

Çocuklar ile yıkım hakkında konuşulması

Bir yıkımın ardından çocuklar ve gençler konuşabilmek, teselli bulabilmek, tecrübe ve izlenimlerini ruhen aşabilmek için ailelerine ve yakın arkadaşlarına ihtiyaç duyacaktır.

Bu durumda aşağıdakileri tavsiye ederiz:

- Sakin olmaya çalışın. Çocuklar ile olanlar hakkında konuşmak için zaman ayırın ve onlara soru sormalarının ve insanlara kendilerini endişelendiren şeyleri anlatmalarının doğal olduğunu söyleyin.
- Dürüst ve anlaşılabilir bilgiler önemlidir. Fikirlerini ve düşüncelerini sorarak çocukların söylediklerini anladıklarını kontrol edin.
- Çocukları güvende olduklarına inandırın ve onlarla bol bol zaman geçirin (açık hava aktiviteleri, kitap okuma veya benzeri). İlgi ve sevgi gösterin.
- Çocuğa kurtarma çalışmalarının olumlu yönlerini ve kurbanlara yardım etmek için yapılmakta olan şeylerin hepsini anlatın.
- Yetişkinler arasındaki konuşmalar çocukları gereksiz yere korkutabilir; dolayısıyla, çocukların neler duyabileceğinin bilincinde olun. İnternet, TV, radyo ve gazetelerde yer alan haberlere erişimi sınırlayın (özellikle TV görüntüleri çocuklardaki stresi kötüleştirebilir).

Yardım almak için gerektiği gibi aile hekiminize, halk sağlığı hemşirenize, sağlık hizmetleri merkezimize, aile hizmetleri dairenize veya yerel Kaza & Acil Durum Servisinize başvurun.