

کمک به کودکان و نوجوانان برای تحمل پس از یک بلای طبیعی

اطلاعات برای والدین، مراقبان و دانش‌آموزان

بلایای طبیعی می‌توانند ترسناک و ناراحت‌کننده باشند. مواجهه با طیفی از احساسات امری طبیعی است. واکنش‌های رایج شامل احساس ترس و اضطراب، عصبانیت و ناامیدی، سردرگمی، غم و اندوه، از دست دادن و خستگی است. هر فرد به طور متفاوتی واکنش نشان خواهد داد. یک رویداد بلای طبیعی ممکن است برخی از کودکان و جوانان را به یاد تجربیات قبلی بیاندازد.

والدین و مراقبین چه کاری می‌توانند انجام دهند؟

شما می‌توانید با ایجاد یک محیط امن و حمایت‌کننده و تا حد امکان، حفظ آرامش خودتان، کمک کنید. کودکان و نوجوانان باید بدانند که اعضای خانواده آنها را دوست دارند و تمام تلاش خود را برای مراقبت از آنها انجام خواهند داد. مهم است به خاطر داشته باشید که پریشانی امری طبیعی است و در پی یک بلای طبیعی قابل انتظار است، اما مهم است که مراقب علائم تداوم پریشانی یا فزاینده باشید و در صورت نیاز از کودکان و جوانان حمایت کنید. کودکان و نوجوانان معمولاً پس از یک رویداد آسیب‌زا به حال عادی خود بر می‌گردند. ما می‌توانیم با چند استراتژی ساده از آنها حمایت کنیم و بهبودی طبیعی آنها را به پیش ببریم.

ایمنی را ارتقا دهید

- به کودک خود اجازه دهید صحبت کند، ایمنی‌اش را به او یادآوری کنید و به او اطمینان دهید که واکنش‌هایش طبیعی است.
- بازگشت به روال عادی، از جمله حضور در مدرسه در اسرع وقت، استرس را کاهش می‌دهد و به کودک شما کمک می‌کند تا احساس امنیت کند.
- اطلاعات واقعی و مناسب سن را ارائه دهید و قرار گرفتن آنها در معرض اخبار رسانه‌ها و رسانه‌های اجتماعی را تحت نظر بگیرید.

ترویج آرامش

- تجربه فرزندان را تصدیق و تأیید کنید. به او کمک کنید تا احساسات خود را بشناسد و آنها را درک کند.
- کودکان و جوانان مضطرب یا متاثر را تسلی داده و آرام کنید.
- صادقانه و آشکارا در مورد رویداد به روشی مناسب سن صحبت کنید. اطلاعاتی درست اما ساده ارائه دهید که به درک او کمک کند. نیازی به اشتراک‌گذاری جزئیات زیاد نیست.
- به کودکان پاسخ‌های ساده و ملموسی برای سؤالاتشان بدهید. اگر نمی‌توانید به سؤال پاسخ دهید، خوب است بگویید: «من پاسخ آن را نمی‌دانم.»، «ممکن است هرگز پاسخ آن را ندانیم.»
- به کودک خود اجازه دهید تا بدانند هر زمان که آماده باشد می‌تواند صحبت کند. به او اجازه دهید هر سؤالی دارد بپرسد. کودکان درست مانند بزرگسالان دوران پریشانی را با سرعت خود طی می‌کنند.

به کودکان، خانواده ها و جوامع کمک کنید تا بخشی از بهبودی خودشان باشند

- راهبردهای تحمل و مراقبت از خود مانند گوش دادن به موسیقی، بازی با حیوان خانگی یا تماشای برنامه مورد علاقه را ترویج کنید.
- اطلاعات متناسب با سن کودک خود را در مورد افراد و خدمات پشتیبانی موجود ارائه دهید و تاب آوری و راهبردهای تحمل خودش را به او یادآوری کنید.
- توانمند سازی جوانان برای اینکه احساس کنند بر واکنش‌های خود کنترل دارند و حمایت از آنها تا در مورد آنچه نیاز دارند، نظر بدهند، مهم است.

ترویج ارتباط

- زمانی که فرزندان می‌خواهد صحبت کند، با ملایمت با او صحبت کنید و از او بپرسید که چه احساسی دارد.
- به کودکان کمک کنید تا حمایت‌های اجتماعی را شناسایی کنند و به ارتباطات مثبت کمک کنید. آنها را تشویق کنید تا متوجه تغییرات در دوستان خود شوند و مراقب یکدیگر باشند.
- کودکان و نوجوانان باید درک روشنی داشته باشند از اینکه اگر به حمایت نیاز دارند یا نگران دوستی هستند، با چه کسانی می‌توانند صحبت کنند.

ترویج امید

- از کودک خود حمایت کنید تا احساس امنیت و کنترل کند. روی گام‌های مثبت کوچک تمرکز کنید.
- تصدیق کنید که همه چیز در حال حاضر دشوار است، اما با حمایت و زمان بهبود خواهید یافت.
- مهارت‌های تحمل و احساسات مثبت را تقویت کنید. داستان‌هایی از کنار آمدن با شرایطی که در گذشته دشوار بوده است را به اشتراک بگذارید و چیزهایی که کمک کرده بوده را به یکدیگر یادآوری کنید.
- در صورت امکان، فرزند خود را در فعالیت‌هایی که به جامعه بزرگتر کمک می‌کند و بهبودی را حمایت می‌کند، مشارکت دهید.

خدمات کمکی

اگر نگران خود یا شخص دیگری شدید با یکی از خطوط کمک تماس بگیرید.

خط بهداشت روانی (Mental Health Line): 1800 011 511

یک خط تلفن ۷/۲۴ با کارکنان متخصص بهداشت روان که می‌تواند افراد را به خدمات پشتیبانی محلی هدایت کند.

خط کمک کودکان (Kids Helpline): 1800 55 1800

یک سرویس رایگان و محرمانه که مشاوره آنلاین یا تلفنی را برای کودکان و نوجوانان ارائه می‌دهد.

خط زندگی (Lifeline): 13 11 14

پشتیبانی ۲۴ ساعته بحران برای افرادی که دچار بحران یا ناراحتی خودکشی می‌شوند

Headspace: 1800 650 890

یک سرویس حمایتی بهداشت روان محلی برای جوانان و خانواده‌های آنها، با تمرکز بر مداخله زودهنگام.

13 92 76: 13YARN

پشتیبانی رایگان مشاوره بحران برای مردم بومی و جزیره نشینان تنگه تورس

خط مردان (MensLine): 1300 78 99 78

پشتیبانی مشاوره تلفنی ۷/۲۴ برای مردانی که نگران سلامت روان، روابط، استرس و رفاه هستند.

خط سلامت روان فرافرهنگی (Transcultural Mental Health Line): 1800 648 911

یک خط تلفن که کارکنان آن از دوشنبه تا جمعه بین ساعت ۹ صبح تا ۴:۳۰ بعد از ظهر برای پشتیبانی از مردم NSW از جوامع متنوع فرهنگی و زبانی کار می‌کنند.

سرویس مترجم تلفنی (Telephone interpreting service (TIS)): 131 450

اگر به کمک مترجم نیاز دارید با TIS تماس بگیرید و زبان مورد نیاز و شماره‌ای را که می‌خواهید با آن تماس بگیرید بگویید. اپراتور یک مترجم روی خط خواهد آورد تا در گفتگویتان به شما کمک کند.