**Udhëzime për prindërit në kohë krize**

Si prind, është e natyrshme të ndiheni të shqetësuar dhe të pasigurt se si të flisni me fëmijën tuaj për krizën që po përjetojmë aktualisht. Është e rëndësishme të dini se fëmijët u drejtohen prindërve/kujdestarëve për mbështetje dhe të ndjehen të sigurt. Kjo vlen për të gjithë fëmijët, qofshin ata të vegjël, adoleshentë, apo edhe të rinj.

Më poshtë mund të rishikoni disa këshilla të shkurtra që do t'i ndihmojnë fëmijët Tuaj të përballen me pasojat e një ngjarjeje traumatike:

* Sigurojini fëmijët se janë të sigurt. Theksoni se jeni këtu për ta, se ata janë të sigurt tani dhe se shërbimet po punojnë për të përballuar situatën.
* Mbani rutinën e rregullt të fëmijëve tuaj dhe përfshihuni në aktivitete që i qetësojnë ata. Është e rëndësishme që fëmijët të dinë se janë të sigurt dhe se ka gjëra që mund të bëjnë dhe me të cilat ata mund të ndihmojnë veten e tyre. Ajo ndërton besimin në aftësinë e tyre për të përballuar dhe mund t'i bëjë reagimet e tyre emocionale më pak intensive.Ofroni atyre zgjedhje të aktivitetit dhe bashkohuni me ta nëse mundeni.
* Filloni bisedë dhe dëgjoni me kujdes pa i ndërprerë. Mbani në mend se fëmijët tashmë kanë dëgjuar diçka për ngjarjen. Pyetini se çfarë dinë, çfarë mendojnë për të, si ndihen për atë që ndodhi dhe konfirmoni se reagimet e tyre janë normale dhe të pritshme. Sigurojini ata për sigurinë e tyre dhe përfshirjen e grupeve të ndryshme nga shoqëria në përballje me ngjarjen.
* Kufizoni kohën e shpenzuar për lajmet rreth ngjarjes dhe tregohuni të kujdesshëm me informacionin që shpërndani në rrjetet sociale. Ekspozimi i vazhdueshëm ndaj përmbajtjes mediatike mund të rrisë shqetësimet dhe frikën tuaj dhe të tyre. Shpërndarja e informacioneve mund të kontribuojë gjithashtu në paqartësitë ose përhapjen e të dhënave të paverifikuara që mund të shkaktojnë dëm. Përmbajuni informacionit të verifikuar nga burimet përkatëse. Është thelbësore të punohet për menaxhimin e shqetësimit tek fëmijët. Është e rëndësishme t'u theksohet fëmijëve se ky është aksident, i izoluar dhe nuk duhet të përgjithësohet në një rrezik kolektiv dhe të vazhdueshëm.
* Është veçanërisht e rëndësishme si prindër që të përmbaheni nga shpërndarja e lajmeve dhe fotografive shqetësuese në grupet e formuara në nivel shkolle. Në këtë mënyrë mund të parandalohen efektet e dëmshme të spekulimeve dhe informacioneve të paverifikuara që do të bëhen publike në ditët në vijim (informacione shqetësuese, detaje dhe fotografi).
* Bëhuni shembull për fëmijët Tuaj se si mund të përballojnë përvojat stresuese. Qëndroni në informacionin e verifikuar nga shërbimet, të jeni të kujdesshëm se si flisni për temën, respektoni emocionet e pritura nga ngjarjet stresuese dhe mbani orarin tuaj të rregullt sa më shumë që të mundeni për të rivendosur ndjenjë kontrolli dhe sigurie.
* Nëse disa fëmijë ndiejnë nevojën për të folur më shumë për këto ngjarje ose janë më të shqetësuar, drejtojini ata te psikologu i shkollës ose te profesionist tjetër.