

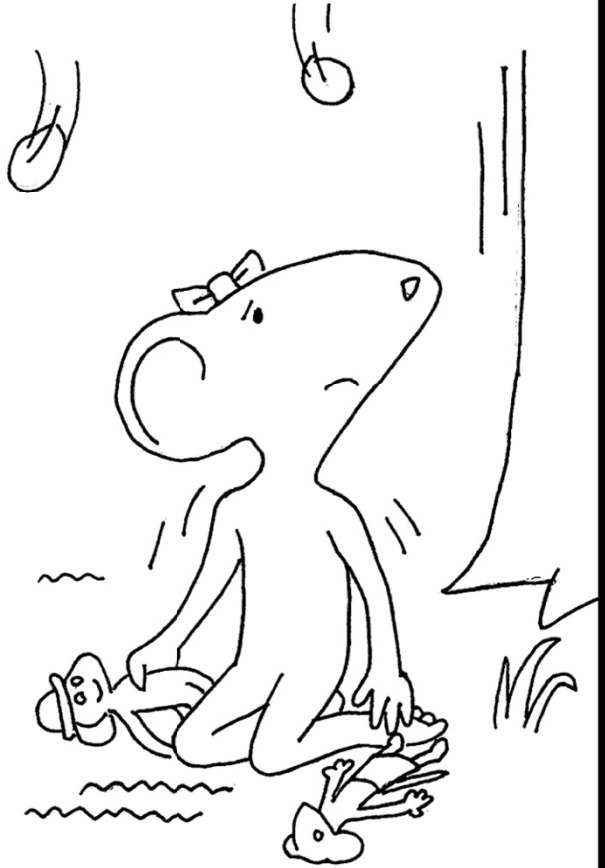
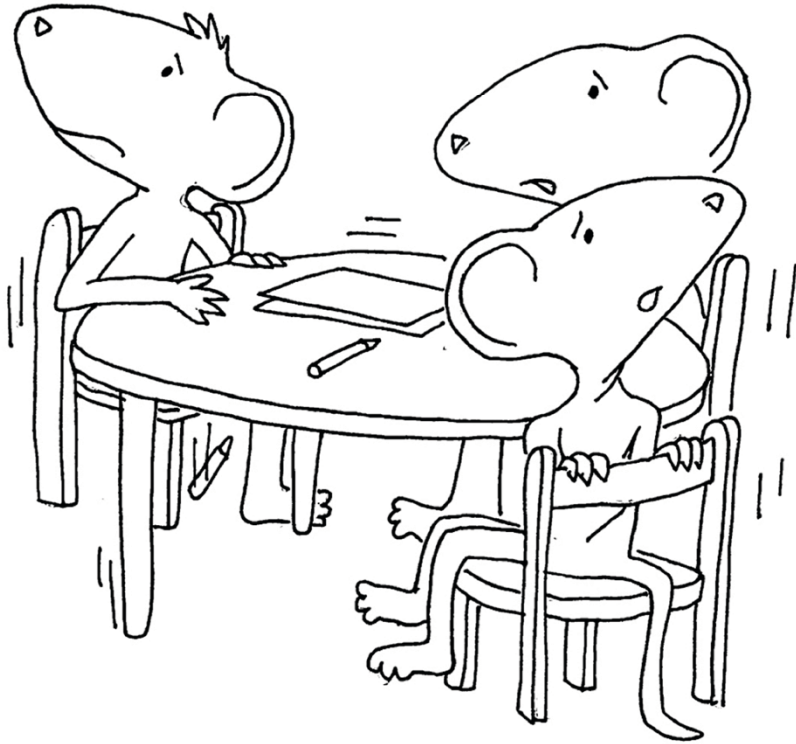
ٲرٲنكا و سعٲ

ٲوم الزلزال



ٲرٲٲٲكا و سٲٲٲ

ٲٲوم الزلزلال





Piploproductions.com

ترينكا و سعيد يوم الزلزال

قصة من تأليف تشاندرا ميتشيكو جوش إيبين
ميليسا برايمر وجينيفر جرادي

رسوم إيريك إيبين جونيور

Tongue Tied قصة ودليل مترجمان للعربية بقلم

دليل الآباء تأليف

تشاندرا جوش إيبين

ميندي كرونينبرج

ميليسا برايمر

حصل هذا المشروع على التمويل من إدارة خدمات علاج الإدمان والصحة والعقلية (SAMHSA)، التابعة لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية (HHS). ونود التنويه إلى أن الآراء والسياسات وجهات النظر الموضحة تخص المؤلفين ولا تعبر بالضرورة عن SAMHSA أو HHS.

A PARTNER IN
NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network

حقوق الطبع والنشر © 2011 محفوظة لتشاندرا جوش إيبين. جميع الحقوق محفوظة. يمكن نسخ هذه القصة وتوزيعها مجانًا ولكن لا يجوز بيعها. كما أنه لا يجوز إجراء أي تعديل عليها أو الاقتباس منها دون الحصول على إذن خطي صريح من المؤلفة الرئيسية (chandra.ghosh@ucsf.edu).

طُورت هذه القصة بالتعاون مع شبكة العلاج المبكر للصدمة النفسية (Early Trauma Treatment Network)، التي تعد أحد الشركاء في الشبكة الوطنية لعلاج الكرب التالي للصدمة النفسية لدى الأطفال (National Child Traumatic Stress Network).

تم تأليف هذه القصة لمساعدة الأطفال الصغار وأسرهم لبدء التحدث عن مشاعرهم ومخاوفهم بعد تعرضهم للزلزال.

يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول كيفية مساعدة الأطفال الذين يواجهون الكوارث أو غيرها من الأحداث المسببة للصدمة النفسية على الموقع nctsn.org.

يمكن العثور على مزيد من المعلومات عن القصة، واستخدام القصة، إلى جانب الفريق الذي أنشأها على الموقع

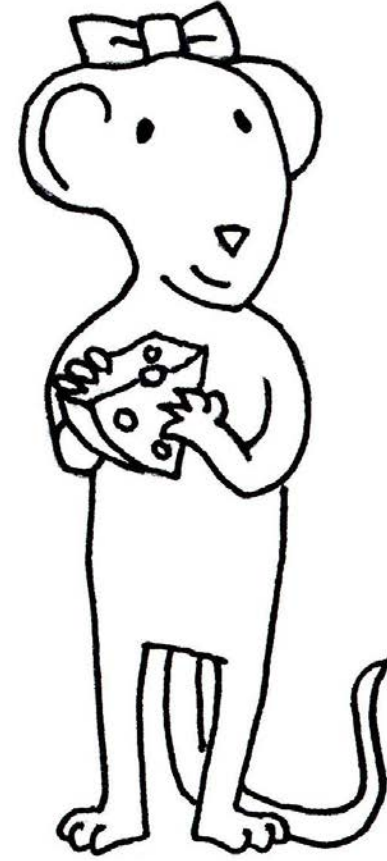
[/http://piploproductions.com/stories/trinka-and-sam](http://piploproductions.com/stories/trinka-and-sam)

للأطفال والأسر الذين يواجهون الزلازل.

البالغون: صُممت هذه القصة للأطفال الناجين من الزلازل الخطيرة. يُرجى قراءتها بنفسك أولاً ثم اتخاذ القرار بشأن ما إذا كانت صالحة لقراءتها مع طفلك. إذا كان طفلك قد خاض تجربة زلزال بسيط، فقد تعتبر أن القصة تقدم تفاصيل غير مجدية بالنسبة لطفلك. وحتى إن اخترت عدم قراءة القصة لطفلك، فإن القصة ودليل الآباء الموجود في نهايتها قد يساعدانك على فهم ردود أفعال طفلك تجاه الزلزال على نحو أفضل.



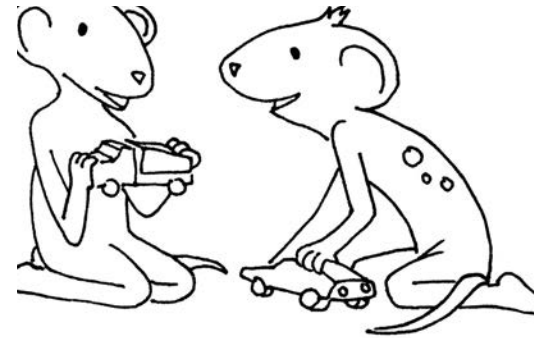
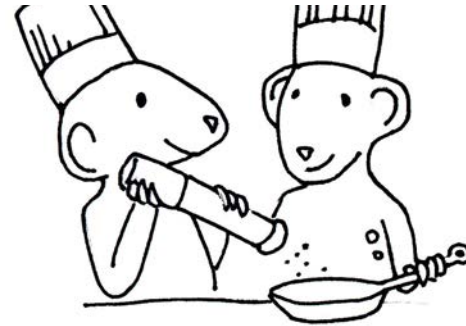
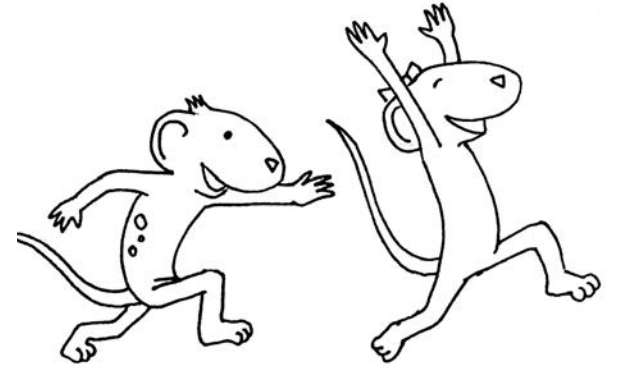
وهذا هو سعيد.



هذه هي ترينكا.



في الصيف، يلعبان في الحديقة.



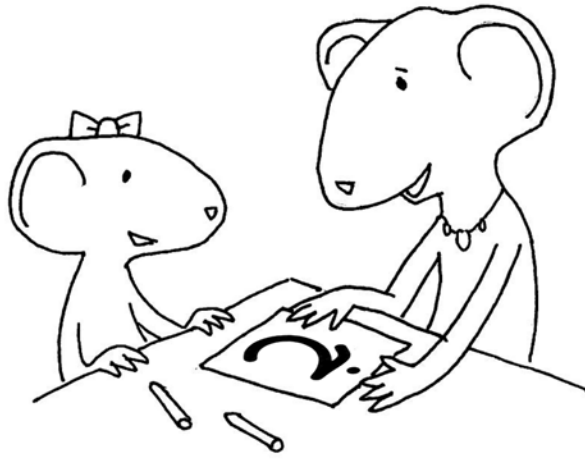
فما جاران ويحبان اللعب سويًا.



وهما يطيعان والديهما دومًا عندما يطلبوا منهما
التوقف عن اللعب... حسنًا... دائمًا تقريبًا.

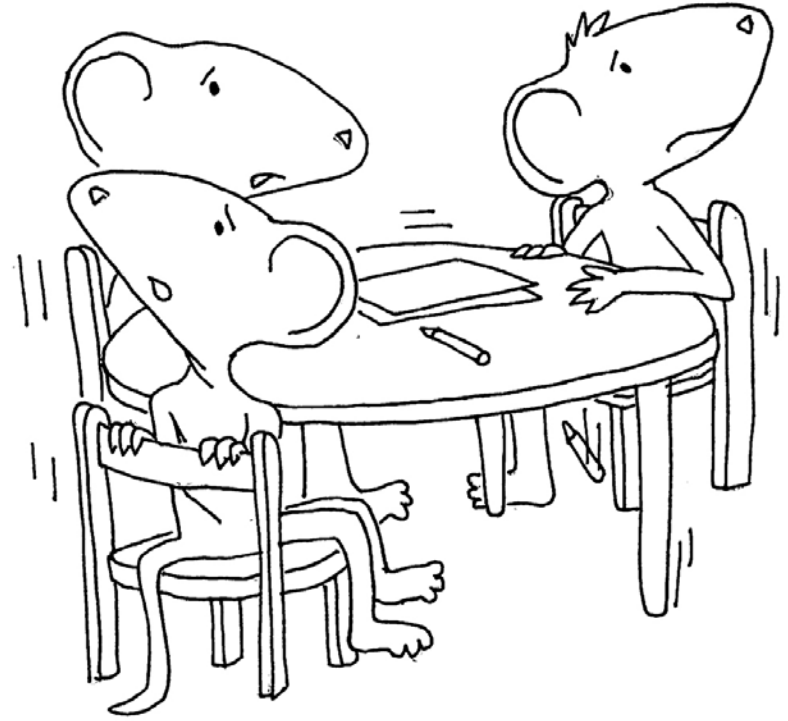


في الشتاء، يذهبان للهو في بركة الوحل.

