

Helping Children Cope

Following a Disaster

Disasters can leave children and teens feeling frightened, confused and insecure. Their responses can be quite varied. It's important to not only recognize these reactions, but also help children cope with their emotions.



Talk about the storm with your child(ren). Start by asking about their understanding of what has occurred.

Listen for any misunderstandings that might be present along with underlying fears and/or concerns. Address misunderstandings first and then address any fears and/or concerns that might be present.



Encourage your children to ask questions and answer those questions directly. Like adults, children are better able to cope with a crisis if they feel they understand it.



Consider sharing your feelings about the crisis with your children. This is an opportunity for you to serve as a role model about how to cope and how to plan for the future. Be sure you can express a positive or hopeful plan.



Reassure children of the steps being taken to keep them safe. Disasters and other crises remind us we are never completely safe from harm. Reassure children they should feel safe in their schools, homes, and communities.

Tips on Helping Children Cope

Explain - as simply and directly as possible - what is happening or likely to happen. The amount of information that will be helpful to children depends on their age and developmental level, as well as their coping style. For example, older children generally want, and will benefit from, more detailed information than younger children. Because every child is different, take cues from your own children as to how much information to provide.

Limit media of disasters and other crisis events, especially for younger children. Consider coverage on all media, including television, the internet and social media. When older children watch television, try to watch with them and use the opportunity to discuss what is being seen and how it makes you and your children feel.

Help your children identify concrete actions they can take to help those affected by recent events. Rather than focus on what could have been done, concentrate on what can be done now to help those affected by the event.

If you need help, call or text the Disaster Distress Hotline: 1-800-985-5990, or call or text 988 to reach the Suicide & Crisis Lifeline.



FEMA

Pagtulong sa mga Bata na Makayanan

Kasunod ng Isang Sakuna

Ang mga sakuna ay maaaring magdulot ng takot, pagkalito at kawalan ng katiyakan sa mga bata at kabataan. Ang kanilang mga tugon ay maaaring magkakaiba. Mahalagang hindi lamang kilalanin ang mga reaksiyong ito, ngunit tulungan din ang mga bata na makayanan ang kanilang mga emosyon.



Pag-usapan ang tungkol sa bagyo kasam ang iyong mga anak. Magsimula sa pamamagitan ng pagtatanong tungkol sa kanilang pagkaunawa sa nangyari.

Makinig para sa anumang hindi pagkakaunawaan na maaaring naroroon kasama ng pinagbabatayan na mga takot at/o alalahanin. Tugunan muna ang mga hindi pagkakaunawaan at pagkatapos ay tugunan ang anumang mga takot at/o alalahanin na maaaring naroroon.



Hikayatin ang iyong mga anak na magtanong at direktang sagutin ang mga tanong na iyon. Tulad ng mga nasa hustong gulang, mas makakayanan ng mga bata ang isang krisis kung sa tingin nila ay naiintindihan nila ito.



Pag-isipang ibahagi ang iyong mga damdamin tungkol sa krisis sa iyong mga anak. Ito ay isang pagkakataon para sa iyo na magsilbi bilang isang huwaran tungkol sa kung paano makayanan at kung paano magplano para sa hinaharap. Tiyaking makakapagpahayag ka ng positibo o umaasa na plano.



Tiyakin sa mga bata ang mga hakbang na ginagawa upang mapanatili silang ligtas. Ang mga sakuna at iba pang krisis ay nagpapaalala sa atin na hindi tayo ganap na ligtas sa kapahamakan. Tiyakin ang mga bata na dapat nilang madama na ligtas sila sa kanilang mga paaralan, tahanan, at komunidad.

Mga Tip sa Pagtulong sa mga Bata na Makayanan

Ipaliwanag - nang simple at direkta hangga't maaari - kung ano ang nangyayari o malamang na mangyari. Ang dami ng impormasyon na makatutulong sa mga bata ay depende sa kanilang edad at antas ng pag-unlad, pati na rin ang kanilang istilo ng pagharap. Halimbawa, ang mas matatandang mga bata ay karaniwang gusto, at makikinabang sa, mas detalyadong impormasyon kaysa sa mas bata. Dahil ang bawat bata ay naiiba, kumuha ng mga pahiwatig mula sa iyong sariling mga anak kung gaano karaming impormasyon ang ibibigay.

Limitahan ang media ng mga sakuna at iba pang mga kaganapan sa krisis, lalo na para sa mga mas bata. Isaalang-alang ang coverage sa lahat ng media, kabilang ang telebisyon, internet at social media. Kapag ang mga nakatatandang bata ay nanonood ng telebisyon, subukang manood kasama nila at gamitin ang pagkakataong talakayin kung ano ang nakikita at kung ano ang nararamdaman mo at ng iyong mga anak.

Tulungan ang iyong mga anak na matukoy ang kongkretong mga aksyon na maaari nilang gawin upang matulungan ang mga apektado ng kamakailang mga kaganapan. Sa halip na tumuon sa kung ano ang maaaring gawin, tumutok sa kung ano ang maaaring gawin ngayon upang matulungan ang mga apektado ng kaganapan.

Kung kailangan mo ng tulong, tumawag o mag-text sa Disaster Distress Hotline: 1-800-985-5990, o tumawag o mag-text sa 988 para maabot ang Suicide & Crisis Lifeline.



FEMA