

به نام خدا

دستورالعمل اجرایی مداخله در بلایای طبیعی در مدارس

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی وزارت آموزش و پرورش

معاونت سلامت معاونت تربیت بدنی تندرستی

دفتر سلامت جوانان و مدارس ، دفتر بهداشت و تغذیه

دفتر بهبود تغذیه جامعه

مرکز مدیریت بیماریها

۱۳۸۵

بسته خدمتی سلامت مدارس
سطح اول: خدمات پیشگیرانه و درمانهای اولیه
مرکز بهداشتی درمانی شهری

ردیف	نوع خدمت	کارکنان ارائه دهنده خدمت
۱	ارزیابی مقدماتی / انجام معاینات غربالگری بر اساس شناسنامه سلامت و فرم مراقبتهای بهداشتی درمانی دانش آموزان	کارشناس یا کاردان بهداشتی
۲	معاینه عمومی پزشکی	پزشک عمومی
۳	واکسیناسیون دانش آموزان ورودی پایه های اول ابتدایی و متوسطه (توام)	کاردان بهداشتی
۴	بیماریابی	پزشک عمومی / کاردان بهداشتی
۵	ارجاع و پیگیری	پزشک عمومی / کاردان بهداشتی
۶	کنترل اپیدمی ها در مدارس	پزشک عمومی / کاردان بهداشتی
۷	پیشگیری از حوادث و سوانح و انجام کمکهای اولیه	کارشناس یا کاردان بهداشتی
۸	تشکیل و تکمیل شناسنامه سلامت / فرم مراقبتهای بهداشتی درمانی	کاردان بهداشتی / پزشک عمومی
۹	آموزش بهداشت به دانش آموزان و والدین دانش آموزان	کارشناس یا کاردان بهداشتی / پزشک
۱۰	آموزش بهداشت به معلمان و سایر کارکنان مدارس	کارشناس یا کاردان بهداشتی / پزشک
۱۱	همکاری در نظارت بر وضعیت بهداشتی ، فضای فیزیکی مدارس	کاردان بهداشتی
۱۲	تشکیل و تکمیل پرونده بهداشتی مدرسه تعیین مدارس تحت پوشش	کارشناس یا کاردان بهداشتی
۱۳	ثبت اطلاعات (تکمیل فرم آماری و ارسال به مرکز بهداشت شهرستان	کاردان بهداشتی

سطح دوم سوم : خدمات تخصصی سرپایی ، بستری و فوق

تخصصی

پزشک عمومی	ارجاع دانش آموزان بیمار که نیاز به معاینات تخصصی دارند	۱
پزشک متخصص	ویزیت در مراکز تخصصی و بیمارستانی	۲
پزشک متخصص	اقدامات و مداخلات بالینی و جراحی	۳
متخصص آزمایشگاه / رادیولوژی	انجام اقدامات پاراکلینیکی	۴
روانپزشک ، روانشناس	مشاوره و خدمات بهداشت روانی	۵
پزشک	ثبت نتایج در شناسنامه سلامت و فرم مراقبتهای بهداشتی درمانی	۶
کارشناس یا کاردان بهداشتی	انتقال شناسنامه سلامت / فرم مراقبتهای بهداشتی درمانی در پرونده آموزشی دانش آموز	۷

بسته خدمتی سلامت مدارس
سطح اول: خدمات پیشگیرانه و درمانهای اولیه

خانه بهداشت		
کارکنان ارائه دهنده خدمت	نوع خدمت	ردیف
بهورز	ارزیابی مقدماتی / انجام معاینات غربالگری بر اساس شناسنامه سلامت و فرم مراقبتهای بهداشتی درمانی دانش آموز	۱
پزشک عمومی	معاینه عمومی پزشک عمومی	۲
بهورز	واکسیناسیون دانش آموزان ورودی پایه های اول ابتدایی و پایه اول متوسطه	۳
بهورز، پزشک عمومی	بیماریابی	۴
بهورز، پزشک عمومی	ارجاع و پیگیری	۵
بهورز، پزشک عمومی	کنترل اپیدمی ها در مدارس	۷
بهورز، پزشک عمومی	تشکیل و تکمیل شناسنامه سلامت / فرم مراقبتهای بهداشتی درمانی	۸
بهورز، پزشک عمومی ، کارشناس یا کاردان های بهداشتی	آموزش بهداشت به دانش آموزان و والدین دانش آموزان	۹
پزشک عمومی ، کارشناس یا کاردان یا مراکز بهداشتی درمانی روستایی	آموزش بهداشت به معلمان و سایر کارکنان مدارس	۱۰
بهورز	همکاری در نظارت بر وضعیت بهداشتی فضای فیزیکی مدارس	۱۱
بهورز	تشکیل و تکمیل پرونده بهداشتی مدرسه ، تعیین مدارس تحت پوشش	۱۲
بهورز	ثبت اطلاعات (تکمیل فرم آماری و گزارشدهی)	۱۳