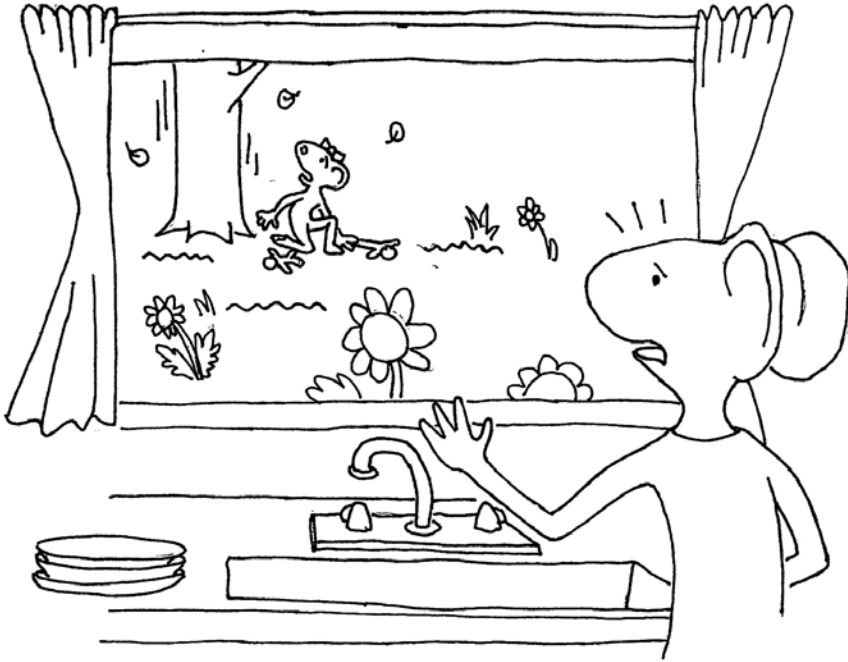


كانت ترينكا صغيرة السن ولم تلتحق بعد بالمدرسة،
ومع ذلك علمتها والدتها حروف الهجاء، وكانت
تلعب لعبة المدرسة مع الدُمى خاصتها.

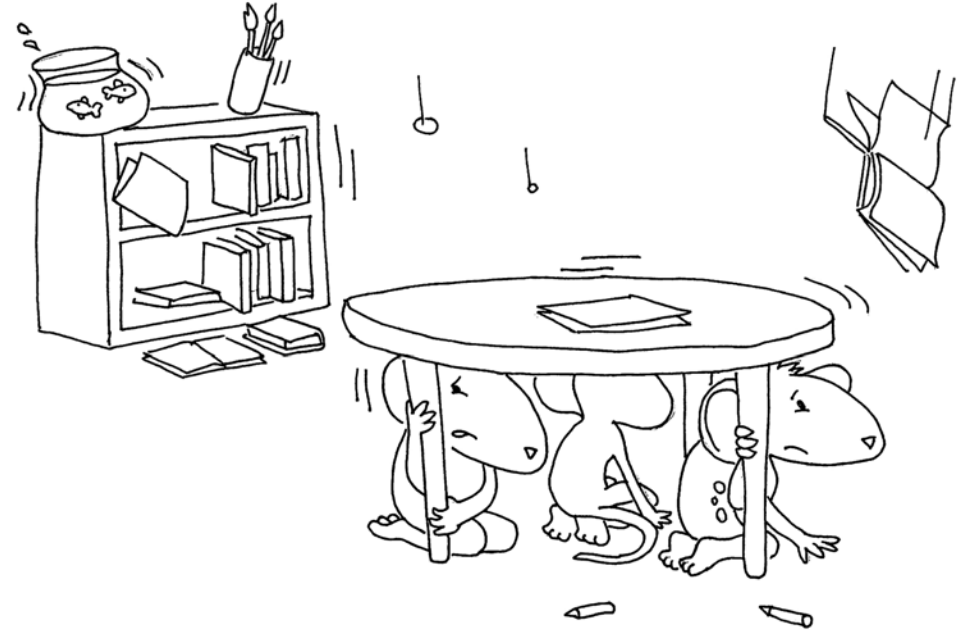
كانا يكبران معًا ويتعلمان الكثير من الأشياء. التحق
سعيد للتو بالمدرسة.



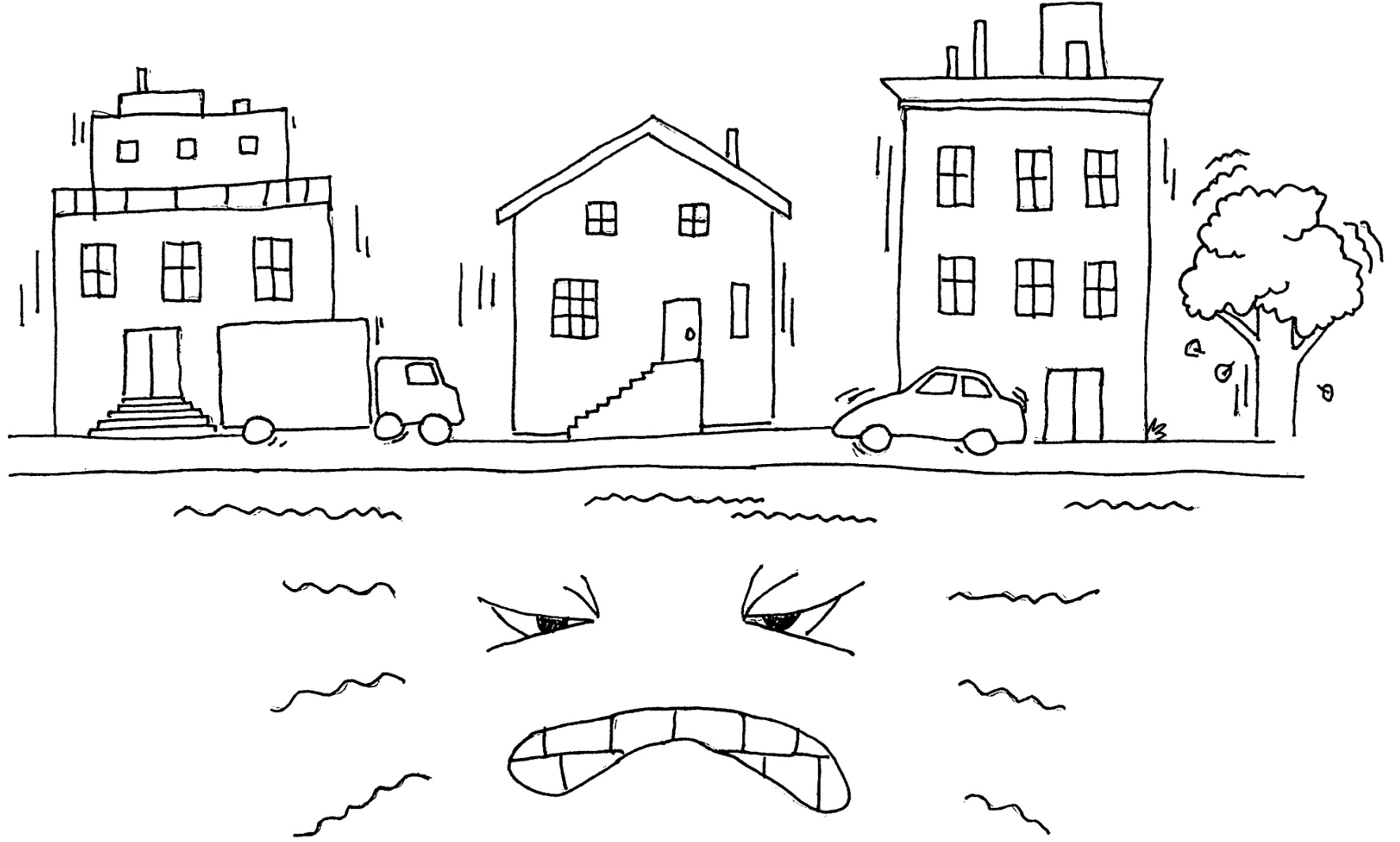
وفي يوم ما، حدث شيء مرعب. اهتزت الأرض بقوة.



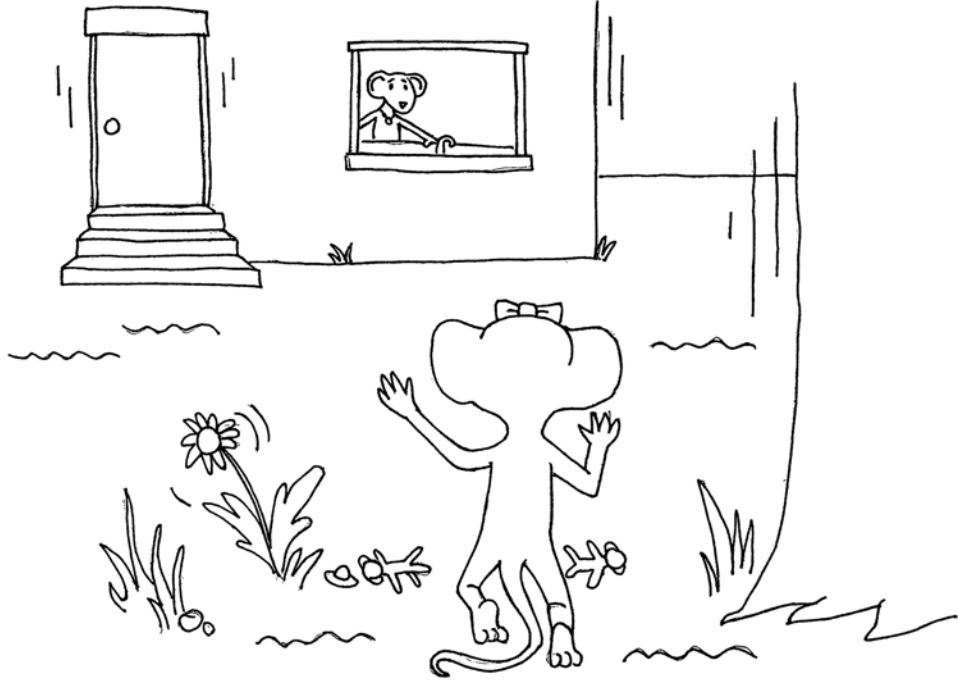
كانت ترينكا تلهو في الفناء. لم تكن تعلم كيف
تتصرف.



