Rêbera ji bo dê û bavên penaberan

Ez dê çewa alîkariya zaroka xwe ya trawmatîk bikim?

kurdisch

BPtK
BundesPsychotherapeutenKammer

NAVEROK

Ez ê çewa alîkariya zaroka/zarokê xwe ya trawmatîk (bi nexweşî an jî birîneke derûnî) bikim? 3

Şîretên ji bo dê û bavan, bê hûn ê piştî bûyereke trawmatîk, çewa bikaribin alîkariya **zarokên biçûk** bikin 5

Şîretên ji bo dê û bavan, bê hûn ê piştî bûyereke trawmatîk çewa bikaribin alîkariya **zarokên beriya** (hêj dest bi) **dibistanê** (nekirine), bikin 16

Şîretên ji bo dê û bavan, bê hûn ê piştî bûyereke trawmatîk, çewa bikaribin alîkariya **zarokên diçin dibistanê** (xwendekar in) bikin 22

Şîretên ji bo dê û bavan, bê hûn ê piştî bûyereke trawmatîk, çewa bikaribin alîkariya **ciwanan** bikin 28

ÇAP
Weşanger: BPtK (Odeya dermankariya derûnî ya Federal)
Klosterstraße 64
10179 Berlin
Tel.: 030 278785-0
Fax: 030 278785-44
E-Mail: info@bptk.de
Malper: www.bptk.de
Werger: bikup gemeinnützige GmbH
Grafîk û pêkanîn:
KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin
Dema weşanê: Nîsan 2016

RÊBERA JI BO DÊ Û BAVÊN PENABERAN

Ez dê çewa alîkariya zaroka xwe ya trawmatîk bikim?

Hûn ji welatê xwe reviyane, belkî ji sebebê wêrankirina welatê xwe, belkî ji sebebê şer. We terka mala xwe ya hûn û malbata xwe lê dijiyan kiriye. Pirê caran, hûn di ser rêyên gelekî zehmet re hatine Almanyayê.

Mihtemel e ku jiber jiyana we û jiyana zarokên we di bin gefê û xeterê de bû, hûn reviyan. Ew kesê tirs û neewlehiyê dibîne, carina demeke dirêj wan bibîra xwe tîne. Berî her tiştekî, wêneyên/sûretên bûyerên xeter bi hêsanî nayên jibîrkirin. Tirsa bi wan ve girêdayî hê di laş û hişê mirov de ye. Ev yek li gel her însanî weha ye. Lê carinan bîranîn heta bi heta dimînin, dijîn.

Eger mirov gef û metirsiyên ne ji adetê jiya be, ev dikare bibe sebebê birînên derûnî-psîkolojîk-jî. Tedawîkarên derûnî (Dermankarên psîkolojîk) vê yekê weke, „Trawma“ binav dikin. Wateya gotina „Trawma“ yê; „Birîn“ e.

Eger mirov gef û metirsiyên ne ji adetê jiya be, ev dikare bibe sebebê birînên derûnî-psîkolojîk-jî. Tedawîkarên derûnî (Dermankarên psîkolojîk) vê yekê weke " Trawma " binav dikin. Wateya gotina 'Trawma“ yê; "birîn“ e.

Bibîranîna bûyereke xirab, carina weke birîneke di laş de dişewite. Ev birîn herweha, ji birînên dinê yên mirov heta wê demê ew nas kirine, cihê ne. Dema mirov rewşên bi gef û metirsî bibîra xwe tîne, weke ku mirov dîsa di wê rewşa metirsîdar de be. Qet ne wisa ye ku tiştên mirov jiyaye, di dema borî de mane. Mirov dibêje qey, tiştên hatine serê mirov, bibîranîna wan, dîsa paş ve vedigerin. Bîranîn hertim qels nabin, bileks bihêz û jîndar dimînin. Bîranîn û serpêhatiyên weha, zehmet dikin ku mirov jiyaneke ji adetê bimeşîne.

Dikare rewşa zarokên we jî wisa be. Dibe ku we guhertinên-di zarokên we de- ferq kiribin. Belkî zaroka/zarokê we bizdokî bûye. Belkî -bi şev- baş ranakeve û ji xewnên nebaş şiyar dibe. Zarok û ciwan bi taybet hesas in û dikarin bi taybet ji serpêhatiyên metirsîdar bibehitin.

Bertekên - reaksiyon- zarok û ciwanan derheq bûyerên ji hêza wan zêdetir, gelek cihê ne û her yek, li gorî xwe bertekekê nîşan dide. Hin xwe paş de dikşînin. Ew têk çûne -şikestine- û xemgîn in. Hinên dinê ne aram, ne tebitî û ji berê çalaktir dibin. Zarokên mezin ji nişka ve, weke zarokên biçûk tev digerin. Carina bi şev di nava nivînên xwe de dikin. Hin zarokên dinê dil dikin her tiştekî bi xwe taîn bikin, her tiştek di bin kontrola wan de be. Zarokên hîn mezintir û ciwan carina dibêjin, ku ew bi siberojê -pêşerojê- ne bawer in. Ew dibêjin; Ew dê mezin û kal û pîr nebin.

Dê û bav çewa dikarin alîkarî bikin?

Bi qasî hûn dikarin, hesta ku ew -zaroka/zarokê we- di nava ewlehiyê û rewşeke baş de ye, bidine wan. Dema -zaroka/zarokê we- bitirse, xweşbîn bin. Jê re bibêjin, ku hûn wî/wê fêm dikin, bê ew xwe çewa hîs dike. Jê re zelal bikin, ku divê ew êdî netirse. Jê re bibêjin, ku şer-herb- gelekî dûr e û ew li vir ne dibin gefa şer de ye.

Nîşanî zaroka/zarokê xwe bidin, ku hûn hez jê dikin û bi dilxweşî pê re ne. Bi zaroka/zarokê xwe re bin û heta mimkun be, wan li derûdoreke nenas bi tenê nehêlin. Tiştê herî zêde ji zaroka/zarokê we re pêwîst e, ewlekarî ye. Jiber zarokek nikare bûyerên dilşewat jibîr bike, divê zext lê neyên kirin. Ew nikare li aliyekî xwe bixwe û li aliyê din jî normal tev bigere. Eger ew bixwaze jî, ew nikare ji serpêhatiyên-bîranînên- xwe bireve.

Zarokeke bîranînên wê dev jê bernadin, divê tevî hestên xwe were qebûlkirin. -Tenê dema- ew bixwaze, divê ew hestên xwe îfade bike. Divê ew bikaribe bigrî û hêrs bibe.

Zarokeke bîranînên wê dev jê bernadin, divê tevî hestên xwe were qebûlkirin. -Tenê dema- ew bixwaze, divê ew hestên xwe îfade-rave- bike. Divê ew bikaribe bigrî û hêrs bibe.

Ku zarok hîs bike ji bo hizr û hestên xwe veşêre, fişar li serê heye, ev hizr û hest werê bi hêsanî wenda nabin. Ew dê hê jî li wê bin. Lêbelê dê ji bo zarok jiyaneke bi hev re, zehmettir be.

Ku zarokên biçûk dilîzin, ew carinan tiştên hatine serê wan û wan dîtiye, dikin lîstik û wisa dilîzin. Lîstika wan nebirin. Lîstik alîkariya zarok dike ku ji derheq serpêhatiyên xwe derê. Ku zaroka/zarokê we xwe gelekî paş ve dikşîne, hûn dikarin hewl bidin bi nermî, li ser serpêhatiyên wî, pê re biaxivin. Hûn dikarin di heman demê de jê bixwazin ku wêneyekî-sûretekî serpêhatiyên xwe çêbike.

Lêbelê ku zaroka/zarokê we bi hefte û mehan di rewşeke wisa de bimîne, di rewşeke ku hûn wê/wî weha nas nakin, divê hûn serî li pisporekî bidin. Divê pisporekî weha be ku dizane, bê ew dê çewa bi zarok û ciwanên derûniya wan êşiyaye, birîndar bûye, bide û bistîne. Pisporên wisa li Almanyayê weke: Tedawîkarên derûnî yên zarok û ciwanan û herweha, Tedawîkarên psîkiyatrîstên – doktorê derûnînas – zarok û ciwanan, têne binavkirin.

Hûn dixwazin zêdetir bizanibin, bê hûn dê çewa alîkariya zaroka/zarokê xwe bikin, hûn dikarin agahiyên li jêr bixwînin. Ev agahî li gorî temenê zarokan ji hev hatine veqetandin.[1]

[1] Ev agahî ji aliyê Saziya National Child Traumatic Stress Network û National Center for PTSD hatin amadekirin û di „Psychological First Aid: Field operations guide" hatin weşandin. Ev şiretên di vir de li hin cîhan, li gorî rewş û pêdiviyên penaberan, hatin guhertin

Şîretên ji bo dê û bavan, hûn dê çewa bikaribin piştî bûyerên trawmatîk alîkariya zarokên biçûk bikin (2)

Eger zaroka/zarokê we nikaribe razê (binivise), naxwaze biçe nava nivînan, naxwaze bi tenê razê, an jî bi şev bi qêrîn ji xewê şiyar dibe.

Ez ê çewa bikaribim zaroka/zarokê xwe fêm bikim?

- Eger zarok bi tirs bin, dil dikin li gel mirovên alîkariya wan dikin, bin, da ku xwe di ewlehiyê de hîs bikin. Ew dema ne bi wan kesan re bin, ne aram in.

- Eger di dema bûyera trawmatîk de, hûn û zaroka/zarokê xwe ji hev veqetiya bin, dibe ku dema zarok diçe nava nivînan, vê veqetandinê bibîra xwe bîne.

- Jiber ku em bi tiştên dinê re mijûl in, dema xewê ew dem e ku bîranîn jî bihêz dibin. Zarok gelek caran tiştên ji wan ditirsin, di xewna xwe de dibînin û ji vê sebebê naxwazin biçin xew bikin.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Eger hûn jî bixwazin, bihêlin ku zaroka/zarokê we li gel we razê. Lê jê re bibêjin ku ev yek ne asayî ye. (ne ji adetê ye)

- Bira dema çûna xewê kifş û misoger be: Çîrokek, diayek, dema himbêzkirinê, mizdanê, diyar be. Vê rûtînê bi zarok bidin fêmkirin, da ku bizanibe, her roj çi li pêşiya wê/wî ye.

- Destê xwe bidin zaroka/zarokê xwe û bibêjin: Ku ew di ewlehiyê de ye, ku hûn li balê ne û ku hûn dê dev jê bernedin. Xweşbîn bin û bizanibin ku ew bizanebûn dijwariyê dernaxe. Eger zarok xwe di nava ewlehiyê de hîs bike, ew dê baştir xew bike. Lê ji bo vê yekê wext pêwîst e.

(2) © Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006 Available on: www.nctsn.org and www.ncptsd.va.gov.

Eger zaroka/zarokê we ditirse ku tiştekî xirab dikare were serê we. (Mimkun e ku heman tirs û metirsiyên we jî hene.)

Ez ê çewa bikaribim zaroka/zarokê xwe fêm bikim?

- Piştî mirov di nava rewşeke talûke de mabe, asayî ye ku tirs û metirsiyên wisa hebin.
- Ev tirs û metirsî dikarin li gel zarokên di dema bûyera trawmatîk de ji hezkiriyên xwe veqetiya be, bihêztir bin.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Bibîra xwe û bîra zaroka/zarokê xwe bînin ku hûn niha di nava ewlehiyê de ne.
- Eger hûn ne ewle bin, ji zaroka/zarokê xwe re bibêjin bê hûn ji bo bighêjin ewlehiyê, çi dikin.
- Ji xwe re planekê çêkin, ku tiştek were serê we, kî dê bi zarok re mijûl bibe. Ev dê ji bo aramiyê alîkariya we bike.
- Bi zaroka/zarokê xwe re tiştên xweş û qenc bikin. Zarok bi wan dikare metirsiyên xwe jibîr bike.

Eger dema hûn diçin serşokê jî zaroka/zarokê we digrî.

Eger zaroka/zarokê we bi ti awayî tehamilî veqetandinke ji we nake.

Ez ê çewa bikaribim zaroka/zarokê xwe fêm bikim?

- Zarokên ku hêj nikarin biaxivin an jî bibêjin, bê çi hîs dikin, tirsa xwe bi girî, xwe bi we ve zeliqandinê-lûsandinê-, didin der.
- Ji hev dûrbûn, dikare ji hev dûrbûn û ji hev veqetandina di dema bûyera trawmatîk de bîne bîra zaroka/zarokê we.
- Wextê hûn ji zaroka/zarokê xwe bidûr dikevin, bertek di laşê wî de jî xuya dikin (zikê / wê/wî diêşe, dilê wê/wî zû lê dide). Di dilê xwe de dibêje: ‚' Na ! Nabe ku ez we wenda bikim!"
- Zaroka/zarokê we hewl nade we manîpule (bixapîne) û kontrol bike.Ew bi tirs e.
- Ew dikare ji bidûrveketina kesên dinê (ne ya we bi tenê) jî bikeve nava tirsê. Bi giştî ji veqetandinê ditirse.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Li gel zaroka/zarokê xwe bimînin û ji destê we bê, jê veneqetin.

- Ji bo veqetandinên demkurt (ji bo serşûştin, kirîna tiştên pêwîst), bi zarok re biaxivin, hestên wê/wî binav bikin, jê re bibêjin ku hûn jê hez dikin û ku ev ji hev dûrbûn tiştekî dinê ye û hûn dê di demeke kurt de dîsa li ba wê/wî bin. Jê re bibêjin:" Jiber te nedizanî wê carê ez li ku bûm, te naxwazî ku ez niha jî biçim.Tu weha tirsiyayî. Vê carê tiştekî dinê ye û ez ê di demeke kurt de paş ve bizîvirim."

- Dema hûn dê demeke dirêj ji zaroka/zarokê xwe bidûr kevin, wî deynin ba keseke/kesekî nas. Jê re bibêjin: hûn derin ku, çima hûn derin û hûn dê kengî vegerin. Bihêlin zarok bizanibe ku hûn pê difikirin. Wêneyekî xwe an tiştekî xwe li balê bihêlin û eger mimkun be, piştî çûnê bi telefonê lê bigerin. Ku hûn vegeriyan, jê re bibêjin ku we bêriya wî kiriye, ku hûn pê fikirîne, ku vaye hûn vegeriyane. Vê yekê her carê bikin û bibêjin.

Eger arîşeyên zaroka we yên xwarinê hene; zêde xwarin dixwe, an xwarinê naxwe.

Ez ê çewa bikaribim zaroka/zarokê xwe fêm bikim?

- Bêntengî (stres) bandorên cihê cihê li zaroka/zarokê we dike, heta dikare dil neçe xwarinê.

- Girîng e (muhîm) ku zaroka/zarokê we baş û bi sihet bixwe. Lêbelê ku her çavên we li xwarina wê/wî bin, ev yek dikare bibe sebebê bêntengiyê û têkiliyên we xirab bike.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Her aram bin.Bêntengiya zarok çendî kêm bibe, îhtimal e ku zarok dîsa weke adetê bixwe. Bi zorê xwarinê nedin zaroka/zarokê xwe.

- Xwarinê tevî zarok, bi hev re bixwin. Bikin ku xwarin di rewşeke aram û dostaniyê de bê xwarin.

- Xwarinên ne zêde û bi sihet amade bikin. Zarokên biçûk bêtir û di navbera danê xwarinan de jî dixwin.

- Eger hûn bi fikar bin, an jî zaroka/zarokê we kîloyeke zêde wenda bike, serî li doktorekî zarokan bidin.

Eger zaroka we tiştên berê dikaribû bike, nema dikare bike. (Weke ku nikaribe lazimoka tiwaletê tenê bikarbîne)

Eger zaroka/zarokê we Nikarbe weke divê, biaxive.

Ez ê çewa bikaribim zaroka/zarokê xwe fêm bikim?

