Uşaqların müdafiəsi və psixoloji-sosial inkişafına dəstək

Ümumi məlumat

Fövqəladə hadisə zamanı öz qayğınıza qalmalı olduğunuzu unutmayın. Çünki bu, uşaqlarınızın da qayğısına qalmağa imkan verəcək.

- Kömək istəməkdən utanmayın.
- Hətta bu çətin vaxtlarda belə, müntəzəm şəkildə yatmaq, yemək və uşaqlarınızla oynamaq kimi gündəlik rejiminizi yerinə yetirməyə çalışın.
- Əgər bunun öhdəsindən gələ bilmədiyinizi və ya yaxşılaşmadığınızı hiss edirsinizsə, ailələr, dostlar və psixoloqlar daxil olmaqla başqalarından dəstək alın.

Fövqəladə hadisələr ən çox uşaqlar üçün çətindir. **Unutmamalı olduğunuz bəzi vacib şeylər:**

- Övladlarınızın harada və kiminlə olduqlarını bilin.
- Onları xəsarət almış insanlar və ya dəhşətli dağıntılar kimi psixoloji travmalara səbəb ola biləcək hər hansı qorxuducu görüntülərdən uzaq saxlayın.
- Onlarla göz səviyyəsində danışmağa çalışın və anlaya biləcəkləri sözlərdən və izahatlardan istifadə edin.
- Sakit olun, həlim səslə danışın və mehriban olun.

Fövqəladə hallarda məlumatlı olmaq çox önəmlidir. Məlumatlılığınızı təmin etmək üçün bəzi tövsiyələr:

- Telefonunuzun batareyasını mütəmadi doldurun
- Fövqəladə hallarda səlahiyyətli şəxslərin hansı vasitələrlə əlaqə yaratdıqlarını bilin
- Sosial çevrənizə (qohumlarınıza, qonşularınıza, icmanıza) yaxın və ya onlarla birlikdə olun
- Şayiələrə və dezinformasiyaya (yanlış məlumatlara) inanmayın və onları yaymayın. Dezinformasiya qarışıqlığa və nəticədə təhlükəyə səbəb ola bilər.

Psixoloji-sosial dəstək

Yeniyetmələr də daxil olmaqla uşaqlar, xüsusilə də hər hansı səbəbdən öz valideynlərindən və ya himayəçilərindən ayrı düşmüş uşaqlar əlavə dəstəyə və müdafiəyə ehtiyac duyur

Körpələrə dəstəyin göstərilməsi ilə bağlı bəzi **əsas tövsiyələr:**

- Onları isti və təhlükəsiz şəraitdə saxlayın.
- Onları imkan daxilində səs-küydən uzaq tutun
- Onları qucaqlayın, bağrınıza basın
- Müntəzəm qidalanma və yuxu rejimini qorumağa çalışın, xüsusilə fövqəladə hadisə zamanı ən təhlükəsiz qida olan ana südü ilə qidalandırmanı davam edin. Ehtiyac olduqda məsləhət formasında dəstək alın.
- Sakit və həlim səslə danışın.

Azyaşlı uşaqlara dəstəyin göstərilməsi ilə bağlı bəzi **əsas tövsiyələr:**

- Onlara əlavə vaxt və diqqət ayırın. Unutmayın ki, onlar böyüklərdən daha çox stress keçirə bilərlər.
- Onlara tez-tez təhlükədə olmadıqlarını xatırladın.
- Azyaşlı uşaqları himayəçilərindən, bacı-qardaşlarından və sevdiklərindən ayırmaqdan çəkinin.
- Baş verənlər barədə qorxunc detallar olmadan sadə cavablar verin.
- Onların hər zaman sizin yanınızda olmalarına icazə verin.

Səbirli olun! Uşaqlar daha kiçik yaşlarında etdikləri davranışları nümayiş etdirməyə başlaya bilər. Anlayışlı və şəfqətli olun.

