

## Arabic

### • مساعدة الأطفال والمراهقين بعد حادثة إطلاق النار – نصائح للأبء/الرعا

- حاول عدم تغيير نمط الحياة قدر المستطاع، بما في ذلك الحضور المدرسي، هذا يمنح الأمان والطمأنينة للأبناء.
- الحد من مشاهدة التلفاز والأخبار بشكل موسع.
- كن صريح معهم، شاركهم المعلومات قدر إستطاعتهم للفهم والإستيعاب.
- إستمع بإنصات لمخاوفهم وما يقلقهم.
- طمأنهم ان العالم هو مكان جيد للعيش والإستمتاع، ولكن هناك دائما من يقوم بأفعال غير جيدة في هذا العالم.
- يجب ان يفكر الأبء/الرعا في كيفية التعامل وإدارة الضغوطات التي يمررون بها أولا.
- من المحتمل أن يشعروا بفترة تراجع مما يجعلهم في حاجة لوجودك معهم وبجانبهم أكثر من اي وقت مضى.
- أعد تأكيد وبناء العلاقة معهم – أقضي وقت أكثر معهم.
- تذكر أنه يمكنك طلب المساعدة والدعم في أي وقت

### Helping Children & Adolescents after a shooting – advice for parents/carers

- Try and keep routines, including attending school, as normal as possible – these give security & predictability.
- Limit exposure to TV and the news
- Be honest with them – share as much information as they are able to understand and cope with
- Listen to their fears and concerns
- Reassure them that the world is a good place to be but there are people who do bad things
- Parents and carers must think about and deal with their own stress responses first
- They may regress and want to be with you and need you more
- Rebuild and reaffirm relationships and attachments – spend time together.

Remember its ok to ask for help and support