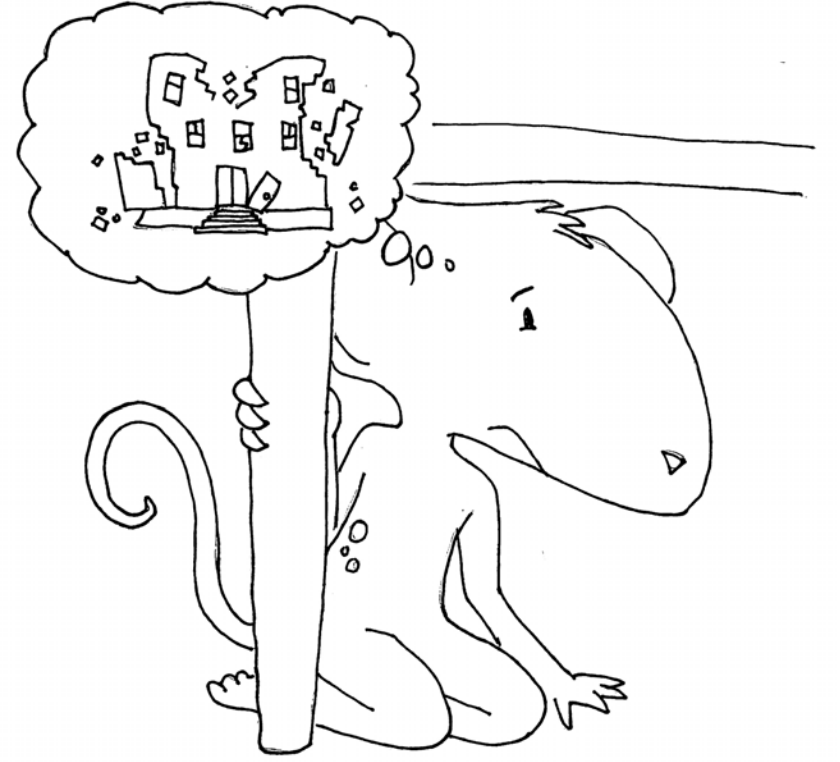
اختبأ سعيد تحت
الطاولة مع معلمه وأصدقائه.



أصدرت الأرض صوت هدير مخيف كما لو كانت غاضبة.
واهتزت واستمرت في الاهتزاز.
كان يبدو أنها لن تتوقف أبدًا.



أرادت ترينكا الذهاب إلى والدتها.



شعر سعيد بالقلق من انهيار المدرسة.



سمعتها والدتها، لكن الباب كان مسدودًا ولم تستطع الوصول إلى ترينكا.

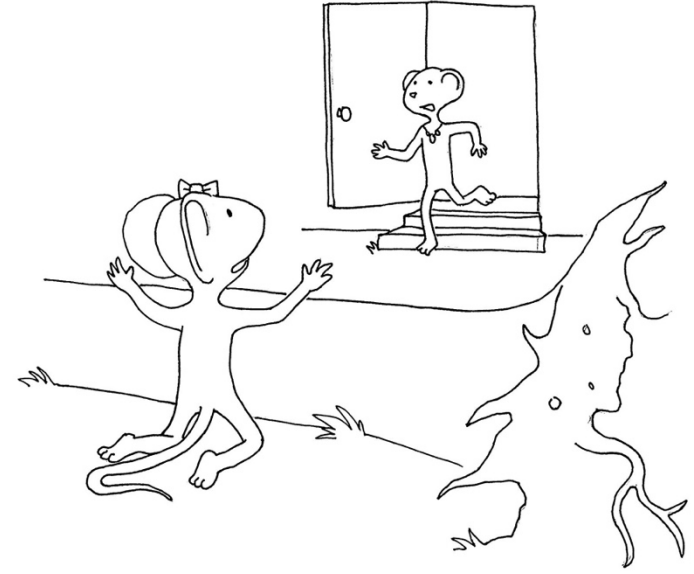


ثم صدر صوت اصطدام، لقد سقطت شجرة. صرخت ترينكا "أمي، أمي، أمي!"

لا بأس. أنت بخير. أنا هنا.
كان هذا زلزال. وقد انتهى.

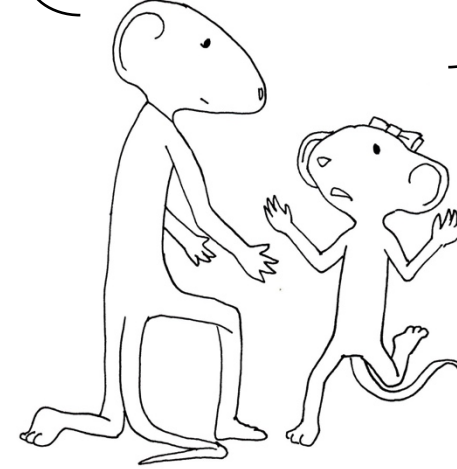
لنجلس على الحشائش
سنكون بأمان هنا.

كنت خائفة جدًا.



كنت عالقة في المنزل. كنت
أحاول الوصول إليك.

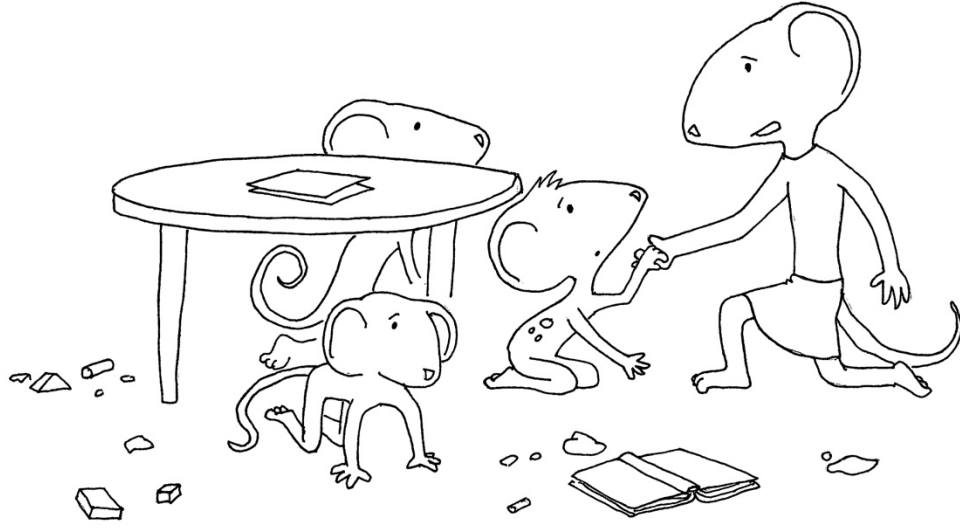
أمي، أمي!
أين كنت يا أمي؟



احتضنت ترينكا. بدأت ترينكا في البكاء. وبدأت والدتها
في البكاء أيضًا. كانتا خائفتين للغاية.

قالت لها والدتها "لقد كان هذا زلزال". "وقد انتهى."

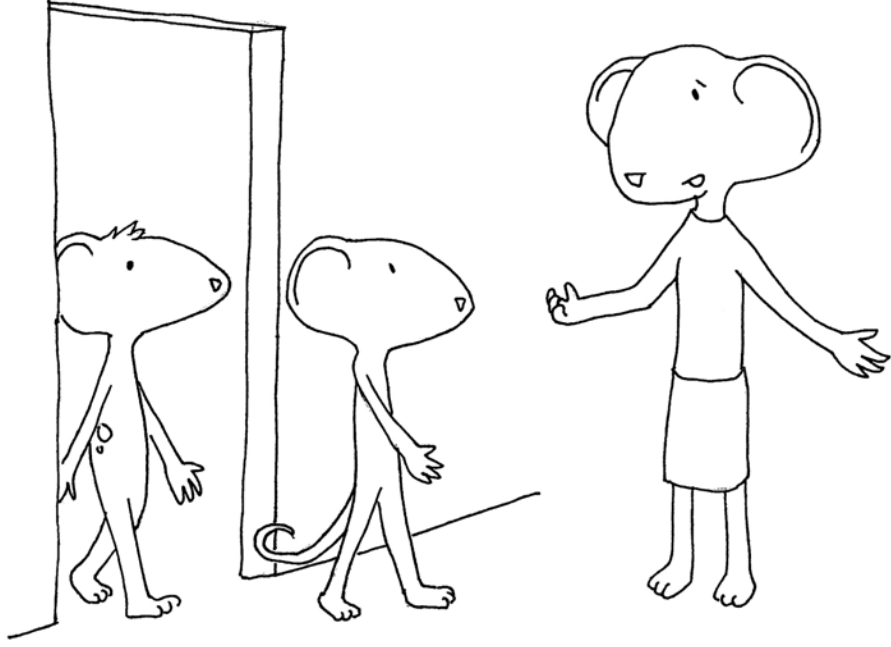
لقد حاولت مرات ومرات واستطاعت أخيرًا فتح الباب
والخروج للبحث عن ترينكا.



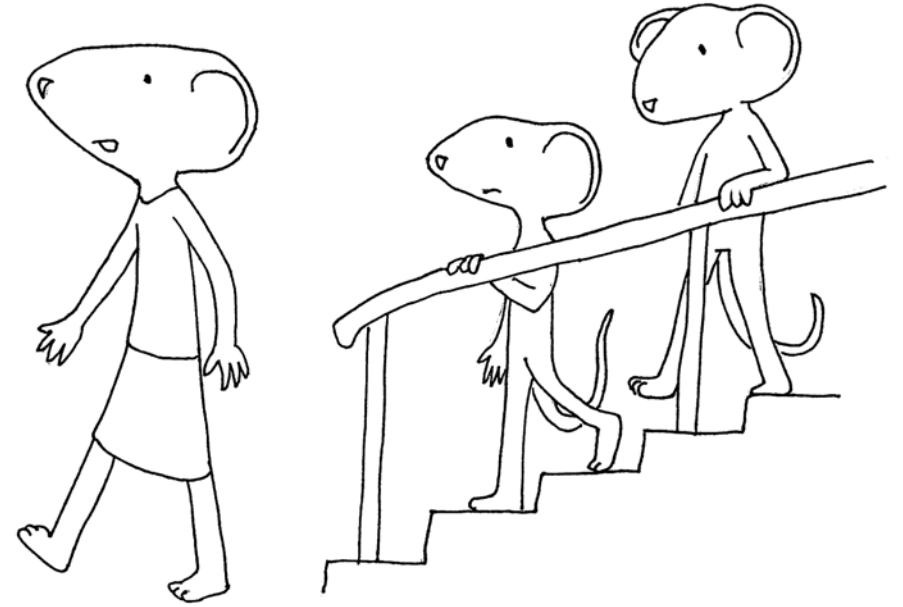
كان سعيد مع زملائه في الفصل. وأخبرهم المعلم أنهم
يستطيعوا النهوض بأمان، ولكن لم يكن هناك أي
ضوء.



سقطت حجيراتهم. وانكسرت أغراضهم. أراد سعيد
أن يكون مع والده ووالدته. كان بعض الأطفال
يبكون.



وبعد مدة وجيزة أخبرهم المعلمون أنه لا بأس بالرجوع. فهذا كان زلزال وقد اتبعوا النصائح وأبلوا بلاءً حسنًا.



الآن الخروج بالطريقة التي تعلموها في التدريب. اصطفوا جميعًا واتبعوا معلمهم.



والآن يجب عليهم انتظار آبائهم للحضور واصطحابهم. علم آباؤهم بمكانهم. وقد جلسوا على شكل دائرة وقرأوا قصة. حاول سعيد الإنصات جيداً. كان يرغب في حضور والده ووالدته على وجه السرعة. كان الانتظار صعباً.

وجدنا صعوبة في الوصول إلى مدرستك.

كان عليّ اصطحاب أخيك الصغير.

