

### 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.

### Silahlı Saldırı Sonrası Çocuklar ve Gençlere Yardım İçin Velilere Tavsiyeler

- Her zaman olduğu gibi çocuğun günlük hayatına devam etmesini sağlayın. Okuluna düzenli bir şekilde devam etsin. Bunu yaptığınızda çocuğunuz yarına güvenle bakar ve kendini emniyette hisseder.
- Cocuğunuzu mümkün olduğunca televizyon ve haberlerden uzak tutunuz.
- Onlara karşı dürüst olun. Anlayabilecekleri ve idrak edebilecekleri kadar bilgi paylaşın.
- Çocuklarınızın korkularını ve endişelerini dinleyin.
- Onlara dünyanın güzel olduğunu fakat bu dünyada kötü işler yapan insanların da olabileceğini anlatın.
- Velilerin önceliği kendi stres tepkilerini düşünmek ve bunun üstesinden gelmek olmalıdır.
- Çocuklarınızın mevcut durumlarında gerileme olabilir, size her zamankinden daha fazla ihtiyaçları olabilir ve sizle daha çok vakit geçirmek isteyebilirler.
- Çocuğunuzla ilişkinizi sağlamlaştırmak için onlarla daha fazla zaman geçirin.

Her türlü yardım ve desteği almaktan çekinmeyin.