



معلم گرامی

حادثه مصیبت بار و دردناکی را پشت سر گذاشته اید. فاجعه ای که مرگ، ویرانی، صدمات جسمی و روانی زیادی بدنبال داشته، اما باز هم این شما هستید که مثل همیشه می توانید پرچم دار شروع زندگی مجدد برای کودکان آسیب دیده شهر خودتان باشید. مدارس نماینده تداوم و ثبات زندگی کودکان و نوجوانان و مایه رشد بیشتر آنها می باشند و رفتن به مدرسه چشم اندازی روشن از آینده را در برابر چشم آنان می گشاید. پس در اولین فرصت بایستی مدارس دایر شوند. بدیهی است در روزهای اول باز گشایی مدارس، فقدان تعدادی از همکاران و دانش آموزان باعث آزرده گی خاطر شما و شاگردانتان شود. از طرفی احتمالا با واکنش هایی روبرو خواهید شد که تعدادی از آنها برای شما جدید است و نمی دانید چگونه با آنها برخورد کنید. در این راهنما، ضمن ارایه اطلاعاتی در مورد انواع رفتارها و واکنش هایی که به طور طبیعی به دنبال یک فاجعه در کودکان و نوجوانان دیده می شود تو صیه هایی درباره چگونگی برخورد با این عزیزان نیز پیشنهاد شده است و به شما کمک میکند تا با توجه به توصیه های بهداشتی، انجام مداخلاتی ساده و پرهیز از نکاتی که پیامدهای جدی در آینده دارند، از عوارض روانی ناشی از این فاجعه مصیبت بار پیشگیری کنید یا از شدت آن بکاهید.

واکنش های شایع در کودکان

- احساس ترس (به خصوص هنگام شب یا دوری از والدین)
- چسبیدن به والدین و ترس از جدا شدن.
- بازگشت به رفتارهایی که نشانه دوران کودکی است، مثل مکیدن شست، شب ادراری، صحبت کردن مثل بچه های کوچکتر.
- نگرانی شدید در مورد سلامت والدین و ترس از دست دادن نزدیکان.



- پر تحرکی، آزار و اذیت در سر کلاس، برهم زدن نظم کلاس و رفتارهای توجه طلبانه.
- شکایت از دردهای جسمانی مثل: سر درد، درد شکم بدون علت فیزیکی.
- افت عملکرد تحصیلی و اشکال در تمرکز.
- تغییر در اشتها و خواب.
- غمگینی، گوشه گیری و سکوت.

واکنش های شایع در نوجوانان

- افت عملکرد تحصیلی و اشکال در تمرکز.
- رفتارهای مقابله ای به صورت سر کشی نسبت به مقررات و رفتارهای بزهکارانه.
- بی حوصلگی، کاهش انرژی.
- احساس نا امیدی و بی کفایتی.
- افسردگی و غمگینی.
- از دست دادن علاقی اجتماعی و تفریحی.
- شکایات جسمانی و ابراز دردهای مبهم.
- یادآوری صحنه های ناراحت کننده و ایفای نقش همان صحنه ها.
- عصبی شدن به محض روبرو شدن با عوامل یادآوری کننده حادثه.

نکته مهم:

این تغییرات در اکثر مواقع موقتی هستند و واکنشی به یک حادثه غیر طبیعی می باشند.

اگر تغییراتی در انگیزه، استعداد و یادگیری دانش آموزان مشاهده می شود، امری متعارف است و این وضعیت در اکثر مواقع به حالت عادی برمی گردند. در غیر این صورت می توان از کمک روانپزشکان و روانشناسان آموزش دیده که در منطقه حضور دارند، استفاده کرد.



مدارس چگونه باز گشایی شوند؟

بهتر است در ابتدا دوره ای جهت آماده سازی برای بازگشت به مدرسه اختصاص داده شود و وقت بیشتری برای فعالیت های مفرح و کارهای هنری و قصه گویی گذاشته شود و برنامه های درسی در ساعت هایی کوتاه تر و با سرعت کمتری دنبال گردد. در روزهای ابتدایی مدرسه میتوان مراسمی برای یادبود عزیزان از دست رفته برگزار کرد. ساختار این می تواند شامل سخنرانی مسئول یا مدیر مدرسه، معلم کلاس، یک روحانی و اجرای برنامه های ویژه از جمله: احترام به از دست رفته ها با خواندن فاتحه، برقراری یک دقیقه سکوت، خواندن شعر یا سرودی توسط دانش آموزان و نظایر آنها باشد. بگذارید اشیائی که یادآور از دست رفته ها و یا آثار آنهاست (مثل نقاشی و کار دستی) در کلاس باقی بماند.

چگونه با کودکان ارتباط برقرار کنیم؟

وقتی فرد در معرض یک استرس شدید قرار میگیرد فکرش منجمد شده و دور نمای آینده برایش تارک می شود. باید به دانش آموزان فرصت داد، احساسات و واکنش هایشان را ابراز کنند. صحبت کردن در مورد اینکه چه اتفاقی افتاده چه احساسی دارند، به چه چیزی فکر می کنند و چه نیازهایی دارند، به آنها کمک می کند تا از احساس تنهایی و جدا بودن از جمع رها شوند. کودکان هم مثل بزرگسالان احساسات شدیدی را تجربه کرده اند، ولی در بسیاری از موارد قادر به بازگویی آن نیستند و در عوض در رفتار و عواطف خود آن را نشان می دهند. می توان جلساتی گروهی در کلاس تشکیل داد و زمانی را برای گوش دادن به صحبت ها و ابراز احساسات آنان گذاشت.

روش هایی برای تسهیل بیان احساسات

جهت تسهیل در بیان احساسات و افکار کودکان از روش هایی مختلف می توان کمک گرفت: