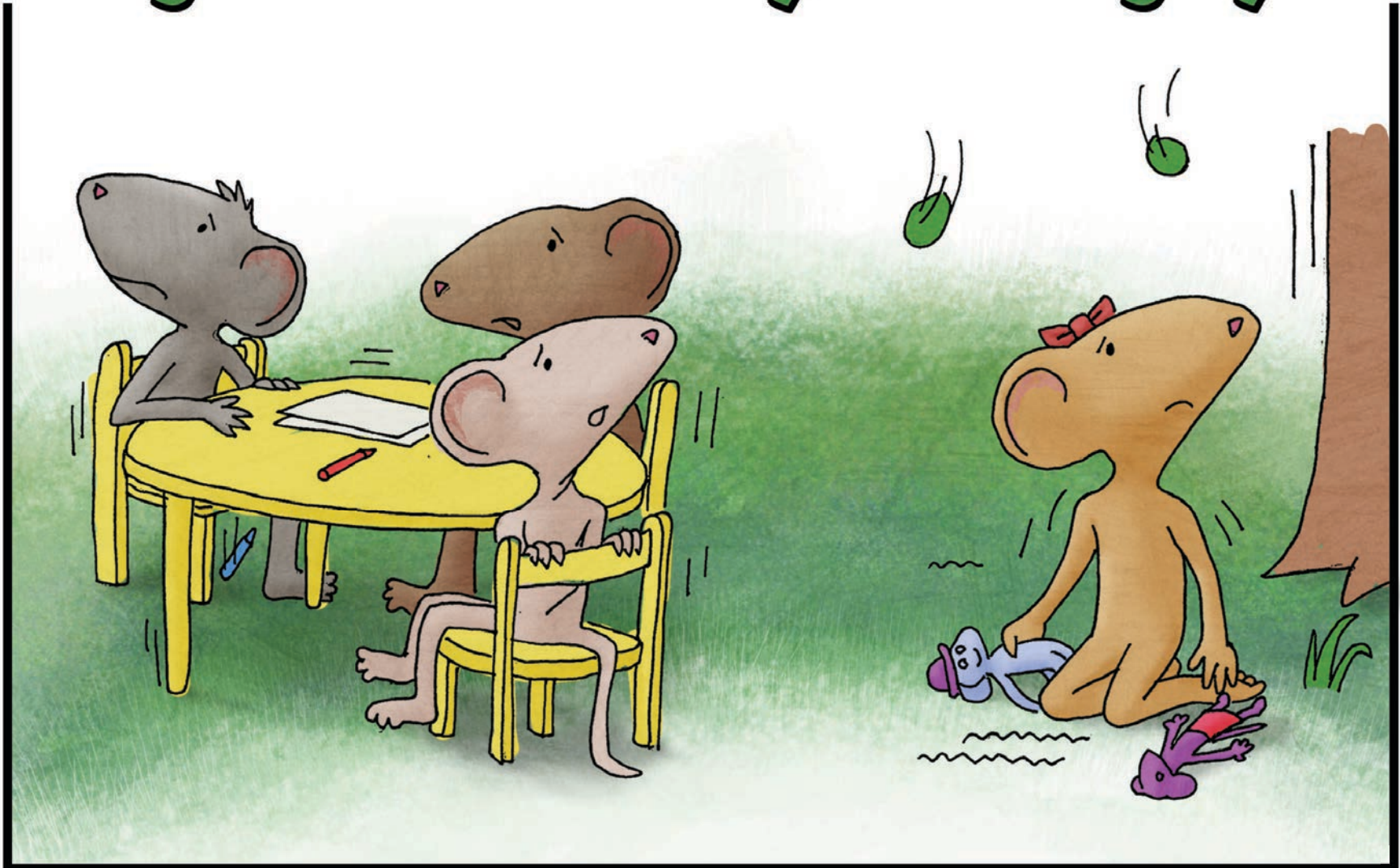


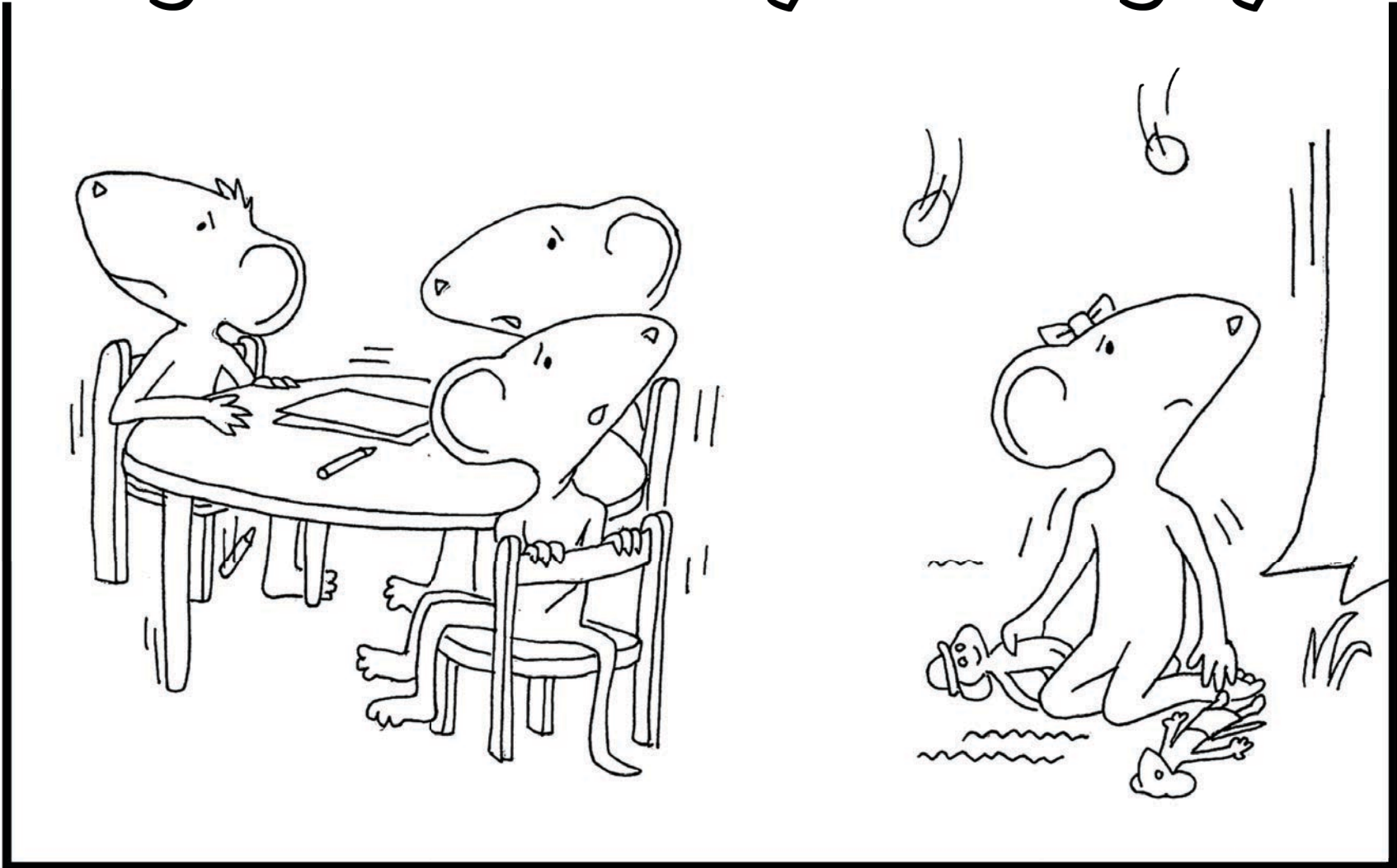
Trînka û Mir

Roja ku Dinya Hejîya



Trînká û Mir

Roja ku Dinya Hejîya



Trînka û Mir Roja ku Dinya Hejîya

Çiroka Chandra Michiko Ghosh Ippen
Melissa Brymer û Jennifer Grady-î

Ji alî Erich Ippen, Jr. ve hatiye xêzkin

Çirok û Rêbertî ji bo Kurmancî hatiye
wengerandin û adaptekirin ji aliyê TongueTied
ve

Rêbera dêûbavan ji alî
Chandra Ghosh Ippen
Mindy Kronenberg
Melissa Brymer
ve

Pereyê vê procektê ji alî Birêvebirîya Xizmetên Kurmê Madeyî û
Leşsaxîya Canî (Substance Abuse and Mental Health Services
Administration, SAMHSA), Xizmetên Wezîrîya Leşsawîyê û
Mirovahîyê ya DY (US Department of Health and Human Services,
HHS) ve hatiye dayîn. Nihêrîn, siyaseta û ramanên diyarkirî yên
nivîsevanan in û ew navên ramanên SAMHSA û HHSê bin.

A PARTNER IN
NCTSN
The National Child
Traumatic Stress Network



Piploproductions.com

© 2011 Chandra Ghosh Ippen. Hemû maf parastî ne. Ev
çîrok dibe belaş bê kopîkirin û belavkirin, lê ew nikare bê
firotin. Ew nabe bêyî destûra eşkere ya nivîskî ya
nivîsevanê sereke bê guherandin yan jê bê wergirtin
(chandra.ghosh@ucsf.edu).

Ev çîrok bi hevkarîya Tora Dermankirina Birîndarîya Zû
(Early Trauma Treatment Network) ya ku hevkarîya Tora
Stresa Birîndarîya Zarokan a Neteweyî (National Child
Traumatic Stress Network) ye, hatiye bipêşvebirin.

Çîrok, ji bo alîkarîya destpêkirina axaftina li ser hest û
fîkarên zarokên piçûk û malbatên wan a piştî serbuhurîya
erdhejekê dibin bi wan re peyda bibin, hatiye sazkin.

Zanîyarîya bêtir a li ser awayê alîkarîya zarokên bobelat
yan birîndarîyên din di serê wan re buhurîye dibe li vê
navnîşanê bê dîtin; nctsn.org

Li ser çîrokê zanîyarîya bêtir, bikaranîna çîrokê û
komkara ku çîrokê peyda kiriye dikare li vê derê bê dîtin:
<http://piploproductions.com/stories/trinka-and-sam/>

Ji bo zarok û malbatên ku erdhej hatine serê wan.

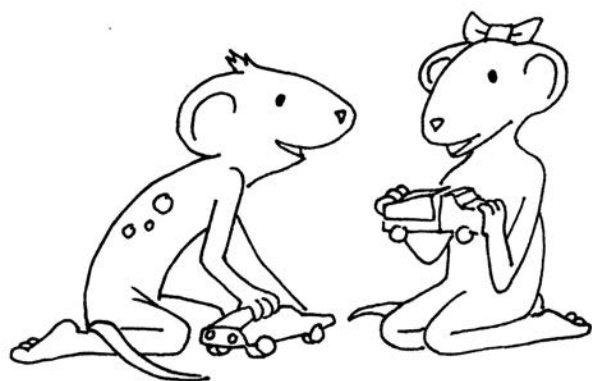
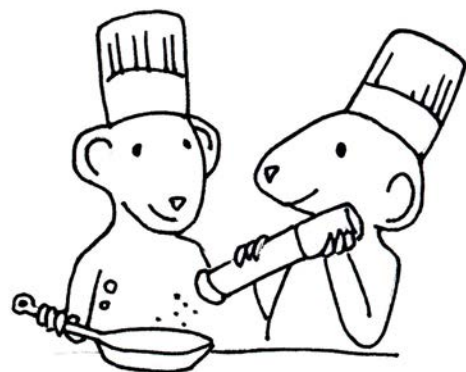
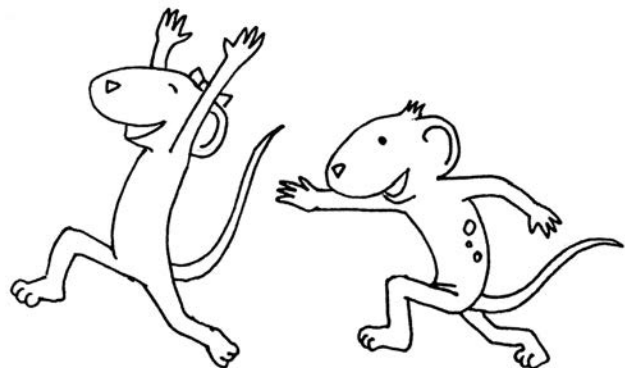
Mezin: Ev çîrok ji bo zarokên ku erdhejên ciddî di serê wan re buhurîye hatiye sazkirin. Ji kerema xwe wê pêşîn bixwe bixwîne û biryar bide ka ew ji bo xwandina bi zarokê we re baş e yan na. Eger di serê zarokê we re erdhejekpiçûk buhurîbe hûn dikarin biryar bidin hûngilîyên dibin di vê çîrokê de bi kêrî zarokê we neyên hebin. Eger hûn ji zarokê xwe re nexwandina çîrokê bibijêrin jî rêbera dêûbavan a di çîrokê û paşîya wê de dê alî we bike hûn çêtir fehm bikin ku zarokê we li hember erdhejê çawa radiperike.



