

مترجم: زهرا صباغیان
کارشناس زبان انگلیسی - سمنان

راه‌کارهایی که کمک به رنج
درجهت مقابله با

استرس

بسیاری از خانواده‌ها، از بروز استرس ناگهانی در هنگام
حوادث ناگوار رنج می‌برند. استرس شدید می‌تواند کار و
فعالیت را متوقف کند. در بسیاری از مواقع، از بین بردن
استرس موجب می‌شود خانواده‌ها دوباره به سکون و
آرامش دست یابند. مداخله آگاهانه می‌تواند به این فرایند
سرعت ببخشد و در بسیاری از موارد از بروز مشکلات جدی

بعدی جلوگیری کند.

در مقابل، خانواده‌هایی که قبل از بروز حادثه در معرض استرس بوده‌اند، با مداخله، درمان نخواهند شد. خانواده‌های آسیب‌پذیر و آن‌هایی که از کم‌ترین تدابیر و چاره‌اندیشی‌ها بهره می‌گیرند، قبل از بروز یک حادثه ناگوار، مستعدترین افراد برای ابتلا به استرس بوده، بعد از بروز حادثه نیز به همین گونه باقی خواهند ماند.

نظریه‌ای که در رویارویی با استرس ناشی از یک حادثه ناگهانی قابل توجه است، نظریه وابستگی است. در طول زندگی، بچه‌های کوچک اگر حداقل به یک فرد بزرگسال وابستگی داشته باشند، خیلی سریع به حالت اول خود بر می‌گردند. بنابراین اگر بچه‌ها بتوانند دست کم به یکی از بزرگسالان اعتماد کنند، دوران استرس‌زا را راحت‌تر سپری خواهند کرد. این وابستگی قابل اعتماد، اساس بهداشت روانی و جسمی فرد را فراهم می‌سازد.

اگرچه مسئله وابستگی همیشه وجود دارد، ولی به خصوص در زمانی که کودک مریض است یا خسته و ترسیده است، بیش‌تر نمایان می‌شود. کودکان در این زمان‌ها به دنبال شخصی‌اند که به آن‌ها احساس آرامش و اطمینان بدهد. استرس وقتی اتفاق می‌افتد که این شخص از نظر احساسی یا مکانی در دسترس کودک نباشد.

جدایی، طرف مقابل وابستگی است. هر علامتی که نشان دهد ممکن است جدایی اتفاق بیفتد، موجب استرس می‌شود. بچه‌هایی که به یک مهدکودک جدید یا یک کلاس جدید می‌روند یا مجبور می‌شوند شب را به دور از خانه سپری کنند (حتی در اردو)، به علت جدایی دچار استرس می‌شوند. در این گونه مواقع بچه‌ها می‌توانند یک شیء وابستگی‌ساز (پتو، روبالشی) را به مهدکودک بیاورند تا جدایی از والدین برای آن‌ها آسان‌تر شود.

هر قدر که مصیبت و حادثه ناگوار شدیدتر باشد، ترس جدی‌تر بوده، امکان جدایی و از دست دادن واقعی بیش‌تر خواهد بود. تنها خوابیدن در یک مکان غریب و ناآشنا، جدایی از والدین و دیگر اعضای خانواده، از دست دادن اسباب بازی‌ها و حیوانات خانگی از جمله مواردی‌اند که در هنگام حوادث ناگوار بر بچه‌ها تأثیر می‌گذارند.

باید به والدین اطمینان داده شود که واکنش نشان دادن ایشان نسبت به ترس بچه‌ها، آن‌ها را لوس و نتر نخواهد کرد،



زیرا اگر این احساسات شناخته نشوند و پنهان بمانند، بعدها بدون دلیل روشن آشکار خواهند شد. توانایی و پاسخ‌گویی مؤثر بزرگ‌ترها برای عبور از زمان‌های استرس‌زا، از اهمیت فراوان برخوردار است.

کمک به بچه‌های پیش دبستانی برای مواجهه با اضطراب ناشی از حوادث ناگوار

رفتارهایی مثل شب‌اداری، مکیدن شست، صحبت کردن بچگانه یا ترس از تنها خوابیدن ممکن است در اثر بروز حوادث ناگوار در بعضی از کودکان تشدید شود یا در بچه‌هایی که قبلاً این اختلالات را پشت سر گذاشته‌اند، دوباره ظاهر گردد. بچه‌ها ممکن است از دل پیچه واقعی یا سردرد شکایت کنند یا علاقه‌ای به مدرسه رفتن نشان ندهند. یادآوری این نکته ضروری است که این کودکان، بچه‌های بدی نیستند، بلکه از حادثه‌ای که روی داده است، ترسیده‌اند. در این جایگاه نهادهایی ارائه شده است که می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا بر ترسشان غلبه کنند:



بسیار مهمی است. اگر کودکی در مورد یکی از والدین خود، که ناراحت و اندوهگین است، احساس نگرانی می‌کند، به او نگوید که نگران نباشد، زیرا این عمل او را نگران‌تر خواهد کرد.

