

אונטערשטיצן קינדער דורכאויס טרויער און פארלוסט אין לויף פון די קאויד-19 פאנדעמיק

קינדער בעניפעטירן פון פארזארגונג און בארימהארציגקייט נאכן מיטלעבן די טויט פון עמיצן וואס זיי קענען. ערוואקסענע קענען אונטערשטיצן קינדער מיט'ן זיך ספראווען דערמיט דורכ'ן זיי העלפן פילן פארזיכערט און טרויערן אויף א געזונטע וועג. די דאזיגע אנווייזונגען שטעלט צו וועגן זיך אנצוגרייטן פאר א שמועס מיט אייערע קינדער וועגן פארלוסט, וואס צו ערווארטן פון פארשידענע יארגענג-גרופעס און מקורות פאר עקסטערע הילף.

זיך אנגרייטן מיטצוטיילן טרויעריגע נייעס

צו וויסן וואס צו זאגן און וויאזוי אונטערצושטיצן קינדער נאך א פארלוסט קען זיך שפירן זייער שווער. דאס איז ספעציעל אמת אויב איר טרויערט אויך און דארפט האנדלען מיט אייערע אייגענע געפילן.

- אויב מעגליך, זאל דער מענטש וואס איז דער נאנטסטער צום קינד זיי דערציילן די נייעס. ערקלערט קורצליך ווען און וויאזוי דער מענטש איז געשטארבן.
- קינדער וועלן האבן פראגעס און וועלן דארפן קלארע ענטפערס. לאזט זיי צום ערשטן פרעגן פראגעס, דאן ענטפערט אין די מערסט-בארוואיגנדע און פשוט'סטע וועג וואס איר קענט. פארמיידט אויסדרוקן ווי "אוועק", "דערנאך", "און" מיר האבן זיי פארלוירן. קינדער זענען גענויגט צו זיין זייער בוכשטעבליך, און באגריפליכע שפראך קען זיי דערשרעקן אדער צעמישן.
- קינדער וועלן וועלן אויסדרוקן זייערע געפילן. זיי קענען פילן עלנד און קענען זיין צעמישט פון זייערע שטארקע געפילן. לאזט זיי וויסן אז וואס זיי פילן איז נארמאל. איין וועג וויאזוי עס צו טון איז דורכ'ן מיטטיילן אייערע אייגענע געפילן. פארזיכערט זיי אז איר זענט דא זיי אונטערצוהאלטן און איר וועט דאס דורכגיין צוזאמען.
- קינדער וועלן דארפן נארמאלע רוטינען. אפילו בשעת א תקופה פון טרויער, בענעפיטירן קינדער פון די פארזיכערונג פון רוטינען. דאס קען זיין שווער דורכאויס די קאויד-19 פאנדעמיק, אבער אנהאלטן געוויסע רוטינען קען צושטעלן פאר קינדער צו וויסן וואס צו ערווארטן און טרייסט.

באטראכטונגען לויט יארגאנג-גרופעס

קינדער'ס עמאציאנאלע און סאציאלע לערנונגען אנטוויקלען זיך מיט דער צייט. אין משפחות מיט עטליכע קינדער, קען יעדעס קינד מיטלעבן און אויסדרוקן פארלוסט אין פארשידנארטיגע וועגן. ערווארט פון קינדער צו פראצעסירן זייער פארלוסט דורכאויס אסאך יארן, בשעת זייער פארשטאנד איבער טויט וואקסט. דורכאויס די פאנדעמיק קענען אפטמאל משפחות נישט טרויערן אויפ'ן וועג וואס זיי זענען צוגעוואוינט. אויב עס ווערט צוגעשטעלט טעכנאלאגישע אלטערנאטיוון פאר רעליגיעזע אדער קולטורעלע ריטואלן, ערלויבט די קינדער עס מיטצוהאלטן. טיטשערס שפילן א וויכטיגע ראלע אין אונטערשטיצן זייערע סטודענטן און ווערן געמוטיגט אויסצושטרעקן א האנט צו דעם סטודענט'ס פאמיליע נאך א טויט. זיי קענען אויסגעפונען וואס די סטודענטן מאכן, אנבאטן עצות און הילף און ארבעטן אינאיינעם מיט די פאמיליעס צושטעלן שטיצע דורכאויס די צייט.