Ev Trinka ye.



Û ev jî Mir e.



Ew cîran in, û ew hez dikin bi hev re bileyîzin.



Ew di havînê de li parkê dileyîzin.



Ew zivistanê di golên avê de
pêkolîyê dîkin

--- Were Mir

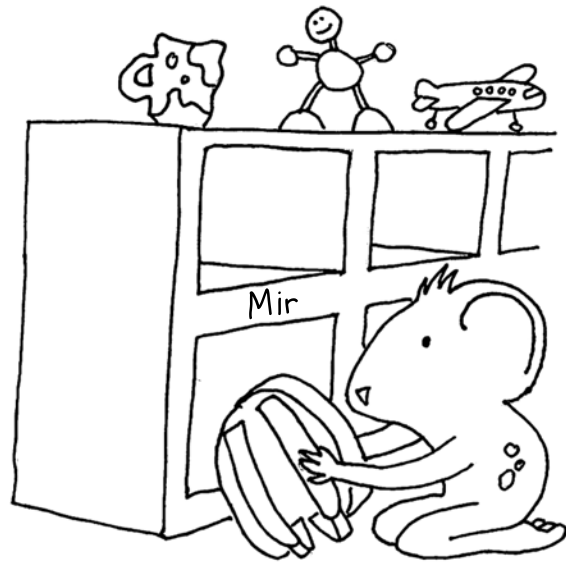
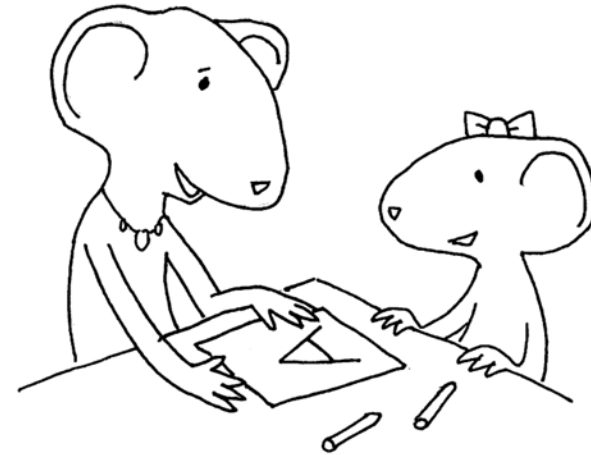
Têm



Trînkâ, de ka em herin ---

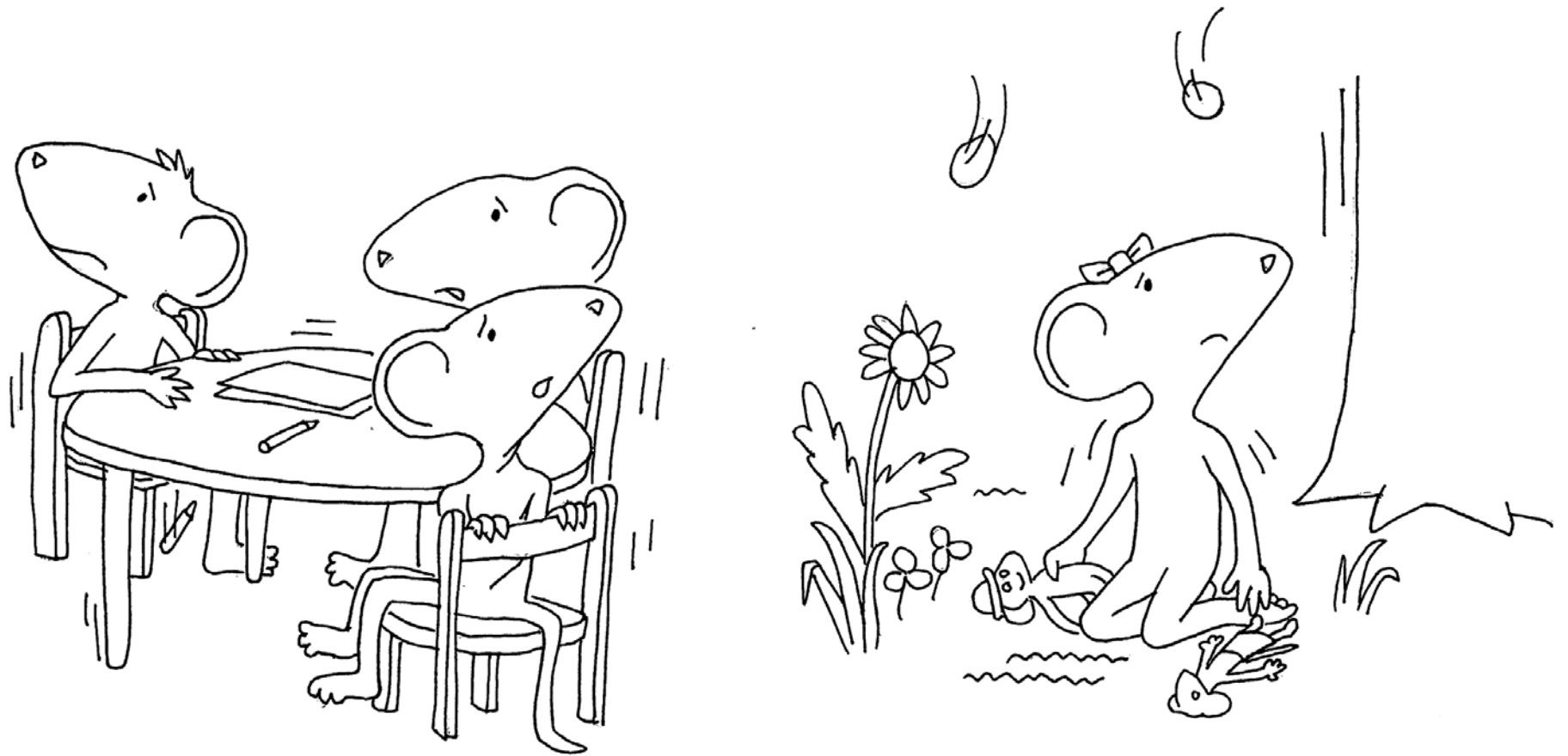
Lê ev pîrr bi kêf e.