سطح دوم و سوم: خدمات تخصصی سرپایی و بستری و فوق تخصصی

پزشک متخصص	ویزیت در مراکز تخصصی و بیمارستانی	۱
پزشک متخصص	اقدامات و مداخلات جراحی و بالینی	۲
پزشک متخصص آزمایشگاه / کارشناس آزمایشگاه	انجام تستهای آزمایشگاهی (پاراکلینیکی)	۳
روانپزشک و روانشناس	مشاوره و خدمات بهداشت روانی	۴
پزشک متخصص	ثبت گزارش در شناسنامه سلامت و فرم مراقبتهای بهداشتی درمانی دانش آموز	۵
کاردان بهداشتی	انتقال شناسنامه سلامت و فرم مراقبت به خانه بهداشت و مدرسه	۶

بسته خدمتی سلامت مدارس
سطح اول: خدمات پیشگیرانه و درمانهای اولیه
مرکز بهداشتی درمانی روستایی

خانه بهداشت		
کارکنان ارائه دهنده خدمت	نوع خدمت	ردیف
کارشناس یا کاردان بهداشتی	نظارت و کنترل ارزیابی مقدماتی / معاینات غربالگری	۱
پزشک عمومی	معاینه عمومی پزشک	۲
کاردان بهداشتی	واکسیناسیون دانش آموزان و رودی پایه های اول ابتدایی و پایه اول متوسطه (توام)	۳
کاردان بهداشتی	نظارت بر بیماریابی ، ارجاع و پیگیری	۴
پزشک عمومی / کارشناس یا کاردان بهداشتی	کنترل اپیدمی ها در مدارس	۵
کاردان بهداشتی	نظارت بر نحوه تکمیل شناسنامه سلامت / فرم مراقبتهای بهداشتی درمانی	۶
پزشک عمومی / کارشناس یا کاردان بهداشتی	آموزش بهداشت به دانش آموزان ، والدین ، معلمین و سایر کارکنان مدارس	۷
کارشناس یا کاردان بهداشت محیط	نظارت بر وضعیت بهداشت محیط مدارس	۸
کاردان بهداشتی	نظارت بر نحوه تشکیل و تکمیل پرونده بهداشتی مدارس	۹
کاردان بهداشتی	تعیین وضعیت کمی مدارس تحت پوشش خانه های بهداشت و مرکز بهداشتی درمانی روستایی	۱۰
کاردان بهداشتی	ثبت اطلاعات ، جمع آوری و کنترل فرمهای آماری و ارسال به مرکز بهداشت شهرستان	۱۱

سطح دوم و سوم : خدمات تخصصی سرپایی و بستری و فوق تخصصی

پزشک متخصص	ارحاع دانش آموزان بیمار که نیاز به معاینات تخصصی دارند به مراکز تخصصی	۱
کاردان بهداشتی	انتقال شناسنامه سلامت / فرم مراقبتها ی بهداشتی درمانی به خانه	۲

مقدمه

ایران از جمله ده کشور بلاخیز دنیا می باشد. در طول ۸ سال گذشته ۹۲۴ زلزله ۳ تا ۷/۳ ریشتر در ایران بوقوع پیوسته است که در اثر آن ۲۵۰۰ میلیون ریال خسارت و ۲۷۵ هزار خانه آسیب دیده است بلایای طبیعی ۱۶۰۰۰۰ نفر را در ایران طی قرن گذشته به کام مرگ کشانده است. بررسیهای انجام گرفته در ایران نشان می دهد که ۵۰ الی ۷۰ درصد بازماندگان ناشی از بلایا یکسال بعد از وقوع مبتلا به اختلالات استرس، افسردگی و اضطراب بودند (پژوهش های انجام گرفته در زلزله های رودبار ، بیرجند و اردبیل)

