

# د ماشومانو سره په مقابله کولو مرسته کول

د ناورین تعقیب

آفتونه کولی شي ماشومان او تنکي ځوانان د ویره، مغشوش او ناامنی احساس پرېږدي. د دوی ځوابونه کیدای شي ډیر متفاوت وي. دا مهمه ده چې نه یوازې دا غبرگونونه وپېژندل شي، بلکې د ماشومانو سره د هغوی احساساتو سره په مقابله کې هم مرسته کوي.



له خپل ماشوم سره د طوفان په اړه خبرې وکړئ. د هغه څه په اړه د دوی د پوهاوی په اړه پوښتنې پیل کړئ چې پېښ شوي.

د هر ډول غلط فهمۍ لپاره واورئ کوم چې ممکن د اصلي ویرې او / یا اندېښنو سره شتون ولري. لومړی غلط فهمۍ حل کړئ او بیا هر ډول ویره او / یا اندېښنې حل کړئ چې ممکن شتون ولري.



خپل ماشومان وڅوئ چې پوښتنې وکړي او دې پوښتنو ته مستقیم ځواب ووايي. که دوی احساس وکړي چې دوی پوهیږي د لویانو په څیر، ماشومان د بحران سره د مقابله توان لري.



د خپلو ماشومانو سره د بحران په اړه خپل احساسات شریک کړئ. دا ستاسو لپاره یو فرصت دی چې د رول ماډل په توګه خدمت وکړئ چې څنګه مقابله وکړئ او څنګه د راتلونکي لپاره پلان وکړئ. ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو کولی شئ مثبت یا امید لرونکی پلان څرګند کړئ.



ماشومانو ته د هغو ګامونو په اړه ډاډ ورکړئ چې د دوی د خوندي ساتلو لپاره اخیستل کېږي. آفتونه او نور بحرانونه موږ ته یادونه کوي چې موږ هیڅکله د زیان څخه په بشپړه توګه خوندي نه یو. ماشومانو ته ډاډ ورکړئ چې دوی باید په خپلو ښوونځیو، کورونو او ټولنو کې د خونديتوب احساس وکړي.

## د ماشومانو سره د مقابله د مرستې په اړه لارښوونې

تشریح کړئ - څومره چې په ساده او مستقیم ډول ممکن وي - چې څه پېښېږي یا احتمال لري. د معلوماتو اندازه چې د ماشومانو لپاره به ګټور وي د دوی په عمر او پرمختیایي کچې پورې اړه لري، او همدارنګه د دوی د کاپي کولو طرز پورې اړه لري. د مثال په توګه، غټ ماشومان عموماً د کوچني ماشومانو په پرتله ډیر مفصل معلومات غواړي او ګټه ورڅخه پورته کوي. ځکه چې هر ماشوم توپیر لري، د خپلو ماشومانو څخه اشاره ترلاسه کړئ چې څومره معلومات باید چمتو کړئ.

د آفتونو او نورو بحراني پېښو رسنۍ محدود کړئ، په ځانګړې توګه د کوچني ماشومانو لپاره. په شمول د ټلوېزیون، انټرنیټ او ټولنیزو رسنیو، په ټولو رسنیو کې پوښښ په پام کې ونیسئ. کله چې لوی ماشومان ټلوېزیون ګوري، هڅه وکړئ له دوی سره وګورئ او د دې فرصت څخه کار واخلئ چې په دې اړه بحث وکړئ چې څه لیدل کېږي او دا چې تاسو او ستاسو ماشومان څنګه احساس کوي.

له خپلو ماشومانو سره د کانکریټو په پېژندلو کې مرسته وکړئ هغه اقدامات چې دوی کولی شي د وروستیو پېښو له امله اغېزمن شوي خلکو سره مرسته وکړي. د دې پرځای چې په هغه څه تمرکز وکړئ چې ترسره کېدې شي، په هغه څه تمرکز وکړئ چې اوس ترسره کېدې شي ترڅو د پېښې لخوا اغېزمن شوي سره مرسته وکړي.



FEMA

Pashto

که تاسو مرستې ته اړتیا لرئ، د ناورین کراو ټیلیفون ته زنگ ووهئ: 1-800-985-5990، یا د ځان وژنې او کړکېچ لایف لاین ته د رسیدو لپاره 988 ته زنگ ووهئ یا پیغام واستوئ.

# 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