Û gava dema rawestînê hat ew
guhdarî dîkin... baş e... hema
hema her tim.

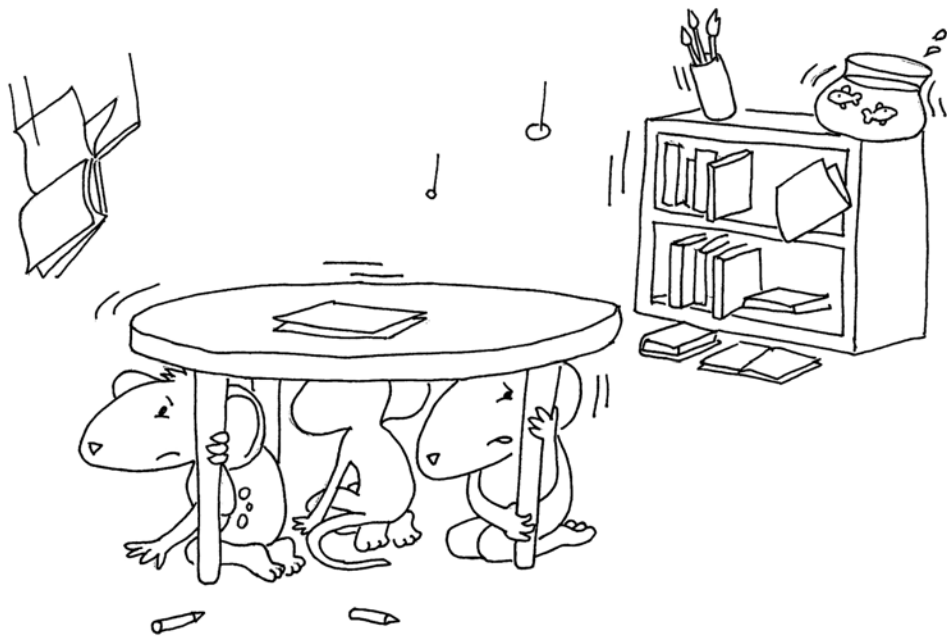


Ew mezin dibûn û gelek tişt hîn dibûn. Mir, nû dest bi xwandingehê kiribû.

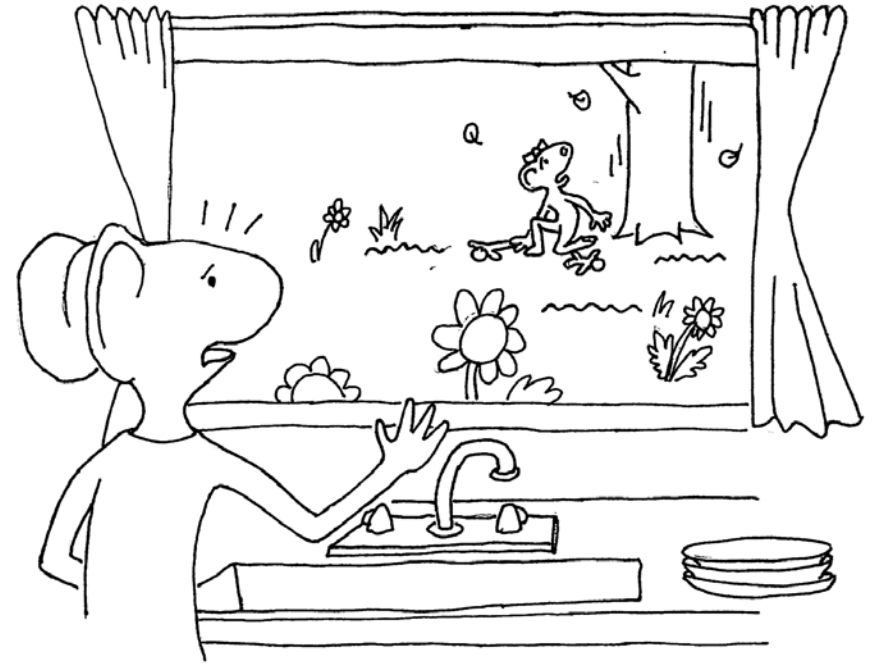
Trinka ji bo xwandingehê pirr piçûk bû, lê dayika wê alfabeyê fêrî wê kiribû, û ew li xwandingehê bi bûkên xwe leyîst.