لماذا لم تحضر بشكل أسرع؟



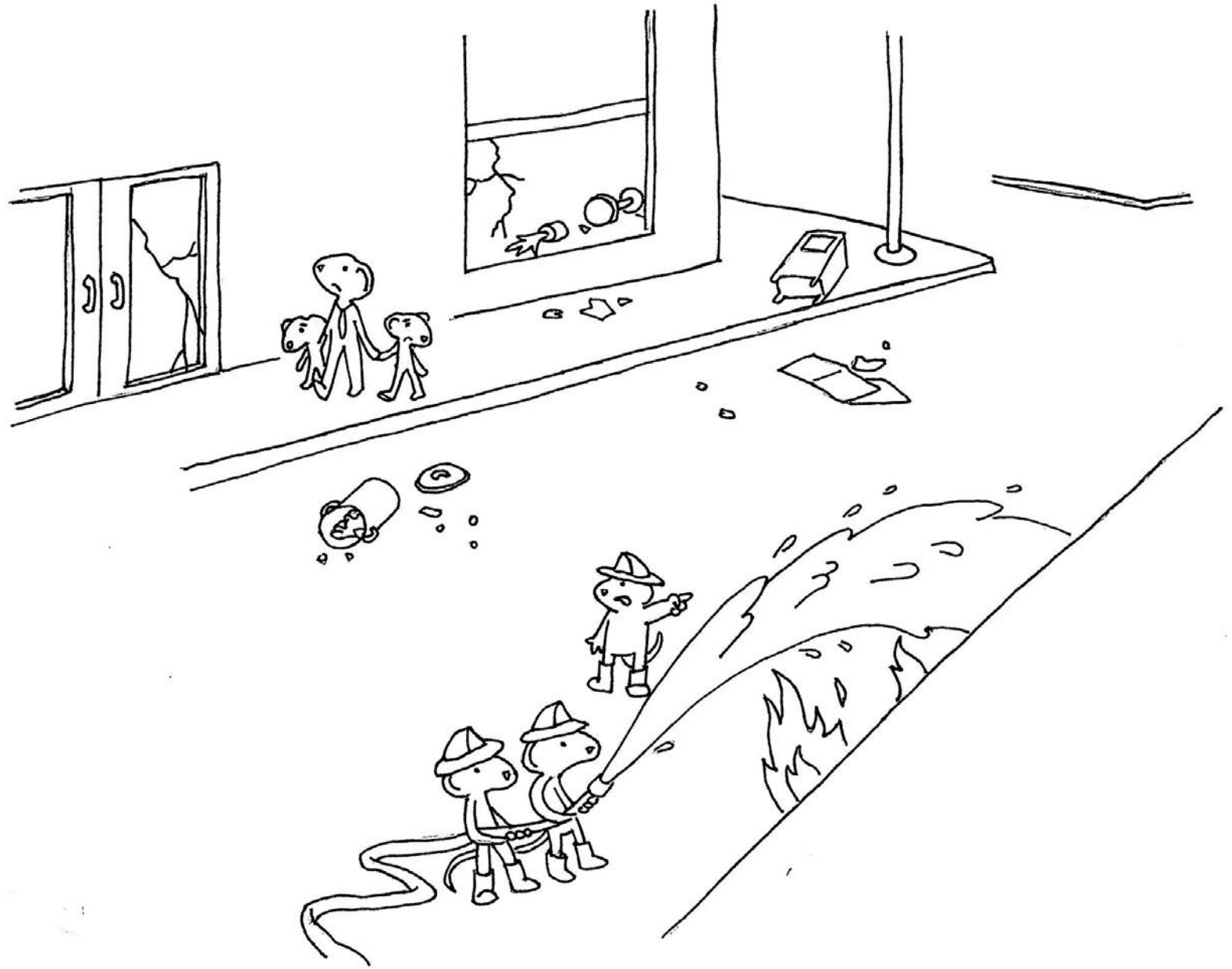
شعر سعيد بالقلق على والدته. لماذا لم تحضر؟

سنأتي بوالدتك في المنزل.

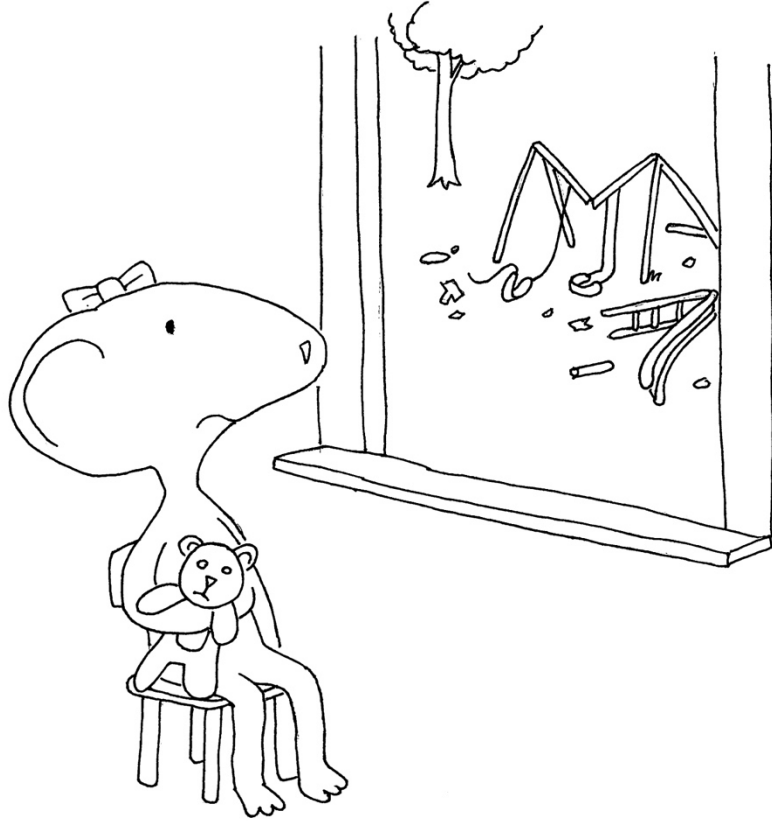
أين أمي؟



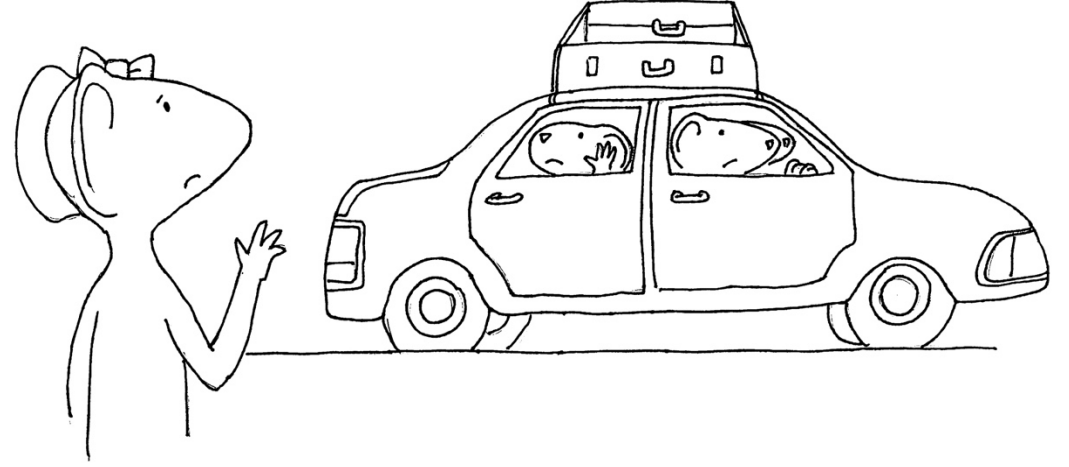
بعد مدة طويلة، حضر والد سعيد. كان سعيد يشعر
بغضب شديد.



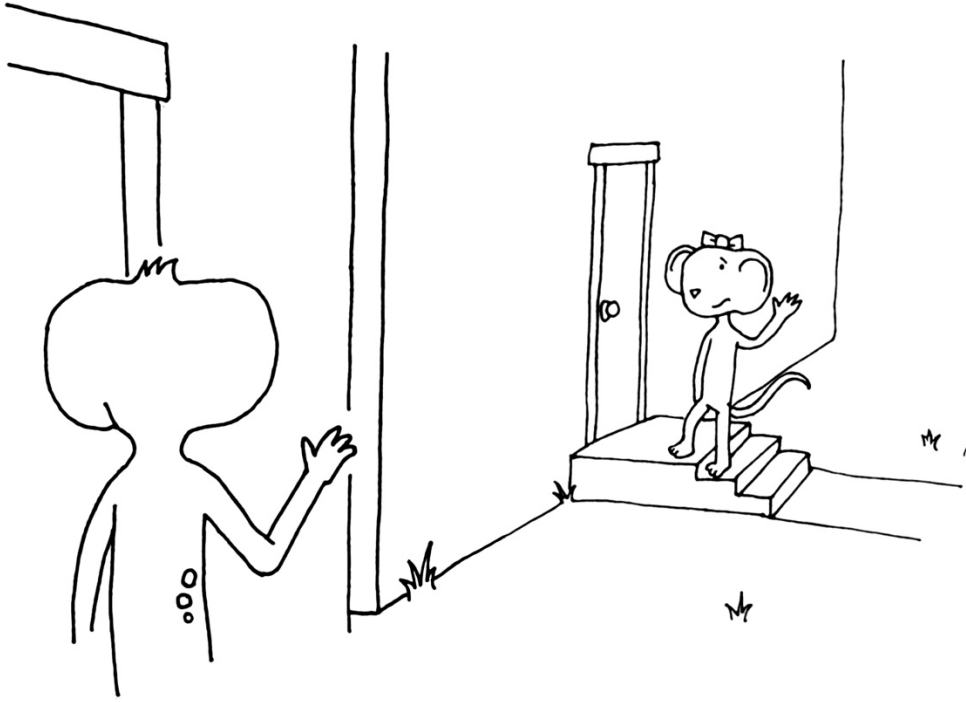
لقد ذهبوا إلى المنزل. طوال الطريق إلى المنزل، شاهد سعيد ما فعله الزلزال.



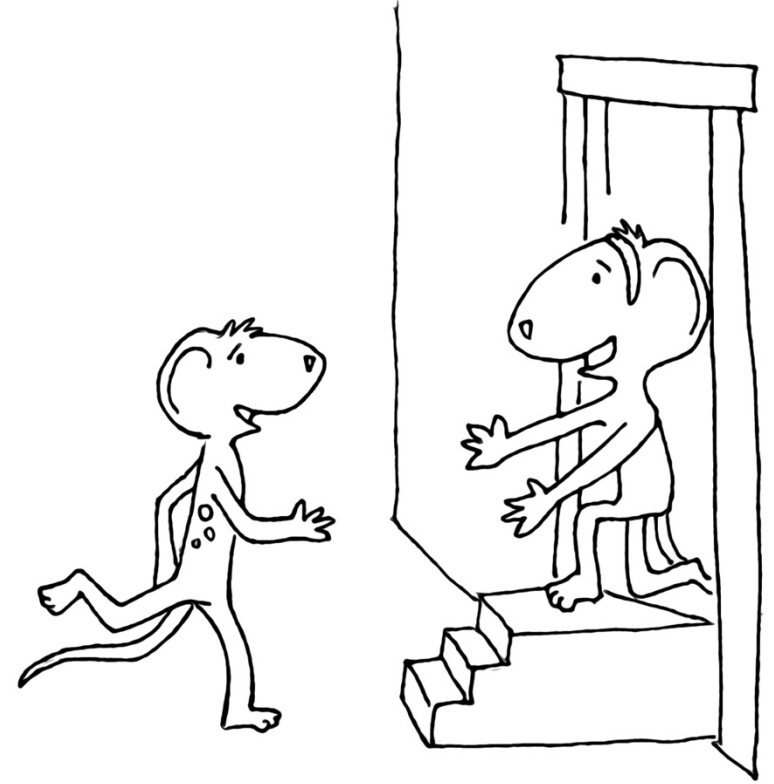
وسقط المنزل المجاور. حيث كان يتعين على
"بيبلو" وأسرته الانتقال للإقامة في مكان آخر.



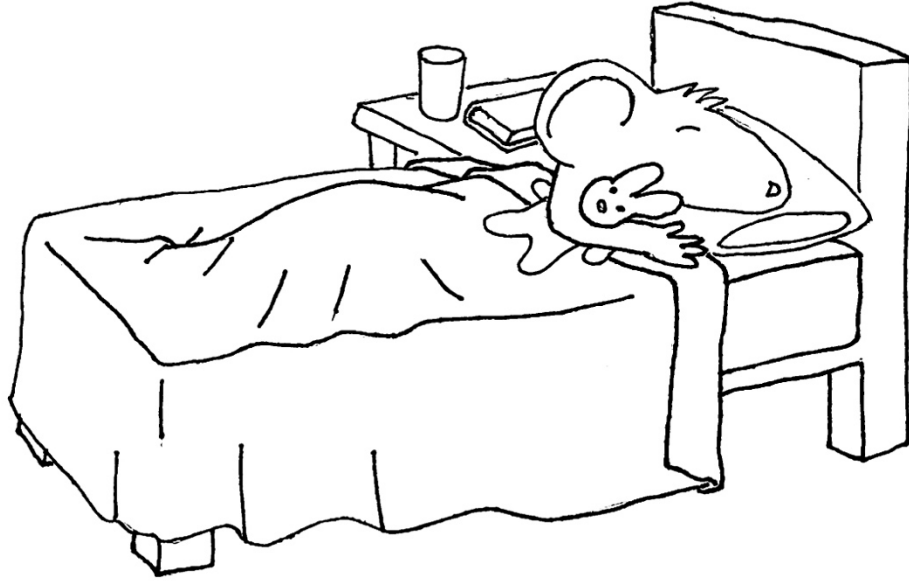
نظرت ترينكا من النافذة. كان الملعب محطماً.