در این قسمت، به بیان نکاتی می‌پردازیم که به خاطر داشتن آن‌ها در مواجهه با کودکان دبستانی بسیار مهم است

اطمینان خاطر نادرست، به بچه‌هایی که در این سن قرار دارند، کمک نخواهد کرد:

به بچه‌ها نگوید که این گونه حوادث دیگر هرگز به سراغ خانواده آن‌ها نخواهد آمد، زیرا بچه‌ها می‌دانند که این مسئله واقعیت ندارد. در عوض به آن‌ها بگوید: «همیشه سعی می‌کنم که از شما مراقبت کنم.» یا «بزرگ‌ترها سخت تلاش‌اند تا آینده شما را ایمن‌تر سازند.» ترس بچه‌ها اغلب در هنگام فرار رسیدن زمان خواب آن‌ها بیش‌تر خواهد شد. بنابراین شما می‌توانید در کنار آن‌ها بمانید تا احساس امنیت کنند و بخوابند.

تماشای صحنه‌های مربوط به حوادث را از تلویزیون، برای بچه‌ها محدود کنید:

دیدن تصاویر حوادث ناگوار و زیان‌های ناشی از آن‌ها برای بچه‌ها بسیار ترسناک است. بنابراین دیدن گزارش‌های

به کودکان پیش‌دبستانی اطمینان دهید که آن‌ها در امان‌اند:

برای این که راحتی و امکان تماس بیش‌تری برای بچه‌ها فراهم سازید، در طول روز به آن‌ها تلفن بزنید و در مورد ترسشان در شب با آن‌ها صحبت کنید. هم چنین امکان آرامش بدنی بیش‌تری برای آن‌ها مهیا کنید.

درک کامل‌تری از احساس بچه‌ها در مورد مصائب و حوادث ناگوار به دست آورید:

تشویق کودکان به کشیدن تصاویری در مورد حوادث ناگوار و متعاقب آن گفت و گو در مورد آن تصاویر، حالات درونی هر کودک، ترس‌ها و نگرانی‌های ویژه آن‌ها را آشکار خواهد کرد. شما می‌توانید بازی‌های بچه‌ها را به گونه‌ای طراحی کنید که علاوه بر این که سودمندی خود را حفظ می‌کنند، وسیله‌ای برای نشان دادن ترس و عصبانیت آن‌ها باشند.

بچه‌های دبستانی

بچه‌هایی که در این سن قرار دارند ممکن است سؤالاتی درباره‌ی حوادث ناگهانی و مصیبت بار بپرسند. این که شما سعی کنید به آن‌ها به زبان ساده و روشن جواب دهید، نکته

تا نگرانی‌ها و دغدغه‌هایشان را کاهش دهند، و به طور معمول، یک راه حل و ایده خوب در مواجهه با این مسئله این است که در مورد آن گفت و گو کنید، خطوط ارتباطی را باز نگه دارید و در مورد تأثیر احساسی، فیزیکی و مالی حادثه بر خانواده صادق باشید.

نوجوانان معمولاً مرحله هویت یابی را در طی مراحل رشد پشت سر می‌گذارند. در این مرحله از زندگی احساس آن‌ها در مورد این که «که هستند»، به شدت به چیزهایی که در مالکیت آن‌هاست و نیز به دوستانشان وابسته است. برای مثال، اگر در این دوران فردی مجبور شود مدرسه‌اش را عوض کند، ممکن است برای او بسیار دردناک باشد و به دوستانش بگوید که آن‌ها نیز در شرایط بسیار سخت زندگی می‌کنند.

حمایت‌ها و تشویق‌هایی را فراهم آورید که اوضاع را بهبود می‌بخشند و از آن‌ها برای جلوگیری از صدمات بیش‌تر و نیز جبران خسارات وارده، استفاده کنید.

راهنمایی‌های کلی برای والدین

زمان بیش‌تری را با فرزندتان بگذرانید و حداقل بخشی از این زمان را برای گفت‌وگو با او اختصاص دهید.

با ایجاد یک محیط خانوادگی (مثل گرفتن کپی‌هایی از عکس‌های خانوادگی و دوستان) می‌توانید به کودکان اندکی آرامش و دل‌داری بدهید.

انتظار می‌رود که بچه‌ها با زمان جدایی مشکل بیش‌تری داشته باشند، زمان‌هایی مثل ترک مدرسه، یا زمان خواب، بنابراین دوباره مطمئن ساختن آن‌ها، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به فرزندتان بگویید که کجا کار می‌کنید و مکالمات تلفنی روزانه را افزایش دهید.

تماشای صحنه‌های حوادث ناگوار از تلویزیون یا دیگر وسایل سمعی و بصری را محدود کنید. تماشای مکرر برای

مربوط به حوادث را برای ایشان محدود کنید. یک راه مناسب برای این کار - به گونه‌ای که بچه‌ها را هم متوجه نگرانی شما نکند - این است که در طول ساعات پخش اخبار، فعالیت‌هایی مثل خواندن داستان، نقاشی کردن، دیدن فیلم یا نامه نگاری را در برنامه آن‌ها بگنجانید.