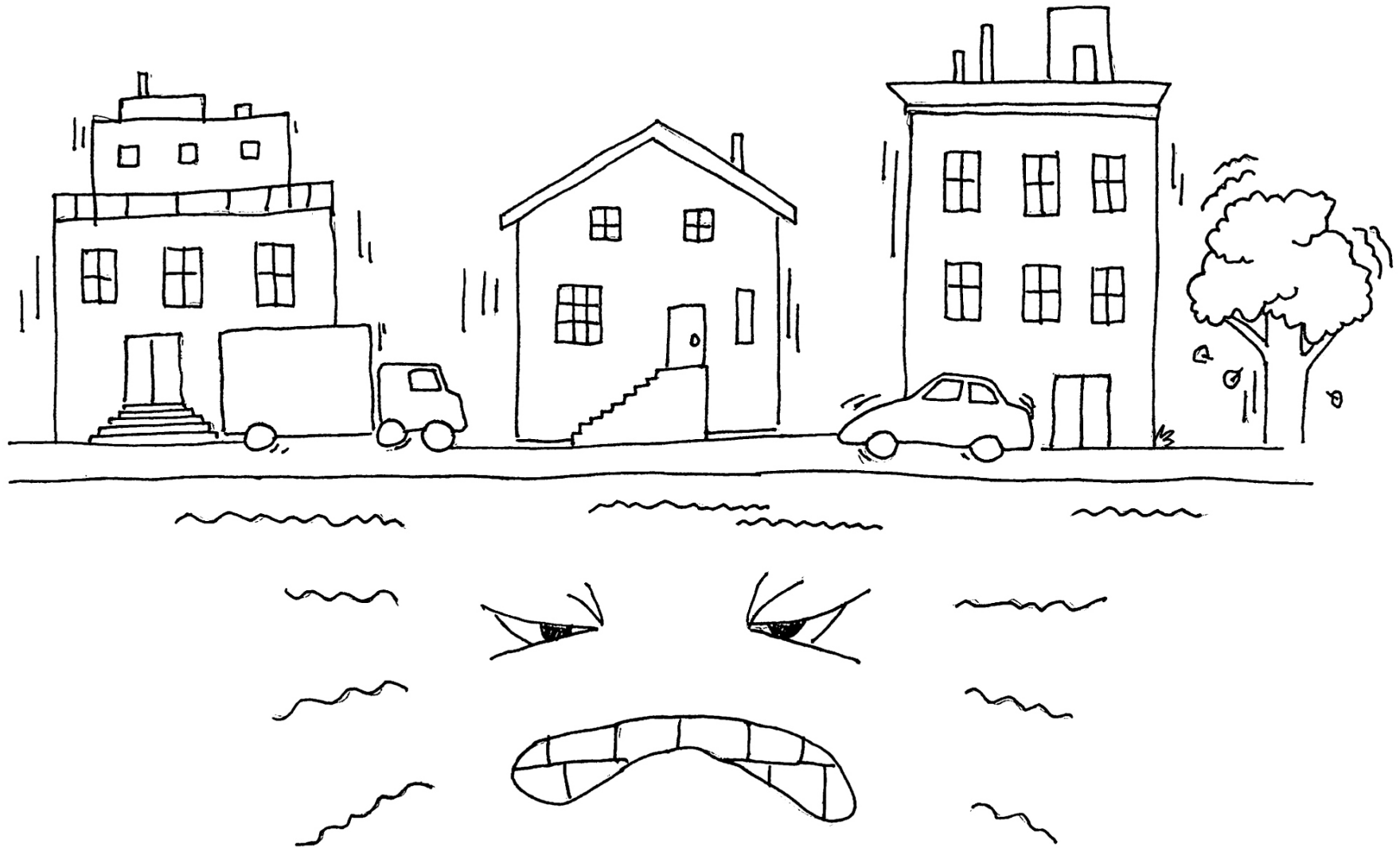
Lê rojek ji rojan hin tiştên tirsdêr qewimîn. Erd, dest bi hejîneh kir.



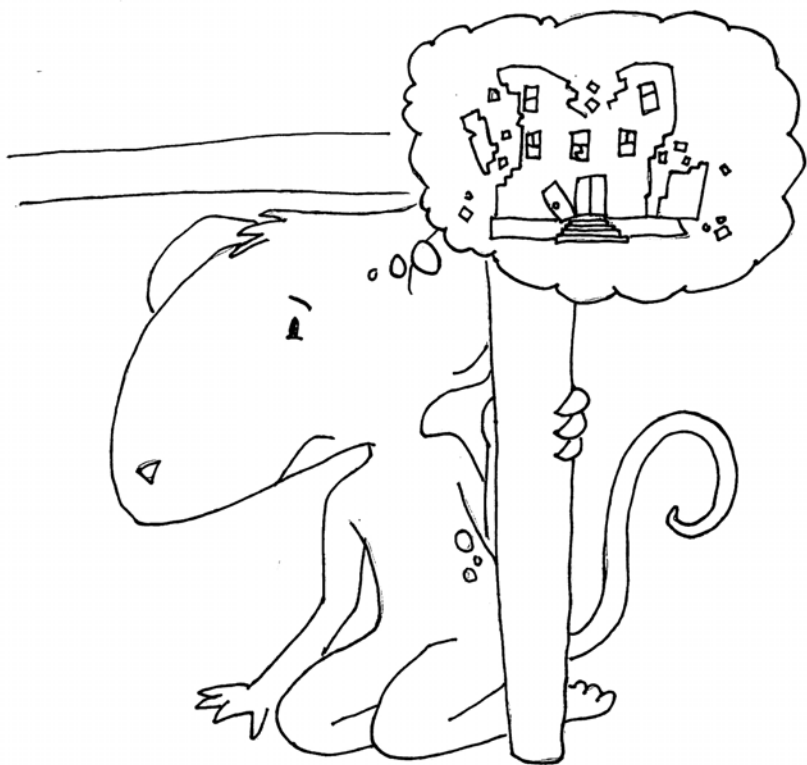
Mir, xwe bi mamhostayê xwe û hevalên xwe re di binê maseyê de veşart.



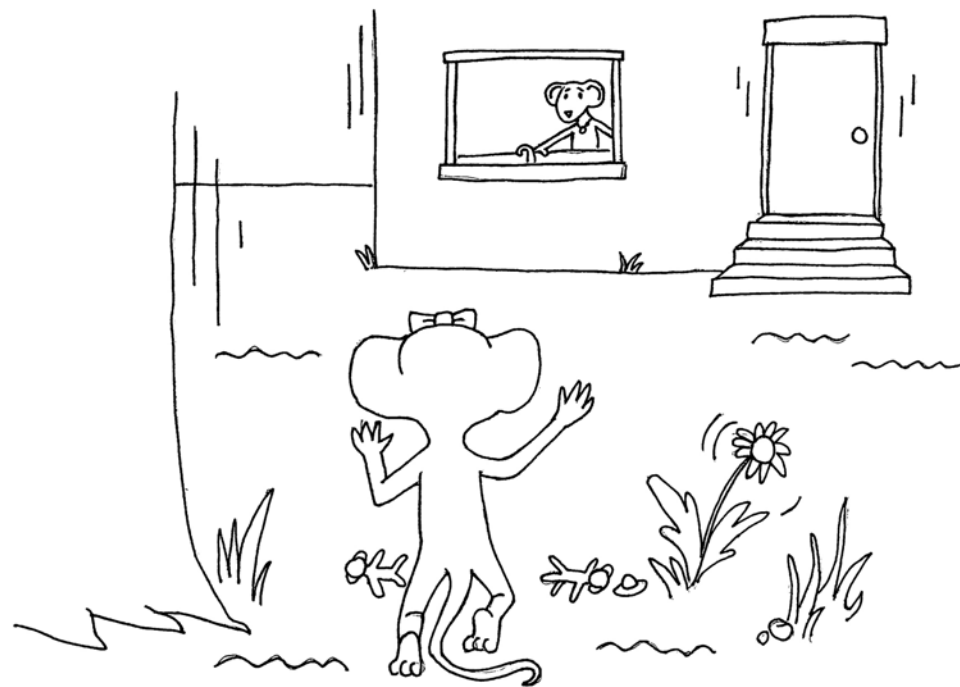
Trînkka li baxçeyî dileyîst. Nizanibû çî bike.



