

## **באשיצן קינדער פון שווערע נייעס באריכטן** **בשעת טראומאטישע פאסירונגען**

ווען קינדער זענען נייעס באריכטן פון טראומאטישע פאסירונג, קען עס זיי אויפשאקלען און האבן א נעגאטיווע אפעקט אויף זיי. די צעטל געבט אינפארמאציע אויף וויאזוי צו באשיצן קינדער פון די נעגאטיווע אפעקטן פון שווערע נייעס באריכטן - אריינגערעכנט נייעס, ווידעאס און בילדער - פון טראומאטישע פאסירונגען. פאר אומזיסטע, קאנפידעמאציעלע גייסטישע געזונטהייט און סובסטאנץ אביוז הילף היינט, רופט אדער טעקסט **988** אדער טשעט אויף [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988). טרענירטע קאונסעלארס זענען אוועילעבל 24/7 צו רעדן מיט אייך און אייך פארבינדן מיט סערוויסעס, און קאונסעלינג איז אוועילעבל אין איבער 200 שפראכן.

### **יארגאנג-פארבינדענע טיפס פאר עלטערן און קעירגעבער**

עס איז באקאנט צו זוכן אינפארמאציע דורכאויס און נאך טראגעדיעס, עקסידענטן און אנדערע טראומאטישע פאסירונגען לאקאל און פון ארום די וועלט. איבערקוקן שווערע נייעס באריכטן פון טראומאטישע פאסירונגען איבער און איבער אויף די טעלעוויזיע, אויף די אינטערנעט - אריינגערעכנט אויף סמארטפאונס און סאושעל מידיע - און אין צייטונגען קען אפשאקלען קינדער און נאגאטיוו אפעקטירן זייערע געפילן, זייערע אויפפירונגען און זייער אויפפירונג אין שולע. קינדער האבן פארשידענע מעגליכקייטן צו פארשטיין שווערע נייעס באריכטן, און זייער פארשטאנד ווענדט זיך אין זייער יארגאנג און ערוואקסענקייט. זיי קענען אויסדרוקן איינס אדער מער פון די יארגאנג-ספעציפישע געפילן און אויפפירונגען:

#### **קינדער אין עלטער פון זעקס יאר און אראפ:**

- גלייבן אז וואס זיי זעען אויפ'ן טעלעוויזיע שפילט זיך יעצט אפ אין די צייט וואס זיי זעען עס.
- טראכטן אז א טראומאטישע פאסירונג פאסירט איינמאל און נאכאמאל ווען זיי זעען מערערע בילדער דערפון.
- ווערן זייער אויפגעשאקלט פון זען בילדער פון מענטשן וואס ליידן, וויינען אדער ווערן אטאקירט.

#### **קינדער אין עלטער פון זיבן ביז 12 יאר:**

- פארשטייען אז די פאסירונגען באריכטעט האבן שוין פאסירט.
- ווערן זייער אויפגעשאקלט פון שווערע נייעס באריכטן.
- קענען ווערן אנגעצויגן איבער זייער אייגענע זיכערהייט און זייער פאמיליע'ס זיכערהייט.

#### **קינדער אין עלטער פון 13 יאר און ארויף:**

- קען ווערן פונקט אזוי דערשראקן און אויפגעשאקלט אזויווי יונגערע קינדער ווען זיי זעען שווערע נייעס באריכטן.
- קענען ווערן שטארק אנגעצויגן און באזארגט איבער זייער אייגענע און זייער פאמיליע'ס זיכערהייט און צוקונפט.
- קענען ווילן וויסן פארוואס די שלעכטע זאכן וואס זיי זעען אין נייעס באריכטן פאסירן.

### **האלט אן אויג אויף קינדער'ס רעאקציעס צו שווערע נייעס**

נעמט אין אכט די צייכענעס וואס קענען באדייטן אז נייעס באריכטן, אריינגערעכנט נייעס, ווידעאס און בילדער, האבן מעגליך אויפגעשאקלט אייערע קינדער. צייכענעס נעמען אריין:

- באקלאגענישן פון קאפ וויי, בויך וויי און הארץ וויי כאטש זיי שפירן זיך גוט.
- טוישן אין אפעטיט און שלאף געוואוינהייטן (אזויווי שלעכטע חלומות).
- שרעק, אנגעצויגנקייט אדער טרויער, אדער טוישן אין געווענליכע אויפפירונג אדער פערזענליכקייט, אזויווי יונגע קינדער קלעבן צו די עלטערן אדער קעירגעבער אדער טשעפענען אין שולע אדער קעגן פריינט.