ابتهجت لأنه بخير. وشعر هو أيضًا بالسعادة لرؤيتها.



شاهدت ترينكا سعيد عند حضوره إلى المنزل.

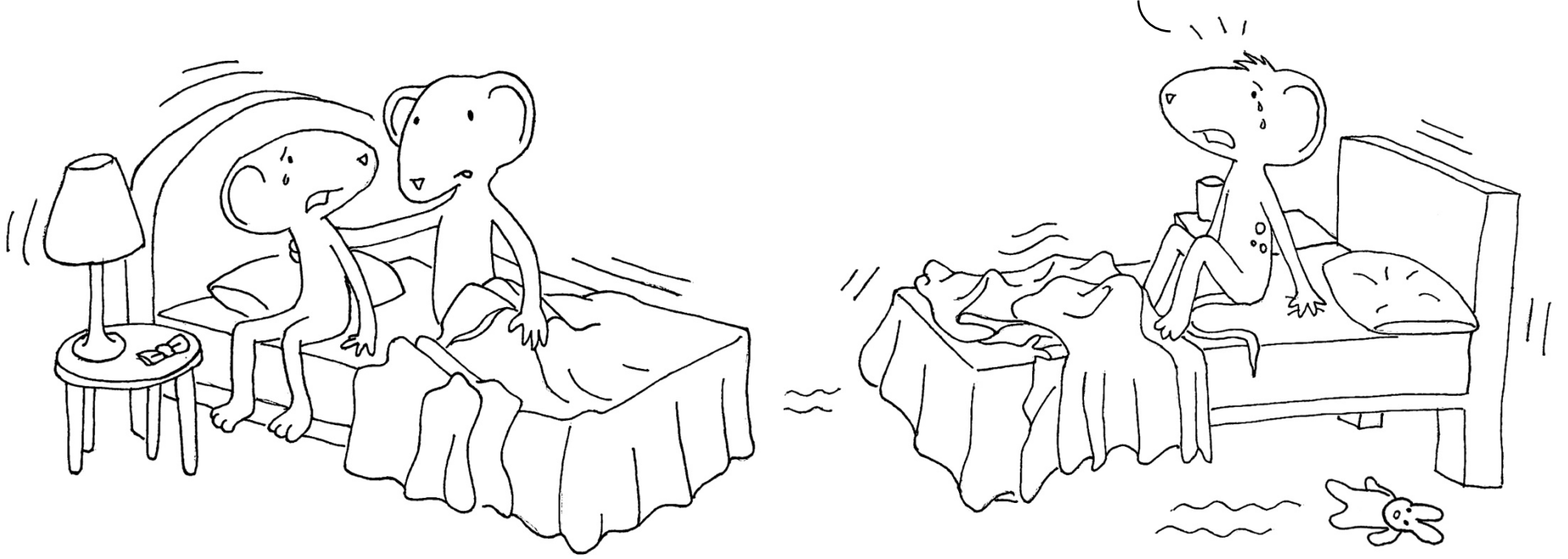


ذهبت ترينكا لتنام، ولكنها كانت تريد والدتها بجانبها
ونامت والدتها معها.



انتهى الزلزال، وجاء وقت النوم. توجه سعيد ليخلد إلى
النوم.

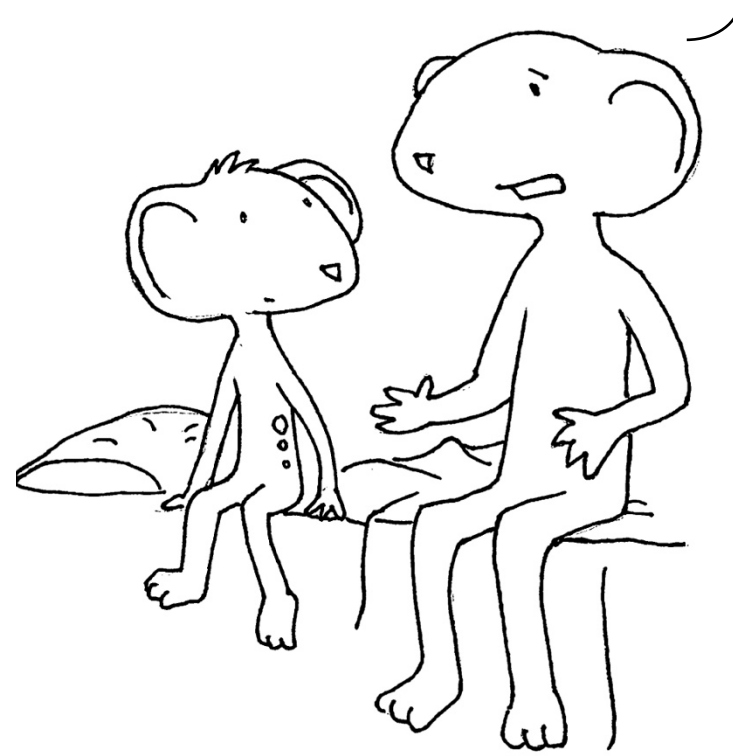
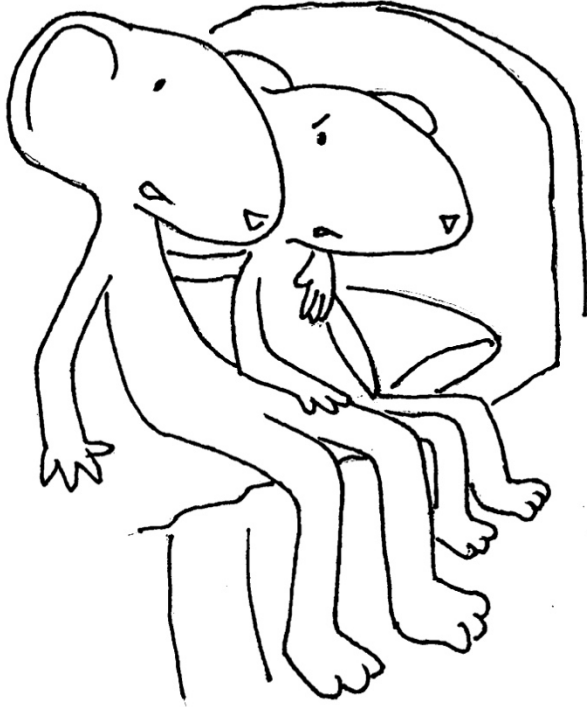
أشعر بخوف شديد.
أخبرتني أنه قد انتهى.
أنت تكذّبين. لم ينته بعد



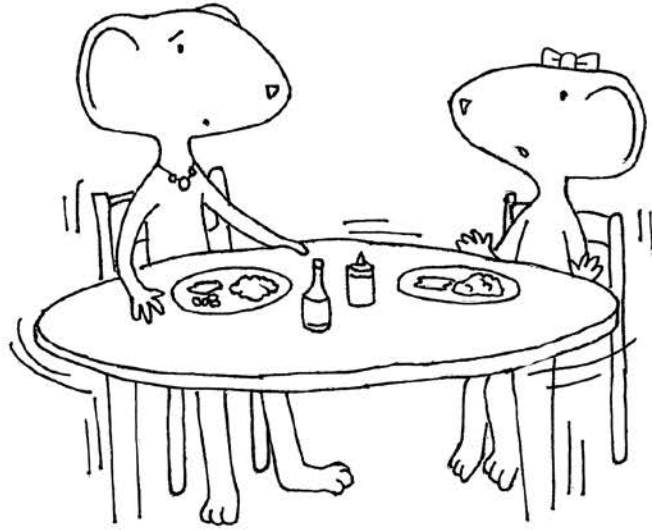
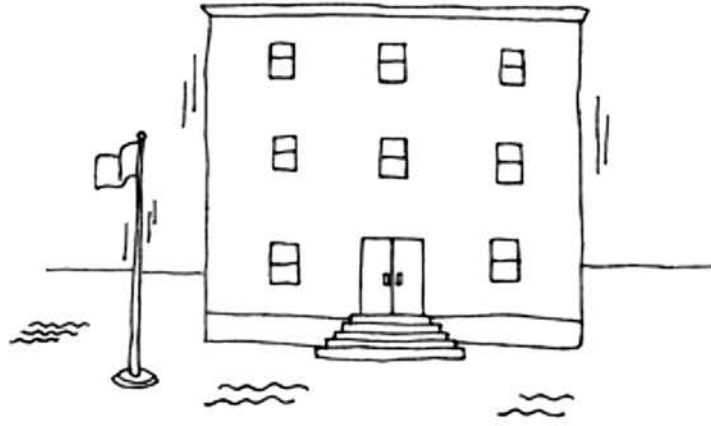
ولكن بينما كانوا في السرير، عاد الزلزال مرة أخرى. أصدرت الأرض هديرًا مخيفًا مجددًا. لم ينتهي الأمر بعد.
اهتزت الأسرة. استيقظت ترينكا وسعيد وقفزا من سريريهما.

الهزات الارتدادية مخيفة جدًا. فهي تذكرنا بالزلازل. وعندما تحدث هـ
ارتدادية، سنظل في السرير، ونُكْوَر أجسادنا، ونثبت في مكاننا، ونحمي
رؤوسنا بالوسائد.

الزلازل الكبيرة، ولكن كثيرًا ما تأتي بعد هذا الزلزال الكثير من الزلازل
الصغيرة التي تُعرف بالهزات الارتدادية.



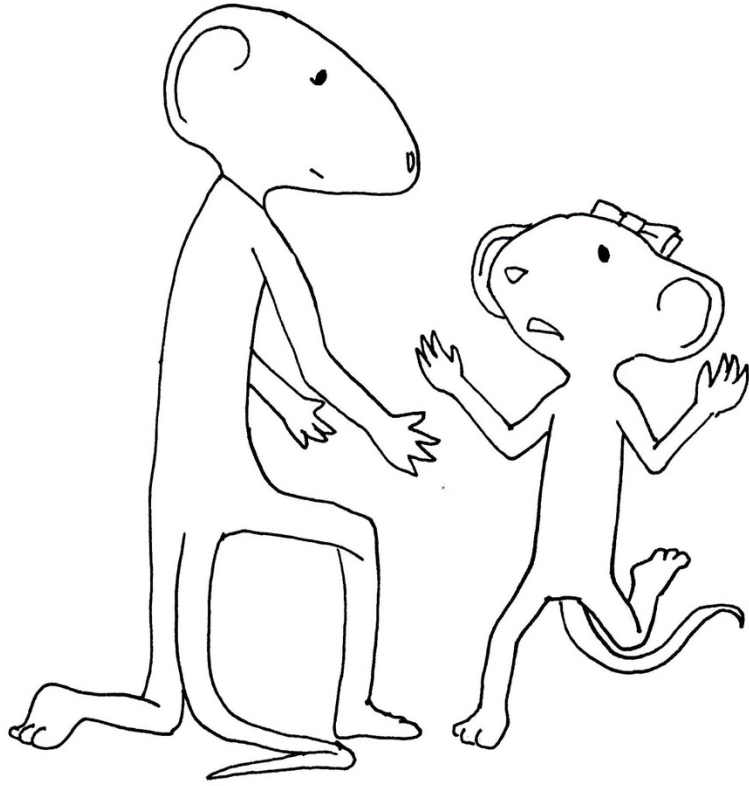
أوضحت والدة ترينكا، ووالد سعيد بالقول "كانت تلك هزة ارتدادية. قد تحدث الكثير من الهزات الارتدادية بعد
الزلازل. وهي قد تسبب لنا نفس الخوف وتبث الرعب في نفوسنا." تحدثت والدة ترينكا ووالد سعيد عما يجب فعله
عند حدوث هزة ارتدادية.