Bû himehima dinyayê, wek hêrs bûbe got himm.
Hejîya, hejîya û hejîya.
Welê xuya bû ku dê hiç raneweste.

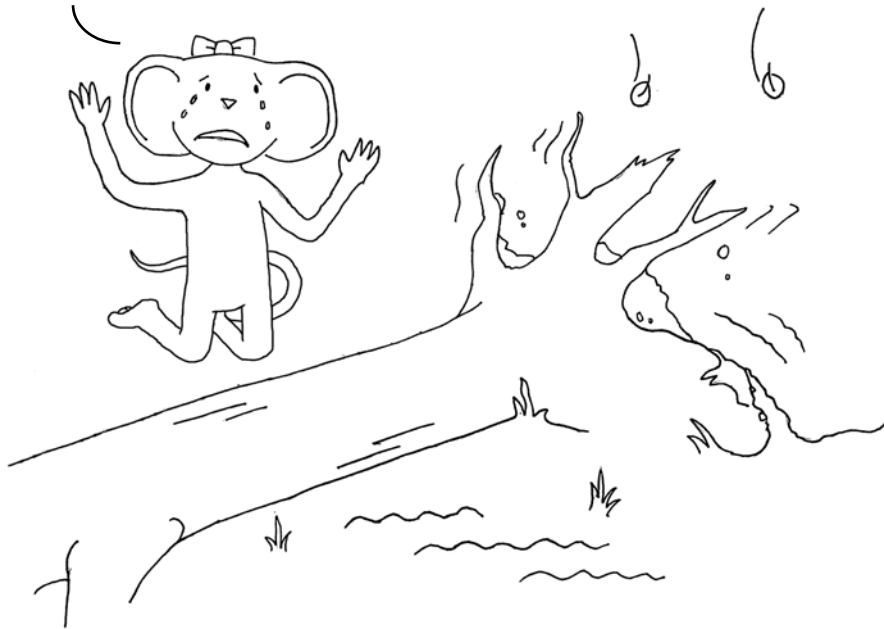


Mir fikirê kir/ket 'etrê ku
xwandingeh bipelişe.



Trînkê dayîka xwe xwast.

Dayê, dayê, dayê!



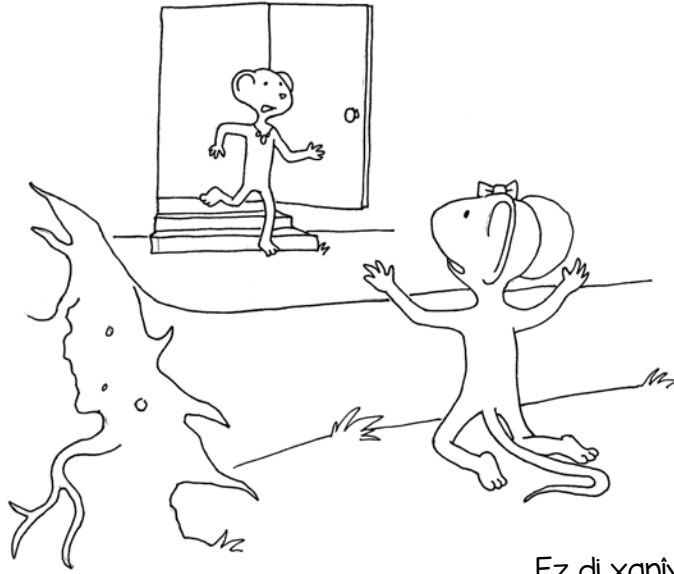
Dû re darek got gum û ket.
Trînkayê gazi kir got "dayê, dayê,
dayê!"

Gum



Trînkayê! Trînkayê!

Dayika Trînkayê wê bihist, lê derî
girtî bû. Ew nikaribû xwe bigihîne
Trînkayê.



Derbas bû. Tu baş î. Ez li vê derê me. Ew erdhejek bû. Ew qedîya.

De ka em li ser mêrgê rûnin, li cihê ewle.



Ez pîr tirsîyabûm.

Ez di xaniyê de asê mabûm. Min kefteleftê dikir ez xwe bigihînim te.

Dayê, dayê! Tu li ku derê bû dayê?



Wê Trînkayê hembêz kir. Trînka dest bi girîyê kir. Dayîka wê jî dest bi girîyê kir. Ew tirsîyabûn.

Wê ceriband û ceriband, ta paşîya paşîn deriyê vekir û ji bo dîtina Trînkayê baz da derve.

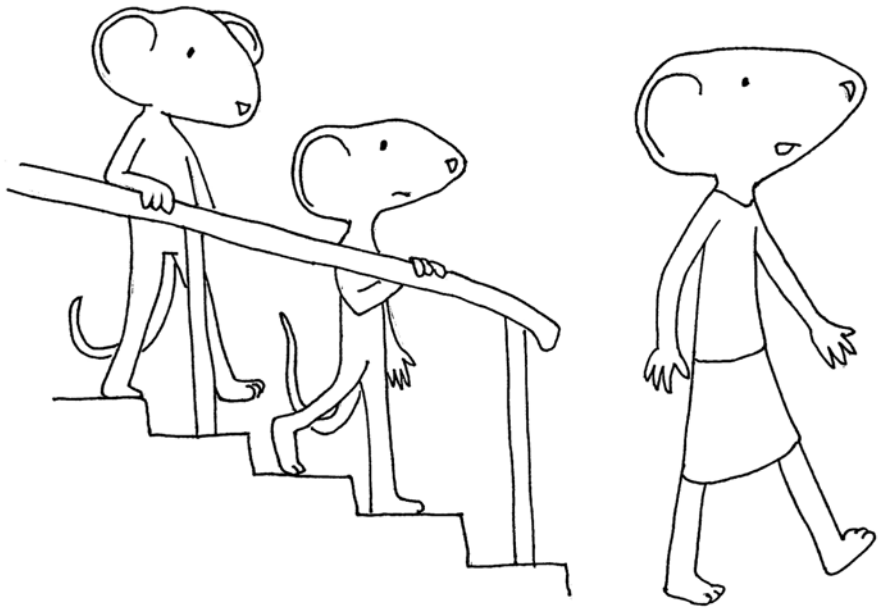
Dayîka wê got "ew erdhejek bû. Ew qedîya".