## באגרעניצט וויפיל קינדער זענען שווערע נייעס

איר קענט העלפן קינדער דורך נוצן די פאלגנדע סטראטעגיעס:

- באגרעניצט די צאל און שטארקייט פון נייעס באריכטן וואס קינדער קוקן אויף די טעלעוויזיע, אויף די אינטערנעט - אריינגערעכנט אויף סמארטפאונס און סאושעל מידיע - און אין צייטונגען.
- אויב קינדער זענען יא שווערע נייעס באריכטן איבער א טראומאטישע פאסירונג, לאזט זיי עס נישט קוקן אליינס, ספעציעל ארום די צייט פון גיין שלאפן.
- לאזט נישט שווערע באריכטן אויף די טעלעוויזיע אדער אין די צייטונגען אפען פאר אלע צו זען.
- מוטיגט אייער קינדער אנטייל צו נעמען אין אקטיוויטעטן וועלכע פארמינערן וויפיל זיי זענען שווערע נייעס באריכטן ווען זיי פאסירן.
- באגרעניצט וויפיל איר אליינס קוקט שווערע נייעס באריכטן, אריינגערעכנט נייעס, ווידעאס און בילדער. דאס קען אייך אויך העלפן זיך בעסער צו ספראווען דערמיט.

## ווען עס קומט פאר טראומאטישע פאסירונגען און שווערע נייעס באריכטן

- ווען עס פאסירן טראומאטישע פאסירונגען און קינדער זענען שווערע נייעס באריכטן, זאלט איר נישט אוועקמאכן זייער אנגעצויגנקייט אדער זארגן. אנשטאט דאס, פארברענגט איבריגע צייט מיט זיי:
- קוקט די נייעס באריכטן מיט זיי און ערקלערט זיי רואיגעהייט וואס זיי זענען.
  - ווען איר ערקלערט די פאסירונגען, פארציילט פאר קינדער נאר וויפיל זיי מוזן וויסן פאר זייער יארגאנג און אין א וועג וואס זיי קענען פארשטיין.
  - פאר יונגערע קינדער, ערקלערט זיי אז געוויסע בילדער קענען ארויפקומען עטליכע מאל, אבער זיי האבן נאר פאסירט איין מאל.
  - ענטפערט זייערע פראגעס און פאררעכט סיי וועלכע מיספארשטענדענישן איבער די פאסירונג.
  - נעמט אין אכט זייערע געפילן, און פארזיכערט זיי אז זיי זענען באשיצט.
  - ערקלערט זיי אז נייעס באריכטן זענען אפטמאל איבער שלעכטע זאכן, אבער מערסטנס מענטשן זענען גוט און גוטע זאכן פאסירן אין די קאמיוניטי און ארום די וועלט.

## טרעפן שטיצע

אויב איר דארפט הילף מיט זיך ספראווען מיט שווערע געפילן אדער טראומא אדער העלפן קינדער זיך ספראווען דערמיט, זאלט איר נעמען אין באטראכט צו באקומען שטיצע.

- רופט אדער טעקסט **988** אדער טשעט אויף [nyc.gov/988](http://nyc.gov/988), אדער באזוכט [nyc.gov/988](http://nyc.gov/988) פאר מער אינפארמאציע.
- אויך, קענען פראפעסיאנאלן העלפן באשטעטיגן אויב איר אדער אייער קינד האט א פראבלעם אזויווי דעפרעסיע אדער פאסט-טראומאטיק סטרעס דיסארדער (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD). אויב איר דארפט הילף מיט טרעפן א העלט קעיר פראוויידער, רופט **311** אדער **844-692-4692**.

סערוויסעס זענען אוועילעבל פאר אלע ניו יארקער אפגעזען פון אינשורענס, מעגליכקייטן צו באצאלן אדער אימיגראציע סטאטוס.