حدثت في المدرسة.
حدثت أثناء تناول العشاء.



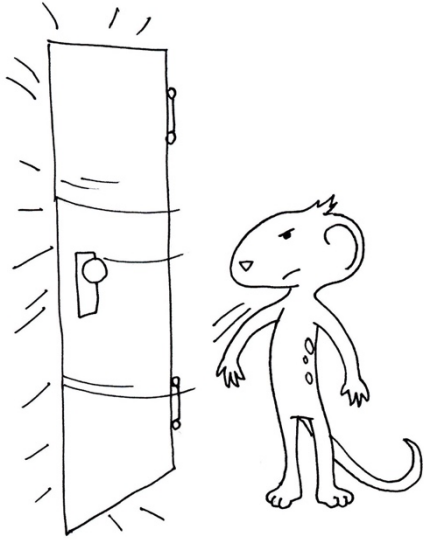
تحدث الهزات الارتدادية باستمرار. وقد حدثت أثناء
لعب ترينكا وسعيد.



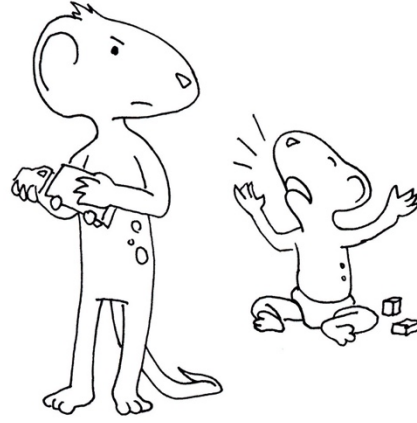
وعندما شعرت بالخوف، أرادت والدتها بجانبها.
ساعدتها والدتها في العثور على مكان آمن استطاعت
الجلوس فيه، وساعدتها والدتها على الشعور بالأمان.



عندما ارتجت الأرض، شعرت ترينكا بخوف شديد.



أغلق الباب بقوة.

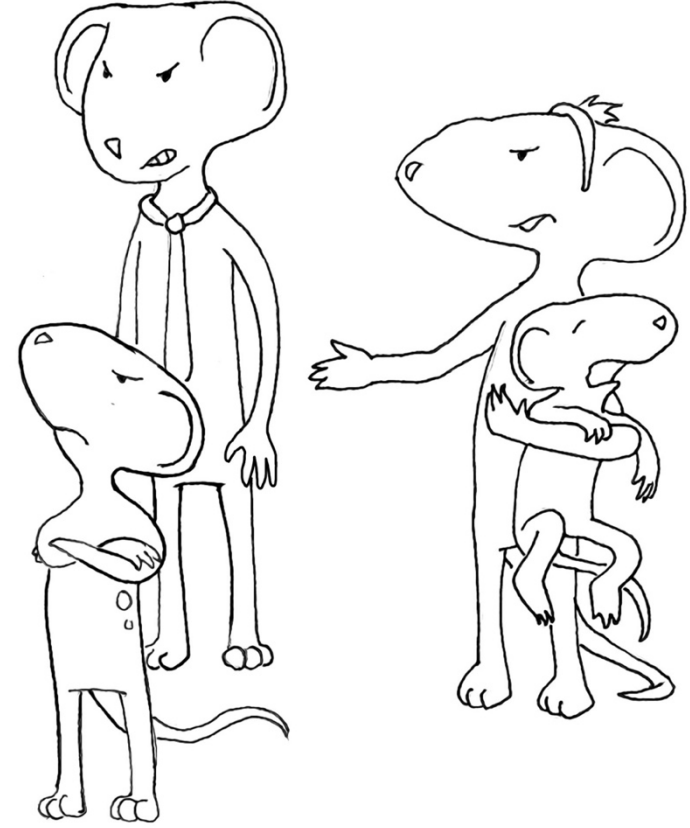


أخذ دمية أخيه.



لم يُنصت إلى والده.

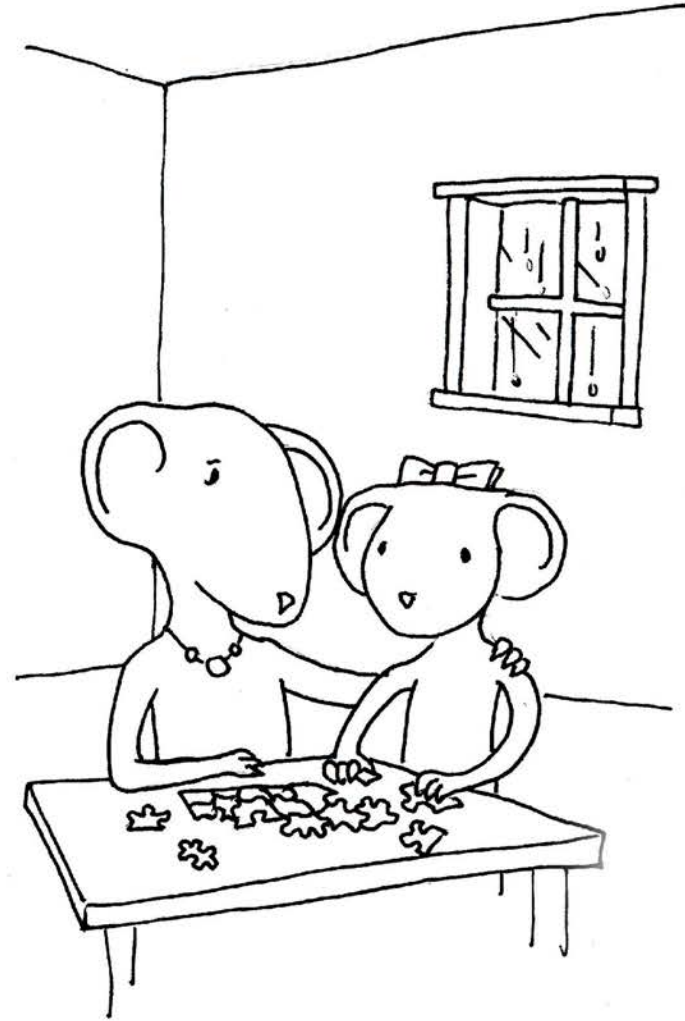
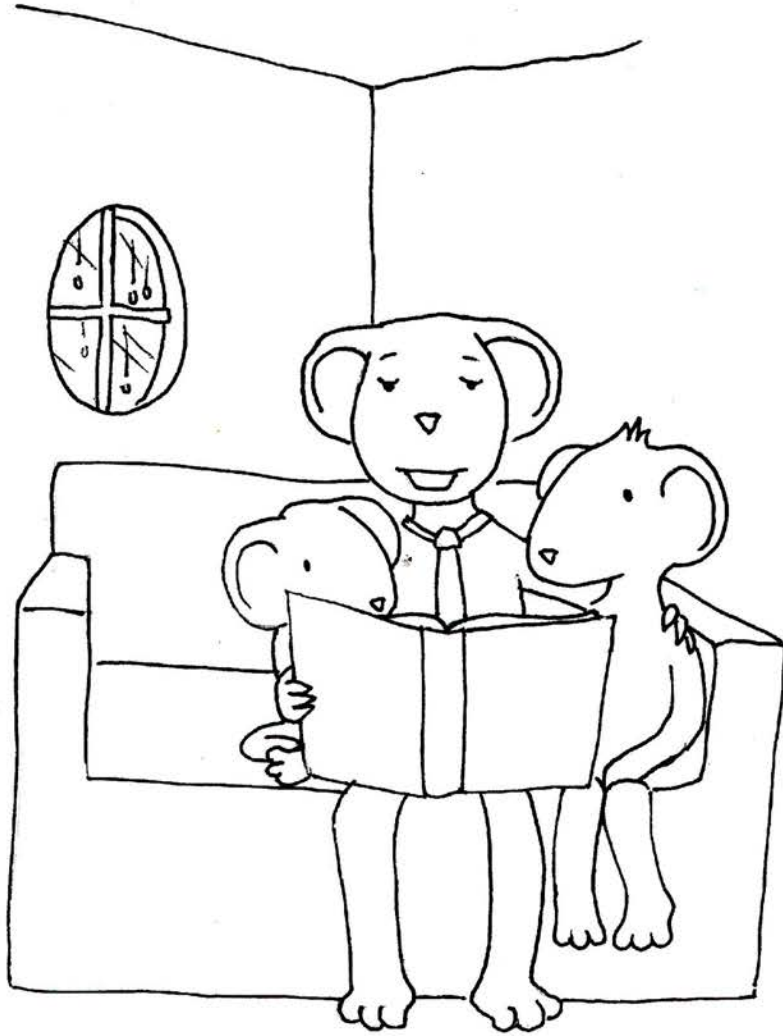
ساوره الشعور بالقلق.



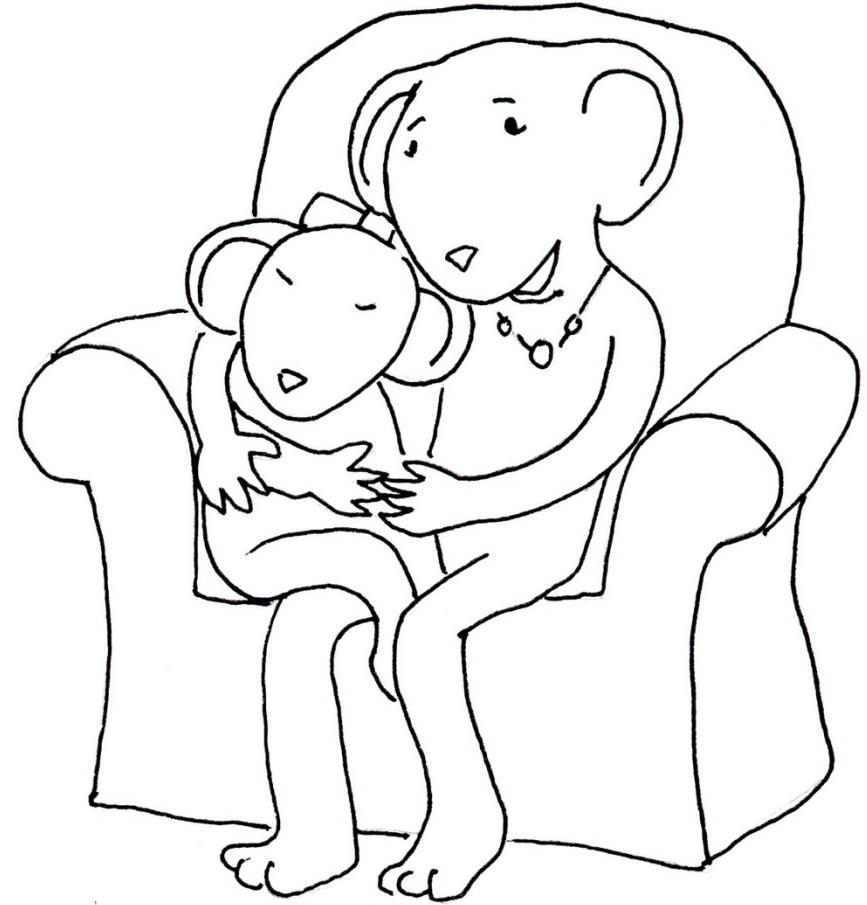
عندما ارتجت الأرض، شعر سعيد بألم في بطنه. ولم يرغب في الذهاب إلى المدرسة.