اجازه دهید بچه‌ها با بازی و نقاشی احساسشان را شرح دهند:

بعضی مواقع بچه‌های دبستانی، مثل بچه‌های کوچک‌تر، با بیان افکار خودشان از طریق بازی یا نقاشی کردن صحنه‌های حوادث ناگوار، احساس راحتی می‌کنند. به آن‌ها اجازه دهید که این کار را انجام دهند و سپس در مورد آن گفت و گو کنید. این عمل با تأکید بر امنیت فردی، داستانی را که در تصاویر بیان کرده‌اند، به شما منتقل می‌کند.

از این که بگویید نمی‌دانم، نترسید:

یکی از کارهایی که شما می‌توانید انجام دهید تا بحث و گفت‌وگو در مورد حوادث ناگوار هم چنان صادقانه ادامه داشته باشد این است که از این که به بچه بگویید جواب سوآلش را نمی‌دانید، نترسید. وقتی چنین موقعیتی پیش آمد،

به فرزندتان توضیح دهید که مصائب غیرقابل پیش‌بینی اند و باعث به وجود آمدن مسائلی می‌شوند که حتی بزرگ‌ترها نیز ممکن است در مواجهه با آن دچار مشکل شوند. با افزودن این مطلب که به هر حال بزرگ‌ترها همیشه سخت در تلاش‌اند تا بچه‌ها در آرامش و امنیت باشند، این حقیقت را اندکی متعادل‌تر نمایید.

نوجوانان

نوجوانان را تشویق کنید تا به تدریج نگرانی‌های خود را درباره حوادث، کاهش دهند. نوجوانان ممکن است بکشند



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رساله جامع علوم انسانی

آن‌ها مضر است. اگر برایتان امکان دارد همراه با فرزندتان تلویزیون تماشا کنید.

به فرزندتان اجازه دهید که راجع به حوادث ناگوار گفت و گو کند، اما او را مجبور به این کار نکنید. وقتی که در این مورد گفت و گو می‌کنید، تأکید کنید که او الان در امان است.

راهنمایی‌های کلی برای معلمان

هر روز با همه بچه‌ها احوال‌پرسی کنید: جدا شدن از والدین و آمدن به مدرسه، مرحله انتقالی مهمی است. صبح‌ها، اغلب برای خانواده‌ها بسیار استرس‌زاست (ممکن است بچه‌ها با داد و بیداد و فریاد زدن‌های والدین، عجله کردن‌ها و حتی خوردن صبحانه در ماشین، به مدرسه آمده باشند). از این روی یک لیبخند گرم یا نوازش کردن و در آغوش گرفتن بچه در هنگام ورود به کلاس می‌تواند تا حدودی به او احساس مقبولیت بدهد. هر روز مدتی را با بچه‌ها بگذرانید. حتی اگر امکان دارد، مدت یک یا دو دقیقه پهلوی کودک آمده، با او تماس چشمی برقرار کنید و به سخنان او گوش دهید.

هر یک از بچه‌ها را ارزیابی کنید. بچه‌ها یاد می‌گیرند که خودشان را از طریق چشم‌ها یا کلمات دیگران ارزیابی کنند. آن‌چه شما به بچه می‌گویید (یا نمی‌گویید)، تأثیر بسیار زیادی بر او دارد.

موقعیت‌های استرس‌زا را از کلاس و کارهای روزانه‌تان حذف کنید. از خودتان این سؤالات را بپرسید:

○ آیا اتاقم (کلاس) طوری مرتب شده است که راه رفتن در آن آسان و راحت باشد؟

○ آیا دامنه کارها و فعالیت‌ها به خوبی تعریف شده‌اند (مثلاً حیطة فعالیت‌های هنری، حیطة مطالعه و حیطة سکوت)؟

○ آیا توازنی بین فعالیت‌های پرسر و صدا (نمایش و...) و فعالیت‌های آرام (کتاب‌خوانی، کاردستی) وجود دارد؟

○ آیا روز کاری‌ام را طوری برنامه‌ریزی کرده‌ام که بین

فعالیت‌های آرام و فعال، پروژه‌های سازمان‌دهی شده و بازی آزاد در نوسان باشد؟

○ آیا کارهای روزانه من آن قدر عادی شده است که بچه‌ها بدانند هر روز چه انتظاری از ایشان دارم؟ راهنمایی‌های فوق‌توسط متخصصان دانشگاه ایالتی آیوا تهیه شده است.

اولیا و مربیان می‌توانند به بچه‌ها کمک کنند.

با خونسردی و بسیار صادقانه در مورد واقعیت حوادث ناگوار با بچه‌ها صحبت کنید. کوچک جلوه دادن حوادث، به دروغ، به نگرانی‌های بچه‌ها خاتمه نخواهد داد. بچه‌ها را تشویق کنید که احساسشان را دربارهٔ حوادث تشریح کرده، در مورد تجربیاتشان صحبت کنند.