بر اساس نتیجه پژوهش زلزله بیرجند و اردبیل، بالغین سه برابر و کودکان دو برابر بیش از جمعیت آسیب ندیده از اختلالات روانی رنج می برند. شروع فعالیتهای طبیعی و آموزش دانش آموزان در مدارس با توجه به نکات ذیل است:

- ۱- سالم و بی خطر بودن محیط آموزشی دانش آموزان بعد از بلایا
- ۲- توجه به مسائل روانی آنها

وظایف ستادی:

- ۱- هماهنگی درون بخشی
- ۲- هماهنگی برون بخشی با آموزش و پرورش
- ۳- ارزیابی وضعیت موجود (قبل از وقوع و بعد از وقوع حادثه)
- ۴- تهیه وسایل کمک آموزشی
- ۵- آموزش کارکنان
- ۶- هماهنگی با گروه بهداشت روان جهت شناسایی دانش آموزان مشکل دار (بعد از وقوع حادثه)
- ۷- هماهنگی با گروه بهداشت روان جهت آموزش به معلمان قبل از شروع فعالیت آموزشی دانش آموزان (بعد از وقوع حادثه)
- ۸- تهیه سرفصل های آموزشی

وظایف محیطی

- ۱- هماهنگی و همکاری با کلیه اعضای تیم امدادی - بهداشتی
- ۲- توزیع وسایل کمک آموزشی
- ۳- آشنایی با مجموعه آموزشی تدوین شده
- ۴- هماهنگی با گروه بهداشت روان جهت شناسایی دانش آموزان مشکل دار (بعد از وقوع حادثه)
- ۵- هماهنگی با گروه بهداشت روان جهت آموزش به معلمان قبل از شروع فعالیت آموزشی دانش آموزان (بعد از وقوع حادثه)

اهمیت مدرسه در زمان بحران:

مدارس نماینده تداوم و ثبات زندگی کودکان هستند
مدارس موجب رشد بیشتر کودکان می شوند
تداوم کار مدارس یعنی تداوم فعالیت‌های معمول دوران کودکی
رفتن به مدرسه نماینده چشم انداز آینده و نشانه امید است
مدرسه محلی است که در آن امکان تحمل و سازگاری و همچنین بهبودی فراهم می شود

چه اتفاقاتی ممکن است روی دهد

مرگ یک دانش آموز به دلیل یک حادثه، بیماری شدید، خودکشی یا قتل
مرگ خواهر یا برادر یکی از والدین کودک به دلیل یک حادثه، بیمارشدید، خودکشی یا قتل
سایر حوادث بحران ساز مانند تهاجم جسمانی، مشاهده حملات یا مرگ اتفاقی کودکان، خشونت، تجاوز، تهدید به بمب گذاری، یا زخمی شدن شدید یک شاگرد یا فردی مورد علاقه کودکان
مرگ یا صدمه شدید یکی از کارکنان
سوانح یا فاجعه های دیگر در مدرسه یا در نزدیکی آن
فاجعه های ساخته دست بشر در ناحیه مدرسه
آتش سوزی، انفجار، تخریب یا فعالیت‌های ضدبشری در مدرسه
اغتصابات بشری، تروریسم، گروگانگیری، جنگ

ایجاد آمادگی از قبل

- * ایجاد یک گروه هسته مدیریت بحران در مدرسه که می تواند شامل افراد زیر باشد:
 - ۲ نفر از معلمان
 - مشاور یا روانشناس مدرسه (ممکن است مشاور از بیرون مدرسه باشد) یا معلمی که دوره ویژه ای را گذرانده باشد
 - سرپرست معلمان
 - یکی از والدین

