

ساعد الاطفال للتغلب على صعوباتهم في هذا الوقت العصيب نصائح للطلاب

يمر الولايات المتحدة والعالم بأوقات مضطربة. نحن شاهدنا هذه الاحداث المقلقة في تاريخنا. هناك العديد من الناس قلقون حول قضايا الحرب و الارهاب هذا حسن . افضل طريقة للتعامل مع مخاوفك و ترتيب اسئلتك هو أن تتكلم مع أصدقائك، العائلة، المدرسون. قد تساعدك الاقتراحات التالية.

كن مدركاً لشماعرك. كثير من الناس يشعرون بالقلق بشأن الحرب أو الشك من هجوم إرهابي محتمل. قد يشعر بعض الناس بالتوتر، الغضب أو القلق. و قد يكون من الصعب التركيز في المدرسة أو النوم ليلاً. من الأفضل التعامل مع هذه المشاعر بدلاً من التظاهر بعدم وجودها. تحدث مع أصدقائك، والديك أو أشخاصاً كباراً نتق بهم إذا وجدت ردود أفعالك تقف في طريق نشاطاتك اليومية (مثل الأكل، أو الذهاب إلى المدرسة ، أو الاختلاط). يساعدك هذا الاحساس بأنك لست لوحده. أخبر الأشخاص الكبار فوراً إذا شعرت نفسك أو أحد أصدقائك بالحزن أو الضغط.

لا تشغل بأسوأ السيناريوهات. " ليس هناك ضمانات في الحياة". لكن الاحتمال القوي لن تتأذى أنت و عائلتك بالحرب و الارهاب هذا حقيقي حتى إذا كان لديك أحبة في القوات المسلحة أو الاحتياط. ولو أن المعركة خطيرة، سلامة قواتنا لها الاولوية القصوى. إن الولايات المتحدة بلاد قوية. قواتنا المسلحة هي الأفضل في العالم. و هنا في بلدنا ، قوات حفظ الامن يتميزون بكفاءة عالية. تذكر هناك إختلاف بين إمكانية و جود الخطر و احتمالية التأثير عليك شخصياً.

حافظ على روتينك العادي. أستمرو بالقيام بواجباتك المدرسية، و نشاطاتك اللامدرسية إلى حد الامكان. ساعد أحياناً حول المنزل ، مارس التمارين ، شاهد فلماً ، أستمع إلى الموسيقى أو أقرأ كتابك المفضل. هذا يساعدك لتبدو أكثر سيطرة.

أعتن بنفسك. يمكن أن يؤثر التوتر أو القلق على صحتك و مظهرك. أحصل على الكثير من الطعام الصحي، مارس التمارين الرياضية، والنوم. قلل من الكافيين والاطعمة الغير صحية. أفض الوقت مع الاصدقاء بدلاً من قضاء الوقت على الانترنت. قبل كل شيء، لا تستعمل المخدرات أو الكحول. إستعمل المخدرات و الكحول قد تخفي المشاعر الغير سارة بشكل مؤقت و لكنها تخلق دائماً و مشاكل أسوأ في النهاية.

ركز على نقاط قوتك. ميز بين ما عملت في الماضي ليساعدك في التغلب على الصعوبات عندما كنت خائفاً أو منزعجاً. أعرف ما خططت لك عائلتك و مدرستك في حالة ظهور المشاكل. أعرف بمن تتصل و مكان ذهابك إذا لم يكن بإمكانك الوصول إلى والديك. ركز على الاشياء التي تتقنها بصورة جيدة في حياتك اليومية و لا تتحرج أو تحس بالخجل لطلب المساعدة، خصوصاً إذا كانت لديك مسؤوليات عائلية إضافة لإلتحاق أحد والديك بالجيش. معظم الناس يحسون بالسعادة لتقديم المساعدة.

أعمل أشياء إيجابية لمساهمة الاخرين. مساهمة المجتمع أو البلد تساعدنا في الاحساس بالسيطرة و بناء الاحساس بعلاقة قوية. أعتبر تقديم المساعدة لزملائك و العوائل الاخرى في المجتمع التي ألتحق أحد أبائهم بالجيش و قد يحتاجون إلى العناية بأطفالهم، القيام بمهام خارج البيت. العمل في حد يفتهم الخ. كتابة رسائل أو إرسال رزم إلى قواتنا المسلحة أو التطوع في منظمات السلام أو الانسانسة الدولية.