- Eger zarokên biçûk tirsonekî û di bin barekî de bin, gelekê caran ji bo demekê zanîn û kiryarên berê dikaribûn, jibîr dikin.
- Zarok bi vê yekê ji me re diyar dikin ku her tiştên wan ne bi rêk û pêk in û pêdiviya wan bi alîkariya me heye.
- Zaroka/zarokê we dikare gêj bibe, şer bike ku çima ji nişka ve, tiştên berê fêrbûbe, nema dikare bike. (Weke mînak ku bi şev di nava nivînan de bike). Divê dê û bav xweşbîn û alîkar bin.
- Zaroka/zarokê we van tiştan bizanebûn nake.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Ji rexneyê dûr bin. Zaroka/zarokê we dê hê bêtir bitirse ku ew dê qet fêr nebe, bê ew divê çewa tev bigere.
- Tiştan li ser zarok ferz mekin. Ev yek tenê dibe sebebê aloziyê.
- Li tiştên ku zaroka/zarokê we nikare, nenêrin. (Weke ku çima nikare lazimiya ji bo tiwaletê bikarbîne). Alîkariya zaroka/zarokê xwe bikin ku fêm bike; tê qebûlkirin, jê tê hezkirin û pê re alîkarî tê kirin.
- Ku zaroka/zarokê we xwe di ewlehiyê de bibîne, ew dê hûnerên xwe yên wendabûyî, dîsa bidest bixe.

Eger zaroka/zarokê we Tiştên bêperwa û bixeter werdigre ser xwe.

Ez ê çewa bikaribim zaroka/zarokê xwe fêm bikim?

- Dibe ku neyê fêmkirin, lê eger zarok xwe di nava ewlehiyê de hîs neke, tiştên bixeter dike.
- Zarok bi vê helwesta xwe dide der ku pêwîstiya wê/wî bi we heye. Ew dil dike ku hûn nîşanî wê/wî bidin ku ew ji bo we girîng e, hûn pê ve mijûl bibin û ew di nava ewlehiyê de be.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Ji bo zaroka/zarokê we di nava ewlehiyê de be, çi pêwîst be, bicîh bînin. Eger zaroka/zarokê we tiştên xeter dike, bi aramî bi ser zarok ve herin û eger minkun be, wan tiştên xeter ji dest derxin û careke din nedinê.

- Ji zaroka/zarokê xwe re bibêjin ku tiştê ew niha dike, xeter e. Jê re bibêjin ku ew ji bo we girîng e û ku hûn naxwazin tiştek were serê wê/wî.

- Liv û tevgerên dinê yên qenc ku dê zêdetir bala wê/wî bikşînin, nîşanî zaroka/zarokê xwe bidin.

Eger zaroka/zarokê we ji tiştên berê ji wan neditirsiya, ditirse.

Ez ê çewa bikaribim zaroka/zarokê xwe fêm bikim?

- Zarokên biçûk weha bawer dikin ku dê û bavên wan ji her tiştî û ji her kesî bihêztir in û ew dikarin wan ji her tiştekî biparêzin.

- Ji sebebê bûyera trawmatîk ev bawerî dişkê. Dinya ji bo zarok dibe tehdîtkar.

- Gelek tişt dikarin bûyera trawmatîk bibîra zaroka/zarokê we bînin. (Baran, hejandineke dumahîk, ambûlans, mirovên qîreqîr dikin,awireke we ya bitirs) Ev tişt hemû dikarin bibin sebebê tirsê.

- Ev yek ne çewtiyek e, sebeb bûyera trawmatîk e.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Eger zaroka/zarokê we bitirs be, pê re biaxivin bê hûn dê çewa bikaribin ewlehiyê bidinê.

- Eger bi awayekî bûyera trawmatîk hat bîra zaroka/zarokê we û tirsa dikare bûyer careke din biqewime pê re çêbû, pê bidin fêmkirin ku tiştê îro diqewime (weke qîreqîra însanan) ji tiştên dema bûyera trawamatîk, cihê ne.

- Eger zaroka/zarokê we behsa cinawir û pîrebokan bike, alîkariya wî bikin û bi hev re bera cinawir û pîrebokan bidin.Bibêjin: ‚' Bicihehime cinawir, bicehime pîrebok, dev ji zaroka/zarokê min berdin! Ez dê cinawir û pîrebokê bitirsînim, ez dê tirsê bixim dilê wan û ew dê birevin:Heeeyt!"

- Zaroka/zarokê we hêj biçûk e ku bikaribe bifikire, bê we, ew di dema bûyera trawmatîk de, çewa parazt, lêbelê divê bê bîra we, bê we çi tiştên qenc kirine.

Eger zaroka we aciz e, nikaribe bêdeng bisekine û bitebite, nikaribe baldar be.

Ez ê çewa bikaribim zaroka/zarokê xwe fêm bikim?

- Tirs mirov hêrsokî dike û bandorê li laşê mirov jî dike.
- Eger metirsiyên wan hebin, carina mezin jî di cîhê xwe de natebitin. Zarokên biçûk jî nearam dibin, dibezin, xwe çeng dikin.
- Eger serê me bi tiştên neyînî tijî be, zehmet e ku mirov bikaribe tiştên dinê bi baldarî bişopîne.
- Hin zarok bi awayeke xwezayî ji zarokên dinê çalaktir in.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Alîkariya zaroka/zarokê xwe bikin, hewl bidin ku hûn hestê (tirs, hêrs) wê/wî fêm dikin. Baweriyê bidin wan ku ew di ewlehiyê de ne.
- Alîkariya zaroka/zarokê xwe bikin ku ew hêrsa xwe bi saya temrînên fizîkî bişkînin. (xwe dirêjkirin, bezîn werziş/spor û bêhndana hêdî)
- Bi hev re rûnên û bi tiştekî ku hûn her du pê dilxweş bibin, mijûl bibin. (Weke mînak: xwendina pirtûkekê, lîstik, wêne çêkirin). Eger zaroka/zarokê we dev ji bezînê bernede jî, ev dê alîkariya wê/wî bike.
- Eger zaroka/zarokê we ji xwe zarokek çalak be, vê yekê tiştekî erênî binirxînin. Bi enerjiya zaroka/zarokê xwe bifikirin û jê re çalakiyan peyda bikin, ku bi kêrî pêdiviyên wî werin.

Eger zaroka/zarokê we bi şêweyeke tund dileyize.

Eger zaroka/zarokê we her carê li ser bûyera trawmatîk û xerabiyên dîtine, diaxive.

Ez ê çewa bikaribim zaroka/zarokê xwe fêm bikim?

- Zarokên biçûk pirê cara hestên xwe bi lîstikê didin der. Dikare lîstika bi şêweyeke tund û lîstikên bişidet, şêweya wan ya gotinê be, bê ew tiştên dîtin, tiştên çewa kambax bûn, an jî bê di hundirê xwe de xwe çewa hîs dikin.
- Dema zaroka/zarokê we derheq tiştên qewimîne, biaxive, mimkun e ku hestên zaroka/zarokê we û yên we bi xwe jî xurt bibin. (Tirs, xemgînî an jî hêrs)

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Eger hûn dikarin debar bikin, dema behs dike li zaroka/zarokê xwe guhdarî bikin, dema dilîze lê temaşe bikin, bişopnîn.

- Ku zarok bilîze, hestên wê/wî bişopînin û ji bo binavkirina hestan alîkariya wê/wî bikin. Ji bo alîkariyê li gel zaroka/zarokê xwe bin (wê/wî têxin himbêza xwe û wê/wî haş bikin).

- Eger zaroka/zarokê we hêrs bûbe, naxive, têkçûyî be û ev yek her xwe dubare dike, alîkariya wê/wî bikin ku aram bibe, bêhna xwe derxe, xwe ewle hîs bike û li ser alîkariya pisporî bifikirin.

Eger zaroka/zarokê we niha pir fermanber, daxwazker û serdest e.

Eger zaroka/zarokê we eqsok e û her dixwaze her tişt li gor daxwaze wê/wî bin.

Ez ê çewa bikaribim zaroka/zarokê xwe fêm bikim?

- Zarokên biçûk yên di navbera 18 mehî û sê salî de, pir fermanber in.