- پزشک یا پرستار مدرسه
- امام جماعت ، کشیش با شخصی که نماینده مذهبی جامعه باشد
- * چه کسی تحت تاثیر واقع شده است
- کودک / کودکان
- خانواده ها
- کارکنان
- سایرین
- * چه اتفاقی افتاده است؟
- تصادف
- بیماری شدید
- قتل
- فاجعه عمده
- جنگ
- * چگونه اتفاق افتاد؟
- در حیات مدرسه یا نزدیک آن
- بیرون از مدرسه
- تبعات آن چیست
- * چه اطلاعاتی داده شده است؟
- توسط پلیس، مسئولان خدمات بهداشتی
- توسط والدین
- توسط کودکان
- توسط سایرین

برنامه اقدام اضطراری برای مواقع بحرانی

- * چه کسی مسئول موارد زیر است؟
- جمع آوری و انتقال اطلاعات در درون مدرسه و بیرون آن
- جمع آوری اطلاعات / تماس / اطلاع رسانی
- گردآوردن خانواده ها و اطلاع رسانی به آنان
- ارتباط با رسانه ها
- * مدرسه چگونه باید شاگردان را مطلع سازد
- به شکل دسته جمعی یا در کلاسهای درس
- اطلاع رسانی با کمک نهادهای بیرون از مدرسه – کدام نهاد؟
- * چگونه باید والدین را مطلع کرد؟
- توسط کارکنان مدرسه یا / و نهادهای خارج از مدرسه ، مانند پلیس

- چه زمانی باید ملاقات با والدین را برگزار کرد؟
- این گونه جلسات را چه کسی باید اداره کند
- کدام اطلاعات کتبی باید آماده شده باشد
- *چه نوع مداخله ای ضروری است؟
- برگزاری جلسات / انجام فعالیتها در کلاس درس
- انجام مراسم در کلاس درس
- مراسم یادبود
- سایر انواع ابراز احساسات / فعالیت
- پیگیری گروه
- شناسایی افرادی که به کمک نیاز دارند
- پیگیری فردی
- حمایت مشاوره ای
- تماس با خانه
- *چه مواردی باید در اولویت قرار گیرند؟
- آنچه که مهم است - طرح اولویت بندی
- کارها را باید با چه ترتیبی انجام داد

برنامه اقدام فوری پس از بروز فاجعه

- ۱- کمکهای اولیه پزشکی در صورت نیاز
- ۲- در صورت لزوم تخلیه مدرسه
- ۳- مطلع ساختن مرکز فوریتهای پزشکی (آمبولانس) و پلیس
- ۴- مطلع ساختن مدیریت مدرسه
- ۵- مدیریت مدرسه افراد زیر را مطلع می کند:
— خانواده
- شاگردان کلاس و سایر شاگردان (با کمک معلمان)
- هیات مدیره مدرسه
- ۶- راههایی برای اطلاع رسانی به والدین ایجاد کنید و در اولین فرصت کودکان را به والدین برسانید
- ۷- برنامه اقدامات در بقیه روز به اجرا در می آید
- ایجاد حمایت و پشتیبانی در کلاس درس، یا بیرون از مدرسه
- حمایت از کارکنان مدرسه
- مردم بیرون از مدرسه باید بسیج شوند
- ۸- جلسه ای را برای بحث درباره برنامه های روز بعد برگزار کنید. همه معلمان در جلسه شرکت کنند
- ۹- حمایتها و پشتیبانی های متناسب و بیشتری برای شاگردان و کارکنان خود فراهم سازید
- ۱۰- اگر فاجعه تنها تأثیری غیرمستقیم بر مدرسه داشته است، اطمینان حاصل کنید که مدرسه جایی باشد که

:

- کودکان اجازه داشته باشند افکار و احساسات خود را در آن ابراز دارند
- کودکان بتوانند تداوم سازماندهی در مواقع بحرانی را در آن تجربه کنند

گردهمایی والدین

دو نفر جلسه را اداره کنند
اطلاعات دقیق و صادقانه ارائه کنید
اجازه دهید سوالات مطرح شوند
اجازه دهید والدین افکار و واکنش های خود را نسبت به واقعه بیان کنند
واکنشهای متداول کودکان را تشریح کنید - مطالب کتبی خود را توزیع کنید
بگذارید بدانند که مدرسه شما چگونه به شاگردان کمک می کند و برنامه های آن برای آینده چیست
آنان را راهنمایی کنید که بعنوان والدین برای کمک به کودک خود چه می توانند انجام دهند
اگر وضعیت تداوم داشته باشد، به طور منظم والدین را در جریان قرار دهید.

