

Heke hûn bi şîret û arîkariyê hewce ne, têkiliyê bidin:
xeta alîkariyê ya şaredariya Gjerdrum ji bo axaftin û rêberiya
piştgiriye. Tel: 481 11 436,
dem ji mêrên vekirî 10-18. Hemşîreya tenduristiyê û
karmendê civakî li hemû dibistanan.



Ji bo dê û bav û weliyan li dibistanên seretayî yên li belediya yê Gjerdrum

Bertekên cûda yên ji krîzê re

Zarok ji krîzan re cûda reaksiyon dikin. Hinek li ser tiştê ku li derveyî cîhana wan diqewime bê xem in, lê hinekên din jî piraniya wê dijîn. Temen, kesayet û serpêhatî / bûyerên berê yên di jiyana zarokan de dê rol bilîzin. Hûn dikarin biceribînin ku zarokê / a we bertekên wiha werdigire wek:

.Hewcedariya zêde ya nêzîkê hezkiriyên - tirs ku tiştê xelet çêbibe

□ Tirs, tirs, fikar, xemgînî, hêrsbûn û hêrs

□ Bêserûberiyên xewê - pirsgirêkên xewê, xewnên xirab, qabûs

□ Pirs û nezelali yê li ser tiştê ku qewimiye, çêbûye

□ Di sohbet, lîstik û / an reftarê de fikara ser tiştê ku qewimiye .

Şîreta giştî:

□ Girîng e ku hûn wekî dê û bav li gorî temen û şiyana famkirinê guft û goyan lihevraast bikin.

. Guhdarî zarok bikin! Guh bidin ka çi ramanên wan hene û bila ew rêberiya axaftinê bike.

□ Li bertekên cûda yên li jor hatine bahs kirin binihêrin. Heke hûn pê bawer bin ku zarok bê xem xuya dike, wî mecbûr nekin ku li ser bûyerê biaxive.

Zarokên temenê dibistanê

□ Axaftinên bi hevalên xwe re dibe sedem ku ji hevûdu famkirin, xeber, tirs û xeyal çêbibe

. Biceribînin ku agahdariya zarokan rast hebe û bixwazin ji wan bipirsin ka ew çawa li ser bûyerê li dibistanê diaxifin

. Ew ê di derheqê têgihîştina zarokê / a we ya rewşê de têgihîştinê bide we.

□ Ger hûn bersiva pirsên ku zarok ji wan re dijwar dixwazin dibînin, dibe ku hûn dixwazin hinekî ji ramîne bimînin

. Hûn dikarin bi vî rengî bersiva zarok bidin: "Ev pîrsek baş bû. Bersiva min a nuha tune, lê ez ê hinekî paşê fêr bibim û bersiva te bidim ». □ Ger zarokê / a we ezmûn bike ku zarok an mezinên din ditirsin, bi endîşe, dilteng an hêrs in, gengaz e ku ji zarok re vebêjin çima wusa ye û der heqê vê de çi ye. Ew ê alîkariya zarokê bike ku qalibên berteka yê din baştir fam bike.

□ Qebûl bikin ku di vê heyamê de dibe ku zarok hewcedarî nêzbûn û ewlehiyek zêde bin. Ew dikare wateya penagehek ewledar be, ku ew ê bi şev li rihetiyê bigerin an dixwazin bi ronahiya pê re razên. Di lîstik û çalakîyan de beşdarbûna bi zarokan re hem têkilî û hem jî ewlehiyê diafirîne.

□ Netirse ku hûn di axaftinên bi zarokê xwe re hest nîşan bikin. Hûn didin xuya kirin ku hûn ji bo zarokê / a xwe modelek baş a hestiyarî ne ku hûn hestan nîşan didin û bikaribin tiştên ku hûn hîs dikin bi gotinan vebêjin. Girîng e ku zarok bibîne ku dê û bav karibin xwe aram bikin, û bi bertekên hestiyarî yê xwe bi ser de neyên.

□ Rutîn, kar û çalakîyên birêkûpêk hem pêk hateyê û hem jî pêşbîniyê peyda dikin, û hem jî dihêlin ku zarok ji êşe bêhna xwe vede û beşdarî bibe meydanên ku aîde û serweriyê dest bine.

.Hûn dikarin ewlehiyê nîşan bidin û bêjin gelek alî dixwazin alîkariyê bikin: rayedarê devletê , polis, şirketên bîme (temîn, sîgorte), karkerên tenduristiyê, piştgiriya ji civaka herêmî û gelên din yê welatê.

Bibêjin ku bi taybetî ji zarok baş tî xwedîkiri û hemû harîkariyên ku ji wan re lûzumê dikin.

Agahdarî ji wir hatîye girtin:

<https://krisepsykologi.no/hva-skal-vi-si-til-barna-om-skredet-i-gjerdrum/>, ji hêla Navenda Çavkaniya Herêmî ya li

ser lencefdet, Stresa Tromatiki û Pêşlêgirtina Xwekustîne,
RVTS Rojhilata ve hatî guherandin.