- Ev dikare mirov biwestîne, lê tiştekî asayî ye. Baş e zarok bizanibin ku ew girîng (muhîm) in û ew dikarin bandorê li tiştan bikin.

- Eger zarok hîs nekin ku di nava ewlehiyê de ne, ew ji berê pirtir serdestiyê dikin. Ev şêweyeke derheqderketina tirsê ye. Zarok dixwazin bi vê yekê bibêjin: „Tiştên wisa kambax dibin ku divê ez jî hin tiştan kontrol bikim.“

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Bibîra xwe bînin, zaroka/zarokê we ne fermanber ne jî xirab bû. Lêbelê dibe ku niha jiber ku xwe ewle hîsa nake,we diwestîne.

- Bihêlin kontrola zaroka/zarokê we li ser tiştê biçûk hebe. Rê bidin ku ew biryar bide, bê ew çi dixwe, çi li xwe dike an bi çi dilîze. Eger kontrola wî li ser hin tiştan hebe, ew dikare xwe baştir hîs bike. Li aliyekî vê bidin zaroka/zarokê xwe, lê di heman demê de rûtîn û rêgezên bingehîn binav bikin ku divê ew li gor wan tev bigere. Li vir mêzineke qenc divê. Eger zaroka/zarokê we derbarê her tiştî de bi xwe biryar bide, wê dîsa xwe neewle hîs bike.

- Dema zaroka/zarokê we tiştên nû diceribîne, wê/wî bihêz bikin. Weke mînak ew dikare bi xwe bi xwe lixwekirina pêlava (sol) xwe, çêkirina pûzelekê, an xwe bi xwe tijîkirina avmêweyekê, bigihêje hesta kontrolê.

Eger nobetên hêrs û qehrê tên zaroka we.

Eger zaroka/zarokê we ji adetê wêdetir diqîre.

Ez ê çewa bikaribim zaroka/zarokê xwe fêm bikim?

- Dibe ku beriya bûyera trawamatîk jî nobetên hêrs û qehrê dihatin zaroka/zarokê we. Ew parçeyeke asayî ji pêşveçûna zarok in. Ev bêzarî ye ku mirov nikaribe tiştekî bike, gotinên mirov tune bin tiştekî bibêje, ka mirov çi dixwaze û çi divê.

- Piştî bûyereke trawmatîk, gelek tişt zaroka/zarokê we mijûl dikin. Lewma jî ew (weka we) hêrs dibe, digrî û diqîre.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Ji zaroka/zarokê xwe re bibêjin, ku hûn wê/wî fêm dikin, ku rewşa heyî zehmet e. Bêjin: „Ku Her tişt xirab dimeşe. Bi rastî jî ecêb e. ne Leyistikên te hene ne jî televizyonek û tu weha hêrsokî yî.“

- Ji demên dinê cihê, bi xweşbînî li hêrs û qehra zaroka/zarokê xwe binêrin û bira berteka we ji dîsiplînê wêdetir bi dilovanî be. Hûn dê di rastiyê de weha tev negerin, lê hûn niha ne di şert û mercên asayî de ne.Eger zaroka/zarokê we bigrî û biqîre, li ba wî bimînin û pê bidin fêmkirin ku hûn ji bo wê/wî li wê ne. Eger nobetên hêrs û qehrê zêde û bêhempa bibin, divê hûn sînorekî munasib deynin ber zarok.

Eger zaroka/zarokê we li we dide.

Ez ê çewa bikaribim zaroka/zarokê xwe fêm bikim?

- Lêdan, ji bo zarokan rêyeke ku pê hêrsa xwe didin der.

- Eger mezin rê bidin ku zarok li wan bidin, ev yek dikare neewlehiya wan zêdetir bike. Lêdana kesekî/keseke di rastiyê de divê mirov biparêze, dibe sebebê tirsê.

- Lêdan dikare ji dîtin û ji şopandina mirovên dinê yên ku li hev dane, an didin jî bê.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Her cara ku zaroka/zarokê we li we dide, jê re bibêjin ku ev yek ne tiştekî baş e û weha nabe. Bi destê zaroka/zarokê xwe wisa bigrin ku nikaribe li we xe û wê/wî bidin rûniştandin. Weke mînak bibêjinê: „Ev nebaş e û nabe ku tu li min dixî. Ev tiştekî xeter e. Eger tu lêdanê bikî, divê tu li cîhê xwe rûnê!“

- Eger zarok di temenekî mezin de be, jê bixwazin ku ew divê bi gotinan ji we re daxwaza xwe bibêje. Jê re bibêjin: „Gotina xwe bêje. Bêje: ‚Ez vê lîstikê dixwazim!‘“

- Alîkariyê bikin ku zarok bikaribin hêrsa xwe bi awayên dinê bînin zimên û bişkînin. (lîstin, bi hev re axaftin, wêne çêkirin).

- Eger arîşeyên we bi kesên din yên mezin re hebin, divê haya zarokan jê çênebe. Eger pêwîst be, derheq hestên xwe de bi hevalekî/hevalekê re, an bi kesek pispor re xwe biaxivin.

Eger zaroka/zarokê we dibêje: „bicehime, ez ji te nefret dikim!“

Eger zaroka/zarokê we dibêje: „her tişt sûcê te ye!“

Ez ê çewa bikaribim zaroka/zarokê xwe fêm bikim?

- Di rastiyê de arîşeya sereke bûyera trawmatîk bi xwe ye. Lêbelê zaroka/zarokê we hêj biçûk e ku vê yekê rast fêm bike.

- Eger tişt çewt bibeşin, gelek caran zarok wisa bawer dikin ku diviya dê û bavên wan pêşî li tiştên qewimîne, bigirtana.

- Ev ne sûcê we ye, lê niha ne wext e ku hûn xwe biparêzin. Pêwîstiya zaroka/zarokê we, bi we heye.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Bibîra xwe bînin, bê çi hat serê zaroka/zarokê we. Niha tiştê zaroka/zarokê we dibêje, ne ew tiştên ku dihizire. Zaroka/zarokê we qehiriye û divê derheq gelek hestên xwe de derê.

- Di mijara qehrê de, alîkariya zaroka/zarokê xwe bikin, lê bi baldarî qehr û hêrsê bînin ser bûyera trawamatîk: „Bi rastî tu pir qehiriyî. Gelek tiştên xirab qewimîn. Ez jî qehirî-me. Bi rastî jî min dil dikir ku ev hemû tişt neqewimîbûnan, lê carina dê û bav jî nikarin pêşî li hemû xirabiyên diqewimin, bigrin. Ev ji bo me her duyan jî zehmet e.“

Eger zaroka/zarokê we nalîze an naxwaze tiştekî bike.

Eger zaroka/zarokê we wisa xuya dike ku bê hest e (şabûn an xemgînî)

Ez ê çewa bikaribim zaroka/zarokê xwe fêm bikim?

- Pêwîstiya zaroka/zarokê we, bi we heye. Ewqas tişt qewimîne ku zarok niha xemgîn e, an jî nikare derheq wan de derê.

- Ku barek di stûyê zarokan de hebe, hin ji wan diqîrin, hin xwe paş ve dikşînin. Lêbelê pêwîstiya hemû zarokan bi kesên ji wan hez dikin, heye.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Bi zaroka/zarokê xwe re rûnên, nêzî hev bin. Jê re bibêjin, ku hûn dê tiştên pêwîst in, bicîh bînin.

- Eger hûn bikaribin, hestên zaroka/zarokê xwe bi gotinan şîrove bikin. Jê re bibêjin ku xemgînî, hêrs û tirsa wê/wî ji adetê ye. Bibêjinê: „Wisa xuya dike ku tu naxwazî qet tiştekî bikî. Ji xwe dipirsim, bê gelo tu xemgîn î. Temam, tu xemgîn î. Ez dê li gel te bimînim."

- Hewl bidin ku hûn tiştekî bi dilê zarok, pê re û bi hev re bikin. (Pirtûkekê bixwînin, bistirên, bi hev re bilîzin).

Eger zaroka/zarokê we pir digrî.

Ez ê çewa bikaribim zaroka/zarokê xwe fêm bikim?

