

UKDU

حادثے کے بعد بچوں اور بالغوں کی مدد/ والدین اور سرپرست افراد سکول کے جانے والے

روزمرہ کے معاملات کو جاری رکھنے کی کوشش کریں۔  
سکول کے مسائل سے نمٹنا تاکہ انکو حفظ کا احساس دے

بچوں کو ٹی وی دیکھنے اور خبریں سننے کے مواقع کم سے کم دیں۔

سہاٹی کے ساتھ ان کی سمجھ اور فہم کے مطابق ان کو حالات حاضرہ سے آگاہ کریں۔

ان کے خوف اور خدشات کو سنیے اور سمجھنے کی کوشش کریں۔

ان کی اس بات کا یقین دلائیے کہ یہ دنیا ایک اچھی جگہ ہے لیکن بعض افراد برے کام بھی کرتے ہیں۔

والدین اور سرپرست افراد سب سے پہلے اپنے ذہن تناؤ پر ردعمل پر غور فرمائیں۔

خوف اور تناؤ کے دور سے وہ آپ کی زیادہ ضرورت محسوس کریں گے اور زیادہ سے زیادہ آپ کے قریب رہنا چاہیں گے۔

بچوں کے ساتھ اپنے تعلق کو مزید مضبوط بنائیے اور ان کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت گزارئیے۔

یاد رکھیں! مدد طلب کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔

### Helping Children & Adolescents after a shooting – advice for parents/carers

- Try and keep routines, including attending school, as normal as possible – these give security & predictability.
- Limit exposure to TV and the news
- Be honest with them – share as much information as they are able to understand and cope with
- Listen to their fears and concerns
- Reassure them that the world is a good place to be but there are people who do bad things
- Parents and carers must think about and deal with their own stress responses first
- They may regress and want to be with you and need you more
- Rebuild and reaffirm relationships and attachments – spend time together.

## Arabic

### • مساعدة الأطفال والمراهقين بعد حادثة إطلاق النار – نصائح للأباء/الرعا

- حاول عدم تغيير نمط الحياة قدر المستطاع، بما في ذلك الحضور المدرسي، هذا يمنح الأمان والطمأنينة للأبناء.
- الحد من مشاهدة التلفاز والأخبار بشكل موسع.
- كن صريح معهم، شاركهم المعلومات قدر إستطاعتهم للفهم والإستيعاب.
- إستمع بإنصات لمخاوفهم وما يقلقهم.
- طمأنهم ان العالم هو مكان جيد للعيش والإستمتاع، ولكن هناك دائماً من يقوم بأفعال غير جيدة في هذا العالم.
- يجب ان يفكر الأباء/الرعا في كيفية التعامل وإدارة الضغوطات التي يمرون بها أولاً.
- من المحتمل أن يشعروا بفترة تراجع مما يجعلهم في حاجة لوجودك معهم وبجانبهم أكثر من اي وقت مضى.
- أعد تأكيد وبناء العلاقة معهم – أقضي وقت أكثر معهم.
- تذكر أنه يمكنك طلب المساعدة والدعم في أي وقت

### Helping Children & Adolescents after a shooting – advice for parents/carers

- Try and keep routines, including attending school, as normal as possible – these give security & predictability.
- Limit exposure to TV and the news
- Be honest with them – share as much information as they are able to understand and cope with
- Listen to their fears and concerns
- Reassure them that the world is a good place to be but there are people who do bad things
- Parents and carers must think about and deal with their own stress responses first
- They may regress and want to be with you and need you more
- Rebuild and reaffirm relationships and attachments – spend time together.

Remember its ok to ask for help and support



# Malay

Membantu kanak-kanak dan remaja selepas kejadian penembakan - nasihat buat ibu bapa / penjaga

- Cuba kekalkan rutin, termasuk menghadiri sekolah, seperti biasa - ini memberikan perasaan selamat
- Kurangkan pendedahan kepada TV dan berita.
- Sentiasa jujur dengan mereka - kongsi sebanyak informasi dengan mereka supaya mereka boleh memahami dan menerima situasi
- Sentiasa prihatin terhadap kegelisahan dan kebimbangan mereka
- Yakinkan mereka bahawa dunia ini adalah tempat yang selamat tetapi akan ada orang yang melakukan kejahatan
- Ibu bapa dan penjaga haruslah bertenang dahulu sebelum membantu anak-anak
- Mereka mungkin perlukan perhatian yang lebih
- Bina dan ~~lutut~~ kukuhkan semula hubungan - luangkan masa bersama
- Jangan takut untuk meminta pertolongan dan sokongan.

## Helping Children & Adolescents after a shooting – advice for parents/carers

- Try and keep routines, including attending school, as normal as possible – these give security & predictability.
- Limit exposure to TV and the news
- Be honest with them – share as much information as they are able to understand and cope with
- Listen to their fears and concerns
- Reassure them that the world is a good place to be but there are people who do bad things
- Parents and carers must think about and deal with their own stress responses first
- They may regress and want to be with you and need you more
- Rebuild and reaffirm relationships and attachments – spend time together.

Remember its ok to ask for help and support

# FARSI

کمک به نوجوان ها و فرزندانمان بعد از حادثه تیراندازی ، توصیه هایی به والدین و سرپرست های عزیز.

- کوشش کنید کارهای روزمره خود را مانند قبل ادامه دهید، مثل مدرسه رفتن بطور خیلی عادی. این امر باعث ایجاد امنیت و پیش بینی کردن میشود.
- کوشش کنید فرزندان خود را از تماشای تلوزیون و اخبار دور نگه دارید.
- با فرزندان صادق باشید، هرچقدر اطلاعات که برایشان قابل درک و فهم هست در اختیارشان قرار دهید.
- به ترس ها و نگرانی هایشان توجه کنید.
- به آن ها اطمینان دهید این دنیا جای خوبی است اما افراد بدی در این دنیا هستند که کارهای بد میکنند.
- والدین و سرپرستان اول باید بفکر برطرف کردن نگرانی های خودشان باشند.
- فرزندان امکان دارد از لحاظ روحی و عاطفی ضربه ببینند و بیشتر نیاز به وجود شما داشته باشند.
- رابطه هایتان رو دوباره باز سازی کنید و صمیمیت بیشتر ایجاد کنید و وقت بیشتری برای با هم بودن سپری کنید.

فراموش نکنید، شما همیشه میتوانید درخواست کمک کنید.

---

## Helping Children & Adolescents after a shooting – advice for parents/carers

- Try and keep routines, including attending school, as normal as possible – these give security & predictability.
- Limit exposure to TV and the news
- Be honest with them – share as much information as they are able to understand and cope with
- Listen to their fears and concerns
- Reassure them that the world is a good place to be but there are people who do bad things
- Parents and carers must think about and deal with their own stress responses first
- They may regress and want to be with you and need you more
- Rebuild and reaffirm relationships and attachments – spend time together.

Remember its ok to ask for help and support