



تهدیدات جعلی در مکاتب یوتا:

رهنمای والدین/سرپرست

تهدیدات جعلی می تواند یک تجربه ناراحت کننده و مخرب برای مکاتب و جامعه آنها باشد. این میتواند تاثیر بگذارد که شاگردان ما چگونه احساس می کنند، چگونه فکر می کنند، و چگونه عمل می کنند. این برای شاگردان عیبی ندارد که بعد از یک تهدید جعلی احساس ناراحتی یا ترس کنند. اگرچه این تهدید یک جعلی بود، اما عکس العمل و احساسات کسانی که در آن دخیل بودند واقعی است..

به رفتار خود و طفل (های) تان توجه ویژه کنید. فرزند شما ممکن است رفتار خارج از کنترل یا مخرب را نشان دهد، که می تواند به این معنی باشد که آنها یادآوری ها و سختی های این رویداد را تجربه می کنند.

شاگردان شاید رفتار غیر مناسب، مضطرب، تحریک پذیر داشته باشند، و/یا خود را منزوی کنند.

واکنش های رایج

- مشکل تمرکز
- اجتناب از دوستان یا خانواده
- عدم تمایل به صحبت کردن
- دوری از چیزهایی که یادآور آن واقعه است

- خسته بودن / عصبانی بودن، وارد شدن به جنگ ها
- سردرد یا معده درد
- ضربان قلب سریع
- احساس اضطراب یا ترس
- مشکل در خواب، غذا خوردن یا انجام فعالیت های روزمره

افکار که ممکن است بوجود بیاید:

- باور کردن اینکه یک چیز بد قرار است اتفاق بیافتد یا دوباره اتفاق خواهد افتید
- تصاویر یا بازنمایی های رویداد
- کابوس ها



خانواده ها میتوانند با دخیل شدن در روال های عادی، مانند وقت غذا، تشویق بحث و درک، صبر کردن، و تحمل عکس العمل های مختلف ناشی از رویداد، امنیت را دوباره برقرار کنند.

فعالیت های مفید دیگر ممکن شامل شنیدن، تسلی دادن، بازی کردن یک بازی، رفتن به یک فلم، و انجام دادن کارهای متفکرانه برای یکدیگر باشد.



چه وقت باید حمایت اضافی را جستجو کنیم

فلش بک های که بشکل دوامدار یا متداوم اتفاق میافتد

از دست دادن علاقه به فعالیت ها

احساس «تنش» یا «هشیار بودن نسبت به خطر»،
به راحتی ترسیدن یا مضطرب شدن

مشکل در خواب، مشکلات تمرکز یا توجه

جدایی از دیگران، دوری اجتماعی

منابع

- SafeUT
- 9-8-8
- رهبران مذهبی یا سایر افراد خاص مورد اعتماد
- مددکار اجتماعی مکتب یا روانشناس مکتب
- دسترسی به حمایت های صحت روانی جامعه