Daha böyük uşaqlara və yeniyetmələrə dəstəyin göstərilməsi ilə bağlı bəzi **əsas tövsiyələr:**

- Uşağınız hər hansı təhlükəli hadisənin təsirinə məruz qalıbsa, o, qorxu, kədər, narahatlıq, özünü itirmək və tənha hiss etmək kimi güclü hisslər keçirə bilər. Onların bu cür hisslər keçirməsi normaldır və bunları ifadə etmələrinə imkan verilməlidir.
- Onlara vaxt və diqqət ayırın.
- Kədərlənməsinə icazə verin. Şəfqətli olun!
- Qınamadan, düşüncələrini və qorxularını dinləyin.
- Onlara bütün ailə üzvlərinin olduğu yerlər və əlaqə məlumatları haqqında məlumat verin.
- Daha böyük uşaqların vəziyyətlə bağlı daha çox sualı ola bilər. Baş verənlər barədə faktlar göstərin və nələrin baş verdiyini izah edin.
- Onları kömək etməyə həvəsləndirin və bunun üçün imkanlar yaradın. Bu, diqqətlərini mövcud vəziyyətdən başqa digər vacib şeylərə yönləndirməyə kömək edə biləcək yollardan biridir.

Bəzən uşaqlar:

- **Çılğınlaşırlar** - öz emosiyaları ilə aqressivləşmə yolu ilə mübarizə aparırlar.
- **Qorxurlar** - əvvəllər qorxmadıqları şeylərdən qorxa bilər, susqunlaşa və özlərinə qapana bilərlər
- **Özlərini xəstə hiss edirlər** - Tibbi baxımdan heç bir problemi olmasa da, baş ağrısı və ya qarın ağrısı hiss edə bilərlər
- **Özlərini narahat hiss edirlər** - onlar yatmaqda çətinlik çəkir, kabuslar görür və ya məktəbdə diqqətini cəmləməkdə çətinlik çəkirlər.

Yuxarıda göstərilən davranışlardan hər hansı birini müşahidə edirsinizmi? Övladınıza dəstək olmaq üçün buna oxşar davranışların olub-olmadığına **diqqət yetirin.**

İcmanın dəstəyi

Əgər siz fövqəladə hadisənin baş verdiyi zonaya yaxınsınızsa, ehtiyacı olanlar üçün faydalı olacaq bəzi **əsas tədbirlər:**

- Stress vəziyyətində olan şəxsə qida, su, sığınacaq və sanitariya kimi minimum ehtiyacları qarşılamaq üçün göstərilən yardımlara yönləndirməklə kömək etməyə çalışın.
- Ən həssas vəziyyətdə olan insanların diqqətdən kənarda qalmadığına əmin olun.
- İnsanlara ailəsi, dostları və ya hazırkı vəziyyətdə onlara kömək edə biləcək hər hansı şəxslə əlaqə qurmaqda kömək edin.

Kömək təklif etməzdən əvvəl hər zaman ərazidəki dəstək qruplarının təlimatlarına əməl etdiyinizə **əmin olun.**

- Unutmayın ki, icmanızda xəsarət alan/əlilliyi olan şəxslərə qulluq edən şəxslər sizin köməyinizə ehtiyac duyacaqdır.
- Bu fövqəladə vəziyyət qəyyumlar və baxıcılar üçün xüsusilə çətin olacaq. Onların vəziyyətini yoxlayın və onlara hər gün bir neçə saat kömək edərək yardım edə bilərsiniz.

Fövqəladə vəziyyətlərdə COVID-19-la bağlı mesajlar

Həm münaqişə, həm də koronavirus pandemiyası ilə müşayiət olunan bu paralel fövqəladə vəziyyətlər zamanı özünüzü və yaxınlarınızı qorumaq üçün daha da məsuliyyətli davranmaq vacibdir.

Bu halda, münaqişə səbəbi ilə yaralıların müalicəsinə ehtiyac olduğu bir məqamda, səhiyyə müəssisələri koronavirus xəstələrini qəbul etməkdə çətinlik çəkə bilər. Koronavirusun yayılmasının qarşısını almaq və səhiyyə müəssisələrinin yükünü azaltmaq üçün aşağıdakı addımları ata bilərsiniz:

- İzdihamlı və qapalı yerlərdə maska taxın
- Başqaları ilə məsafə saxlayın
- Əllərinizi sabunlardan və antiseptik vasitələrdən istifadə edərək mümkün qədər tez-tez yuyun.

Hərarətiniz yüksək olduqda və digər koronavirus simptomlarına malik olduqda, təcili tibbi yardıma müraciət edin **(103 və ya 113-ə zəng edin)** və dərhal özünüzü başqalarından təcrid edin.