

کمک به اطفال برای مقابله

به دنبال یک فاجعه

رهنمود در مورد کمک به اطفال برای مقابله

آنچه را که در حال وقوع است یا احتمال واقع شده آن وجود دارد - تا حد امکان ساده و مستقیم توضیح دهید. میزان معلومات که برای اطفال مفید خواهد بود به سن و سطح رشد و همچنین سبک مقابله آنها بستگی دارد. به عنوان مثال، اطفال بزرگتر معمولاً معلومات دقیق تری نسبت به اطفال کوچکتر می خواهند و از آنها بهره خواهند برد. از آنجایی که هر طفل متفاوت است، از فرزندان خود راهنمایی بگیرید که چقدر معلومات باید ارائه دهید.

رسانه های مربوط به بدبختی و سایر رویدادهای بحرانی را به ویژه برای اطفال کوچکتر محدود کنید. پوشش همه رسانه ها از جمله تلویزیون، اینترنت و رسانه های اجتماعی را در نظر بگیرید. وقتی بچه های بزرگتر تلویزیون تماشا می کنند، سعی کنید با آنها تماشا کنید و از این فرصت برای بحث در مورد آنچه که دیده می شود و احساسی که در شما و فرزندانان ایجاد می کند استفاده کنید.

به فرزندان خود در شناسایی کانکریت کمک کنید اقداماتی که می توانند برای کمک به افرادی که تحت تأثیر رویدادهای اخیر قرار گرفته اند انجام دهند. به جای تمرکز بر کارهایی که می توانست انجام شود، روی کارهایی که اکنون می توان انجام داد تا به کسانی که تحت تأثیر رویداد هستند، کمک کرد.

بدبختی باعث می شود اطفال و نوجوانان احساس ترس، سردرگمی و ناامنی کنند. پاسخ آنها می تواند کاملاً متفاوت باشد. مهم است که نه تنها این واکنش ها را بشناسید، بلکه به اطفال کمک کنید تا با احساسات خود کنار بیایند.



با فرزندان (فرزندان) خود در مورد طوفان صحبت کنید. با پرسیدن در مورد درک آنها از آنچه رخ داده است شروع کنید.

به هرگونه سوء تفاهمی که ممکن است همراه با ترس ها و/یا نگرانی های اساسی وجود داشته باشد گوش دهید. ابتدا به سوء تفاهمات رسیدگی کنید و سپس به هر گونه ترس و/یا نگرانی که ممکن است وجود داشته باشد رسیدگی کنید.



فرزندانان را تشویق کنید که سؤال بپرسند و مستقیماً به آن سؤالات پاسخ دهید. مانند بزرگسالان، اطفال اگر احساس کنند که بحران را درک می کنند، بهتر می توانند با بحران کنار بیایند.



احساسات خود را در مورد بحران با فرزندان خود در میان بگذارید. این فرصتی است برای شما که به عنوان یک الگو در مورد چگونگی مقابله و برنامه ریزی برای آینده خدمت کنید. مطمئن باشید که می توانید یک برنامه مثبت یا امیدوارکننده را بیان کنید.



به اطفال در مورد اقداماتی که برای محفوظ نگه داشتن آنها انجام می شود، اطمینان دهید. بدبختی و سایر بحران ها به ما یادآوری می کنند که هرگز کاملاً از آسیب در امان نیستیم. به اطفال اطمینان دهید که باید در مکاتب، خانه ها و جوامع خود احساس امنیت کنند.

اگر به کمک نیاز دارید، با خط تماس بحران فاجعه تماس بگیرید یا پیام بفرستید: 1-800-985-5990، یا با شماره 988 تماس بگیرید یا پیام ارسال کنید تا به خط زندگی خودکشی و بحران برسید.



FEMA

Dari

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