

# Bir doğal felaketten sonra, başa çıkabilmeleri için çocuklara ve gençlere yardım etmek

## Anababalar, bakıcılar ve öğrenciler için bilgiler

Doğal felaket olayları korkutucu ve acıklı olabilir. Bir dizi duygular deneyimlemek normaldir. Yaygın tepkiler korku ve endişe, öfke ve yılgınlık, şaşkınlık, hüznün, kayıp ve tükenmişlik içerir. Her kişi farklı tepki gösterecektir. Doğal bir felaket olayı çocuklara ve gençlere önceki deneyimleri hatırlatabilir.

### Anababalar ve bakıcılar ne yapabilir?

Güvenlikli ve destekleyici çevre yaratılmasına ve mümkün olduğunca sakin kalınmasına yardımcı olabilirler. Çocukların ve gençlerin, ailelerinin onları sevdiğini bilmesi ve onlara karşı dikkatli olacaklarını bilmeleri gerekir.

Endişelerin normal olduğunu ve doğal bir felaketten sonra beklendiğini unutmamak önemlidir ama, devam eden veya artmakta olan endişe için belirtilerini izlemek ve çocukları ve gençleri ihtiyaç duydukları kadar desteklemek önemlidir.

Çocuklar ve ergenler sarsıcı bir olaydan sonra kendilerini toparlama eğilimi gösterir. Onları destekleyebilir ve basit stratejiler kullanarak doğal eğilimlerini teşvik edebiliriz.

### Güvenliği teşvik edin

- Çocuğunuza konuşması için izin verin, çocuğunuza güvenliğini anımsatın ve tepkilerinin normal olduğu konusunda onlara güvence verin.
- Uygulanabilir olur olmaz okula gitmek dahil olmak üzere, alışkanlığa geri dönmek gerginliği azaltır ve çocuğunuza kendisini güvenli hissetmesi için yardımcı olur.
- Gerçeklere dayanan bilgi, yaşa uygun bilgi sağlayın ve maruz kaldıkları medya ve sosyal medya hikayelerini takip edin.

### Sakinliği geliştirin

- Çocuğunuzun deneyimini kabullenin. Duygularını tanımlarına ve geliştirmelerine yardımcı olun.
- Sıkıntılı veya bunalan çocuğu ve genci yatıştırın ve sakinleştirin.
- Olay hakkında, yaşa uygun şekilde dürüst ve açık konuşun. Anlamalarına yardımcı olacak gerçek ama basit bilgiler sağlayın. Çok fazla ayrıntı paylaşmak gerekmez.
- Çocuklara soruları için basit ve somut yanıtlar sağlayın. Soruyu yanıtlayamıyorsanız, "Onun cevabını bilmiyorum." "Onun cevabını hiç bilemeyebiliriz." demek sorun değildir.
- Çocuğunuza, hazır olduğu zaman konuşabileceğini bildirin. Herhangi bir soruyu sormalarına izin verin. Çocuklar, yetişkinlerin yaptığı gibi, kaygıyı kendi adımlarıyla aşarlar.

## Çocuklara, ailelere ve toplumlara kendi toparlanmalarının parçası olmaları için yardım edin

- Müzik dinlemek, bir ev hayvanıyla oynamak veya gözde bir gösteri izlemek gibi başa çıkma ve kişisel bakım stratejilerini teşvik edin.
- Var olan destekleyiciler ve hizmetler hakkında çocuğunuza yaşına uygun bilgiler verin ve onlara kendi dirençlerini ve başa çıkma stratejilerini anımsatın.
- Gençleri kendi tepkilerinin kontrolünde hissetmeleri için güçlendirmek ve ihtiyaçları hakkında görüş bildirmeleri için desteklemek önemlidir.

## Bağlantıları teşvik

- Konuşmak istediği zaman, yumuşak bir şekilde yaklaşın ve kendisini nasıl hissettiğini sorun.
- Çocuklara sosyal destekleri tanımaları için yardımcı olun ve olumlu bağlantılarla yardım edin. Arkadaşlarındaki değişiklikleri farketmelerini ve birbirlerine yardımcı olmalarını yüreklendirin.
- Çocuklar ve gençler, desteğe ihtiyaç duyduklarında veya bir arkadaş hakkında kaygılandıklarında kiminle konuşabileceklerini tam olarak anlamalıdır.

## Umudu teşvik

- Çocuğunuzu, kendisini güven ve kontrol içinde olduğunu hissetmesi için destekleyin. Küçük olumlu adımlara odaklanın.
- İşlerin şu anda zor olduğunu ama destek ve zamanla düzeleceklerini kabul edin.
- Başa çıkma becerilerini ve olumlu duyguları artırın. Geçmişte zor durumlardaki başa çıkma öykülerini paylaşın ve yardımcı olan şeyleri birbirinize hatırlatın.
- Mümkünse, çocuğunuzu, daha geniş topluma katkıda bulunan etkinliklere ve kurtarma destek etkinliklerine katın.

## Yardım Servisi

Kendiniz veya başka birisi hakkında kaygılı olursanız yardım hatlarından birisine ulaşın.

### **Akıl Sağlığı Hattı (Mental Health Line): 1800 011 511**

Bireyleri yerel destek servislerine yönlendiren akıl sağlığı profesyonellerinin bulunduğu 24 saat / 7 gün çalışan telefon hattı

### **Çocuklara Yardım Hattı (Kids Helpline): 1800 55 1800**

Çocuklar ve gençler için çevrimiçinde veya telefonda ücretsiz danışmanlık gizli servisi

### **Yaşam Hattı (Lifeline): 13 11 14**

Bir kriz veya intihara eğilimli sıkıntı yaşayanlar için 24 saat kriz desteği

### **Headspace: 1800 650 890**

Gençler ve aileleri için erken müdahale üzerine odaklanan yerel akıl sağlığı destek servisi

### **13YARN: 13 92 76**

Aborijinler ve Torres Strait Adalılar için ücretsiz kriz danışmanlık desteği

### **Erkek Hattı (MensLine): 1300 78 99 78**

Akıl sağlığı, ilişkiler, stres ve refah hakkında endişeleri olan erkekler için 24 saat/7 gün telefonla danışmanlık desteği

### **Kültürlerarası Akıl Sağlığı Hattı (Transcultural Mental Health Line): 1800 648 911**

NSW'de kültürel ve dilsel olarak farklı toplumlardaki insanları desteklemek üzere Pazartesi'den Cuma'ya sabah 9 ve öğleden sonra 4.30 arasında çalışanları olan bir telefon hattı.

### **Telefonla tercüme servisi (Telephone interpreting service (TIS)): 131 450**

Tercüman yardımına ihtiyacınız varsa TIS telefonunu arayın ve hangi dili konuştuğunuzu ve aramak istediğiniz numarayı bildirin. Operatör, konuşmanızda yardımcı olması için hata bir tercüman bağlayacaktır.