قلل من مشاهدة التلفزيون. من المهم بقاءك مطلعاً، لكن مشاهدة تغطية الحرب المستمرة من المحتمل أن تزيد من قلقك. تأكد من الحصول على الاخبار من مصادر متعددة مثل الصحف ، الراديو، التلفزيون ، و الانترنت لكي تفهم الحقائق و عدد من وجهات النظر كلما سنحت لك الفرصة.

أحتفظ بالأحداث بصورة متناسقة. يقول الناس أن 11 أيلول غير كل شيء . و لكنه مهم جداً أن تتذكر ذلك التغيير وأن هذه التغييرات تدريجية و مظطربة و إنها جزء من التاريخ الانساني. الولايات المتحدة بالإضافة إلى دول العالم الاخرى تجاوزت العديد من الازمات و من ضمنها الأرهاب، الامراض ، الكوارث الطبيعية و الحروب، و للجزء الاكبر ظهرت أقوى و أكثر قوة كل مرة.

لا تسخر من الناس و الافكار فقط لأنهم مختلفون. إن قضايا الحرب و الارهاب معقدة و هناك آراء كثيرة و جدالات مشروعة. على سبيل المثال، يمكن أن يساند الناس الحروب، و أيضاً الاهتمام بالأرواح البريئة فقط بينما يمكن أن يعارض الناس الحرب و لكنهم يهتمون بالولايات المتحدة و سلامة قواتنا بشدة. مناقشة وجهات النظر المختلفة هي إحدى أفضل الطرق لتوسيع و توضيح إعتقاداتنا و فهم العالم.

ميز بين الحقيقة و الرأي. كلاهما ليسوا نفس الشيء . الحقيقة هي ما ذا يحدث. يجب أن تستند آرائنا على الحقيقة و ليس على الاشاعات و الافتراضات. كل شخص له الحق لأبداء رأيه و القدرة على التعبير . حرية الرأي و التعبير .

أستكشف و عبر عن الآراء بأحترام. بإستطاعتك مناقشة الافكار بدون مهاجمة الاخرين. تجنب وشم البيانات مثل " محتجى الحرب مخنثين " أو الناس الذين يؤمنون بالحرب هم هزات " حاول أن تبدأ حديثك بالعبارات الافتتاحية مثل " أعتقد " أو "أضن" بدلاً من قول الشخص الذي أو " لا أحد يجب أن "

لا تقوم بترويع أو مضايقة أي شخص. الغضب هو رد فعل طبيعي عندما نشعر بالتهديد . في أغلب الاحيان نحن نريد أن نلوم و نهاجم شخصاً ما. بينما يكون هناك أفراد أو مسئولون عن النزاع الحالي ، نحن لسنا في حالة حرب مع جماعات عرقية أو ثقافة. إيذاء أو تهديد شخص ما بسبب دينه لباسه أو إنتمائه العرقي و سوف لا يجعلك هذا أكثر أماناً أو أمريكياً أقوى. في الحقيقة تنويعنا و إحترامنا لهذه الاختلافات تكمن في قوتنا كأمركيين.

لا تقلق إذا بدأ الكبار قلقون أو غير متأكدون. العديد من الكبار لديهم مشاعر قوية حول الاحداث الحالية مثلك. هم قد يكونون منزعجون بشأن الناس و الكلفة الاقتصادية للحرب أو الاقتناع بأن الأجراء العسكري هو خيارنا الوحيد لحماية الامريكيين و نشر السلام في العالم. الطبيعة الغاضبة للمناقشة في البيت و المظاهرات حول العالم ليست خاطئة. و هي ببساطة تبيين أهمية و صعوبة موازنة هاتان الرؤيتين. تذكر: إعطاء الاولوية لأبويك و مدرسك على فهم ما يحدث و يضمن رفاهيتك.

فكر إيجابياً . بغض النظر عن وجهة نظرك تجاه الحرب. يمكن أن يأمل الجميع في حل سلمي و سريع لهذا الخلاف. يمكن أن تشعر بالامتنان للرجال و النساء اللاتي يخاطرن بحياتهم لحمايتنا و نتمنى سلامتهم و سلامة المواطنين العراقيين.

لمزيد من المعلومات، تحدث مع والديك، مدرسك، الاخصائي النفسي ، أو أنظر في صفحة الانترنت على العنوان

www.nasponline.org

©2003, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway #402, Bethesda, MD 20814