- Mihtemel e ku malbata we, ji sebebê bûyera trawmatîk, di nava guhertinên zehmet de be. Tê fêmkirin ku zaroka/zarokê we -bi rewşê- xemgîn be.

- Eger hûn bihêlin zaroka/zarokê we xemgîn be û hûn bikaribin di ber dilê wê/wî bidin, xemgînî bi temamî jê bidûr nekeve jî ev dê alîkariya wê/wî bike.

- Eger hûn bi xwe gelek xemgîn bin, divê hûn ji bo xwe li alîkariyê bigerin. Ev dê ji bo we qenc be. Bizanibin ku başî û rehetiya zaroka/zarokê we, bi başî û rehetiya we ve girêdayî ye.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Destûr bidin ku zaroka/zarokê we bikaribe xemgîniya xwe eşkere û îfade bike.

- Alîkariya zaroka/zarokê xwe bikin, ku hestên xwe binav û wan fêm bike, bê çima ew wiha hîs dike. (Bibêjê): „Ez bawer im, tu xemgîn î. Gelek tiştên zehmet qewimîn."

- Bi baldariyeke zêde alîkariya zaroka/zarokê xwe bikin. Bi taybet zêde wext bi hev re derbas bikin.

- Alîkariya zaroka/zarokê xwe bikin da ku bi hêvî li siberoja xwe binêre. Bi hev re biaxivin, bê dê jiyana wê/wî ji niha pê ve çewa dom bike û çi tiştên baş li benda we ne, weke ku hûn dê bi hev re bigerin, bi hev re biçin baxçeyekî, bi hev re biçin baxçeyê ajalan (heywanan), bi hevalan re bileyizin.

- Bi henûnî li xwe jî miqate bin.

Eger zaroka/zarokê we bêriya kesên ku piştî bûyera trawamatîk, nema dikare wan bibîne, dike.

Ez ê çewa bikaribim zaroka/zarokê xwe fêm bikim?

- Zarokên biçûk nikarin hertim destnîşan bikin, bê ew xwe çewa hîs dikin. Lê bizanibin, ev ji bo wan zehmet e, ku têkiliya wan, bi kesên ji bo wan girîng bûn, qut bibe.
- Eger mirovekî/miroveke nêzî zaroka/zarokê we bû, bimre, mihtemel e ku zarok berteke bihêz derheq vê bûyera trawmatîk nîşan bide.
- Zarokên biçûk fêm nakin, bê mirin çi ye û carinan difikirin ku ew kesê mirî dikare bizîvire.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Eger mimkun be, alîkariya zaroka/zarokê xwe bikin ku bi awayekî bi wan kesên êdî ew nikare wan bibîne, di nava têkiliyekê de be. (Bi rêya wêneyan şandina karteke postayê an jî telefonê).
- Alîkariya zaroka/zarokê xwe bikin û derheq mirovên ku nêzî wê/wî bûn, pê re biaxivin.
- Qebûl bikin, bê çendî zehmet e, mirov nema bikaribe kesên ji wan hez dike, bibîne. Ev xemgînî ye.
- Heger kesek miribe, pirsên zaroka/zarokê xwe rast û bi zimanekî hêsan, bidin. Eger bertekên wê/wî yên bihêz ji du hefteyan zêdetir dom bikin, lêgera alîkariye pisporî, wê bi feyde be.

Eger zaroka/zarokê we bêriya tiştên ji sebebê bûyera trawmatîk wenda bûne, dike.

Ez ê çewa bikaribim zaroka/zarokê xwe fêm bikim?

- Eger bûyereke trawmatîk qewimîbe, ku malbatek an civakek jan û azara wê dikşîne, û gelek tişt wenda kirine, mirov dikare bi hêsanî wendabûna, leyistikek an tişetkî din yên weke lihêfeke nermik ku ji bo zarok bi wate ne, nebîne.
- Şîna ji bo lîstikekê, ji bo zaroka/zarokê we, rêya şîngirtina tiştên bi bûyera trawmatîk, hatiye.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Bihêlin bira zaroka/zarokê we şîn bigre û vê yekê bibêje.Ev xemgînî ye ku zaroka/zarokê we lîstik an lihêfa xwe ya nermik wenda kiriye.
- Eger mumkin be, tiştek peyda bikin, ku bikeve dewsa lîstik an lihêfa zaroka/zarokê we.
- Bala zaroka/zarokê xwe bikşînin ser çalakiyên dinê.

Şîretên ji bo dê û bavan, bê hûn dê piştî bûyereke trawmatîk çewa bikaribin alîkariya zarokên beriya (hêj dest bi) dibistanê (nekirine), bikin.[3]

Liv û tevgera zarok: Neçarî û pasîfbûn (neçalakbûn)

Zarokên biçûk dizanin ku ew nikarin xwe bi xwe biparêzin. Eger kerasetek biqewime, xwe zêdetir neçar dibînin. Ew dixwazin pê bawer bin ku dê û bavê wan dikarin wan biparêzin. Mihtemel e ku vê yekê bi bêdengî û hêrseke ji adetê zêdetir, didin der.

Bertekên dê û bav

- Bidin ber dilê zaroka/zaroka xwe û derfeta bêhnvedan û rehetbûnê, xwarin û vexwarinê û herweha lîstik, wêneçêkirin û rengkirinê bidinê.
- Ji nişka ve derfeta resimandin an lîstikên derheq bûyera trawmatîk, pêkêşî zaroka/zarokê xwe bikin, da ku ew xwe baştir û ewletir hîs bike.
- Baweriyê bidin zaroka/zarokê xwe, ku hûn û mezinên dinê dê wê/wî biparêzin.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Zaroka/zarokê xwe misêwa himbêz bikin, bi destê wê/wî bigrin û deynin ser çokên xwe.
- Cîhekî bi taybet ewle peyda bikin ku zarok bikaribe di bin çavdêriyê de bileyize.
- Di lîstikeke bi zarokeke çar salî re, agir bi dîwarên ji tuxleyan (kerpîçan) tê xistin. Dema jê tê pirsîn, bê gelo: „Ew dê çewa bikaribe dîwarên xênî ji agir biparêze?“, Qîzik (keçik) bilez dîwarekî du cara qalindtir ava dike û dibêje: „Agir dê nikaribe bighêje me“. Dê û bav dikarin wisa bersîv bidin: „Ev dîwar bi rastî jî bihêz e. Em ji bo ewlehiya xwe gelek tiştan dikin“.

[3] © Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006 Available on: www.nctsn.org and www.ncptsd.va.gov.

Liv û tevgera zarok: Tirsa giştî

Zarokên biçûk dikarin ji rewşên weke: Bitenêbûnê, ji bûna li serşokê, ji çûna nava nivînan an jî bi sebeb û awayeke din ji veqetandina ji dê û bav, bikevin nava tirsê. Zarok dixwazin bawer bikin, ku dê û bavê wan, dikarin wan di hemû rewşan de biparêzin û mezinên dinê, weke perwerdekar û polîs (asayîş), jî li wê ne da ku alîkariya wan bikin.

Bertekên dê û bav

- Li gel zaroka/zarokê xwe bi qasî mimkun be, rehet û aram bin. Hewl nedin, ku hûn li ba zarok behsa tirs û metirsiyên xwe bikin.
- Alîkariya zaroka/zarokê xwe bikin, bira baweriya wê/wî bi we hebe, ku hûn dê dev ji wê/wî bernedin û wê/wî biparêzin.
- Bi bîra zaroka/zarokê xwe bînin, ku hin mirov hene, hewl didin malbata we biparêzin û malbata we, dê di demên pêwîst de alîkariyê wergire.
- Eger hûn bicîhekî ve herin, ji zaroka/zarokê xwe re misoger bikin, ku hûn dê dîsa vegerin.
- Derfetê bidin zarok, ku bikaribe tirsa xwe ji we re bibêje.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Hay jê hebin ku dema hûn bi kesên dinê re diaxivin, an bi telefonê diaxivin, zaroka/zarokê we guhdarî li tirs û metirsiyên we neke.
- Tiştên weke: „Em niha ewle ne û xelk hewl dide ku em ewle bin, da ku em baş bin“, biibêjin.
- Bibêjin: „Eger tu bitirsî, were cem min û bi destê min bigre. Ez ê weha bizanibim, ku tu dil dikî tiştekî ji min re bibêjî.“

Liv û tevgera zarok: Nezelaliya derbasbûna xeterê

Zarokên biçûk dikarin ji tiştên ew ji mezinan, ji zarokên dinê, ji televizyonê dibihîzin, an yên xeyalî bawerî bidin xwe, ku tiştên çêbûyî careke din dibin. Ew carinan xetereke di rastiyê de dûrî wan jî weke xetereke nêzî xwe qebûl dikin.

