

در مکان حاضر باشید و
کودک را آرام کنید.
زندگی روزمره تان را تا
حد ممکن معمولی نگاه
دارید. اینکار باعث امنیت
کودک میشود.



نحوه حمایت از کودک در شرایط بحرانی:

 Pelastakaa Lapset - Rädda Barnen
Save the Children

احساس امنیت کودک
را با دلداری دادن به
او تقویت کنید و به او
کمک کنید که با نگاهی
مثبت گرایانه به آینده
نگاه کند

به حرف های کودک گوش
کنید و او را تشویق کنید تا
افکار و احساساتش را با
شما در میان بگذارد. به
کودک بگویید که او اجازه
دارد تا همه احساسات و
افکارش را بیان کند.

از کودک در برابر سیل
زیاد وسایل ارتباط جمعی
محافظت کنید.

اگر احوال کودک بد شد و
آن موقعیت ادامه پیدا کرد،
برای کمک به او
درخواست تقاضای حمایت
کنید.

پشتیبانی و حمایت از کودکان و نوجوانان در شرایط بحرانی

بحران ها میتوانند تاثیر عمیقی بر روی کودکان و نوجوانان داشته باشند. کودکان احساس همدردی به نگرانی های کودکان دیگر میکنند و بسیاری از آنها نگران این هستند که آیا آنها یا نزدیکانشان در شرایط ایمنی بسر میبرند. همچنین امکان دارد که کودک به تازگی از مناطق بحران زده به با خانواده اش بازگشته باشد یا اینکه نگران نزدیکانی است که در مناطق بحران زده سکونت دارند. کودک نیز ممکن است که خاطرات یا تجربیاتی از بحران های مشابه داشته باشد که با وقوع حوادث به ذهن او خطور میکنند.

مهم است که بزرگسالان توجه کنند که چگونه کودک در برابر بحران و سیل رسانه ای واکنش نشان میدهد، و بعلاوه به سوالات کودک گوش دهند و به آنها صادقانه پاسخ دهند، و به کودکان دلداری نیز بدهند. ممکن است که این سوال به ذهن کودک یا نوجوان برسد که آیا او میتواند بنوعی به کسانی که در وضعیت بحران زده هستند کمک کند. بزرگسال به همراه کودک یا نوجوان میتواند تعمق کند و فعالیتهای مناسبی را برای کودک یا نوجوان در نظر بگیرد.

- به حرف کودک و نوجوان گوش دهید. به کودک یا نوجوان بگویید که همه احساسات مجاز هستند و نرمال است که واکنش فردی قوی نشان داده شود و قتیکه احساس میکند ایمنی او یا دیگران در خطر است.

- به احتمال زیاد کودک یا نوجوان بیش از حد معمول به حضور شما نیاز دارد، بنابراین در دسترس کودک باشید. با آرامش در باره آنچه که اتفاق افتاده است صحبت کنید. واقع گرایی به کودک یا نوجوان صحبت کنید. به کودک یا نوجوان کمک کنید تا تفاوت مابین واقعیت و نظرات را درک کند. احساس امنیت کودک یا نوجوان را تقویت کنید با گفتن اینکه شما اینجا هستید تا او را حمایت و پشتیبانی کنید.

- از کودک یا نوجوان در برابر سیل بیش از حد رسانه ای مانند اخبار تلویزیون و محتوای اینترنتی محافظت کنید. بیاد داشته باشید که امکان دارد که کودک مناظری را در رسانه ها ببیند که او را شوکه کند که بنابراین به این دلیل آماده باشید تا در باره آنها با او صحبت کنید.

- مراقب باشید که برنامه های روزانه کودک یا نوجوان بهم ریخته نشوند. تغذیه منظم، خواب کافی، فعالیت فیزیکی و دیگر فعالیتهای روزمره منظم باعث احساس امنیت کودک میشود و افکار تکان دهنده را از او دور میکنند.

- در صورت نیاز تقاضای کمک کنید. چنانچه علائم شدیدی در کودک ظاهر شود یا به وخامت گراید که به عنوان مثال نتواند بخوابد یا اینکه نتواند به مدرسه برود، توصیه میگردد که تقاضای کمک از خدماتی مانند اداره خدمات اورژانس اجتماعی سوسیال (sosiaalipäivystys) و کمک در شرایط بحرانی (kriisipäivystys) یا بخش مراقبتهای بهداشتی مدرسه را بگیرید.

- بزرگسالانی که از کودکان حمایت میکنند نیز امکان دارد که به کمک سرویس خدمات اداری نیاز داشته باشند.

قابل توجه کودک یا نوجوانی که واقعه تکان دهنده ای برای او پیشامد میکند:

- نرمال و معمولی است که وقایعی که سلامتی خود یا دیگران را تهدید میکنند میتوانند باعث بروز احساسات و واکنش های شدیدی مانند ترس، درماندگی و پرخاشگری در کودک و نوجوان شوند. بهتر است که بر مورد احساسات و واکنش های خودتان با والدین، دوستان و یا سایر نزدیکانتان صحبت کنید. شما میتوانید با عنوان مثال با پرستار یا روانشناس مدرسه نیز صحبت کنید. حمایت کمکی حرفه ای آنلاین در اینترنت نیز برای کودکان و نوجوانان وجود دارد مانند (نتینوریزوتالو نتاری) Netari www.netari.fi که آدرس اینترنتی آن میباشد.

- از دنبال کردن سیل بیش از حد رسانه ای مانند اخبار تلویزیون و محتوای اینترنتی خودداری کنید. توجه ویژه ای برای مراقبت از خودتان را داشته باشید و کارهایی را انجام دهید که افکار شما را از فکر کردن به حوادث تکان دهنده منحرف میکنند.

- مراقب انجام کارهای روزمره تان باشید و اینکه به اندازه کافی دارای خواب، تغذیه صحیح و فعالیت فیزیکی هستید. کارهای منظم روزانه و شما را محافظت میکنند به شما کمک میکنند تا بفهمید که علیرغم وجود بحران، زندگی ادامه دارد.