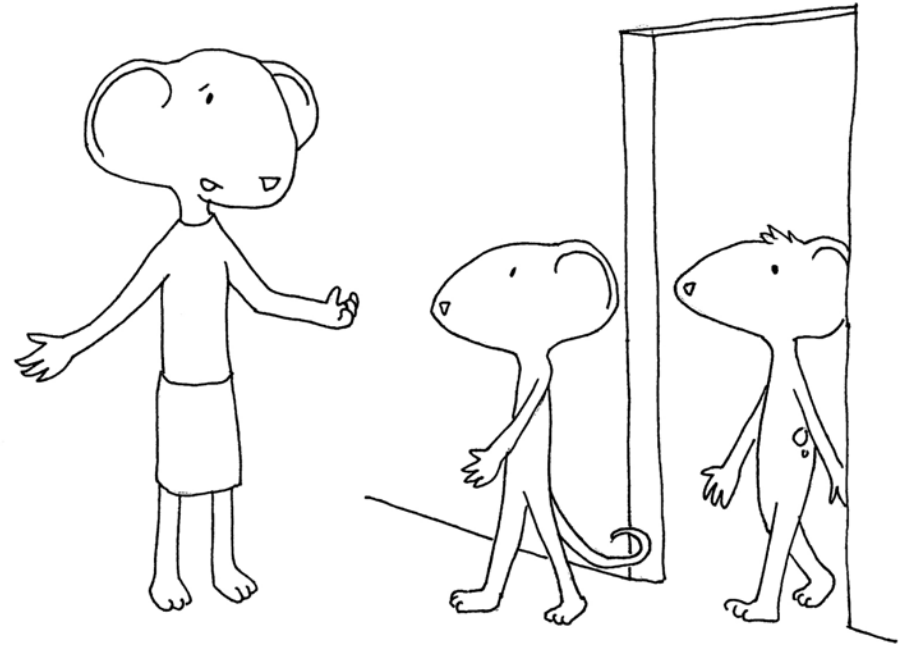
Mir bi sinifa xwe re bû.
Mamhostayê wan got derketina
derve ewle ye lê tu ronahî tune
bûn.



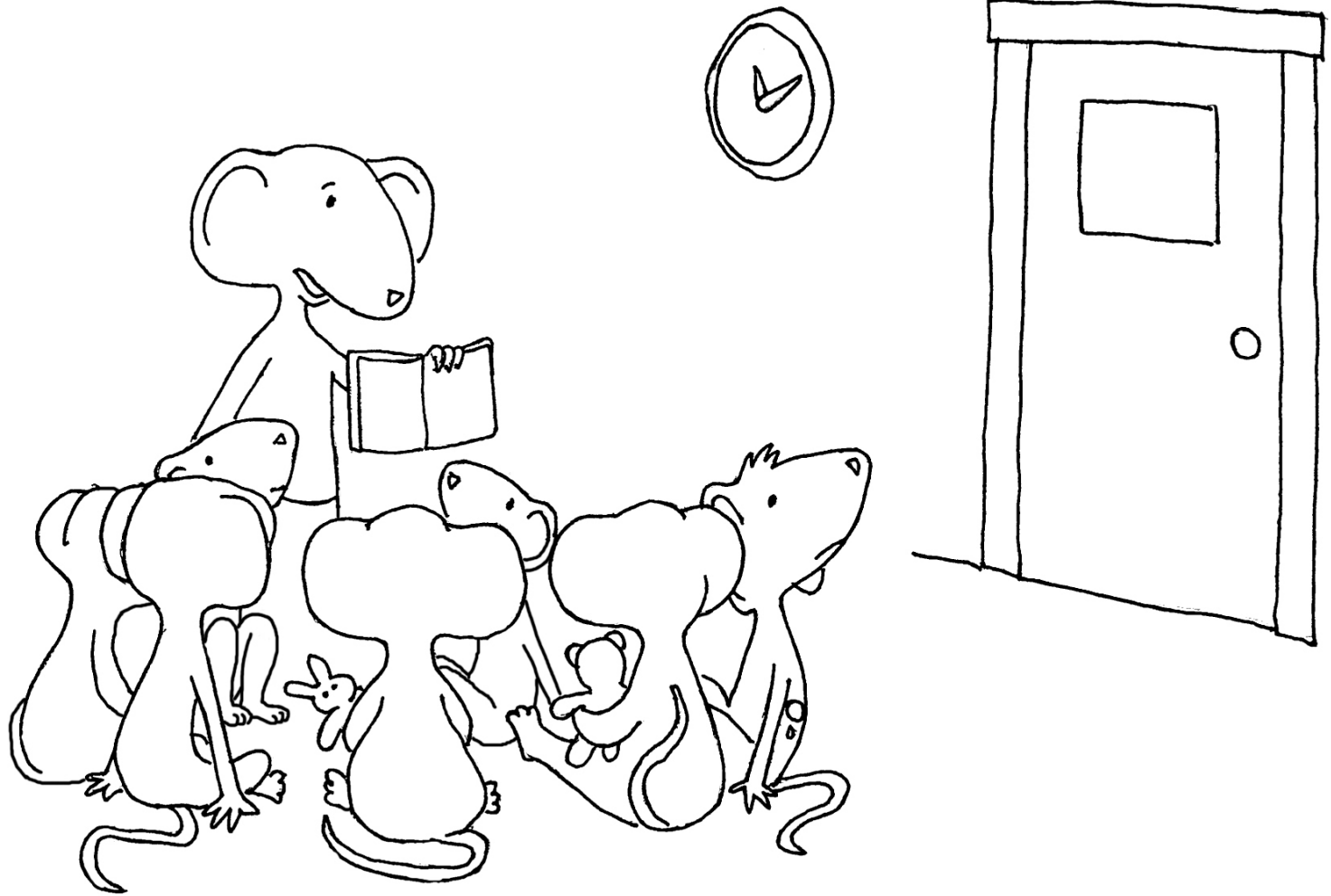
Dolabên wan ketibûn. Alavên wan
şikestibûn. Mir, daweya dayîk û
bavikê xwe kir. Hindek zarok
digirîyan.



Mamhosta gotin ew silamet in lê vêga wek ew di tetbîqatê de kirine divên derkevin derve. Hemû rêz bûn û dan dû mamhostayên xwe.



