

Alîkariya ji bo zarok û ciwanan piştî karesateke xwezayî

Agahî ji bo dê û bav, çavdêr û xwendekaran

Bûyerên karesatên xwezayî dikarin bi tirs û xemgîn bin. Tecrubekirina hin hestyan tiştê normal e. Di nava rîaksiyonên hevpar de hestên tirs û fikaran, hêrs û acizbûn, tevlihevî, xemgînî, windahî û bêhalî hene. Her kes wê bertekên cuda nîşan bide. Bûyereke karesatê ya xwezayî, dibe ku hin tecrubeyên berê bîne bîra zarok û ciwanan.

Dê û bav û çavdêr dikarin çi bikin?

Hûn dikarin bi afirandina derdoreke ewle û piştevan û bi qasî ku pêkan be aram bin, bibin alîkar. Pêwîst e zarok û ciwan bizanibin ku endamên malbata wan ji wan hez dikin û ji bo xwedîkirina wan çî ji destê wan bê dê bikin.

Girîng e mirov ji bîr neke ku tengasî normal e û piştî karesateke xwezayî zû tê payîn kirin, lê ya girîng ew e ku em çavên xwe ji nîşaneyên berdeewaman an jî zêdekirina tengasiyê re bigirin û li gorî pêwîstî be zarok û ciwanan destek bikin

Zarok û ciwan piştî bûyereka trawmatîk meyla paşve kişandinê didin. Em dikarin piştgirîya wan bikin û bi hin stratîjîyên sade başbûna wan ya xwezayî pêş bixin.

Ewlehiyê belav bikin

- Destûrê bide ku zarokê we biaxive, ewlehiya zarokê xwe bîne bîra wan û wan rihet bike ku bertekên wan normal in.
- Eger hûn vegerin rûtîn, tevî ku di zûtirîn dem de diçin dibistanê, dê stresê kêmbike û alî zarokê we bike ku hûn xwe di ewlehiyê de hîs bikin.
- Agahiyên li gorî temenê wan, rastîn pêşkêş bikin û çavdêriya wan ya li ser çîrokên mediyayê û mediyaya civakî bikin.

Aramiyê palpişt bikin

- Tecrubeya zarokê xwe qebûl bikin û bipejrînin. Alîkariya wan bikin da ku hestên xwe nas bikin û bidin pêvajokirin.
- Alîkariya zarok û ciwanan bikin ji bo bêhna xwe fireh bikin û aram bikin.
- Bi awayekî durist û vekirî li ser bûyerê bi rengekî guncaw biaxivin. Ji bo ku ew fehm bikin, bi rastî û hêsan agahiyan bidin. Hewce nake ku zêde hûrgilîyan parve bikin.
- Ji bo pirsên wan bersivên hêsan û şênber bidin zarokan. Heke hûn nikaribin bersivê bidin pirsê, baş e ku mirov bibêje, "ez bersiva vê nizanîm", "dibe ku em qet bersiva vê nizanîm."
- Bila zarokê we bizanibe ku kengî amade bin dikarin biaxivin. Destûrê bidin ku pirsên wan hebin. Zarok dê wekî mezinan di tengasiyê da bi leza xwe tevbigerin.

Alîkariya zarok, malbat û civakan bikin ku bibin beşek ji bo başbûna xwe

- Stratîjîyên lênihêrîn û xwe-miqatebûnê belav bikin yê wekî guhdarîkirina muzîkê, lîstina bi ajalên kedî an jî temaşekirina tiştê li ser telîvîsyonê.
- Ji zarokê xwe re agahîyên guncav ên der barê mirovên piştevan û xizmetên heyî de pêşkêş bikin û stratîjîyên xwe yê berxwedêr û baş bînin bîra wan.
- Girîng e ku ciwan xwe bi hêz bikin ku xwe di kontrolkirina bertekên xwe de hîs bikin û piştgiriya wan bikin ku di tiştên hewce de xwedî gotin bin.

Pêwendiyê bi wan re palpist bikin

- Bi zarokê xwe re biaxivin, bi rengekî nazik bipeyivin û bipirsin bê ka ew çawa hîs dikan.
- Alîkariya zarokan bikin ku piştgiriya civakî nas bikin û ji bo pêwendiyên pozîtîf bibin alîkar. Wan teşwîq bikin ku ew guhartinên di hevalên xwe de bibînin û li hev dû binêrin.
- Zarok û ciwan divê xwedî têgihîştineke zelal bin ku dikarin bi kê re biaxivin eger pêwîstî bi destekê hebe yan jî li ser hevalekî xwe bi fikar bin.

Hêviyê palpişt bikin

- Ji bo hîskirina ewlehî û kontrolê, piştgiriya bidin zarokê xwe. Li ser gavên biçûk ên erênî bisekinin.
- Qebûl bikin ku niha tişt zehmet in lê dê bi piştgirî û demê baştir bibin.
- Hunerên başkirinê û hestên pozîtîf zêde bikin. Dema ku tiştên berê zehmet bûn, çîrokên hevrûkirinê parve bikin û tiştên ku alî hev dikan bînin bîra hev.
- Heger mimkun be, zarokê xwe tevî çalakîyên ku tevkarîyê li civata berfirehtir û başkirina piştgirîyê dikan bikin.

Xizmetên Alîkariyê

Heger hûn ji bo xwe an jî kesekî din bifikar bin, xwe bigihînin yek ji xetên alîkarîyê.

Xeta Tendurustiya Derûnî (Mental Health Line): 1800 011 511

Xeta telefonê ya 24/7 ku ji hêla pisporên tendirûstîya derûnî ve tê xebitandin dikare mirovan ber bi xizmetên desteka herêmî ve bibe.

Xeta Alîkariya Zarokan (Kids Helpline): 1800 55 1800

Xizmeteke bêpere, nepenî ku ji bo zarok û ciwanan şewirmendiya onlyin an jî li seer telîfonê pêşkêş dibe.

Xeta jiyane (Lifeline): 13 11 14

Ji bo mirovên krîz an jî tengaviya xwekuştinê rû didin, desteka 24 saetan a krîzê

Headspace: 1800 650 890

Xizmeta alîkariya derûnî ya herêmî ji bo ciwanan û malbatên wan, bi armanca destwerdana zû.

13YARN: 13 92 76

Piştgiriya şewirmendiya ya jo krîzan ya bêpare ji bo gelên Aborjînî û Girava Torres Strît

Xeta ji bo mêran (MensLine): 1300 78 99 78

Alîkariya şewirmendiya telefonê 7/24 ji bo mêrên ku xema wan li ser tendurustiya derûnî, têkilî, stres û tendirûstiyê heye.

Xeta Tendurustiya Derûnî ya Navçandî (Transcultural Mental Health Line): 1800 648 911

Xeta telîfonê ya ji Duşemê heta Înê saet di navbera 09.00 û 16.30 de ji bo piştgirîdayîna mirovên li NSW'ê ji civakên cuda yê çandî û zimanî hatine.

Xizmeta wergêran ya li ser telîfonê (Telephone interpreting service (TIS)): 131 450

Heger pêdivîya we bi alîkarîya wergêran hebe telîfonî TIS bikin û bibêjin ku pêdivîya we bi kîjan zimanî û jimarê heye. Ji bo alîkarîya axaftina we, operator dê wergêrekî li ser xetê bistîne.