

مواجه شدن با دوران نا آرام نکات مفید برای دانش آموزان

انجمن ملی

روانشناسان مدرسه

ایالات متحده و دنیا در جریان دوران بسیار ناآرامی هستند. مادر جریان این ناآرامیها شاهد رویدادهای مهمی در تاریخمان هستیم. بسیاری از مردم نگران یا نامطمئن هستند در مورد مسائل در ارتباط با جنگ و عملیات خرابکارانه (تروریست). این اشکالی ندارد. بهترین روش برای مواجه شدن با نگرانیها و یافتن جواب برای سؤالهائیان آنست که با دوستان، افراد خانواده، و معلمین صحبت نمائید. پیشنهادات زیر می تواند کمک کند.

از احساسات خود آگاهی داشته باشید. بسیاری از مردم نگران هستند برای جنگ و حملات خرابکاران. بعضی از مردم ممکن است که احساس سردرگمی، خشم، یا نگرانی داشته باشند. ممکن است که مشکلاتی وجود داشته باشد برای متمرکز کردن افکار و یا خوابیدن در شب. این بهتر است که با اینگونه مشکلات مواجه شد تا اینکه آنها را نادیده گرفت. اگر این مشکلات مانع انجام کارهای عادی روزانه (مثل، خوردن، رفتن به مدرسه و یا دیگران گفتگو کردن) میگردد با دوستان، والدین و سایر افراد بزرگسال مورد اطمینان صحبت کنید. این کمک میکند وقتی درک کنید که شما تنها نیستید. اگر شما یا یکی از دوستانتان احساس افسردگی یا ناراحتی شدید میکنید بلا فاصله بیک نفر بزرگسال اطلاع دهید.

به بدترین وضعیت ممکن فکر نکنید. هیچگونه تضمینی برای زندگی وجود ندارد، ولی یک احتمال قوی وجود دارد که شما و افراد خانواده تان در جریان جنگ و تروریست صدمه ای نخواهید دید. این حقیقت دارد حتی اگر یکی از کسان نزدیک شما در ارتش خدمت می نماید یا جزء کادر ذخیره است. اگرچه جنگ کردن خطرناک است، مسئله حفظ سلامت جنگ کنندگان در بالاترین درجه اهمیت قرار دارد. ایالت متحده یک کشور قوی می باشد، ارتش ما در دنیا بهترین می باشد، اینجا در خانه، کارشناسان حفاظت عمومی بسیار مهارت دارند. بخاطر داشته باشید: اختلاف وجود دارد بین امکان خطر و احتمال خطر که بر روی شما اثر میگذارد.

برنامه عادی خود را ادامه دهید. تا حدی که امکان دارد تکالیف مدرسه و فعالیتهای فوق العاده آموزشی را انجام دهید. بعضی اوقات حتی کارهای معمولی روزانه مثل رفتن برای تمرین، دیدن یک فیلم سینمایی، گوش کردن بموزیک، و یا خواندن کتاب مورد علاقه می تواند بشما کمک کند که احساس نمائید کنترل بیشتری دارید.

از خودتان مواظبت کنید. افسردگی و پریشانی خاطر می تواند بر ظاهر شما اثر بگذارد. بانداره کافی غذاهای سالم بخورید، ورزش کنید، و بخوابید. خوردن کافئین و غذاهای اشغال (junk) را کم کنید. بجای وقت صرف اینترنت کردن با دوستانتان وقت بگذرانید. مهمتر از همه، از مصرف موادمخدر و مشروبات الکلی بپرهیزید. آنها ممکن است که موقتاً ناراحتیهای (احساسهای بد) شما را بهتر نماید ولی نهایتاً همیشه مشکلات را بدتر میکنند.

بر روی قدرتان تمرکز نمائید. کارهایی را که در گذشته انجام داده اید که بشما کمک نموده است برای مواجه شدن با ترس یا ناراحتی را بخاطر بیاورید. از برنامه های خانواده و مدرسه برای وقتیکه مشکلاتی پیش میاید مطلع گردید. بدانید که اگر نمی توانید بوالدینتان دستیابی داشته باشید بچه کسی باید تلفن بزنید یا کجا باید بروید. بر کارهای روزانه که بخوبی انجام میدید تمرکز نمائید اما خجالت نکشید برای کمک خواستن از دیگران، بخصوص اگر بعلت اینکه یکی از والدینتان بجهه رفته مسئولیتهای بیشتری بشما محول شده باشد. اکثر مردم خوشحال خواهند شد اگر قادر بکمک کردن باشند.

یک کار مثبت انجام دهید برای کمک کردن ب دیگران. کمک کردن ب جامعه و مملکت باعث میشود که بهتر بر مسائل کنترل داشته و بیشتر احساس وابستگی نمائید. برنامه ریزی نمائید برای کمک بهمکلاسان و سایر افراد جامعه که والدینشان بجهه رفته اند و ممکن است که برای مواظبت کردن از کودکان، کارهای جزئی، باغبانی و غیره، احتیاج بکمک داشته باشند؛ ارسال نامه و فرستادن بسته کمکهای اولیه برای سربازان در جبهه؛ داوطلب شدن برای خدمت در سازمانهای صلح جهانی و خدمات بشردوستانه.

Translated by FCPS from original information-Coping in Unsettling Times: TIPS FOR STUENTS-Original information provided by the National Association of School Psychologist-301-657-0270, www.nasponline.org.

