

Piştî Erdhejê Tedbîrên Divê Bêne Wergirtin Ji Bo Parastina Tenduristîya Derûnîya ya Zarokan

Ji ber erdheja 6ê sibatê ya ku li Bazarcixa Qehremanmerezê pêk hatî û bandor li 11 bajarên Tirkîyeyê kirî, em niha ji serdema afeteke gelek giran re derbas dibin. Tirs, endîşe û êşa piştî vê afeta mezin di dilên me hemûyan de ye.

Afetên xwezayî ew bûyer in ku herka jiyana me qismen an jî bi temamî serûbin dikin û li ser wan qet kondrola me nîne. Dibe ku şahidîya wan bûyer û zîyanên derdikevin holê, bi awayên ji hev cuda bandorê bikin li hestên me, fikr û tevgerên me. Divê neye jibîrkirin ku ew tiştên em hîs dikin, bertekên asayî ne ku em li hember reşreke awarte nîşan didin.

Dibe ku di vê heyamê de em ji her demê zêdetir zehmetîyan bibînin di serederîkirina hestên giran de. Dibe ku ji bilî me bi xwe, derbarê tenduristîya kesên em sexbêrîya wan dikin jî berpirsiyarên me hebin. Dibe ku di van heyamên zehmet de endîşeyên dêûbavtîyê jî hebin. Dibe ku zarokên me yên ku em sexbêrîya wan dikin jî di pêvajoya van heyamên zehmet de tevgerên kesên sexbêrker û şeweyên wan ên watedarkirina bûyeran û rêyên serederîkirinê temaşe bikin û bertekên wekî wan nîşan bidin. Bi taybetî jî ji ber vê yekê divê piştî erdhejê em di têkilîyên xwe yên ligel zarokan de li ser van xalên jêrîn baldar bin:

- Ewilî xwe biparêzin. Hewl bidin ku endîşeya xwe ferq bikin û pêdivîyên xwe dîyar bikin da ku hûn serederîya endîşeya xwe bikin. Di bicihanîna van pêdivîyan de xwe nedin paş ku ji kesên din jî alikariyê bixwazin.
- Gava zarok we biendîşe dibînin, bo wan derewan nekin an jî wan paşguh nekin. Hûn dikarin li nav çavên wan binêrin û bi dengekî aram jê re bêjin ku hûn aniha aciz in, lê dê baş bibin. Ew dê bibe alîkar da zarok fehm bikin ku gelek ji rêze ye ku ew bi xwe jî van hestan hîs bikin.
- Dibe ku li hember van rewşên derasayî bertekên zarokan ji hev cuda bin. Temen û tecrûbeyên zarokan ên berê bertekên wan ji hev cuda dikin. Bêyî ku hûn bertekên zarokan muqayese bikin, hewl bidin ku pêdivîyên zarokan fehm bikin û ji bo wan pêdivîyan çareserîyan peyda bikin. Ji bo dîyarkirina pêdivîyên zarokên xwe pirsên wekî van ji wan bipirsin: “Ez dikarim niha ji bo te çi bikim, tu dixwazî ez çi bikim?” an jî “Tu dixwazî niha çi bikî?”
- Di van demên qeyranê de hesta herî pêdivî ewlehî ye. Ewlehîya xwe û ewlehîya zarokên xwe pêkan bikin. Ji bo ku zarok jî derbarê rewşên muhtemel de hîsa kontrolê bizanin, derbarê ewlehîya xwe û tedbîran de zarokan jî agahdar bikin. Di navbera xwe de baxivin ka ji bo erdhejên peyrew mirov dikare bi hev re çi bike.
- Di pêvajoya piştî erdhejê de gelek giring e ku kesê sexbêrker têra xwe aram bibe, bikare rûdanan li gor temenê zarokan parve bike û hîsên xwe îfade bike. Ewil hewl bidin da bizanin ka zarokên we derbarê mijarê de çi dizanin. Destûrê bidê ku ew jî zanyariyên xwe vebêjin. Bihêlin ku zarok ji we pirsan bikin, hîsên xwe

vebêjin û hîsên xwe parve bikin. Hewl bidin hûn ku bersivên hêsan û fehmbâr bidin wan pirsan. Xwe ji îfadeyên pîr razber û tevlihev dûr bixin û hûrgilîyên ku nehatine pirsên ji wan re nebêjin.

- Heke hûn bersiva pirsên zarokan nizanin, vê yekê bi awayekî aşkere vebêjin. Bibêjin ku gava we bersiva pirsên wan zanî, hûn dê ji wan re vebêjin. Sozên ku hûn nikarin bigirin û agahiyên xelet nedin zarokan.
- Acizî û hêrs jî wekî kêfxweşiyê hîsên jiyanê ne. Gelek giring e ku hîs bêyî tepeserkirin bêne îfadekirin. Jê re bibin alîkar ku zarok hîsên xwe îfade bikin. Mîrov dikare vê yekê bi çîrok, materyal û pêlîstokên guncav ve bi cih bîne.
- Sazkirina rûtînên rojane ji bo hîsa ewlehîya zarokan û adaptasyona wan pîr giring e, bi taybetî rûtînên danên xwarinê û xewê dîyar bikin.
- Jê bawer bin ku zarok li ser medya û televîzyon xwe digehînin naverokên li gorî xwe. Ji ber ku ji hedê xwe zêde dîmen û vîdyoyên erdhejê wisa têne parvekirin ku zarok jî wan bibînin, nehêlin ku zarok xwe bigehînin wan dîmenên dubare yê travmatîk û li bin bandora wan bibînin.
- Heke pêkan be jê re bibin alîkar ku zarok pêwendîyê bikin li gel kesên ku ew bêrîya wan dikin û têkilîyê daynin.
- Piştî vê pêvajoya bîzemet, fîrsendê bidin zarokên xwe ku ew xwe ji aliyê hestiyarî û fîzîkî ve baştir bikin. Bila ew jî ji bo başbûnê ya ji wan tê bikin. Wekî nivîsîna notekê, dema ku pêlîstoka xwe bi yekî erdhejzede ve parve dikin.
- Heke bertekên hestiyarî û tevgerên zarokên we dibin sedemê bandorên cidî yê erkdarîyê, an jî heke ev yeke gelek zêde berdewam dike, teqez li alîkarîya pisporê bigerin. Hûn dikarin alîkarîya pisporan ji nexweşxaneyan, saziyên sîvîl, ji konên piştevanîyê yê Psîko-Sosyal ên ku li herêmên erdhejê hatine avakirin û ji Navendên Xizmeta Civakî wergirin.