

ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်ပြီးနောက် ကလေးများအား ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်စေရန် ကူညီပေးခြင်း

ဘေးအန္တရာယ်များသည် ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များကို ထိတ်လန့်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းနှင့် မလုံခြုံခြင်းတို့ကို ခံစားစေနိုင်သည်။ ၎င်းတို့၏ တုံ့ပြန်မှုများမှာ အတော်အတန် ကွဲပြားနိုင်သည်။ ဤတုံ့ပြန်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုရုံသာမက ကလေးများ၏ စိတ်ခံစားချက်များကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကူညီပေးရန်မှာလည်း အရေးကြီးပါသည်။



သင့်ကလေး(များ)ကို မှန်တိုင်းအကြောင်း ပြောပါ။ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များကို ၎င်းတို့ မည်သို့နားလည်ကြောင်း မေးမြန်းခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။

အရင်းခံ ကြောက်ရွံ့မှု နှင့်/သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုများနှင့်အတူ ရှိနေနိုင်သည့် နားလည်မှုလွဲမှားခြင်းများကို နားထောင်ပါ။ နားလည်မှု လွဲမှားခြင်းများကို ဦးစွာဖြေရှင်းပြီးနောက် ရှိနေနိုင်သည့် ကြောက်ရွံ့မှု နှင့်/သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဖြေရှင်းပါ။



သင့်ကလေးများကို မေးခွန်းများမေးရန် အားပေးပြီး ထိုမေးခွန်းများကို တိုက်ရိုက်ဖြေဆိုပါ။ လူကြီးများကဲ့သို့ပင် ကလေးများသည် အကျပ်အတည်းကို သူတို့နားလည်သည်ဟု ခံစားရပါက ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်သည်။



အကျပ်အတည်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင့်ခံစားချက်များကို သင့်ကလေးများအား အသိပေးပြောပြရန် စဉ်းစားပါ။ ဤသည်မှာ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းနှင့် အနာဂတ်အတွက် အစီအစဉ်ဆွဲနည်းများနှင့်ပတ်သက်၍ စံနမူနာပြုအဖြစ် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် သင့်အတွက် အခွင့်အရေးတစ်ခုဖြစ်သည်။ အပြုသဘောဆောင်သော သို့မဟုတ် မျှော်လင့်ချက်ရှိသော အစီအစဉ်ကို သင်ပြောပြနိုင်ကြောင်း သေချာပါစေ။



ကလေးများကို ဘေးကင်းစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များအား ပြောပြပြီး စိတ်အေးအေးထားခိုင်းပါ။ ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် အခြားအကျပ်အတည်းများက ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘယ်သောအခါမျှ လုံးလုံးလျားလျား အန္တရာယ်ကင်းမနေကြောင်းကို သတိပေးသည်။ ကလေးများအား ၎င်းတို့၏ ကျောင်းများ၊ အိမ်များနှင့် ရပ်ကွက်များတွင် လုံခြုံသည်ဟု ခံစားရအောင် သေချာလုပ်ပေးပါ။

အကူအညီလိုပါက သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဟော့လိုင်း- 1-800-985-5990 သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် စာပို့ပါ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေခြင်းနှင့် သေရေးရှင်ရေး အသက်ကယ်ဖုန်းလိုင်းကို ဆက်သွယ်ရန် 988 သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် စာပို့ပါ။

ကလေးများအား ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်စေရန် ကူညီပေးရေး သိကောင်းစရာများ

ဖြစ်ပေါ်နေသည့် သို့မဟုတ် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အရာများကို တတ်နိုင်သမျှ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနှင့် သွယ်ဝိုက်မနေဘဲ ရှင်းပြပါ။ ကလေးများအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အချက်အလက်ပမာဏသည် ၎င်းတို့၏ အသက်အရွယ်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်အပြင် ၎င်းတို့၏ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းမှု ပုံစံတို့ပေါ်တွင် မူတည်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အသက်ကြီးသော ကလေးများသည် အသက်ငယ်သည့် ကလေးများထက်စာလျှင် ယေဘုယျအားဖြင့် ပို၍အသေးစိတ်ကျသော အချက်အလက်များကို လိုချင်ကြပြီး ၎င်းတို့မှ အကျိုးကျေးဇူး ပိုရနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကလေးတိုင်းသည် မတူညီကြသောကြောင့် အချက်အလက်မည်မျှ ပေးရမည်ကို သိစေရန် သင့်သားသမီးများထံမှ သဲလွန်စများ ရယူပါ။

အထူးသဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် အခြား အရေးကြီး ဖြစ်ပျက်နေသည်များကို ငယ်ရွယ်သော ကလေးများ မမြင်၊ မကြားရစေရန် မီဒီယာများအား မကြည့်မိအောင် ထားပါ။ ရုပ်မြင်သံကြား၊ အင်တာနက်နှင့် လူမှုကွန်ရက်အပါအဝင် မီဒီယာအားလုံး ပါဝင်သည်ဟု ယူဆပါ။ အသက်ကြီးသော ကလေးများက ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်သည့်အခါ ၎င်းတို့နှင့် အတူကြည့်ရန် ကြိုးစားပြီး မြင်နေရသော အရာများအပြင် သင်နှင့်သင့်ကလေးများ မည်သို့ခံစားရသည်ကို ဆွေးနွေးရန် အခွင့်အရေးကို အသုံးပြုပါ။

မကြာသေးမီက ဖြစ်ရပ်များကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာသူများကို ကူညီရန် သင့်ကလေးငယ်များ လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် တိကျသေချာသော လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ကူညီပါ။ လုပ်နိုင်ခဲ့မည့်အရာများကို အာရုံစိုက်မည့်အစား ဖြစ်ရပ်ကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာသူများကို ကူညီပေးရန် ယခုလုပ်ဆောင်နိုင်သည်များကို အာရုံစိုက်ပါ။



FEMA

Burmese

Helping Children Cope

Following a Disaster

Disasters can leave children and teens feeling frightened, confused and insecure. Their responses can be quite varied. It's important to not only recognize these reactions, but also help children cope with their emotions.



Talk about the storm with your child(ren). Start by asking about their understanding of what has occurred.

Listen for any misunderstandings that might be present along with underlying fears and/or concerns. Address misunderstandings first and then address any fears and/or concerns that might be present.



Encourage your children to ask questions and answer those questions directly. Like adults, children are better able to cope with a crisis if they feel they understand it.



Consider sharing your feelings about the crisis with your children. This is an opportunity for you to serve as a role model about how to cope and how to plan for the future. Be sure you can express a positive or hopeful plan.



Reassure children of the steps being taken to keep them safe. Disasters and other crises remind us we are never completely safe from harm. Reassure children they should feel safe in their schools, homes, and communities.

Tips on Helping Children Cope

Explain - as simply and directly as possible - what is happening or likely to happen. The amount of information that will be helpful to children depends on their age and developmental level, as well as their coping style. For example, older children generally want, and will benefit from, more detailed information than younger children. Because every child is different, take cues from your own children as to how much information to provide.

Limit media of disasters and other crisis events, especially for younger children. Consider coverage on all media, including television, the internet and social media. When older children watch television, try to watch with them and use the opportunity to discuss what is being seen and how it makes you and your children feel.

Help your children identify concrete actions they can take to help those affected by recent events. Rather than focus on what could have been done, concentrate on what can be done now to help those affected by the event.

If you need help, call or text the Disaster Distress Hotline: 1-800-985-5990, or call or text 988 to reach the Suicide & Crisis Lifeline.



FEMA