Bertekên dê û bav

- Eger pêwîst be, her roj tarîfên sade bikin. Kontrol bikin, bê gelo peyvên hûn bikartînin, ji aliyê zaroka/zarokê we tên fêmkirin.

- Tesbît bikin, bê zaroka/zarokê we wekî din çi şîrove û peyvên dinê bihîstiye û nezelalî û çewttêgihîştinan ji holê rakin.

- Eger hûn ji xeterê dûr bin, girîng e ku hûn ji zaroka/zarokê xwe re bibêjin, ku xeterî ne nêzî we ye.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Bi caran ji zaroka/zarokê re bibêjin ku hûn ji devera xeterê derketine.

- Bi alîkariya nexşeyekê (xerîte) an jî bi çêkirina sûretekî, nîşanî zarok bidin, bê hûn ji devera kerasetê çiqas dûr in û di nava ewlehiyê de ne. Bibêjinê: „Dibînî? Devera kerasetê li wê bû, lê em niha li vê ne, em pir dûrî wê û li devereke ewle ne."

Liv û tevgera zarok: Vegera liv û tevgerên berê

Mijinadina tiliya beranî, di nava nivînan de mîzkirin, axaftina weke pitikan (zarokên biçûk), daxwaza rûniştina li ser çokên dê û bav.

Bertekên dê û bav

- Heta ji destê we bê, bêalî û li gorî rewşê tev bigerin. Ev liv û tevgera zaroka/zarokê we ya bi kerasetê ve girêdayî, dikare demeke din jî dom bike.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Eger zaroka/zarokê we nivînên xwe şil kiribe, bêşîrove rûnivînan û kincên (cil û berg) zarok biguherînin. Nehêlin kesek dinê zaroka/zarokê we jiber bin xwe şil kiriye rexne bike, an pê re bixeyide.

Liv û tevgera zarok: Tirsa dê xeterî vegere

di rewşên ku zarok di wan de kerasetê bibîra xwe tînin - bi tiştên ew dibînin, dibihîzin an hîs dikin-

Bertekên dê û bav

- Ferqa navbera bûyer û bîranînan berbiçav bikin.

- Heta mimkun be, zaroka/zarokê xwe ji tiştên ku bûyerê bibîra wê/wî tîne, biparêzin.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- „Herçi di tifikê de agir pêketî ye, ev nayê wê wateyê ku dê mala me careke din bişewite. Em vî agirî kontrol dikin. Ev agir ji yê wê demê pir lawaztir e û nikare zirarê bide me.“

- Rê nedin ku zarok di televizyonê, radyo an di înternetê de derbarê kerasetê de tiştan bibihîze an wêneyan bibîne ku dikarin bibin sebebê tirsa keraseteke nû.

Liv û tevgera zarok: Bêdengî

Zarok bêdeng dimîne an jê re zehmet e ya di dilê xwe de bibêje.

Bertekên dê û bav

- Hestên ku dikarin di rewşên weha de bi zarokan re hebin, tarîf bikin, weke hêrs, qehr, xemgînî an metirsiya derbarê ewlehiya dê û bav, heval, xwişk û birayan de.

- Zext li zarok mekin ku biaxive, lê bira bizanibe ku hertim dikare bi we re biaxive.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Li ser lewheyên karton ji bo hestên cuda, ‚smileys' an biresmînin. Ji bo her rûçikekî kurteçîrokekê vebêjin, weke: „Tê bîra te dema te pêta pêşî ya agir dît, rûçikê te çewa metirsîdar bû?“

- Tiştê weke: „Eger xêniyê wan xira bibe, zarok dikarin gelek xemgîn bibin.“

- Alavên lîstikan û destkariyê amade bikin, zarok ku bi wan bikaribe hestên xwe diyar bike. Ji bo hûn bikaribin bizanibin bê zaroka/zarokê we xwe çewa hîs dike, peyvên hestiyar bikar bînin: „Ev wêne, bi rastî jî wêneyekî tirsdêr e. Dema te agir dît, tu tirsiyayî?“

Liv û tevgera zarok: Bêxewî

Tirsa ji sebebê bi şev razana bi tenê, an bi tenebûnê, tirsa di xewê de an dîtina xewnên bitirs.

Bertekên dê û bav

- Zaroka/zarokê xwe piştrast bikin ku ew di nava ewlehiyê de ye. Hewl bidin ku dema çûna nava nivînan ku hûn bi aweyeke bênfireh, bi zarok re bin.
- Eger mimkun be, bira zaroka/zarokê we ji bo demekê û di ronahiyeke kêm de, li ba we û di nava nivînên we de razê.
- Pêwîstiya hin zarokan bi destnîşankirina ferqên di navbera xewn û rastiyê de, heye.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Hay jê hebin ku beriya zaroka/zarokê we biçe nava nivînan, tiştên wê/wî rehet dikin, bikin. Jê re çîrokeke ku jê hez dike bi aweyeke aram vebêjin.
- Di dema razanê de jê re bibêjin: „Tu dikarî îşev bi me re rakevî, lê sibê tê di nava nivînên xwe de rakevî“
- Jê re bibêjin, ku: „Bibîranîna tiştên xerab dikarin demeke dirêj bibin sebebê xewnên bitirs, herçi ku ew tişt êdî nema diqewimin jî.“

Liv û tevgera zarok: Tênegihiştina mirinê

Zarokên hêj dest bi dibistanê nekirine, tê nagihêjin ku mirov nikare mirinê paş ve bibe. Fikrên wan yên ‚sêhrbazî' hene, ew dikarin bawer bikin, ku fikrên wan dibin sebebê mirinê. Mirina heywanekî malê jî dikare ji bo wan pir dijwar be.

Bertekên dê û bav

- Li gorî temenê zarok, bi awayekî dikare fêm bike, rastiya mirinê pê bidin fêmkirin, da ku pêşî li hêviyên şaş were girtin.
- Eger heywanekî malê miribe, an jî zarok leyistikeke xwe ya taybet wenda kiribe, hestên zarok biçûk nebînin.
- Hay ji wan tiştan hebin, ku dikarin diyarde bin, ku zaroka/zarokê we dixwaze tiştekî bizanibe.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Eger mimkin be, derfetê bidin zaroka/zarokê xwe ku beşdarî şîna civakî an jî ya olî bibe.
- Alîkariya zarok bikin da ku ew çewa dixwaze, wisa xatir ji mirî bixwaze. Dikare sûretê serpêhatiyeke xweş çêke, dikare findekê pêxe, an jî dikare diayekê ji bo mirî bike.
- „Na, dê Kalo paş ve neyê. Lê em dikarin bi wî bifikirin, li ser wî biaxivin û wî bi bibîra xwe bînin."
- „Kesî nedikarî Kalo ji mirinê rizgar bike. Ev ne şaşiya te bû. Tu gelekî bêriya wî dikî."

Şîretên ji bo dê û bavan, bê hûn dê piştî bûyereke trawmatîk, çewa bikaribin alîkariya zarokên diçin dibistanê (xwendekar in) bikin.[4]

Liv û tevgera zarok: Nezelaliya derbarê tiştê qewimiye

Bertekên dê û bav

- Her cara ku zaroka/zarokê we derheqê tiştê qewimiye, tiştek ji we bipirse, bersîveke zelal bidinê. Nekevin hûrguliyan. Eger zaroka/zarokê we bitirs be, ku hêj di nava xeterê de ye, jê re bi zelalî berbiçav bikin, ku hûn niha di nava ewlehiyê de ne.

