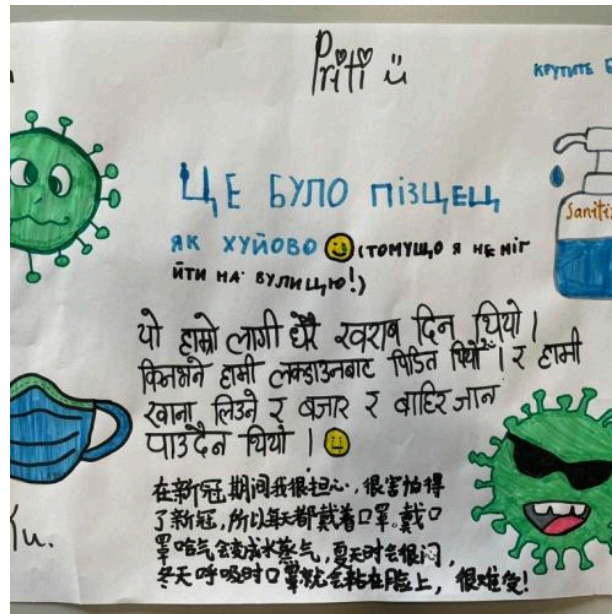


مدیریت وضعیت مبهم و نامشخص

learn.kids4alll.eu/fa/tg1/know-what/managing-uncertainty

7. Juni 2023



Primary tabs

شرط می‌زنم احساس ابهام را می‌دانید. وقتی احساس استرس، سردرگمی می‌کنید و اینکه نمی‌دانید در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد. تشویش نکنید! شما تنها نیستید. در این بخش، احساسات خود را بهتر درک خواهید کرد و مهارت‌هایی را کسب خواهید کرد که به شما در مدیریت وضعیت ابهام کمک می‌کند.

قبل از اینکه یاد بگیرید چگونه وضعیت ابهام را مدیریت کنید، بیایید ببینیم شما و رفیق‌تان در این شرایط در مورد خودتان چه می‌دانید:

1. به موقعیتی فکر کنید که احساس سردرگمی به شما دست زده است و نمی‌دانید چه اتفاقی برای شما یا کسی که برای شما مهم است، می‌افتد. سعی کنید وضعیت را به‌خاطر بسپارید. چرا تشویش می‌کردید؟ با چه کسی می‌توانستید صحبت کنید؟ وضعیت چگونه حل شد (اگر اصلاً بود)؟
2. به دوست خود مراجعه کنید و خاطرات خود را با یکدیگر شریک سازید. به حرف رفیق خود با دقت گوش کنید.
3. آیا به شباهت‌هایی در خاطرات و احساسات خود پی می‌برید؟ مشاهدات خود را مبادله کنید.
4. و اکنون، آیا می‌توانید حداقل یک راه دیگر برای مبارزه با وضعیتی که رفیق شما تجربه کرده است، در نظر بگیرید؟ خلاق باشید و به فکر راه‌های بدیل باشید. آنها را با یکدیگر شریک سازید.



بیماری وبا یا سایر شرایط نامشخص ممکن است ما را از نظر ذهنی تحت تأثیر قرار دهد. بیایید نکاتی را برای مبارزه با چنین شرایطی یاد بگیریم.

قبل از وبا، حضور در مکتب یا دیدن دوستان و خانواده تنها برخی از چیزهایی بود که می‌توانستید در مورد آنها مطمئن باشید. متأسفانه این موارد نامشخص شده است. مکاتب تعطیل شده‌اند، شما نمی‌توانید دوستان خود را در زندگی واقعی ببینید و ممکن است مدت زیادی برخی از اعضای خانواده خود را ندیده باشید. به دلیل این وضعیت نامشخص، ممکن است شما احساس ناراحتی، آزار، ترس، نگرانی یا حتی هیچ احساسی نداشته باشید. مهم است به‌خاطر داشته باشید که احساس این درخصوص این عواطف، هر یک از اینها، کاملاً طبیعی است و شرط می‌زنم که بزرگسالان اطراف شما نیز همین احساس را داشته‌اند. ممکن است نه تنها در بیماری وبا، بلکه در سایر موقعیت‌های استرس‌زا مانند بیماری، جنگ یا کوچ‌کردن به مکان دیگری نیز چنین احساسی داشته باشید.

بیایید نکاتی را ببینیم که ممکن است در چنین مواقع نامشخص به شما کمک کند:

فایل را دانلود کن

اکنون وقت آن است که با دوستان خود در مورد سؤالات زیر بحث کنید و پاسخ آنها را یادداشت کنید.

