

बच्चाहरूलाई सामना गर्न मद्दत गर्दै

प्रकोपपछि

प्रकोपहरूले बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूलाई डराएको, भ्रमित र असुरक्षित महसुस गर्न सक्छ। तिनीहरूको प्रतिक्रिया धेरै फरक हुन सक्छ। यी प्रतिक्रियाहरूलाई पहिचान गर्न मात्र नभई बच्चाहरूलाई आफ्ना भावनाहरूसँग सामना गर्न मद्दत गर्न महत्वपूर्ण छ।



तपाईंको बच्चा (बालबालिका) सँग आँधीको बारेमा कुरा गर्नुहोस्। के भएको छ भनेर उनीहरूको बुझाइको बारेमा सोधेर सुरु गर्नुहोस्।

अन्तर्निहित डर र/वा चिन्ताहरू सहित उपस्थित हुन सक्ने कुनै पनि गलतफहमीहरूको लागि सुन्नुहोस्। पहिले गलतफहमीहरू सम्बोधन गर्नुहोस् र त्यसपछि उपस्थित हुन सक्ने कुनै पनि डर र/वा चिन्ताहरूलाई सम्बोधन गर्नुहोस्।



आफ्ना बच्चाहरूलाई प्रश्नहरू सोध्न र ती प्रश्नहरूको सीधा जवाफ दिन प्रोत्साहन दिनुहोस्। वयस्कहरू जस्तै, बच्चाहरूले संकटको सामना गर्न अझ राम्ररी सक्षम हुन्छन् यदि उनीहरूले यो बुझ्छन् भने।



आफ्नो बच्चाहरूसँग संकट को बारे मा आफ्नो भावनाहरू साझा गर्न विचार गर्नुहोस्। यो तपाईंको लागि कसरी सामना गर्ने र भविष्यको लागि योजना कसरी गर्ने भन्ने बारे रोल मोडेलको रूपमा सेवा गर्ने अवसर हो। निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईं सकारात्मक वा आशावादी योजना व्यक्त गर्न सक्नुहुन्छ।



बच्चाहरूलाई सुरक्षित राख्नको लागि चालिएका कदमहरूको आश्वासन दिनुहोस्। प्रकोप र अन्य संकटहरूले हामीलाई सम्झाउँछ कि हामी हानिबाट पूर्ण रूपमा सुरक्षित छैनौं। बालबालिकाहरूलाई उनीहरूले आफ्नो विद्यालय, घर र समुदायमा सुरक्षित महसुस गर्नुपर्छ भनेर आश्वस्त पार्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई मद्दत चाहिन्छ भने, कल वा डिजास्टर डिस्ट्रेस हटलाइन: 1-800-985-5990, वा कल वा 988 मा सन्देश पठाउनुहोस् आत्महत्या र संकट लाइफलाइनमा पुग्न।

बच्चाहरूलाई सामना गर्न मद्दत गर्ने सुझावहरू

व्याख्या गर्नुहोस् - जति सरल र प्रत्यक्ष रूपमा - के भइरहेको छ वा हुन सक्छ। बच्चाहरूको लागि उपयोगी हुने जानकारीको मात्रा तिनीहरूको उमेर र विकास स्तर, साथै तिनीहरूको सामना गर्ने शैलीमा निर्भर गर्दछ। उदाहरण को लागी, ठूला बच्चाहरू सामान्यतया साना बच्चाहरू को तुलना मा अधिक विस्तृत जानकारी को लागी, र लाभ उठाउन चाहन्छन्। प्रत्येक बच्चा फरक-फरक भएकोले, कति जानकारी उपलब्ध गराउने भनेर आफ्नो बच्चाबाट सङ्केत लिनुहोस्।

विशेष गरी साना बालबालिकाका लागि प्रकोप र अन्य संकटका घटनाहरूको मिडिया सीमित गर्नुहोस्। टेलिभिजन, इन्टरनेट र सोशल मिडिया सहित सबै मिडियामा कभरेजलाई विचार गर्नुहोस्। जब ठूला बच्चाहरूले टेलिभिजन हेर्छन्, उनीहरूसँग हेर्ने प्रयास गर्नुहोस् र के देखियो र यसले तपाईंलाई र तपाईंका बच्चाहरूलाई कस्तो महसुस गराउँछ भनेर छलफल गर्ने मौकाको प्रयोग गर्नुहोस्।

आफ्ना बालबालिकाहरूलाई हालका घटनाहरूबाट प्रभावितहरूलाई मद्दत गर्न उनीहरूले गर्न सक्ने ठोस कार्यहरू पहिचान गर्न मद्दत गर्नुहोस्। के गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा ध्यान दिनुको सट्टा, घटनाबाट प्रभावितहरूलाई मद्दत गर्न के गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।



FEMA

Nepali

Helping Children Cope

Following a Disaster

Disasters can leave children and teens feeling frightened, confused and insecure. Their responses can be quite varied. It's important to not only recognize these reactions, but also help children cope with their emotions.



Talk about the storm with your child(ren). Start by asking about their understanding of what has occurred.

Listen for any misunderstandings that might be present along with underlying fears and/or concerns. Address misunderstandings first and then address any fears and/or concerns that might be present.



Encourage your children to ask questions and answer those questions directly. Like adults, children are better able to cope with a crisis if they feel they understand it.



Consider sharing your feelings about the crisis with your children. This is an opportunity for you to serve as a role model about how to cope and how to plan for the future. Be sure you can express a positive or hopeful plan.



Reassure children of the steps being taken to keep them safe. Disasters and other crises remind us we are never completely safe from harm. Reassure children they should feel safe in their schools, homes, and communities.

Tips on Helping Children Cope

Explain - as simply and directly as possible - what is happening or likely to happen. The amount of information that will be helpful to children depends on their age and developmental level, as well as their coping style. For example, older children generally want, and will benefit from, more detailed information than younger children. Because every child is different, take cues from your own children as to how much information to provide.

Limit media of disasters and other crisis events, especially for younger children. Consider coverage on all media, including television, the internet and social media. When older children watch television, try to watch with them and use the opportunity to discuss what is being seen and how it makes you and your children feel.

Help your children identify concrete actions they can take to help those affected by recent events. Rather than focus on what could have been done, concentrate on what can be done now to help those affected by the event.

If you need help, call or text the Disaster Distress Hotline: 1-800-985-5990, or call or text 988 to reach the Suicide & Crisis Lifeline.



FEMA