- Bibîra zarok bînin, ku hin mirov hene ew dê malbata we biparêzin û ku pêwîst be, ew dê alîkariya we bikin.

- Ji zarok re bibêjin, bê wê ji niha pê ve çi bibe.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- „Ez dizanim ku zarokên dinê dibêjin, ku wê kerasetek e dinê rû bide, lê em niha li cîhekî ewle ne.“

- Her hemû pirsên zaroka/zarokê xwe bêyî ku hûn xwe aciz bikin, bibersivînin, jê re bibêjin ku hûn di nava ewlehiyê de ne.

- Eger mimkin be, ji zarok re bibêjin, bê dê ji niha pê ve çi bibe û çi li pêşiya we ye.

[4] © Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006. Available on: www.nctsn.org and www.ncptsd.va.gov.

Liv û tevgera zarok: Hestên berpirsiyariyê

Zarokên dibistanê dikarin bifikar bin, ku ew ji bo titştê qewimiye sûcdar in û ku wan diviya bikariba pêşî li tiştê qewimiye, bigrin. Dibe ku ew vê fikara xwe ji kesê dinê re nabêjin.

Bertekên dê û bav

- Derfetê bidin zaroka/zarokê xwe, da ku bikaribe fikarên xwe ji we re bibêje.

- Zaroka/zarokê xwe piştrast bikin, ku ti sûcê wê/wî di vê yekê de tune ye..

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Zaroka/zarokê xwe bînin aliyekî. Jê re bibêjin: „Piştî kerasetekê gelek zarok û dê û bav jî, dipirsin ‚Min dikaribû çi cuda bikira'? ‚an jî' Diviya min tiştek bikira.' Lêbelê ev nayê wê wateyê ku bi rastî jî sûcê wan e."

- Bibêjin: „Kesî nedikarî Kalo ji mirinê rizgar bike. Ev ne sûcê te bû."

Liv û tevgera zarok: Tirsa dubarebûna bûyerê û giranbûna bîranînan

Bertekên dê û bav

- Alîkariya zarok bikin ku bikaribe, rewşên bûyera trawmatîk bibîra wê tîne, nas bike. (Weke mînak: mirov, cîh, deng, bêhn, hest, danên rojê). Ferqên di navbera kerasetê û bîranîna piştî wê û bi wê ve girêdayî, berbiçav bikin.

- Heta pêwîst be, piştrast bikin ku ew di nava ewlehiyê de ye.

- Zaroka/zarokê xwe ji temaşekirina weşanên ku dikarin tirsa ku dê keraset dubare bibe, têxe dilê wan, biparêzin.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Eger zaroka/zarokê we tê digihîje ku keraset bibîra wê/wî tê, jê re bibêjin: „Dema ez nûçeyên derbarê welatê xwe de dibihîzim, ji sebebê xaniyê me yê xirabûyî tînin bîra min, ez xemgîn dibim. Lê em niha li welatekî dinê di nava ewlehiyê de ne."

- „Ez bawer im ku divê em niha navberkekê bidin Înternetê."

- Tevî zarok li nûçeyan temaşe bikin û jê bixwazin ku ew bibêje, bê we çi di nûçeyan de dît. Ku şaşfêmkirinek hebe, zelal bikin.

Liv û tevgera zarok: Misêwa vegotina bûyerê an jî lîstina lîstikên li ser wê

Bertekên dê û bav

- Rê bidin ku zarok bûyerê vebêje û lîstikên bi wê ve girêdayî bilîze. Bira bizanibe, ku ev liv û tevger asayî ne.

- Di lîstik û resimandinê de, çareseriyên erênî bidin berê.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- „Tu di derbarê tiştê qewimiye de, gelek wêneyan çêdikî. Te dizanî, ku gelek zarok weha dikin?"

- „Dikare ji te re bibe alîkar, ku tu biresimînî, bê mirov çewa dikarin dîsa aşitiyê çêkin."

Liv û tevgera zarok: Tirsa di bin hestan de bipelçiqe

Bertekên dê û bav

- Cîhekî ewle, ku zaroka/zarokê we li wê bikaribe; tirs, qehr, hêrs, xemgîniya xwe îfade bike, pêşkêşî wê/wî bikin. Destûr bidin bira zarok bigrî, an jî xemgîn bibe. Ne li bendê bin ku divê ew wêrek û bihêz be.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- „Eger tiştên tirs ji wan çêdibin diqewimin, hestên mirov bilind dibin, weke mînak dibe ku mirov ji herkesî biqehire an pir xemgîn bibe. Tu dixwazî li vê û tevî lihêfekê rûniştî bî, heta careke din bêhna te derê?"

Liv û tevgera zarok: Bêxewî

Xewnên bitirs, tirsa bi tenê razanê, an jî daxwaza razana li ba dê û bav

Bertekên dê û bav

- Bihêlin bira zaroka/zarokê we ji we re qala xewna xwe ya bitirs bike. Jê re bibêjin ku xewnên weha asayî ne û dê rojekê dawî li wan bê. Li hûrgiliyên naveroka xewnên zaroka/zarokê xwe nepirsin.

- Guhertinên demî yên dema xewê, ji adetê ne. Bi zarok re planekê çêkin, bê hûn dê çewa û kengî dîsa weke berê bikevin xewê.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Ev xewneke tirsdêr bû. Bihêle em bi hin tiştên xweş bifikirin, ku tu dikarî wan di xewna xwe de bibînî. Ez ê heta tu di xew de biçî, pişta te miz bidim."

- „Tu dikarî di şevên pêşiya me de, di nava nivînên me de rakevî. Paşê em dê beriya tu bikevî xewê, zêdetir wext bi te re û di nava nivînên te de derbas bikin. Eger hêj tu bitrirsî, em dikarin li serê biaxivin."

Liv û tevgera zarok: Metirsiya ji bo ewlehiya we û kesên dinê

Bertekên dê û bav

- Alîkariya zaroka xwe bikin, ku metirsiyên xwe ji we re bibêje û agahiyên rast bidin zarok.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- 'Qutiyeke metirsiyan" çêbikin, ku zaroka/zarokê we metirsiyên xwe binivîse û têxe wê. Hûn jî di demên destnîşankirî de lê binêrin. Arîşeyên hene çareser bikin û bersîvan ji bo metirsiyan bibînin.

Liv û tevgera zarok: Guhertina di liv û tevgerê de

Êrîşkariyeke ne ji adetê an liv û tevgera nearam.

Bertekên dê û bav

- Zaroka/zarokê xwe ji bo çalakiyên dema serbest û tevgerê teşwîq bikin, ku bi saya wan ji hest û hêvîşikestinê bidûrkeve.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- „Min dizanibû ku te nedixwest, derî weha bi hêrs bigrî. Divê zehmet be ku mirov wisa xwe qehirî hîs bike.“

- „Em dixwazin bigerin? Carina tevger alîkariya mirov dike, ku mirov derheq hestên bihêz de derê.“

Liv û tevgera zarok: Nerehetiya laş (fizîkî)

Serêş, zikêş û êşa masûlkeya (edale) ku ji bo wan sebebê tibî tune bin.

Bertekên dê û bav

- Derxin holê, bê gelo sebebeke tibî ji bo êşan heye. Eger sebebeke tibî tune be, di ber dilê zarok bidin û teqez bikin ku ev dikare berteka ji adetê, yê bûyera xerab be.

- Bi zaroka/zarokê xwe re henûn bin. (lê) Eger hûn zêde guh bidin van êşên ku ne ji sebeke tibî ne, dikarin ev êş zêdetir bibin.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Hewl bidin, ku zaroka/zarokê we têra xwe razê, xwarinên bi sihet bixwe, pir avê vexwe û têra xwe hereket bike.

- „Dixwazî em bi hev re li wê rûnên? Eger tu xwe baştir hîs bikî, ji min re bibêje, em dikarin axirê bi kartan (kaxez) bilîzin.“

Çavdêriyeke tam, bê bertekên dê û bav yên derheqê bûyera trawmatîk çi ne.

Zarok naxwazin bi metirsiyên xwe ji dê û bav re bibin barekî zêde.

Bertekên dê û bav

- Derfetê bidin zarok ku li ser hestên xwe û herweha yên we biaxive.

