

## Çocuklara ve gençlere sarsıcı olaylarla başa çıkmaları için yardımcı olmak

Toplum şiddeti gibi aşırı ve sıkıntılı olaylar güçlü ve üzücüdür. Birçok kişi keder, şok, korku, öfke, şaşkınlık ve tükenme gibi güçlü duygusal veya fiziksel reaksiyon gösterebilir. Bugün ve gelecek haftalarda siz ve çocuğunuz, her kişinin farklı tepki göstereceği şekilde birçok yönden etkilenebilir. Sarsıcı bir olaydan sonra büyük üzüntü hissetmek normaldir ve beklenebilir.

### Anababalar ve bakıcılar ne yapabilir?

Bakıcılar ve aile üyeleri güvenli ve destekleyici bir ortam yaratarak, mümkün olduğunca sakin kalarak ve stres nedenlerini azaltarak yardımcı olabilir. Çocukların ve gençlerin, aile üyelerinin onları sevdiğini ve onları gözetmek için ellerinden geleni yapacaklarını bilmeleri gerekir. Çocuklara güvence verin ve bir güvenlik hissi yaratılmasına yardımcı olun.

### Olay hakkında yaşa uygun olacak şekilde dürüstçe ve açıkça konuşun

- Gerçek durumun ne olduğunu ve kurmacanın ne olduğunu anlamalarına yardımcı olmak için doğru ama basit bilgi verin. Çok fazla ayrıntı sağlamaya gerek yoktur.
- Çocukların sorularına basit, somut yanıtlar verin. Soruyu yanıtlayamıyorsanız, “bunu nasıl yanıtlayabileceğimi bilmiyorum”, “belki bunun yanıtını hiçbir zaman bilemeyeceğiz”, “belki bize yardımcı olabilecek birini bulabiliriz” demek sorun değildir.
- Çocukları, hazır olduklarında konuşabilecekleri, her zaman herhangi bir soruyu sorabilecekleri hakkında bilgilendirin. Çocuklar, aynı yetişkinler gibi kederli durumlarda kendi hızlarıyla hareket eder.

### Çocuklara ve gençlere, duygularını ifade etmeleri için fırsat verin

- Çocukları ve gençleri, düşünceleri ve duyguları hakkında konuşmaları için teşvik edin – ama onları zorlamayın. Genç çocuklar için sohbeti açmanız gerekebilir. Çocuklara ve gençlere hissettiklerini dile getirmeleri için yardımcı olun.
- Olay ve duyguları hakkında konuşmalarına, yazmalarına veya resimler çizmelerine olanak sağlayın.
- Çocuğunuzun belirttiği üzüntüyü veya diğer duyguları onaylayın, size gelmelerini teşvik edin.

### Sarsıcı olaylar hakkındaki tekrarlanan haberlere maruz kalmalarını sınırlayın

- Yetişkinler, basın haberlerini görmelerine veya duymalarına veya yetişkinlerin konuşmalarına kulak misafiri olmalarına izin vermeyerek çocukları koruyabilir.
- Daha büyük çocuklar üzüntülü haberleri izliyorsa, en iyisi onlarla birlikte seyretmektir.

## Çocuklara emniyette olduklarına dair güven verin ve kendilerini güvencede hissetme duygularına karşılık verin

- Çocuklarınızın, uyuma sorunu yaşıyorlarsa, (kısa bir süre için) sizin odanızda uyumalarına veya uyurken lambanın açık kalmasına izin verin.
- Okul dışındaki etkinlikler, birlikte akşam yemeği yemek gibi olağan alışkanlıklara ve aile zamanına bağlı kalın.
- yemeklerini seçmeleri veya giyeceklerini seçmeleri gibi kendileri için bazı kararlar vermelerine izin vererek kendilerinden emin olmalarına yardımcı olun.

## Olası stres tepkilerine dikkat edin

- Kendinizdeki veya başkalarındaki stres belirtilerine dikkat edin ve bunaltıcı şeyler artarsa daha fazla destek arayın. Bu, duygularınız hakkında konuşmayı içerir.
- Davranışlardaki, konuşmadaki, dil kullanımındaki veya güçlü duygulardaki ani değişiklikleri dikkate alın.
- Yeni sorunlar çıkarsa, özellikle şu belirtiler bir haftadan uzun süre olursa, bir sağlık uzmanı ile ilişkiye geçin:
  - Çarpıntılı bir kalp ve terleme
  - Kolayca korkmak
  - Duygusuzlaşmak
  - Çok hüzünlü veya bunalımlı olmak
  - Geriye dönüşler yaşamak (olayı yeniden yaşamak).

## 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.