وقت نگاه کردن تلویزیون را محدود نمایید. این مهم است که در جریان خبرها بود، اما نگاه کردن بیش از اندازه خبرهای جنگ احتمالاً موجب افزایش افسردگی میشود. مطمئن گردید که خبرها را از منابع مختلف بدست آورید، روزنامه، رادیو، تلویزیون و اینترنت، تا بدینوسیله بتوانید با مقایسه نظرات مختلف حقایق قابل درک را بدست آورید.

رویدادهای اخیر را در نظر داشته باشید. مردم بطور مکرر میگویند که "11-9 همه چیز را عوض کرد." ولی این مهم است که بخاطر داشت که تغییر، جزئی یا کلی، بخشی از تاریخ بشر است. ایالت متحده و همچنین سایرین در دنیا شاهد بسیاری از بحرانها بوده اند، منجمله حملات تروریست، امراض، مصیبتهای طبیعی و جنگ، و در اکثر موارد قویتر و مقاوم تر از آن بیرون آمده اند.

افراد و ایده های آنها را چون متفاوت هستند مسخره ننمائید. مسائل مربوط به جنگ و تروریست پیچیده هستند و بسیاری از نظرات استدلالهای قابل اعتباری دارند. برای مثال مردم می توانند که از جنگ حمایت نموده و ضمناً بحمايت کردن از جان افراد بیگناه نیز اهمیت دهند، بهمین طریق مردم می توانند با جنگ مخالفت نموده ضمناً عمیقاً با ایالات متحده و سلامت سربازان در جبهه اهمیت دهند. بحث کردن در زمینه عقاید متفاوت یکی از بهترین راههایی است که می توانیم نظرات خود را توسعه داده شناسائی نموده و اعتقادات و نظرات خود را از جهان مشخص نمائیم.

بین حقیقت و عقیده تفاوت بگذارید. آنها یکی نیستند. حقیقت چیزی است که بطور واقعی اتفاق می افتد. عقاید مرحله ای است که ما در مورد چیزهای اتفاق افتاده احساس میکنیم. عقاید ما باید متکی بر حقایق باشد، نه شایعات و تصورات. هرکسی نسبت به عقایدش حق دارد و توانائی در بیان کردن آن نماینگر مهمترین حق ما است: آزادی افکار و گفتار

عقاید را بطور احترام آمیزی بیان نموده یا کاوش ننمائید. شما می توانید ایده ها را بدون حمله کردن بدیگران بحث نمائید. خودداری نمائید از بکار بردن کلمات توهین آمیز مثل "اعتراض کنندگان جنگ ترسو هستند" یا "کسانی که جنگ اعتقاد دارند دلقک هستند" سعی کنید که نظرات خود را با کلماتی نظیر "من اعتقاد دارم" یا "آیا فکر کرده ای درباره" بجای "هرکسی که" یا "هیچکسی نباید" شروع نمائید.

بکسی زور نگفته و اذیت نکنید. در مواقعی که ما مورد تهدید قرار میگیریم، عصبانی شدن یک عکس العمل طبیعی است. اغلب ما می خواهیم که دیگران را مقصر دانسته و سر آنها داد بزنیم. درحالیکه بعضی افراد مسئول رویدادهای اخیر هستند، ما در حال جنگ با نژاد و فرهنگ مردم نیستیم. خشم و تنفر تنها مشکل را بدتر میکند. صدمه زدن یا تهدید کردن بعضی ها بخاطر مذهب، لباس، و نژاد اشتباه بوده شما را ایمن تر و امریکا را قوی تر نخواهد کرد. درحقیقت، اختلافات نژادی موجود در این جامعه و احترام باین اختلافات یکی از بزرگترین قدرتهای امریکا می باشد.

ناراحت نباشید اگر افراد بزرگسال نگران و نامطمئن هستند. بسیاری از بزرگسالان یک احساس قوی دارند نسبت به رویدادهای اخیر. مثل شما، آنها نیز ممکن است عصبانی باشند در مورد خسارات جانی و اقتصادی جنگ یا قانع شده باشند که عملیات نظامی نتواری است که امریکائیا را محافظت نموده و صلح جهانی را گسترش میدهد. ماهیت بحث و گفتگوهای بسیار جدی در این مملکت و تظاهرات در سراسر دنیا اشتباه نمی باشد؛ بسادگی دلالت دارد بر اینکه چقدر با اهمیت و مشکل است که این نظرات را بیکدیگر نزدیک (متوازن) نمود. بخاطر داشته باشید: برای والدین و معلمین شما حق تقدم آنست که بشما کمک کنند که درک نمائید چه اتفاقاتی روی میدهد و ضمناً از رفاه و آسایش شما مطمئن باشند.

بطور مثبت فکر کنید. نظرات شما در مورد جنگ هرچه که میخواهد باشد، همه افراد می توانند آرزو کنند برای یک راه حل سریع و صلح جویانه. ما می توانیم یک احساس قدردانی داشته باشیم برای مردان و زنانی که جان خود را بخطر میاندازند برای محافظت کردن از ما، و آرزو نمائیم برای سلامت آنها و مردم عراق.

برای کسب اطلاعات بیشتر با والدین، معلمین، روانشناسان و مشاورین مدرسه صحبت کنید. یا در اینترنت از وب سایت www.nasponline.org دیدن نمائید.