حمایت از کارمندان و مراقبت از کارکنان

حمایت کافی توسط رهبران مدرسه
اطلاع رسانی (کتبی و شفاهی) درباره واکنشهای معمول
بسیج کردن حمایتها و پشتیبانی های کارکنان و خانواده ها
اطلاع رسانی به خانواده ها در مورد واکنشهای متداول
فراهم ساختن فرصتی برای بیان افکار و بروز واکنشها نسبت به واقعه
برگزاری جلسات صحبتهای رسمی و کامل همراه با بازگویی روانشناختی
ایجاد فضایی که در آن هم بتوان ابراز نظر کرد و هم احترام آنهایی که مایل نیستند حرفی بزنند، حفظ شود
نظارت بر اقدامات آموزشی و حمایتی کارکنان برای حمایت از شاگردان و ارائه بازخورد
فراهم ساختن پیگیری فردی در صورت نیاز
کارکنان ارشد باید از کارکنان جوانتر مراقبت کنند
فرصتهای تجدید قوا، مرخصی های ساعتی و روزانه
ایجاد گروههای همیاری برای همسالان
آموزش مستقیم و اطلاع رسانی درباره بهترین روشهای کمک به شاگردان

در صورتی می تواند آسانتر به فعالیتهای آموزشی بازگشت که:

ابتدا به کودکان کمک شود تا این تجربه را به خوبی پشت سر بگذارند
می توان در ابتدا، دوره ای را به آماده سازی برای بازگشت به زندگی مدرسه اختصاص داد
همان برنامه درسی آشنا حفظ می شود اما ساعتها درسی کوتاهتر می شوند و درسها با سرعت کمتری دنبال میشوند مثل همیشه تکلیف داده می شود اما کمتر می توان کودکان را راهنمایی کرد تا دریابند که تغییراتی را

که در انگیزه ها و استعداد یادگیری خود حس می کنند امری متعارف واکنشهایی موقت نسبت به واقعه هستند و این وضعیت تدریجا به حالت عادی برمی گردد

معلمان باید روشن کنند که رفتارهای مختل کننده یا پرخاشگرانه ، تحمل نخواهد شد و در عین حال توضیح دهند که در این شرایط ، کنترل رفتارها ممکن است دشوارتر باشد. معلمان می توانند نشانه هایی بروز دهند مبنی بر این که در صورت تمایل شاگردان، می توانند در دسترس آنها مانده و با آنها گفتگو کنند تا مدتی، هر هفته باید وقتی را به بحث و گفتگوی بیشتر و انجام فعالیتهایی که بهبودی را تسریع می کنند، اختصاص داد. از این اوقات می توان برای فعال کردن منابع گروه در زمینه چگونگی کمک به یکدیگر یا دیگران، پس از بروز واقعه، نیز استفاده کرد

به شاگردانی که به نظر می آیند دچار مشکلات آموزشی شدیدتری شده اند باید کمکهای ویژه ارائه داد

روشهایی برای کمک به بازیابی ، توان آموزشی

به کودکان روش دستبازی به آرامش (relaxation) را آموزش دهید

کودکان را از نظر جسمی فعال کنید

به تدریج انتظارات انجام تکالیف را مجددا برقرار کنید

به کودکان فنون حافظه را یاد بدهید

مواظب باشید که به کودکان بیش از اندازه تکلیف خانه ندهید

برای حل مشکلات مربوط به حافظه، دستورالعمل ها را تکرار کنید و کنترل کنید که تکالیف را انجام داده باشند

آنان را به دلیل انجام تکالیف، تمجید کنید. در اولین دوره پس از رویداد، از انتقاد کردن خودداری کنید

کارها را به بخشهای کوچکتر تقسیم کنید (مثلا به جای دو صفحه، هر دفعه یک صفحه مشق به آنها بدهید)