روش‌هایی برای مقابله با نگرانی‌های کودکان در مدرسه

داستان‌گویی: قصه‌گویی یا داستان‌نویسی جزو روش‌هایی است که می‌تواند به بچه‌ها کمک کند تا تجربیاتشان را به طور ضمنی بیان کنند و بعد از این که هر بچه داستان خودش را گفت، تشویق به انجام بحث‌های گروهی به بچه‌ها امکان می‌دهد که به همدیگر کمک کنند.

برنامه‌های هنری: تشویق کودکان به ترسیم آن‌چه احساس می‌کنند، در آرزوی آن‌اند یا در رؤیای آن به سر می‌برند؛ بعد از وقوع یک حادثه ناگوار، به آن‌ها اجازه می‌دهد که احساساتشان را بروز دهند. دانش‌آموزان می‌توانند منظور خود را از این نقاشی‌ها در یک بحث گروهی بیان کنند. فعالیت‌هایی از این دست که شفاهی نیستند، ابراز احساسات و اظهار تأسف و ناراحتی را به خوبی به نمایش می‌گذارند.

برنامه‌های گروهی: در بخشی که توسط معلم رهبری

با خونسردی و بسیار صادقانه در مورد واقعیت حوادث ناگوار

با بچه‌ها صحبت کنید. کوچک جلوه دادن حوادث، به دروغ،

به نگرانی‌های بچه‌ها خاتمه نخواهد داد.



می‌شود، بچه‌ها می‌توانند در مورد آن چه آن‌ها می‌توانند برای کمک به بازگشت به حالت عادی انجام دهند، با همدیگر گفت و گو کنند. جمع‌آوری کتاب‌ها و اسباب‌بازی‌ها در فعالیت‌های امدادی یا کار کردن با همدیگر روی یک پروژه پاکسازی، مخصوصاً در مدرسی که شدیداً تحت تأثیر حوادث قرار گرفته‌اند، می‌تواند نمونه‌هایی از برنامه‌های گروهی باشد.

در هنگام بروز حوادث ناگهانی و در زمان بازگشت به حالت عادی، نگرانی‌های فراوانی در مورد مراقبت از بچه‌ها وجود دارد. بچه‌ها کجا در امان‌اند؟ در زمانی که والدین سرگرم مقابله با حوادث یا کمک به فعالیت‌های مربوط به پاکسازی‌اند، چه کسی می‌تواند از آن‌ها مراقبت کند؟ بعضی از نهادها و افرادی که در چنین مواقعی می‌توانند از بچه‌ها مراقبت کنند عبارت‌اند از: مساجد،

فعالیت‌های کلاسی

بسیاری از معلمان به حوادث ناگهانی با یک فعالیت کلاسی خلاق پاسخ می‌دهند تا به دانش‌آموزان در مطرح کردن و کامل کردن تجربیاتشان کمک کنند. بسیاری از این فعالیت‌ها برای گروه‌های سنی مختلف مناسب است. این فعالیت‌ها به منزله ابزاری برای بیان احساسات و شرکت دانش‌آموزان در بحث‌های گروهی‌اند که قدم‌های مهمی در فرایند بهبودی ایشان به شمار می‌روند.

در هنگام بروز حوادث ناگهانی و در زمان بازگشت به حالت عادی، نگرانی‌های فراوانی در مورد مراقبت از بچه‌ها وجود دارد. بچه‌ها کجا در امان‌اند؟ در زمانی که والدین سرگرم مقابله با حوادث یا کمک به فعالیت‌های مربوط به پاکسازی‌اند، چه کسی می‌تواند از آن‌ها مراقبت کند؟ بعضی از نهادها و افرادی که در چنین مواقعی می‌توانند از بچه‌ها مراقبت کنند عبارت‌اند از: مساجد،

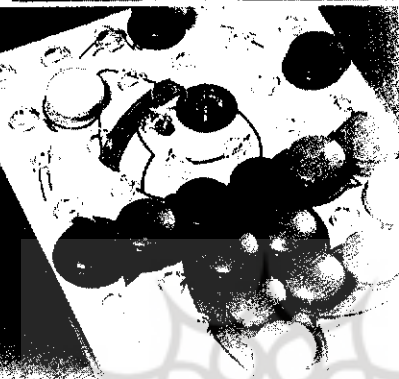
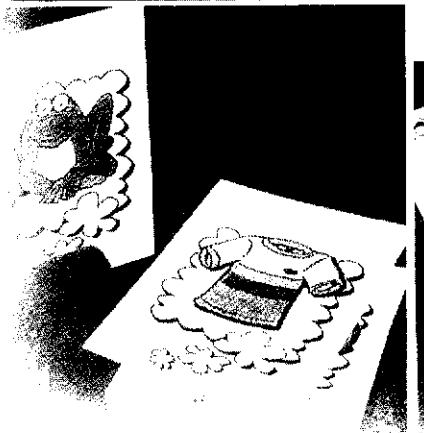
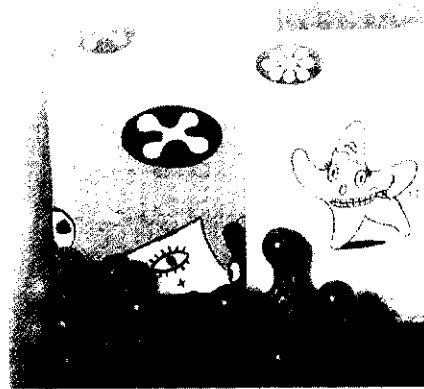
فعالیت‌های قبل از مدرسه

