

## URDU

حادثے کے بعد بچوں اور بالغوں کی مدد/ والدین اور سرپرست افراد سکلیڈ تجاویز

روزمرہ کے معاملات کو جالی رکھنے کی کوشش کریں۔  
بشمول سکول میں تاکہ انکو حفظ کا احساس دے۔

بچوں کو ٹی وی دیکھنے اور خبریں سننے کے مواقع کم سے کم دیں۔

سہاٹی کے ساتھ ان کی سمجھ اور فہم کے مطابق ان کو حالات حاضرہ سے آگاہ کریں۔

ان کو خوف اور خدشات کو سننے اور سمجھنے کی کوشش کریں۔

ان کی اس بات کا یقین دلائیں کہ یہ دنیا ایک اچھی جگہ ہے لیکن بعض افراد بڑے کام بھی کرتے ہیں۔

والدین اور سرپرست افراد سب سے پہلے اپنے ذہن متاثر نہ ہونے پر غور فرمائیں۔

خوف اور تناؤ کے دور سے وہ آپ کی زیادہ ضرورت محسوس کریں گے اور زیادہ سے زیادہ آپ کے قریب رہنا چاہیں گے۔

بچوں کے ساتھ اپنے تعلق کو مزید مضبوط بنائیں اور ان کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت گزاریں۔

یاد رکھیں! مدد طلب کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔

### 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.