- Heta ji destê we tê, rehet bin da ku metirsiyên zarok zêde nebin.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- „Belê, gozeka min şikest, lê piştî doktor ew pêça, baştir e. Diyar e dema te dît ez birîndar im, tu tirsiyayî, ne?"

Liv û tevgera zarok: Metirsiya ji bo goriyên dinê û yên malbatê

Bertekên dê û bav

- Jiber dixwaze alîkariya kesên dinê bike, piştgiriya zaroka/zarokê xwe bikin. Lê divê ew xwe weke mezinekî hîs neke ku ew berpirsiyarê hin tişta ye.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Alîkariya zarokan bikin ku ew projeyên guncav û girîng bibînin. (Weke mînak; Miqatebûna zarokên biçûk).

Şîretên ji bo dê û bavan, bê hûn ê piştî bûyereke trawmatîk, çewa bikaribin alîkariya ciwanan bikin.[5]

Liv û tevgera zarok: Liv û tevgera bi mesafe, şerm û hestên sûcdariyê

Bertekên dê û bav

- Di rewşeke ewle de, bi ciwan re li ser bûyera trawmatîk û hestên wê/wî biaxivin.
- Destnîşan bikin ku hestên wisa asayî ne. Pê bidin fêmkirin ku hestên ji adetê wêdetir yên derbarê berpirsiyarî û sûcdariya wê/wî, nerast in. Bi bergeheke rast pê bidin fêmkirin, bê di rastiyê de çi dikaribû bihata kirin.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- „Gelek ciwan -û mezin- xwe weke te hîs dikin. Ew qehrok in, hêrsok in û xwe sûcdar dibînin, ku çima wan nikaribû tiştekî bike. Ti sûcê te nîne."

Liv û tevgera zarok: Guhertinên di derbarê xwe bi xwe de

Ciwan werê hîs dikin ku ew dikarin ji adetê wêdetir hesas û nenormal werin dîtin.

Bertekên dê û bav

- Alîkariya ciwan (an) bikin ku bikaribin fêm bikin ev hest asayî ne.
- Têkilî û pêwendiyên bi malbatê û bi heval û hogiran re teşwîq bikin, da ku ji bo heyama piştî kerasetê, alîkariya pêwîst bê peydakirin.

[5] © Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006 Available on: www.nctsn.org and www.ncptsd.va.gov.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- „Min jî wisa -weke te- hîs dikir. Ez ditirsiyam û ez neçar bûm. Eger kerasetek biqewime, herçi ji derve xuya neke jî, pirayiya mirovan xwe werê hîs dikin."

- „Telefona min ya mobîl dîsa dixebite, çima tu ji <hevalê/hevala> xwe re telefon nakî, bê gelo ew çewa ye?''

- „Gelek spas ku te bi xwişka xwe ye biçûk re lîst. Ew niha pir baştir e."

Liv û tevgera zarok: Liv û tevgerên birîsk (xeter)

Bikaranîna alkol û medeyên hişbir, liv û tevgerên ji belayê re misaîd.

Bertekên dê û bav

- Alîkarî bikin û bi ciwanan bidin fêmkirin, ku jiber tiştekî xirab qewimiye, liv û tevgerên weha û bi van awa û şêweyan diyarkirina hestan, xeter in.

- Gihaştina alkol û madeyên hişbir, bisînor bikin.

- ji ciwan tika bikin, ku ji we re bibêje, bê ew dixwaze biçe ku û li wê, ew dê çi bike. Lê divê kontirola piştî heyama kerasetê demkî be.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- „Gelek ciwan -û hinek mezin- piştî keraseteke weha bêkontirol û bihêrs tev digerin. Ew werê bawer dikin, ku dê alkol û madeyên hişbir bi awayekî alîkariya wan bikin. Ev yek asayî ye ku mirov xwe wisa hîs bike -lê ne hizreke baş e- ku werê tev digerin."

- „Di vê heyamê de, ew dê baş be, ku ez bizanibim tu li ku yî û ez dê çewa bikaribim xwe bighînime te." Bi ciwan bidine bawerkirin, ku ev kontirol ji bo demeke kurt e û heta ku her tişt dîsa li cîhê xwe rûnê, ye.

Liv û tevgera zarok: Tirsa dubarebûna bûyerê û giranbûna bîranînan

Bertekên dê û bav

- Alîkariya ciwan bikin ku bikaribe, rewşên bûyera trawmatîk bibîra wê/wî tîne, nas bike. (Weke mînak: mirov, cîh, deng,bêhn, hest, danên rojê). Ferqên di navbera kerasetê û bîranîna piştî wê û bi wê girêdayî, berbiçav bikin.

- Pê bidin fêmkirin ku di medyayê de, nûçeyên derbarê bûyera trawmatîk de, dikarin bibin sebebê, tirsa dubarebûna kerasetê.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- „Eger bi awayekî keraset bi bîra te bê, tu dikarî ji xwe re bibêjî:' Ez niha jiber keraset hate bîra min xemgîn im, lê niha tiştekî dinê ye û ez di nava ewlehiyê de me."

- Van tiştan pêşniyar bikin: „Temaşekirina nûçeyan, jiber hema hertim heman wêneyan nîşan didin, dikare rewşê girantir bike. Ma em şopandina Înternetê ranewestînin?"

Liv û tevgera zarok: Di têkiliyên însanî de, guhertinên ji nişka ve

Ciwan dikarin pişta xwe bidin dê û bavên xwe, malbata xwe û heta heval û hogirên xwe. Ew dikarin di rewşa krîzê de, bi şêlên dê û bavan, tevbigerin.

Bertekên dê û bav

- Jê re berbiçav bikin ku ev tiştekî asayî ye, ku keraseteke weha ji malbatê û hevaltiyê re bibe bar.

- Ku di nava malbatê de bertekên cuda ji sebebê kerasetê hebin, xweşbîniyê teşwîq û zêde bikin.

- (Tenê) Berpirsiyarê hestên xwe bin.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Ji bo hûn di nava malbatê de li serê biaxivin û bizanibin, bê yeko yeko endamên malbatê çewa ne, zêde wext veqetînin. Bibêjin:" Ev rastiyeke ku em pite pitê li hev dikin. Piştî hemû tiştên hatin serê me, ev bi temamî asayî ye. Ez dihizirim, ku em qenc di bin vê giraniyê de radibin. Baş e ku em tev ê hev in û bi hev re ne.

- Hûn dikarin bibêjin:" Ez qedir didim te, dema ku birayê te şeva bohirî qêrîn kir, tu weha bêdeng mayî. Ez dizanim ku wî te şiyar kir."

- „Ez lêborîna xwe dixwazim, ku ez doh li himberî te, weha bihêrs bûm. Ez dê hewl bidim, ku ji niha pê ve aramtir bim.

Liv û tevgera zarok: Di mîhengê de guhertinên radîkal (hişk)

Bertekên dê û bav

- Destnîşan û berbiçav bikin, ku piştî kerasetеke weha tê serê mirov , pirê caran ew diguherin.Bibêjin ku ev yek biwext dîsa asayî dibe.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- „Em tev di bin barekî giran de ne. Eger jiyan bi vî awayî bê rawestandin, mirov xwe bitirs, bihêrs, biqehr- herweha bi hestê tolhildanê- dibînin. Dibe ku wisa xuya nake, lê em hemû dê xwe baştir hîs bikin, eger em vegerin jiyaneke bi rêk û pêk."

Liv û tevgera zarok: Metirsiya ji bo goriyên din û malbatê

Bertekên dê û bav

- Jiber dixwaze alîkariya kesên dinê bike, piştgiriya zaroka/zarokê xwe bikin. Lê divê ew xwe weke mezinekî hîs neke ku ew berpirsiyarê hin tişta ye.

Dê û bav dikarin çi bikin an çi bibêjin?

- Alîkariya ciwan bikin ku ew projeyên guncav û girîng bibînin. (Weke mînak ew here tiştan bikire).

Bundespsychotherapeutenkammer
(Odeya dermankariya derûnî ya Federal)
Klosterstraße 64, 10179 Berlin
www.bptk.de