

العائلات الأعزاء،

إن فترة نهاية العام الدراسي هي فترة حافلة بالسرور والحماس، ولكنها قد تكون بالنسبة للبعض فترةً مرهقةً تمثّل ضغطاً على الأعصاب. إنني أدرك أن الضغوط والمصاعب اليومية قد تكون مُتحديةً وجارفةً خاصةً بالنسبة للشباب الصغار. وكجزء من جهودنا المتواصلة في التركيز على رفاهية تلاميذنا، فإنني أريد أن تقوم منظومة المدارس العامة بمدينة نيويورك بالمزيد أكثر لمساعدة التلاميذ على بناء المهارات الاجتماعية والانفعالية. وأريد التأكد من أن تلاميذنا لديهم إمكانية الوصول إلى الأدوات والموارد التي يحتاجونها لتنمية عادات الصحة العقلية الجيدة والرفاهية العامة طيلة حياتهم.

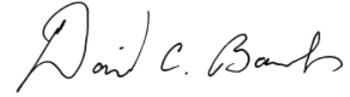
وبناءً على ذلك، فقد قمت أنا وعمدة المدينة آدمز / Mayor Adams، بالتوجيه بضرورة قيام جميع المدارس بتخصيص وقت يومي لأطفالكم للمشاركة في أنشطة التنفس الواعي لمدة 2- 5 دقائق. يمكن للمدارس تقديم هذه الأنشطة في أي درس أو برنامج مدرسي. على سبيل المثال، قد يجرب أطفالكم التنفس الواعي في حصص التربية البدنية، أو في دروس التوجيه، أو في غرفة الصف الأساسية، أو حتى أثناء الاستماع للإعلانات المدرسية.

ولدعم المدارس، فقد قمنا بتطوير مجموعة بسيطة من تمارين التنفس الواعي التي يمكن للمدارس استخدامها. إننا نؤمن بأن هذه التقنيات الصغيرة يمكنها مساعدة التلاميذ في التركيز على الحضور بشكلٍ كامل وعلى التقليل من القلق. لقد تمّ، خلال الأشهر القليلة الماضية، تدريب عدة مئات من العاملين ضمن المدارس على تمارين التنفس الواعي هذه. تستغرق هذه التمارين البسيطة حوالي 2 - 5 دقائق يومياً لتنفيذها كما أنها لا تتطلب الكثير من التدريب.

إن نسبة 70% من مدارسنا تطبق التأمل الواعي بشكلٍ دوري، ولكن تطلعنا هي أن يقوم كل تلميذ(ة) بممارسة 2-5 دقائق من التنفس الواعي يومياً بدءاً من هذا العام الدراسي ومواصلة ذلك في شهر سبتمبر/ أيلول. وبينما نُقبل على فصل الصيف، فسوف يتواصل توفير هذه الموارد والتدريب والدعم. كما أننا سوف نتعاون مع المدارس لتقديم تمارين التنفس الواعي أثناء المدرسة الصيفية حيث أنني أريد لأطفالنا امتلاك هذه الأدوات سواء كانت المدارس مفتوحة أو مغلقة.

وكما تعلمون، فإن الصحة العقلية ورفاهية تلاميذنا هي أولوية أساسية للمدينة وللإدارة المدرسية، وعليه فإن هذا جهدٌ إضافي آخر يتم بذله لخلق الترابط القوي ما بين العقل والجسد والذي هو في غاية الأهمية لتلاميذنا. مع جزيل الشكر.

سويًا نحلقُ عالياً،

ديفيد س. بانكس / David C. Banks
مستشار التعليم