



التحديات الوهمية في مدارس ولاية يوتا:

دليل أولياء الأمور/الأوصياء

يمكن أن تكون التحديات الوهمية تجربة مربكة ومزعجة للمدارس والمجتمع المدرسي. وقد يؤثر ذلك على مشاعر طلابنا وطريقة تفكيرهم وتصرفاتهم. لا بأس أن يشعر الطلاب بالحزن أو الخوف بعد تعرضهم لتهديد وهمي. على الرغم من أن التهديد لم يكن حقيقيًا، فإن ردود الفعل والمشاعر التي يمر بها المتأثرون به حقيقية تمامًا.

من المهم الانتباه إلى سلوكك وسلوك طفلك (أطفالك). فقد يظهر طفلك سلوكًا متهورًا أو مضطربًا، مما قد يعني أنه يواجه صعوبات أو تذكيرات مرتبطة بالحدث.

قد يُظهر الطلاب سلوكًا متمرّدًا أو قلقًا أو تهيجًا، و/أو قد يميلون إلى الانعزال.

ردود الفعل الشائعة

- مواجهة صعوبة في التركيز
- تجنب الأصدقاء أو العائلة
- عدم الرغبة في التحدث
- عدم الرغبة في التواجد حول الأشياء التي تذكرهم بما حدث

- الشعور بالتعب/التهيج والدخول في مشاجرات
- الإصابة بالصداع أو آلام المعدة
- تسارع ضربات القلب
- الشعور بالفرع أو الخوف المفاجئ
- مواجهة صعوبة في النوم أو تناول الطعام أو إنجاز الأنشطة اليومية

أفكار قد تراود الطلاب:

- الاعتقاد بأن شيئًا سيئًا سيحدث أو أن الموقف سوف يتكرر
- استرجاع صور الحادث أو محاولة استحضار تفاصيله
- الكوابيس



يمكن للعائلات إعادة ترسيخ الشعور بالأمان من خلال الانخراط في الروتين العادي، مثل الالتزام بمواعيد الوجبات، وتشجيع النقاش والتفاهم، والتحلي بالصبر، والتسامح مع ردود الفعل المختلفة الناتجة عن الحادث.

قد تشمل الأنشطة المفيدة الأخرى الإنصات، والتهديئة، واللعب، والذهاب لمشاهدة فيلم، والقيام بأعمال لطيفة تجاه بعضكم البعض.



فقدان الاهتمام بالأنشطة

استرجاع ذكريات الماضي بشكل مستمر أو منتظم

صعوبة النوم، أو مشكلات في التركيز أو الانتباه

الشعور "بالتوتر" أو "ترقب" الخطر، مع سهولة الفرع أو القفز عند أي مؤثر مفاجئ

الانفصال عن الآخرين والانسحاب الاجتماعي

الموارد

- SafeUT
- 9-8-8
- القيادات الدينية أو الأشخاص الموثوق بهم
- الأخصائي الاجتماعي أو الأخصائي النفسي المدرسي
- الاستفادة من خدمات الدعم النفسي المجتمعية