וואס איר קענט טון	וואס מען קען ערווארטן	פארשטאנד אויף טויט	יארגאנג גרופע
<ul style="list-style-type: none"> • מאכט געלעגנהייטן פאר קינדער אויסצודרוקן זייערע געפילן דורכ'ן שפילן און פיזישע אקטיוויטעטן. שפילן איז א וועג פאר א יונג קינד אויסצודרוקן געפילן און זיך ספראווען • רעדט וועגן דעם מענטש וואס איז געשטארבן 	<ul style="list-style-type: none"> • אסאך געפילן, אפילו זיי קענען נישט אנרופן די געפילן ביים נאמען • טויש אין שלאפן אדער עסן סדרים • א צוריקפאל צו פריערדיגע געוואוינהייטן, אזוי ווי נאגן דעם גראבן פינגער אדער בעט-באנצען • זיך מאכן ווי מען איז פארמישט מיט'ן מענטש וואס איז געשטארבן • קלעבעדיג, אומרואיג אדער גערעגטע אויפפירונג 	<ul style="list-style-type: none"> • קענען נאך נישט טראכטן וועגן דער צוקונפט, און קענען דעריבער נישט תופס זיין די דויערהאפטקייט פון טויט • קענען איבערפרעגן נאכאמאל און נאכאמאל וועגן דעם מענטש וואס איז געשטארבן 	<p>טאדלערס און פרי-סקולערס (יארגענג 2-5)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • שטעלט צו א געפיל פון זיכערהייט און זיכערקייט • מוטיגט קינדער צו רעדן וועגן זייערע געפילן • דערמאנט זיי וויאזוי איר ארבעט אינאיינעם זיי צו האלטן פארזיכערט • מוטיגט פיזישע אקטיוויטעט 	<ul style="list-style-type: none"> • א צוריקקער צו פריערדיגע געוואוינהייטן, אזוי ווי נאגן דעם גראבן פינגער אדער בעט-באנצען • טויש אין שלאפן אדער עסן סדרים • שוועריקייטן צו פאקוסירן, זיך זארגן וועגן זיך אליינס אדער אנדערע אז זיי וועלן ווערן קראנק אדער שטארבן 	<ul style="list-style-type: none"> • פארשטייען אז טויט איז ענדגילטיג, אבער קענען טראכטן בנוגע צי דער מענטש קען צוריקקומען • קענען טראכטן בנוגע וויאזוי אנדערע טוען מיטלעבן די פארלוסט 	<p>שולע-יארגאג קינדער (יארגענג 6-12)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • זייט גרייט, אבער גיבט זיי פלאץ צו טרויערן אין זייער אייגענע וועג • שטייט פארבינדן מיט זיי דורכ'ן זיך רעגלמעסיג נאכפרעגן • מוטיגט זיי צו רעדן צו אייך אדער אנדערע, אזוי אויך צו מיטטיילן זכרונות פון דעם מענטש וואס מען האט פארלוירן • שטיצט זייער זיך ווענדן צו חברים אדער נוצן סופארט עפפס 	<ul style="list-style-type: none"> • זיך ווענדן צו פריינד צו דיסקוסירן די טויט • זאגן פאר ערוואקסענע אז זיי ווילן נישט אדער דארפן נישט רעדן • א געברויך דורכצוארבעטן פארלייקענונג, כעס, וואס קען פירן צו א פארגרעסערטע ריזיקע פון נעמען אדער צעברעכן א ראלע 	<ul style="list-style-type: none"> • האבן א פולע פארשטאנד אויף טויט • קענען זיך מוטשען אויפצונעמען די טויט פון עמיצן נאנט • קענען זיך וואונדערן אויב זיי וואלטן געקענט פארמיידן די טויט 	<p>צענערלינגען (יארגענג 13-18)</p>

זיך אפגעבן מיט זיך איז א טייל פון זיך אפגעבן מיט די קינדער

קינדער קענען לערנען גוטע האנדלונג סטראטעגיעס פון די וועג וויאזוי איר גיבט זיך אפ מיט זיך אליינס. עס וועט זיי אויך פארזיכערן אז איר וועט זיין שטארק פאר זיי און פעאג זיי צו שטיצן עמאציאנאל. פרובירט זיך צו האלטן פארבינדן און נעמט אן הילף פון פריינד, קרובים, גלויבונג אדער גייסטיגע-באזירטע געמיינדעס אדער מענטל העלט פראפעסיאנאלן.

ווען צו נעמען פראפעסיאנאלע הילף

סימפטאמען פון טרויער וואס האלט אן פאר מער ווי זעקס חדשים אדער האבן א נעגאטיווע השפעה אויף קינדער'ס טעגליכע פונקציעס קען מיינען אז דאס קינד דארף פראפעסיאנאלע הילף. סימפטאמען קענען אריינרעכענען צוריקפאלן צו פריערדיגע אויפפירונגען (צום ביישפיל, זיך קלעבן אדער בעט-באנעצן), שוועריקייטן צו שלאפן, נעגאטיווע גיסטעס, שוואכע קאנצענטראציע אדער צוריקגעצויגנקייט, טויש אין אפעטיט, אלקאהאל אדער דראג באנוץ, אדער זעלבסטמארד מחשבות.

מקורות פאר הילף

- אויב איר אדער אייער קינד דארף עקסטערע שטיצע אדער הילף, פארבינדט אייך מיט NYC Well, א קאנפידענשאל 24/7 העלפליין, מיט א שטאב פון טרענירטע קאונסלערס צוגענגליך אין איבער 200 שפראכן. רופט 888-692-9355 אדער טשעט ביי nyc.gov/nycwell צו רעדן מיט א קאונסלער.
- NYC Well's וועבסייט שטעלט אויך צו א צאל פון וואויליין און עמאציאנאלע סופארט אפליקאציעס (עפפס) וואס קען אייך העלפן און אייער צענערלינג זיך ספראווען מיט א פארלוסט. פאר מער אינפארמאציע באזוכט nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library.
- די ניו יארק סטעיט (NYS) קאוויד-19 עמאציאנאלע סופארט העלפליין אויף 844-863-9314 איז גרייט פון 8 a.m ביז 10 p.m, זיבן טעג א וואך. די העלפליין האט א שטאב מיט פראפעסיאנאלן וועלכע זענען דא אויסצוהערן, שטיצן און אנבאטן ריפויירלס פאר באהאנדלונג.
- די צענטער פאר עדיקשאנס העלפליין שטעלט צו שטיצע פאר די וואס זארגן פאר א קינד וואס מיטשעט זיך מיט דראג אדער אלקאהאל באנוץ. רופט 855-378-4373 אדער באזוכט drugfree.org/helpline צו רעדן מיט א קאונסלער.
- דער ארטיקל "[Helping Children Cope with Grief](http://www.helpingchildren.org/Helping-Children-Cope-with-Grief)" (העלפן קינדער זיך ספראווען מיט טרויער) וואס ערשיינט אויף די [Child Mind Institute](http://www.childmindinstitute.org/) וועבסייט, און די וועבסייט [National Child Traumatic Stress Network](http://www.nationalchildtraumaticstress.org/) קענען אנבאטן עקסטערע אנווייזונגען אויף וואס צו זאגן פאר א קינד זיך צו קענען ספראווען מיט טרויער.
- די [Coalition to Support Grieving Students](http://www.coalitiontohelpgrievingstudents.org/) האט אנווייזונגען פאר טיטשערס, שולע ארבייטער און עלטערן ספעציפיש אויף טרויערן פאר קינדער דורכאויס א פאנדעמיק.

די NYC העלט דעפארטמענט קען טוישן די רעקאמענדאציעס לויט ווי די סיטואציע אנטוויקלט זיך. 5.21.20