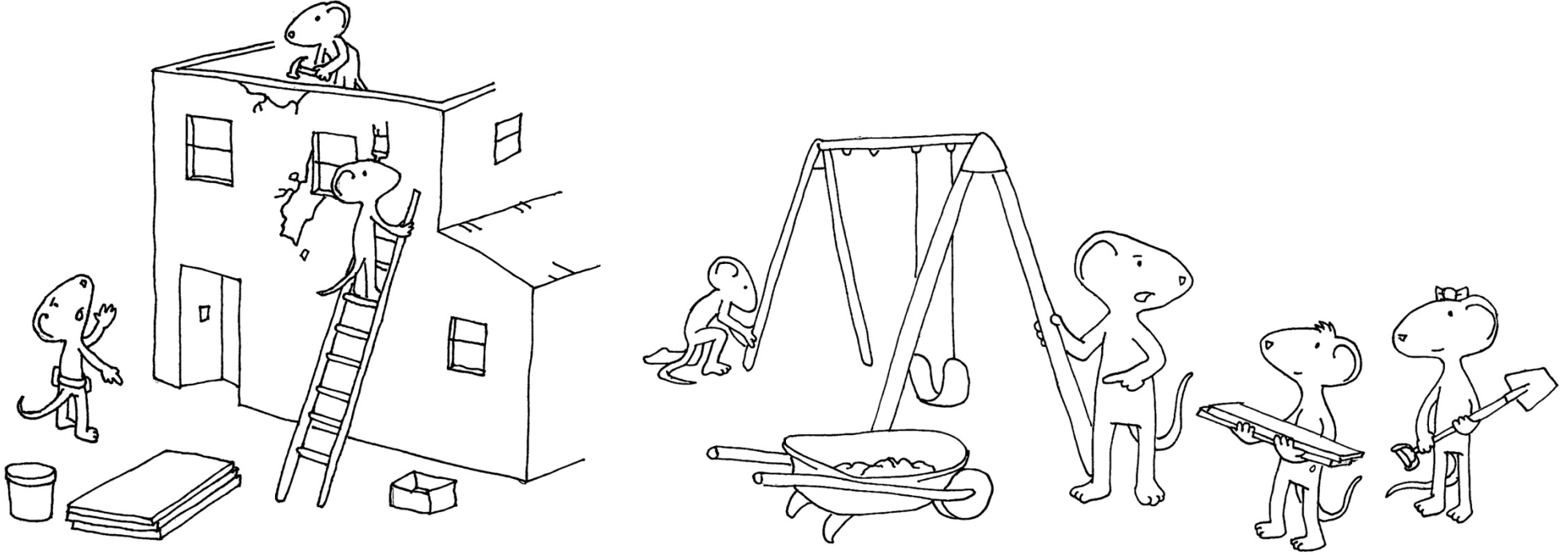
تفهمت والدة ترينكا ذلك. تفهم والد سعيد ذلك. على الرغم من انتهاء الزلزال، لا تزال ترينكا وسعيد يشعران بالصدمة.



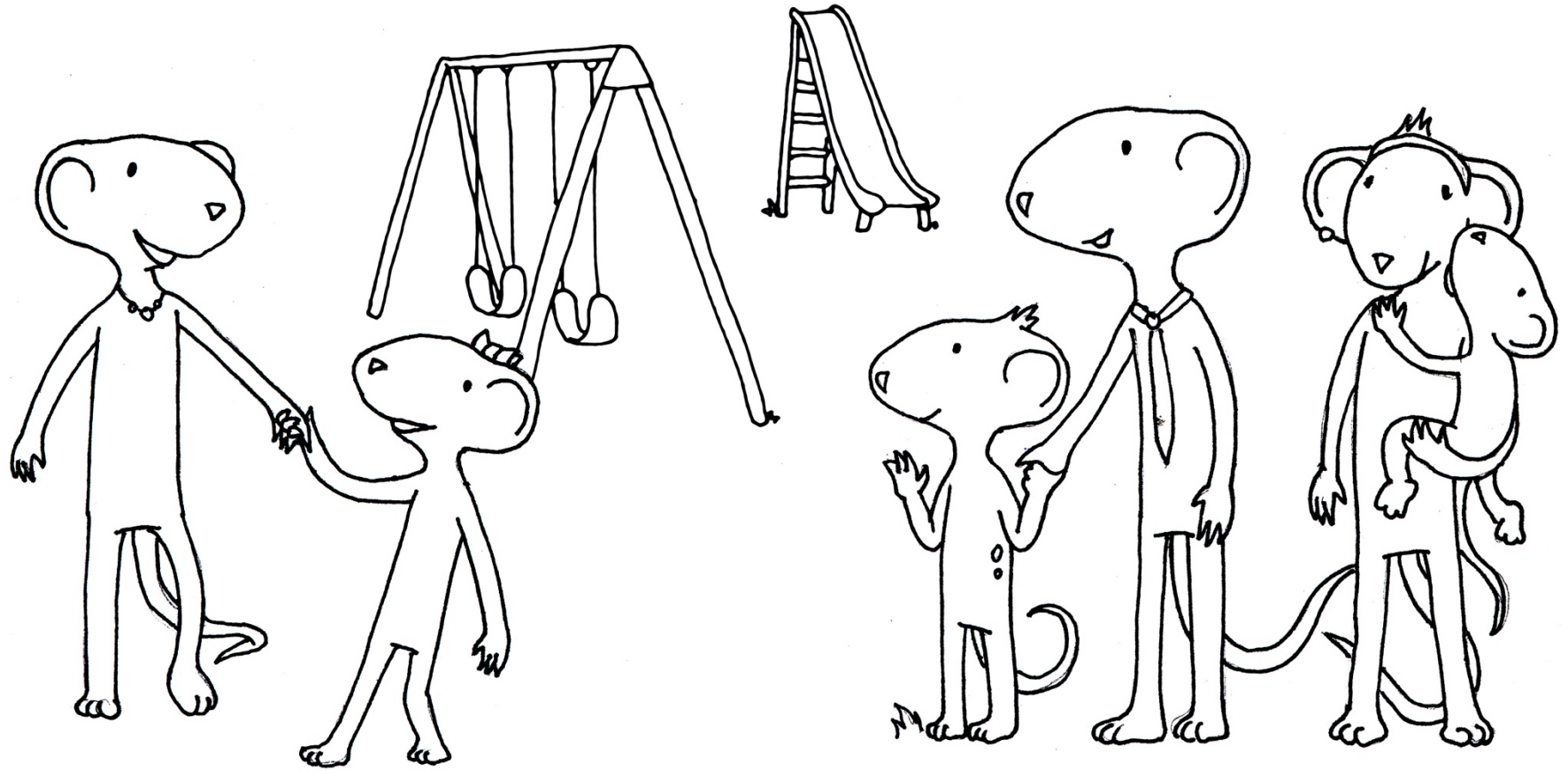
تستمر هذه الحالة بعض الوقت. سيتوقف اهتزاز الأرض ببطء، وستتوقف الهزات الارتدادية. سيعاود شعور ترينكا وسعيد بالأمان ببطء.



وأثناء انتظارهما، يجب أن يتواجد والديهما لمساعدتهما.



قد يستغرق ذلك بعض الوقت. يجب ترتيب المدرسة والمنزل معًا. يجب أن يتعاون الجميع لإصلاح الملعب.



وفي النهاية، يمكن أن يخرج الجميع للعب.

دليل الآباء

إن الهدف من هذه القصة هي مساعدة الأطفال الذين تعرضوا لزلزال على التعامل مع القلق والمخاوف التي تنتابهم. كما توضح القصة، يمكنك مساعدة أطفالك بأن تؤكد له أنه في أمان وأنه يحظى بحبك.

طرق استخدام هذه القصة

1. اقرأ الكتاب وناقش ما ورد فيه مع طفلك.

- سير على خطى طفلك.
- ربما يرغب بعض الأطفال في التوقف والحديث عما يرونه في الصفحة. اسمح لهم بذلك. فهي الطريقة التي يبدأون خلالها في التعبير عن مشاعرهم وما يتذكرونه.
- قد يساور بعض الأطفال القلق أثناء قراءة الكتاب ويحتاجون الحصول على استراحة. فلا بأس بذلك. يمكنك على سبيل المثال أن تقول للطفل "من الصعب بالنسبة لي كذلك التحدث عن الزلزال. ويجدر بنا أخذ استراحة الآن."

2. استخدمه ككتاب تلوين.

- التلوين نشاط ممتع ويساعد على الاسترخاء.
- يمكن للأطفال استخدام الألوان المختلفة للتعبير عن مشاعرهم المختلفة. على سبيل المثال، إذا كان سعيد يشعر بالغضب، فيمكنهم تلوين الصورة باللون الأحمر. وعندما يشعر سعيد وترينكا بالخوف، فيمكنهم اختيار لون يعبر عن الخوف وتلوين الصفحات "المخيفة" بذلك اللون. يساعد هذا طفلك على التفكير في المشاعر المختلفة.
- يبدأ الأطفال غالباً في الحديث عما يدور بخلدهم في أثناء التلوين.
- قد يرغب بعض الأطفال في الشطب على صور الزلزال للتعبير عن مدى غضبهم من الزلزال أو عدم رغبتهم في وقوع الزلزال. وهذه الطريقة جيدة للتعبير عن مشاعرهم.

3. استخدمها لبدء الحديث عما حدث لأسرتك خلال الزلزال وفي أعقابها.

- القصص مهمة للأطفال الصغار. فهي تساعد على فهم ما يدور حولهم.
- وعندما تقرأ القصة لأطفالك، فسيعرفون أنه لا بأس بالحديث عما حدث ولا بأس بطرح الأسئلة.
- تتأثر كل أسرة بشكل مختلف. اغتنم هذه الفرصة للتحدث مع أطفالك حول تجربة أسرتكم. وقدم لهم الحقائق بصيغة بسيطة.

- إذا لاحظ طفلك أي بوادر انزعاج عليك، فتحدث عن ذلك. ولا مشكلة في اعترافك بالخوف أو الانزعاج. ساعد طفلك على ملاحظة أن حاله قد تغير إلى الأفضل الآن، وأنتك تتمتع بالقوة، وستبذل قصارى جهدك للمحافظة على سلامة أسرتك.

- إن الأطفال بالتحدث إليك ربما يتمكنون من التعبير عن مشاعرهم الصعبة. وعندما يستطيع الأطفال التحدث ولا يلجأون لإساءة التصرف بحيث تنعكس مشاعرهم سلبيًا على سلوكياتهم، فإن سلوكهم يتحسن غالبًا.
- لمساعدة أطفالك على التحدث، اسألهم عن الأشياء التي يتذكرونها وما إذا كانت تساورهم نفس مشاعر ترينكا وسعيد. أخبرهم أنك شعرت بالخوف الشديد كذلك ورحب بالإجابة على أسئلتهم.
- في بعض الأحيان قد لا يشعر الأطفال بالارتياح أو يكونون مستعدين للتحدث عن مشاعرهم، وقد يعبرون عن مكنون أنفسهم بالتحدث عن مشاعر أو تصرفات شخصيات القصة. إذا لاحظت وجود تشابه بين مشاعر وسلوكيات ترينكا وسعيد وتلك الخاصة بأطفالك، فيمكنك توجيه المحادثة لتلك الأجزاء من القصة.

- على سبيل المثال، شعر سعيد بغضب شديد من والده لأنه اعتقد أن والده استغرق وقتًا أطول مما ينبغي للحضور واصطحابه من المدرسة. كثيرًا ما يغضب الأطفال الصغار من والديهم ويوجهون لهم اللوم على ما حدث حتى وإن لم يكونوا مخطئين. ذلك لأنهم يعتقدون أن والديهم أقوى وقادرون على فعل أي شيء، لدرجة أنهم إذا لم يفعلوا شيئًا ما، فإن ذلك يكون باختيارهم. بالنسبة لسعيد، كان من المهم أن والده لم يصدر أي رد فعل تجاه غضبه، ولكنه أدرك مدى شعوره بالخوف واحتياجه له. ربما يكون من المفيد أن يتحدث مع سعيد عن رغبته الشديدة في التواجد مع سعيد لعناقه ومنحه الشعور بالأمان وأنه قد حضر بأسرع ما يمكن.
- بعد الزلزال، شعرت ترينكا بالانزعاج من والدتها لأنها اعتقدت أن والدتها كانت تكذب عندما أخبرتها بانتهاء الزلزال. كانت والدتها تحاول فقط منحها الشعور بالأمان غير أن ترينكا لم تفهم ذلك. من المهم أن تدعم والدة ترينكا طفلتها وتساعد في فهم ما يجري.