راه کارهای شفاهی را با کمکهای بصری تکمیل کنید

کمکهای اولیه عاطفی

* اطمینان حاصل کنید که فضای مدرسه حاکی از موارد زیر باشد:

— مراقبت

— درک

— پذیرش

— پشتیبانی

* اطلاعات و شواهد واقعی ارائه دهید

— چه اتفاقاتی افتاده است و چه زمانی

— پس از این چه خواهد شد

* زمانی را برای گوش دادن و حمایت کردن اختصاص دهید

* از بیان جملاتی مانند جملات زیر خودداری کنید

— زمان همه زخمها را درمان می کند

— می فهمم که باید چه احساسی داشته باشی

- ممکن بود از این هم بدتر شود
- * قولی ندهید که نتوانید به آن عمل کنید
- * کودکان را در برابر عوامل تنش زای غیرضروری محافظت کنید
- مطبوعات
- تأثیرات حسی شدید
- کمک رسانانی که بیش از اندازه فعالیت می کنند

برقرای ارتباط با کودکان

- با آنها رو راست و صادق باشید
- توضیحاتی ارائه کنید که به تناسب سن آنان تنظیم شده باشند
- از ارائه توضیحات انتزاعی خودداری کنید
- مرگ را با خواب یا سفر توضیح ندهید، این کار آنان را هنگام خواب یا سفر دچار مشکل می کند
- به آنها فرصت بدهید تا تسلط شناختی بیابند
- سوالات و گفتگوهای مربوط به رویداد را بپذیرید
- گفتگوها درباره رویداد می تواند کوتاه باشد
- آلبوم های عکس و عکسها را ببیند
- بازیهای مرتبط با رویداد را بپذیرند
- بگذارید کودکان بدانند که واکنش امری طبیعی است
- درباره واکنشهای متداول اطلاعاتی به آنها بدهید
- واکنشهای آنان را انکار نکنید
- بگذارید بدانند که واکنشهای هر چند دردناک باشند، ابراز واکنشهای آنان سودمند است
- روشهایی برای ابراز عواطف به آنان پیشنهاد کنید
- از نقاشی ، قصه ها ، اشعار و نوشتن خاطرات استفاده کنید
- گفتگو
- ایفای نقشهای نمایش
- پس از وقوع مرگ، مسئله را به نحوی واقعی مطرح کنید
- احساسات خود را پنهان نکنید
- اجازه دهید که کودکان در مراسم شرکت کنند
- بگذارید اشیایی که یادآور مرده هستند (میز، عکس، نقاشی و غیره) باقی بمانند

مراسم یادبود در مدرسه

- سخنرانی یادبود توسط مسئول آموزش مدرسه
- سخنرانی یادبود توسط معلم کلاس
- یک دقیقه سکوت یا احترامات مرسوم در فرهنگ
- خواندن یک شعر یا قصه مناسب توسط یکی از شاگردان

انجام مراسمی کوتاه توسط رهبر مذهبی
یک سرود یا قطعه موسیقی: انتخاب سرود محبوب شاگردان توصیه می شود
می توان والدین را نیز دعوت کرد

شرکت در مراسم تشییع و خاک سپاری

* تدارکات مناسب:

- توضیح در خصوص مردن
- آماده سازی برای تاثرات حسی
- آماده سازی برای واکنشهای بزرگسالان
- راهنمایی درباره نحوه اجرای مراسم
- * همراهی یک بزرگسال مورد اعتماد
- برای تسلی دادن به کودک
- کمک به کودک برای درک و تفسیر آنچه روی می دهد
- * روشهای ممکن برای سوگواری به شکلی مشخص
- گل ، نقاشی ، نامه ، شعر
- گفتن حرفی به متوفی (علنی یا پنهانی)
- اجازه لمس کردن ، گرفتن ، بوسیدن یا در آغوش گرفتن متوفی
- * تخلیه تاثرات از طریق گفتگو یا بازی کردن، پس از مراسم
- بیان تاثرات را از طریق بازی، صحبت و غیره، تشویق کنید
- تاثرات را بپذیرید