۱- در دسترس بودن اسباب‌بازی‌هایی که بچه‌ها را به بازی‌هایی تشویق می‌کنند که مشاهدات و تجربیات آن‌ها را در طول حوادث ناگوار به نمایش می‌گذارند و به کمک می‌کنند تا این تجربیات را کامل نمایند. بعضی از این اسباب‌بازی‌ها عبارت‌اند از: ماشین‌های آتش‌نشانی، کامیون‌های زباله، آمبولانس و بلوک‌های ساختمانی. هم چنین بازی‌کردن با عروسک‌ها یا حیوانات، به بچه‌ها کمک می‌کند تا احساساتشان را در مورد آن چه اتفاق افتاده است بروز دهند.

۲- بچه‌ها در هنگام استرس به تماس بدنی نیاز دارند تا به آن‌ها در به دست آوردن اعتماد به نفس و احساس امنیت کمک نماید. بازی‌هایی که در آن تماس فیزیکی بین بچه‌ها برقرار می‌شود، در این گونه موارد، مفیدند.

یکی از روش‌های صحیح برای پاسخ‌گویی به نیازهای فیزیکی و احساسی بچه‌ها در زمان‌های استرس‌زا، تهیه غذاهای آبکی و غذاهایی است که با دست خورده می‌شوند.





۳- ارضای بچه‌ها، به ویژه از طریق گفت و گو بسیار ضروری است، زیرا آن‌ها در واکنش به این احساس که زندگی و امنیت آن‌ها تهدید می‌شود، رفتار برگشت کننده‌ای دارند.

۴- به بچه‌ها بگویید که نقاشی‌هایی روی کاغذهای بزرگ (با عناوینی مثل چه اتفاقی در خانه، مدرسه، یا در همسایگی شما افتاد، وقتی که طوفان بزرگ وزید، زلزله روی داد و...) بکشند. توصیه می‌شود که این موضوعات در گروه‌های کوچک، پس از راهنمایی‌های بزرگ‌ترها، به بحث گذاشته شود.

۵- تک تک افراد قصه‌های کوتاهی با موضوعاتی مثل: «آن چه در مورد باران دوست دارم و آن چه در مورد باران دوست ندارم» برای یک بزرگ‌تر تعریف می‌کنند. این فعالیت می‌تواند به بچه کمک کند تا ترس خود را با الفاظ بیان کند. علاوه بر این شاید کودک بتواند به تجربه مثبت قبلی خود در مواجهه با پدیده‌های دردناک دسترسی پیدا کند.

۶- به بچه‌ها بگویید در مورد یک حادثه نقاشی کنند و سپس در گروه‌های کوچک در مورد تصاویر کشیده شده بحث نمایند. این فعالیت به آن‌ها اجازه می‌دهد که تجربیاتشان را بروز دهند و کشف کنند که دیگران هم مانند آن‌ها می‌ترسند.

فعالیت‌های مربوط به مدارس ابتدایی

۱- برای بچه‌های کوچک‌تر، دسترسی به اسباب‌بازی‌هایی که آن‌ها را تشویق می‌کند تا بازی‌هایی را انجام دهند که تجربیات یا مشاهداتشان را در هنگام حوادث بروز دهند، می‌تواند در کامل کردن این تجربیات مفید باشد. این اسباب‌بازی‌ها می‌تواند شامل آمبولانس‌ها، کامیون‌های زیاله، ماشین‌های آتش‌نشانی، بلوک‌های ساختمانی و عروسک باشد. برای بچه‌های بزرگ‌تر، بازی کردن با عروسک‌ها می‌تواند راه‌هایی را برای بیان احساساتشان به وجود آورد.

۲- کمک به بچه‌ها یا تشویق آن‌ها به لی لی کردن یا عروسک بازی می‌تواند آن‌ها را که در یک حادثه ناگهانی

اتفاق افتاده است به ما نشان دهد. آن‌ها را تشویق کنید که جنبه‌های مختلف این تجربه، مثل جنبه‌های ترسناک یا ناجور آن را بیان نمایند.

۳- با بیان خاطرات خود از ترس‌ها، احساسات یا تجربیات خودتان در هنگام بروز حوادث، بچه‌ها را به مشارکت در بحث‌های گروهی در مورد حوادث ناشی از تجربیات ناگوار تشویق کنید. این مسئله خیلی مهم است که احساسات آن‌ها را واقعی تلقی کرده، به آن‌ها کمک کنید تا کم‌تر احساس تنهایی کنند.

۴- از بارش مغزی در کلاس دانش‌آموزان یا در برنامه خانوادگی آنان برای مقابله با حوادث ناگوار استفاده کنید. از آن‌ها بپرسید که در صورت وقوع یک حادثه ناگوار، چه کار خواهند کرد؟ اگر مجبور شوند خانه را ترک کنند چه چیزی را بر خواهند داشت؟ چگونه با والدین خودشان تماس می‌گیرند؟ خانواده‌شان باید چگونه آماده باشد؟ چگونه آن‌ها می‌توانند به خانواده‌شان کمک کنند؟ آن‌ها را تشویق کنید که راجع به این موضوعات با خانواده‌شان بحث کنند.

