

FARSI

کمک به نوجوان ها و فرزندانمان بعد از حادثه تیراندازی ، توصیه هایی به والدین و سرپرست های عزیز.

- کوشش کنید کارهای روزمره خود را مانند قبل ادامه دهید، مثل مدرسه رفتن بطور خیلی عادی. این امر باعث ایجاد امنیت و پیش بینی کردن میشود.
- کوشش کنید فرزندان خود را از تماشای تلوزیون و اخبار دور نگه دارید.
- با فرزندان صادق باشید، هرچقدر اطلاعات که برایشان قابل درک و فهم هست در اختیارشان قرار دهید.
- به ترس ها و نگرانی هایشان توجه کنید.
- به آن ها اطمینان دهید این دنیا جای خوبی است اما افراد بدی در این دنیا هستند که کارهای بد میکنند.
- والدین و سرپرستان اول باید بفر طرف کردن نگرانی های خودشان باشند.
- فرزندان امکان دارد از لحاظ روحی و عاطفی ضربه ببینند و بیشتر نیاز به وجود شما داشته باشند.
- رابطه هایتان رو دوباره باز سازی کنید و صمیمیت بیشتر ایجاد کنید و وقت بیشتری برای با هم بودن سپری کنید.

فراموش نکنید، شما همیشه میتوانید درخواست کمک کنید.

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