- إذا بدأ أطفالك غاضبون منك، تحدث معهم عن مدى شعور سعيد وترينكا بالانزعاج تجاه والديهما حيث يساعدهم ذلك على بدء التعبير عن مشاعرهم.

4. ابدأ من هنا التحدث مع أطفالك عن الزلازل.

- ربما تجول بخاطر الأطفال الصغار العديد من الأسئلة حول الزلازل، ولكنهم لصغر سنهم قد لا يعرفون كيف يطرحون الأسئلة. فيما يلي بعض الأسئلة التي قد تجول بخاطرهم.
 - ما هو الزلزال؟
 - لماذا يحدث؟
 - هل سيحدث مرة أخرى؟
 - متى سيحدث؟
 - ماذا سنفعل إذا حدث زلزال؟
- عند الإجابة على أسئلة الأطفال، تقل حدة الخوف لديهم. وحتى إن كانوا لا يزالون يشعرون بالخوف، فإنهم سيعلموا أنهم ليسوا وحدهم. فهم يعلمون أن بوسعهم التحدث معك.
- فيما يلي بعض المعلومات التي يمكنك مشاركتها مع الأطفال لمساعدتهم على فهم الزلازل. لبدء الموضوع، يمكنك أن تقول "من المفيد التعرف على الزلازل. سأخبركم بما أعرفه عنها."
 - تتكون الأرض من أجزاء مثل الأحجية. وتُعرف هذه الأجزاء باسم الصفائح التكتونية. وهي تتحرك باستمرار. وتتحرك غالبًا ببطء.
 - تحدث الزلازل عندما تصطدم هذه الصفائح (قطع الأحجية) ببعضها البعض.
 - تحدث الزلازل طوال الوقت. وأغلبها صغير للغاية حتى أننا لا نشعر بها.
 - ربما يكون الاهتزاز جانبي أو من الأعلى للأسفل أو شبيهًا بالموجة.
 - تستغرق الزلازل عادةً أقل من دقيقة واحدة. وهي تبدأ عمومًا بضوضاء هادئة قد تكون منخفضة أو عالية مثل قطار البضائع.
 - تحدث الزلازل بشكل مفاجئ ودون سابق إنذار.
 - أثناء وقوع الزلزال، يجب أن نحرص على عدم سقوط أشياء فوقنا. ولهذا السبب طلبت منكم أنا ومعلموكم النزول، وإيجاد غطاء، والثبات في أماكنكم.
 - يكون الزلزال الكبير غالبًا متبوعًا بالمزيد من الزلازل. وهي تُعرف بالهزات الارتدادية. وهي عادةً أخف من الزلزال الأول، ومع ذلك

- فهي أيضًا مخيفة. تحدث الهزات الارتدادية لأن الأرض تُعدل وضعها (تستقر قطع الأحجية) بعد الزلزال الأول. وكلما كان الزلزال الأول عنيفًا، تكون الهزات الارتدادية أقوى وأكثر عددًا.
- تذكر أن تهبط للأسفل، وتعثّر على غطاء، وتثبت في مكانك حتى أثناء الهزات الارتدادية، لأن الأشياء قد تواصل السقوط أو تنكسر.
- عند حدوث زلزال أو هزة ارتدادية في الليل، امكث في سريرك، وكوّر جسدك، واثبت في مكانك. واحم رأسك بوسادة.
- بالنسبة للأسر التي تعيش بالقرب من المحيط، قد تؤدي الزلازل الكبيرة لتكوّن موجات ضخمة في المحيط تُعرف بالتسونامي. استمع إلى تحذير تسونامي. وإذا طلبت التحذيرات إخلاء المكان، فافعل ذلك على الفور. ويعني الإخلاء مغادرة المكان الذي ربما لا يكون آمنًا والانتقال إلى مكان آمن (بعيدًا عن الشاطئ في الغالب وعلى أرض مرتفعة).

تذكر هذه النقاط الرئيسية

- ربما يستمر تأثير الكوارث الطبيعية علينا حتى بعد انقضاءها.
- وهناك العديد من الأشياء التي تذكرك أنت أو طفلك بالزلزال.
 - الهزات الارتدادية
 - مرور الشاحنات الكبيرة الذي يؤدي لاهتزاز الأرض أو المنزل
 - الانفصال
 - رؤية الآخرين منزعجين أو يبكون
- لا يستطيع الأطفال الصغار غالبًا إخبارنا بالأشياء العالقة في ذاكرتهم. وينعكس خوفهم على سلوكياتهم. ترينكا ترغب في حضور شخص لاصطحابها. أخذ سعيد دمية أخيه وجرى حول المنزل. فيما قد يشعر بعض الأطفال بالهم في البطن.
- يبدي الأطفال ردود أفعال مختلفة. ترينكا تشعر بالخوف الشديد، وتصيح شديدة التعلق بوالدتها. سعيد يشعر بالخوف الشديد، ويسيء التصرف.
- خلال أحداث القصة، يشعر الوالدان بالانزعاج والإحباط تجاه سلوك طفليهما، ولكنهما يحاولان فهم الأسباب الكامنة وراء تصرفهما بهذه الطريقة ويحاولان مساعدة الطفلين على فهم أسباب ذلك أيضًا.

- لا يجب غض الطرف عن تصرف الأطفال بعنف حتى عند شعورهم بالخوف أو الغضب أو الحزن، حيث إن وضع حدود للأطفال يساعدهم على الشعور بالأمان.
- يكرر الأطفال الصغار طرح نفس الأسئلة مرات ومرات. ولا يرجع ذلك إلى نسيان ما أخبرتهم به، وإنما هي طريقتهم للتعرف على ما حدث واستيعابه. هم يريدون منك الإجابة على نفس الأسئلة مرارًا وتكرارًا بسعة صدر وحب قدر الإمكان.
- أخبر أطفالك أنه على الرغم من حدوث أمور مخيفة فيما مضى، فإنهم الآن بأمان. ذكرهم بخطة الأسرة للمحافظة على سلامتهم.

التفكير في طفلك

- هل تصرف طفلك بشكل مختلف منذ وقوع الزلزال؟
- ما الذي يسبب شعور طفلك بالخوف؟
- كيف تعرف ما إذا كان طفلك يشعر بالخوف؟
- كيف يتصرف طفلك عادةً عندما يشعر بالتوتر أو الخوف؟
- ما الذي يمكنك أنت وطفلك فعله معًا لمساعدة الطفل على الشعور بالتحسن؟

سبل مساعدة أطفالك

- ساعد أطفالك على التحدث معك بشأن ما حدث.
- ساعد أطفالك على تحديد المشاعر التي قد تراودهم، وأخبرهم أن ذلك أمر طبيعي.
- ساعد أطفالك على الشعور بالأمان. ركز على السلامة النفسية للأطفال (مشاعرهم) والسلامة الجسدية (ما الذي يجب فعله إذا حدث زلزال آخر، وأين يمكنهم التوجه حتى يكونوا بأمان).
- يشعر الأطفال الصغار بالأمان عندما تعانقهم.
- يشعر الأطفال بالأمان عندما تكون لهم روتينات يمكن توقعها (يتناولون وجباتهم بشكل منتظم وتكون لهم مواعيد وقواعد محددة) ويعرفون ما سيحدث فيما بعد.
- ضع خطة للكوارث مع أفراد الأسرة، حتى يعلم أطفالك ما سيحدث عند وقوع زلزال آخر. للاستعداد لذلك، مارس إجراءات الهبوط، والعثور على غطاء، والثبات في الموضع مع أفراد الأسرة. واحرص على تثبيت قطع الأثاث والأشياء الأخرى التي قد تسقط أو تنكسر. قم بإعداد حقيبة تضم مستلزمات حالات الطوارئ يمكن الوصول إليها بسهولة. احتفظ بالكشافات

الضوئية والأحذية بجانب سرير كل شخص خلال الليل. تأكد أن الجميع على دراية بأكثر الأماكن أمنًا في المنزل والمدرسة لاتخاذها غطاءً لهم إذا حدث زلزال أو تسونامي، وكذلك على دراية بالأماكن التي يمكنهم الانتقال إليها إذا طُلب منهم إخلاء المكان.

طرق من شأنها مساعدتك

- يتأثر البالغون أيضًا بالكوارث الطبيعية. فربما تشعر بالخوف أو الحزن أو الغضب أو قد يساورك الشعور بالذنب بشأن كل ما حدث.
- لمساعدة أطفالك بأفضل صورة ممكنة، يجب عليك الاعتناء بنفسك. يلاحظ الأطفال، وحتى الصغار منهم، متى لا يتصرف الكبار بشكل جيد.
- الخطوة الأولى هي الاعتناء بنفسك بتخصيص بعض الوقت لنفسك. اسأل نفسك...
 - هل يحول التفكير في الكارثة دون قيامي بما أرغب أو بما يجب عليّ للقيام به؟
 - هل أحاول تجنب التفكير في الكارثة تمامًا؟
 - هل أشعر بالقلق أو التشتت أو العصبية؟
 - هل أشعر بالحزن الشديد أو الاكتئاب؟
 - هل تسبب لي محاولات التكيف مشكلات فيما بعد؟ هل أتجاهل أمور ينبغي عليّ القيام بها أو أفعل أشياء لا يجدر بي فعلها؟
 - ما هي الأشياء الجيدة التي أقوم بها؟
- إذا لاحظت صدور ردود أفعال قوية تجاه الكارثة
 - تحدث مع أصدقائك أو أفراد عائلتك.
 - خصص وقتًا لنفسك ومارس أنشطة تستمتع بها.
 - احرص على البقاء بصحة جيدة. تناول الطعام الجيد ومارس التمارين الرياضية واحصل على قسط كافٍ من النوم.
 - افسح لنفسك المجال للشعور بالحزن والأسى.
 - حاول الرجوع إلى روتينك المعتاد.
 - إذا غمرتك مشاعر طاغية، فحاول اتخاذ خطوات بسيطة للتعامل مع المشكلات الكبيرة.
- يشعر العديد من البالغين بالذنب عند التركيز على أنفسهم أو الاهتمام بها، ولكن تذكر أن أطفالك يشعرون بأقصى درجات السعادة عندما يعلمون أنك بخير.

موارد إضافية

- NCTSN.org – معلومات عن الأطفال، والكوارث الطبيعية، والصدمة النفسية
<http://www.nctsn.org/trauma-types/natural-disasters>
- Piplo Productions: "ذات مرة كنت خائفًا جدًا جدًا"، قصة تم تأليفها لمساعدة الأطفال والكبار (والدين والمعلمين والبالغين الآخرين المهمين) على فهم مدى تأثير التوتر على الأطفال وإيجاد الطرق لمساعدتهم:
<https://piploproductions.com/stories/once>
- Futureunlimited.org – معلومات عن الأطفال الصغار والصحة النفسية
- الوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ (FEMA) – معلومات عن الزلازل للأطفال:
<http://www.fema.gov/kids/quake.htm>
- شارع سمسم – لنستعد! التخطيط معًا لحالات الطوارئ مع النصائح والأنشطة والأدوات الأخرى لمساعدة جميع أفراد الأسرة على الاستعداد لحالات الطوارئ (باللغة الإنجليزية والإسبانية):
<http://www.sesamestreet.org/ready>
- Redcross.org
○ أنشطة متعلقة بالزلازل للأسر ذات الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و14 سنة
<http://www.redcross.org/preparedness/familymodule/fam-cd-earthquakes-14.html>
- Zerotothree.org – معلومات عن الأطفال الصغار والأطفال والنمو في مرحلة الطفولة المبكرة