

اقدامات در برخورد با استرس و کشمکش

اطلاعات عمومی

در شرایط عدم اطمینان و ترس ، خطر تشدید درگیری و سوءاستفاده خشونت آمیز ممکن است افزایش یابد. احساسات منفی ، تنش و پرخاشگری در شرایط استثنایی، رفتاری کاملاً عادی است. این بد نیست که نسبت به کسی که بر خلاف شما است احساس پرخاشگرانه داشته باشید. متأسفانه ، هیچ دستور العمل جادویی برای مقابله با پرخاشگری و خشونت وجود ندارد ، اما راه های گوناگونی است که در چنین شرایطی کاملاً آرام باشید و از درگیری و کشمکش دوری کنید.

برای جلوگیری از تشدید درگیری ها چه کاری می توانید انجام دهید؟

- ساختارهای روزمره معمول را با ساعت مطالعه و کار در صبح و وقت آزاد در بعد از ظهر هماهنگ کنید.
- گزینه های حرکتی و تحرک را پیشنهاد و از آن ها استفاده کنید (یوتیوب ، باشگاه های ژیمناستیک ، گروه های یوگا و غیره که به صورت آنلاین هم در دسترس قرار می گیرد) در صورت امکان گردش در هوای تازه داشته باشید و می توانید با کودکان بازی و تحرک هم داشته باشید.
- ساعاتی را تنها برای خودتان اختصاص دهید.
- به اعضای خانواده خود امکان برگشت را بدهید.
- قبل از افزایش تنش ، عصبانیت را برطرف کنید.
- با خودتان صادق باشید و وقتی متوجه شدید که دچار زیاده خواهی یا اشتباه شده اید ، واکنش نشان دهید. اعتراف به اشتباه خود اولین قدم در عذرخواهی و همچنین یک قدردانی است.
- بپذیرید که هنگام تشدید درگیری به کمک نیاز دارید. از دوستان ، مراکز مشاوره ، در صورت خشونت گسترده ، همچنین از پلیس یا بهزیستی کودک و نوجوان کمک بگیرید.

شماره تلفن های مهم

آیا به پشتیبانی نیاز دارید؟ با ما تماس بگیرید: با مشاوره روانشناسی. در اینجا می توانید لیستی با تمام گزینه های تماس پیدا کنید.

پشتیبانی بیشتر

شماره تلفن Rat auf Draht_147 (24 ساعت) مشاوره در برای کودکان و نوجوانان

<http://www.frauenhelpline.at/> مرکز کمک به بانوان در برابر خشونت با شماره تلفن 0800 222-5 55

Informationen und Beratungsangebote اطلاعات و مشاوره ارائه شده توسط انجمن حرفه ای روانشناسان اتریشی

(BÖP)

Informationen der Bundesjugendvertretung اطلاعات مربوط به شورای جوانان فدرال - ویژه کودکان و

نوجوانان