ساختار جلسات کلاسی

مقدمه
واقعيتها
افكار
واكنشها
اطلاعات
پايان

رهنمود جلسات

کودکان نباید آنچه را هم کلاسی های آنان فکر یا احساس کرده اند، به دوستان خود یا سایر افرادی که جزو کلاس نیستند بگویند زیرا هم کلاسی ها ممکن است مایل نباشند که دیگران از افکار و احساسات آنان باخبر شوند و لازم است که خواست آنان محترم شمرده شود
پس از جلسه نیز هیچ شاگردی به دلیل آنچه که گفته یا واکنش نشان داده، نباید مورد انتقاد قرار گیرد

هر یک از کودکان باید از سوی خود حرف بزند، نه از سوی دیگران
اگر تمایلی نداشته باشند مجبور نیستند حرفی بزنند به جز گفتن این که چگونه از وقوع رویداد آگاه شده اند

فعالیت‌های کلاسی برای بیان احساسات

- صحبت کردن
- بازی کردن
- ایفای نقش
- نوشتن
- خاطرات روزانه
- نوشته آزاد
- نوشتن درباره تجربه های مربوط با شوک روحی
- انشاء نویسی
- تکمیل جملات ، مانند:
من وقتی خوشحالم که ...
من اغلب اندوهگین هستم زیرا ...
وقتی درباره فاجعه فکر می کنم ...
بزرگترین آرزوی من برای آینده این است که ...
- یک خاطره خوب و یک خاطره بد نقاشی کنید
- زندگی من (۴ قسمت)
- نقاشی از بدن انسان
- روش حلقه
- داستان سرایی گروهی

فعالیت های حمایت روانی - اجتماعی

فعالتهایی که به کودکان امکان بیان احساسات و افکار بدهد
فعالتهایی که همکاری احساس مسئولیت و شراکت را تشویق کند
فعالتهایی که کودکان امکان شرکت در آن را داشته باشند

معلمان چه کار می توانند بکنند

به کودکان اطمینان بدهند که واکنش های آنان طبیعی است
از کلاس درس بعنوان محلی برای بیا احساسات و مشکلات کودکان استفاده کنند
فعالتهای فوق برنامه را افزایش دهند
حداقل مقررات را در کلاس اجرا کنند
توجه خاص به کودکانی که احتیاج دارند

واکنش های کودکان را درک کنند
دلائل آن را مشخص کنند
به کودکان کمک کنند تا با مشکلاتشان کنار بیایند
به کودکان کمک کنند تا به تدریج به فعالیتهای روزانه / عادی برگردند

آموزشهای لازم به معلمان

- ۱- مهارت برقراری ارتباط
 - ۲- مهارت گوش کردن
 - ۳- مهارت صحبت کردن
 - ۴- مهارت آرامش پیدا کردن (ریلکس شدن)
 - ۵- مهارت حل مشکل
- و دیگر مهارتهای لازم مورد نظر گروه تخصصی بهداشت روان

مهارت برقراری ارتباط

نکته:

برای اینکه بتوانیم ارتباط خوبی با دیگران داشته باشیم، نه تنها باید خوب گوش دهیم و درست صحبت کنیم بلکه باید از حرکات، رفتار و حالت صورت خود، نیز استفاده کنیم و زبان بدن ما با صحبت هایمان تناسب داشته باشد. یکی از مهمترین مشخصات یک ارتباط خوب، احترام به یکدیگر است و زبان بدن در نشان دادن این احترام نقش خیلی مهمی دارد.

حرکات، رفتار و حالت صورت یا زبان بدن به اندازه آنچه که می گوییم در یک ارتباط خوب مهم است چون در واقع با آنها حرف می زنیم ما با رفتار و حالات صورت خود می توانیم خوشحالی، ناراحتی، محبت، دلخوری و عمگینی خود را به دیگران نشان دهیم و با بگوییم که چه نظری در مورد آنها داریم.