۵- آن دسته از فعالیت‌های کلاسی را که در آن‌ها بچه‌ها

می‌توانند پروژه‌هایی را سازماندهی کرده، یا اجرا کنند، مورد حمایت و تشویق قرار دهید (تهیه مجموعه‌ای از عکس‌هایی که از کتاب‌های دیگر جدا شده، رونویسی و...). این فعالیت‌ها باعث می‌شود که آن‌ها احساس موفقیت کرده، بر حوادث کنترل داشته باشند.

۶- بچه‌ها را تشویق کنید که در مورد احساساتشان در هنگام بروز فاجعه ناگوار و حوادث بعد از آن صحبت کنند.

فعالیت‌های مربوط به مدارس راهنمایی و دبیرستان‌ها

۱- بحث گروهی درباره تجربیات افراد در یک حادثه ناگوار، در بین نوجوانان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. نوجوانان نیاز دارند احساسات شدیدی را که برای آن‌ها در پی این حوادث به وجود آمده است، ابراز نمایند. یک روش خوب برای تشویق چنین بحثی این است که معلم در مورد واکنش خودش در برابر یک حادثه ناگوار صحبت کند. آن‌ها ممکن است به این اطمینان نیاز داشته باشند که حتی احساسات شدید و افکار آشفته در حوادث ناگوار طبیعی‌اند. مهم است که چنین بحثی با یک نتیجه مثبت به پایان برسد. (برای مثال این که چه عمل قهرمانانه‌ای مشاهده شد؟ چگونه می‌توانیم در خانه و جامعه به عنوان یک مددکار و یاری دهنده محسوب شویم؟ چگونه می‌توانیم برای مقابله با حادثه آماده‌تر باشیم؟) طرح چنین مباحثی در هر رشته تحصیلی می‌تواند راه برگشت به حالت طبیعی را هموار سازد.

۲- کلاس را به گروه‌های کوچک تقسیم کنید و به آن‌ها بگویید که یک برنامه مواجهه با حادثه ناگوار را برای خانه، مدرسه یا جامعه سازمان‌دهی و طراحی کنند. این موضوع می‌تواند در بازگرداندن احساس موفقیت و توانایی و اطمینان ایشان مفید باشد و احساس لیاقت عملی را به آنان هدیه بدهد. این گروه‌های کوچک می‌توانند برنامه‌شان را در بحث با تمام کلاس بازگو نمایند. دانش‌آموزان را تشویق کنید که برنامه‌هایشان را با خانواده خود در میان بگذارند. آن‌ها ممکن است بایک مرکز آماده سازی خانواده در برابر حوادث ناگوار تماس بگیرند یا از اعضای خانواده و نیز متخصصان مبارزه با حوادث برای شرکت در بحث دعوت به عمل آورند.

۳- یک بحث کلاسی را رهبری کنید و از پروژه‌ای که می‌گوید چگونه دانش‌آموزان قادرند به فعالیت‌های

بازسازی جامعه کمک کنند، حمایت کنید. مهم است که به دانش‌آموزان کمک کنید تا راه‌های ضمنی و واقعی برای کمک کردن را یاد بگیرند. این موضوع به آن‌ها کمک می‌کند که بر احساساتی چون ناامیدی، بی‌پناهی و گناه بازماندگی (SURVIVAL'S GUILT) که در هنگام بروز حوادث ناگوار متداول است، غلبه کنند.

۴- فعالیت‌هایی که حادثه ناگوار را به رشته تحصیلی مربوط می‌کند، می‌تواند راه خوبی برای کمک به دانش‌آموزان باشد تا تجربیات و مشاهدات خودشان را ضمن کسب تجارب یادگیری، کامل کنند. در اجرای پیش‌نهادهای ذیل، یا هر ایده مشابهی که خودتان دارید، در اختیار قراردادن زمانی برای بحث در مورد احساسات دانش‌آموزان، که تحت تأثیر این پروژه‌ها یا مطالب قرار گرفته‌اند، بسیار حائز اهمیت است.

روزنامه‌نگاری: به دانش‌آموزان بگویید داستان‌هایی بنویسند که جنبه‌های مختلف حوادث ناگوار را در بر می‌گیرند. این داستان‌ها ممکن است شامل تأثیرات حوادث بر جامعه، نزاع‌هایی که به علت این حوادث به وجود می‌آید، داستان‌های جالب انسانی از هم‌کلاسی‌ها، تأثیرات زمین‌شناختی و... باشد. این گونه داستان‌ها می‌توانند از گزارش دقیق و واقعی رویدادهای مصیبت‌بار، تانوشته‌های احساسی و عاطفی در مورد موضوع را در بر بگیرند. این داستان‌ها را می‌توان در نشریات دانش‌آموزی چاپ کرد.