1. وبا چگونه بر مکاتب و دوستی‌ها تأثیر گذاشت؟
 2. نکته برای مبارزه با وضعیت نامشخص را فهرست کنید.
 3. آیا خودتان کدام روش خاص برای مبارزه با وضعیت نامشخص دارید؟
 4. حواس ۵ گانه چیست؟
- (به متن برگردید و بررسی کنید که آیا درست حدس زده‌اید یا خیر.)

به‌همراه رفیق خود موارد زیر را با حواس ۵ گانه ارتباط دهید.

(یک چیز می‌تواند با بیش از یک حس مطابقت داشته باشد)

- زنبور عسل
- آیسکریم
- آفتاب، طبله
- کولچه سوخته
- گل‌ها
- میو
- توت زمینی
- جوراب کثیف
- میز، صدای چیرچیر
- خرس بازی
- پینزا
- ریل
- پرنتر
- آب جوش
- امواج
- طبله
- آتش



مرحله ۱:

به همراه رفیق خود، احساسات اصلی را بنویسید: شادی، غم، خشم، ترس، نگرانی، هیجان. اگر می‌خواهید چیزهای بیشتری اضافه کنید، راحت این کار را انجام دهید!

مرحله ۲:

اکنون در سکوت، به تنهایی فکر کنید: به موقعیت‌هایی فکر کنید که این عواطف را احساس کرده‌اید. احساسات را با موقعیت‌ها وصل کنید. حالا به عکس‌العمل‌های خود فکر کنید زمانی که در موقعیت خاصی قرار داشتید و احساس خاصی داشتید (مثلاً: قبل از امتحان احساس نگرانی می‌کردم -> تمرکز سخت بود و درد معده داشتم، نمی‌خواستم با کسی صحبت کنم). بسیار مهم است که بفهمیم در شرایط خاص چگونه عکس‌العمل نشان می‌دهیم و چرا. این موارد را بنویسید.

مرحله ۳:

به رفیق خود برگردید و یک نقاشی روی یک تکه کاغذ بزرگ ترسیم کنید. ایموژی‌هایی ترسیم کنید که نشان‌دهنده احساسات ذکر شده در بالا هستند. بدون ذکر نام، برخی از عکس‌العمل‌های خود را زیر ایموژی‌ها یادداشت کنید. آیا عکس‌العمل‌های مشترکی با رفیق خود دارید؟

اگر می‌خواهی محتوای شما در گالری KIDS4ALLL باشد، لطفاً از مربی خود بخواه آن را در قسمت work.it آپلود کند. اطلاعات بیشتر



مربی خوشی یکدیگر باشید!

1. هر یک از شما حداقل ۱۵ چیز را که به شما احساس خوبی می‌دهد و برای شما خوب است (می‌توانند اشیاء، افراد، اعمال، مکان‌ها... باشند) را روی تکه‌های کاغذ جداگانه بنویسید. دقیق و عملی باشید.

2. وقتی کار هر دوی شما ختم شد، آنها را با صدای بلند* برای یکدیگر بخوانید و در حین انجام این کار، هر یک از این تکه‌ها را جلوی خود قرار دهید. آنها را به ترتیب اهمیت مرتب کنید.

انجام شده؟

1. کدامیک از آن چیزها (به اندازه کافی) در زندگی روزمره شما وجود ندارد و چگونه می‌توانید آن را تغییر دهید؟ به یکدیگر کمک کنید تا استراتژی‌هایی بسازید که می‌تواند سلامتی شما را افزایش دهد.

2. در آینده سعی کنید به‌طور منظم در مورد سلامتی یکدیگر تبادل نظر کنید: آیا استراتژی‌های شما موثر هستند؟ اگر نه، به یکدیگر الهام دهید تا موارد جدید را امتحان کنید!

این یونت را با یک پوست‌کارت به پایان برسانید: چه چیزی هر دوی شما را خوشحال می‌کند؟

*اگر چیزهایی وجود دارند که نمی‌خواهید با رفیق خود در میان بگذارید، آنها را کنار بگذارید، بدون اینکه آنها را با صدای بلند بخوانید.

!Download the free KIDS4ALLL app and your wish comes true



کارت پستال را به اشتراک بگذار

.Files must be less than 2 MB

.Allowed file types: gif jpg jpeg png

و حالا، در مورد چه چیزی می خواهی بیشتر بدانی؟

کتابی در مورد ویروس کرونا به زبان انگلیسی