مهارت اصلی ارتباط با دیگران

- ۱- نگاه کردن
- ۲- استفاده از لحن صدا
- ۳- شروع به مکالمه کردن
- ۴- گوش دادن
- ۵- پاسخ گفتن بیان مطلب خود بعد از اتمام صحبت طرف مقابل
- ۶- مفهوم داشتن سخن
- ۷- رعایت نوبت در صحبت
- ۸- سوال کردن
- ۹- ادامه گفتگو

کارهایی که وقتی کسی عمگین است می توانیم انجام دهیم

- ۱- دوستانه کنار او بنشینید
- ۲- از او در مورد احساسی که دارد سوال کنید، مثلاً بپرسید تو غمگینی؟
- ۳- به حرف های او خوب گوش دهید و به او نشان دهید که احساس او برای شما مهم است و آن را می فهمید برای این کار به او نگاه کنید، حرف او را قطع نکنید و وقتی صحبت های او تمام شد، چیزی را که از حرف های او فهمیده اید، تکرار کنید برای مثال تو بخاطر این غمگینی که بچه های کلاس بخاطر لباست به تو خندیدند؟
- ۴- از او بپرسید آیا می توانم کاری برای کمک به تو انجام دهم
- ۵- از او بخواهید که یم کار سرگرم کننده (مثل یک بازی یا ورزش) را با هم انجام دهید
- ۶- از او بپرسید آیا می خواهد در مورد مشکلش با یک فرد دیگر صحبت کند
- ۷- اگر موافق بود، می توانید با هم نزدیک فرد قابل اعتماد او بروید

مراحل حل مشکل

- ۱- مشکل را بصورت دقیق و واضح مشخص کنیم
 - ۲- باید خوب فکر کرد و راه حل های بیشتر و بیشتری را برای حل مشکل پیدا کرد
 - ۳- وقتی راه حل های مختلف را برای حل مشکل پیدا کردیم آنها را با هم مقایسه کنیم تا بفهمیم کدام بهتر است و نتیجه و پیامدهای راه حل ها را پیش بینی کنیم
برای این کار می توانیم از روش اگر آن وقت استفاده کنیم
مثلا اگر از این راه حل استفاده کنم آن وقت آن اتفاق خواهد افتاد
 - ۴- در آخرین مرحله حل مشکلات انتخاب بهترین راه حل است
 - ۵- اجرا
- توانایی حل مسئله در بروز افسردگی اثر دارد.

راهنمای خوب گوش کردن

- به کسی که صحبت می کند نگاه کنید
- حرف او را قطع نکنید
- برای روشن شدن موضوع سوال کنید. مثلا بپرسید آیا منظورت این است که ...؟ با چه احساسی داشتی
- سرتان را تکان دهید و یا چیزی بگویید که نشان دهد به شنیدن حرفهای او علاقه دارید و آن را می فهمید
- وقتی کسی با شما صحبت می کند به چیز دیگری فکر نکنید و یا کار دیگری انجام ندهید

راهنمای خوب صحبت کردن

- به شنونده نگاه کنید
- با صدای مناسب و واضح صحبت کنید (خیلی بلند یا خیلی آهسته و خیلی تند یا کند صحبت نکنید)
- در صحبت کردن نوبت را رعایت کنید و به دیگران نیز اجازه صحبت کردن بدهید
- در مورد موضوع اصلی صحبت کنید و از این شاخه به آن شاخه نپرید
- نظر شنونده را در مورد موضوع صحبت بپرسید.

راهنمای آرامش پیدا کردن

- صبر کردن (شمارش اعداد یا فرستادن صلوات و ذکر خدا را گفتن)
- نفس عمیق کشیدن (تصور کنید یک بادکنک در سینه های شما هست و در حال باد کردن یک بادکنک هستند) به آرامی نفس عمیق بکشید و ریه هایتان را پر از هوا کنید. حالا تصور کنید که هوا به آرامی از بادکنک خارج می شود. چندین بار این کار را انجام دهید.
- عضلات بدنتان را سفت کرده و سپس اول عضلات بزرگ را شل کنید و بعد بقیه آنها را
- به خودتان دلداری بدهید و حرفهای آرام کننده به خود بزنید مثلا بگوئید صبر کن، آرام باش
- کاری انجام دهید که شما را آرام می کند مثلا کمی راه بروید و یا کارهای مورد علاقه خود را انجام دهید
- با کسی که مورد اعتماد شما است صحبت کنید
- اگر کسی را پیدا نکردید که با او صحبت کنید ، احساساتتان را بنویسید یا نقاشی کنید.