علم: جنبه‌های علمی حوادث ناگوار را مورد بررسی قرار دهید. برای مثال در مورد شرایط آب و هوایی، تأثیرات زمین‌شناختی و... بحث کنید. در مورد استرس تحقیق کنید: (واکنش‌های فیزیولوژیکی نسبت به استرس و راه‌های مقابله با آن). در مورد این که چگونه دسته‌های پرندگان و گله‌های حیوانات و... با هم جمع شده، به موقعیت‌های ترسناک و اضطراری واکنش نشان می‌دهند، بحث کنید. سؤال کنید که از اعمال غریزی آن‌ها چه چیزهایی را می‌توانیم یاد بگیریم؟

افشا: به دانش‌آموزان بگویید در مورد تجربیاتشان در مورد حادثه ناگوار مطلب بنویسند. در این نوشته‌ها می‌توان مسائلی را مورد توجه قرار داد که در هنگام بروز احساسات

شدید - البته بدون این که زیاد ناراحت کننده باشد - ایجاد می شوند.

می توانید از یک سخنران مرکز بهداشت عمومی یا بهداشت روانی دعوت به عمل آورید.

ادبیات: به دانش آموزان بگویید گزارشی از حوادث طبیعی در تاریخ بشری و انعکاس آن در اشعار ملل گوناگون تهیه کنند.

هنر: از دانش آموزان بخواهید که تجربیاتشان را در مورد یک حادثه ناگوار، با هنرهای مختلف بیان کنند. این کار را می توان به صورت گروهی یا انفرادی انجام داد. (مثل کشیدن یک نقاشی دیواری)

روان شناسی: از دانش آموزان بخواهید آن چه را که در کلاس در مورد احساسات، رفتارها و عکس العمل های مربوط به استرس ناشی از حوادث ناگوار یاد گرفته اند، به کار گیرند و در مورد عواقب بعدی استرس هم صحبت کنید. از یک سخنران از مرکز بهداشت روانی که حوادث ناگوار را تجربه کرده و با قربانیان حادثه و... کار کرده است، دعوت کنید. از دانش آموزان بخواهید در مورد آن چه بیش تر از همه، در مواجهه با استرس های ناشی از حوادث ناگوار برای آنان مفید بوده است (و از زاویه تجربیات خودشان) بحث و تبادل نظر کنند. از آنان بخواهید یک راهنمای بهداشت روانی تهیه کنند که در مورد واکنش های رفتاری و احساسی نسبت به حوادث ناگوار و عکس العمل هایی که در مواجهه با استرس ناشی از حادثه ناگوار مفیدند، بحث می کند. دانش آموزان را در تهیه گزارشی از دوستان و والدینشان راهنمایی کنید: خطرناک ترین موقعیتی که تا به حال تجربه کرده اید، کدام است؟ از نظر روان شناسی چگونه در برابر آن واکنش نشان دادید؟

سخنرانی / نمایش: به دانش آموزان بگویید که احساسات دردناک ناشی از یک حادثه ناگوار را به تصویر بکشند. از آن ها بخواهید که یک نمایشنامه یا طنز در مورد جنبه های مختلف یک حادثه اجرا کنند. هم چنین، بحثی با عنوان: از نظر روان شناسی آیا زنان نسبت به مردان برای رویارویی با استرس آماده ترند، یا برعکس را رهبری کنید.

ریاضیات: از دانش آموزان بخواهید که مسائل ریاضی مربوط به مصائب و حوادث ناگهانی را حل کنند (مثلاً پیرسید: چه مقدار آب از دست رفته است با چند متر مربع از زمین در یک رانش زمینی جا به جا شده است؟).

تاریخ: از دانش آموزان بخواهید در مورد حوادث ناگوار طبیعی که در جامعه یا منطقه جغرافیایی آن ها اتفاق افتاده است گزارشی تهیه کنند و بگویند چه درس هایی می توانند از آن بگیرند که برای حوادث ناگوار بعدی مفید باشد.

مشورت گروهی: اطلاعات ویژه ای در مورد واکنش های مربوط به حوادث ناگوار تهیه کنید و دانش آموزان را در کمک به همدیگر برای کامل کردن تجربیاتشان تشویق کنید.

امور شهری یا دولتی: در مورد ارگان های دولتی که مسئول کمک به قربانیان اند، و این که چگونه کار می کنند، چقدر مؤثرند و نیز مشارکت های سیاسی جامعه تحقیق کنید. سازمان های اجتماعی را مورد آزمایش قرار دهید و ببینید چگونه استرس ناشی از حادثه بر آن ها تأثیر می گذارد. از دانش آموزان بخواهید که یک مسئول دولتی را به کلاس دعوت کنند و در مورد احتیاط های لازم برای جلوگیری از حادثه ناگوار، سیستم های هشدار دهنده و... با او بحث کنند. هم چنین از مراکز کارهای اضطراری محلی بازدید کرده، در مورد عملکردهایشان اطلاعات کسب کنید.

سلامت و بهداشت روحی - جسمی: در مورد واکنش های احساسی به حوادث ناگوار و مصائب، بحث کرده، اهمیت مراقبت از سلامت روحی و جسمی را به دانش آموزان گوشزد کنید. در مورد آلودگی های ناشی از فجایع و حوادث، مثل آلودگی آب، فاسد شدن غذا به علت نبودن یخچال و دیگر پیش بینی های بهداشتی و معیارهای امنیتی بحث و تبادل نظر نمایید. در مورد تأثیرات آدرنالین بر بدن در هنگام استرس و خطر بحث کنید. برای این کار

برگه درخواست اشتراک

شماره مسلسل :

«امام سجاد علیه السلام»
پروردگارا، مرا یاری کن تا فرزندم را خوب تربیت کنم.

نام و نام خانوادگی:

سن :

شغل :

میزان تحصیلات :

* قبلاً مشترک این نشریه :
بوده‌ام نبوده‌ام

شماره اشتراک قبلی :

لطفاً نشانی کامل خود را مرقوم نمایید : استان :

شهرستان :

کد پستی :

تلفن :

لطفاً مبلغ ۲۴۷۵۰ ریال برای اشتراک یک ساله نشریه، در یکی از شعب بانک صادرات ایران به حساب شماره ۸۰۴ بانک صادرات ایران شعبه شماره ۱۰۴۲ خیابان فلسطین به نام انجمن اولیا و مربیان - مجله پیوند واریز نموده، اصل فیش را همراه این برگه به نشانی تهران - خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، پلاک ۷۴ - دفتر نشریه پیوند یا صندوق پستی ۱۶۳۷-۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید.

تلفن دفتر نشریه : ۶۴۰۹۵۷۹-۶۴۰۲۶۲۱

* در صورت تغییر نشانی، سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.

* لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید.



نظرخواهی از خوانندگان محترم مجله پیوند

خواننده گرامی و یار صمیمی مجله پیوند

مستولان و دست‌اندرکاران این مجله در پی آن‌اند که با بهره‌گیری از دیدگاه‌ها و پیش‌نهادهای شما همواره در مسیر بهبود کیفیت مجله از لحاظ محتوا و شکل ظاهری کام‌بردارند. از این رو خواهشمند است با تکمیل و ارسال پرسش‌نامه زیر ما را در این امر مهم یاری فرمایید.

مشخصات فرد تکمیل‌کننده:

جنس: زن مرد سن: سال وضعیت تاهل: مجرد متأهل

میزان تحصیلات: شغل: محل زندگی: شهر روستا

۱- از چه زمانی مجله پیوند را مطالعه می‌کنید؟

۲- چگونه با مجله پیوند آشنا شدید؟
 از طریق مدرسه از طریق دوستان موارد دیگر:

۳- این مجله چگونه در دسترس شما قرار می‌گیرد؟
 از طریق اشتراک از طریق مدرسه فرزندان موارد دیگر:

۴- آیا علاوه بر شما فرد دیگری هم مجله شخصی شما را مطالعه می‌کند؟
 بلی خیر چند نفر؟

۵- چه حجمی از مطالب مجله را مطالعه می‌فرمایید؟
 همه مطالب نیمی از مطالب سه‌چهارم مطالب

۶- نظر شما درباره سطح علمی مجله چیست؟
 ساده و روان مناسب و قابل فهم پیچیده و دیر فهم

۷- نظر شما درباره تعداد صفحات مجله چیست؟
 کافی و مناسب است کم است زیاد است

۸- آیا از قطع و اندازه‌گیری مجله، نحوه صفحه‌بندی، طراحی روی جلد، انتخاب عکس‌ها و طرح‌ها رضایت دارید؟

بلی خیر پیش‌نهاد شما در این زمینه چیست؟

۹- آیا از نحوه اشتراک و توزیع مجله راضی هستید؟
 بلی خیر پیش‌نهاد شما در این زمینه چیست؟

۱۰- آیا با تقسیم مطالب مجله به دو بخش ویژه اولیا و مربیان موافق‌اید؟
 بلی خیر

۱۱- آیا مایل‌اید درباره مشکلات خانواده‌ها، روش‌های تربیتی فرزندان در سایر کشورها مطالبی در مجله چاپ شود؟
 بلی خیر

۱۲- آیا انعکاس مسائل روز (در چهارچوب خانواده و آموزش و پرورش فرزندان) در مجله ضرورت دارد؟
 بلی خیر

۱۳- محتوای فعلی مجله پیوند تا چه اندازه در حل مشکلات تربیتی فرزندان و دانش‌آموزان مؤثر است؟

بسیار کم کم زیاد بسیار زیاد

۱۴- کدام یک از مطالب مجله را بیش از سایر مطالب مطالعه می‌کنید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.

۱۵- جای چه مطالبی را در مجله خالی می‌بینید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.

۱۶- در چه زمینه‌هایی می‌توانید با مجله پیوند همکاری کنید؟ در صورت تمایل شماره تلفن خود را مرقوم فرمایید.

۱۷- لطفاً هرگونه نظر و پیش‌نهاد دیگری برای بهبود مجله پیوند دارید، مرقوم فرمایید.

۱۸- در صورت تمایل نام و نام خانوادگی خود را بنویسید.