Piştî bîstekî mamhostayên wan got ew êdî dikarin vegerin. Erdhej rû daye, û ew gelek baş guh dane wan.



Êdî ew ê li hêviya malbatên xwe bûna ji bo ew wan hilnin. Malbatên wan zanibûn ew li ku derê ne. Gilover rûniştin û çirokekê xwandin. Mir, ji bo guhdarîkirinê pirr keftelêftê kir. Dixwast dêûbavê wî demildest bân. Mayîna li hêviyê pirr zehmet bû.

Çûyîna xwandingeha te pîrr zehmet bû.

Divêya bû min birayê te yê piçûk hilaniya.

Tu ji ber çi zûtir nehatî?



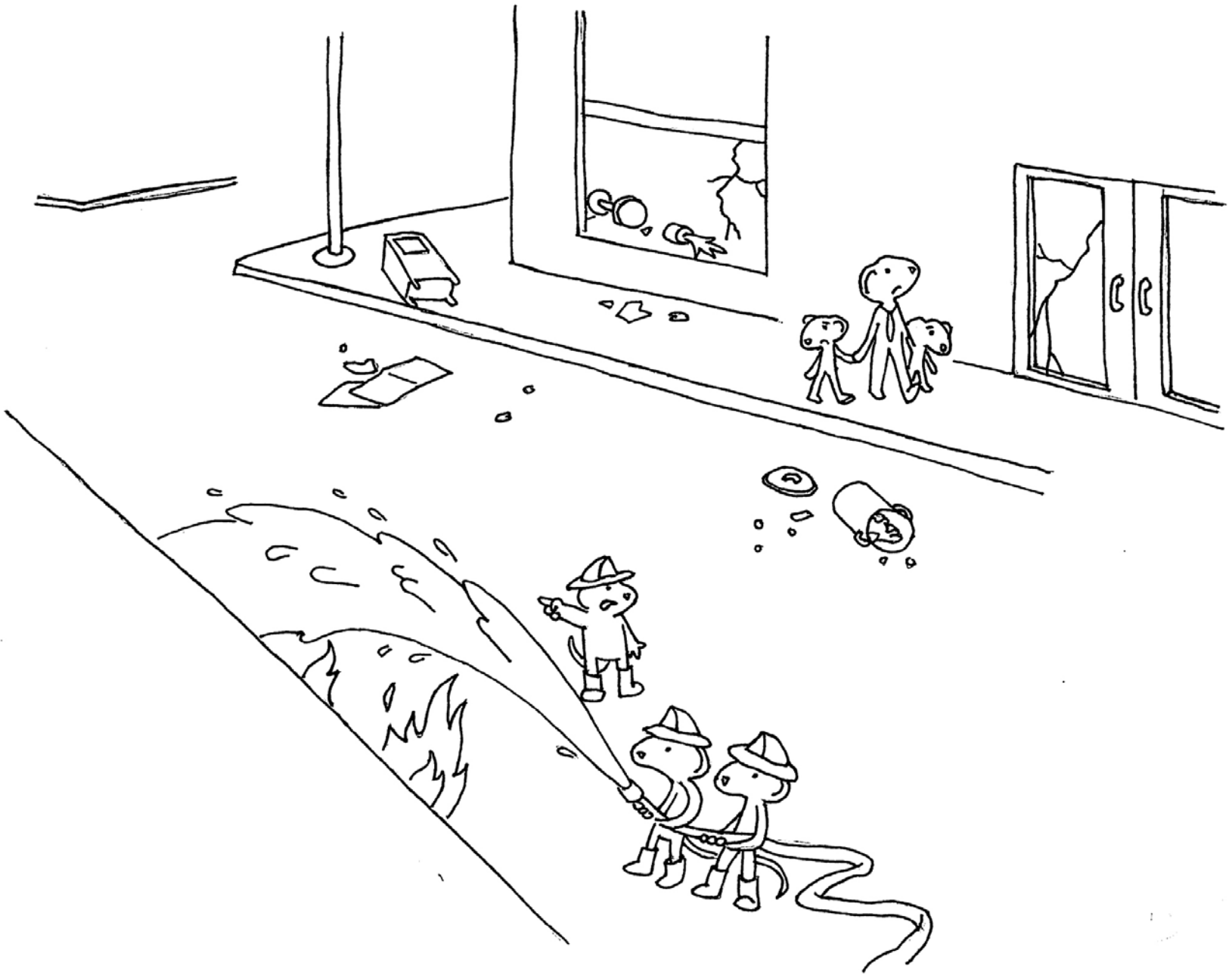
Piştî gaveke dirêj bavikê Mir î hat.
Mir xemgîn bû.

Em û dadê em ê
hev li malê bibînin.

Dadê li ku derê ye?



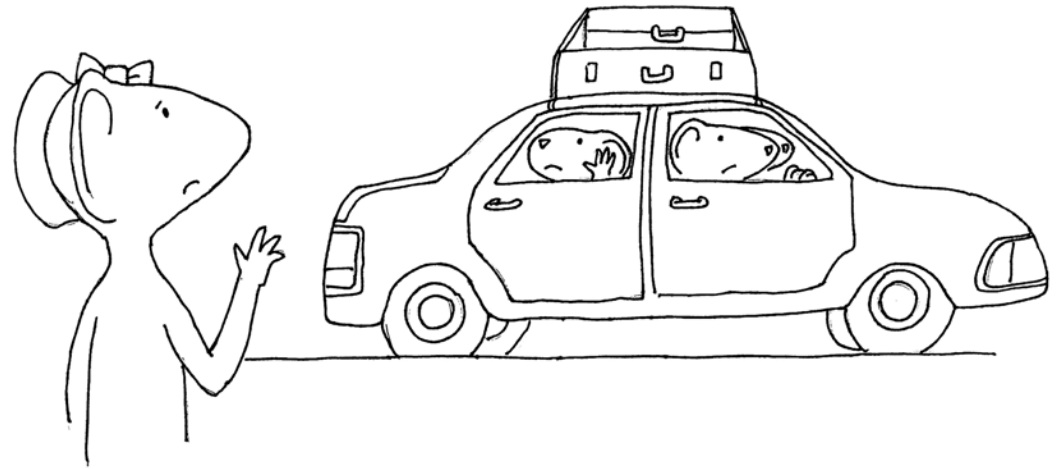
Mir fikara dayikê kir. Ew çima ne
li wê derê bû?



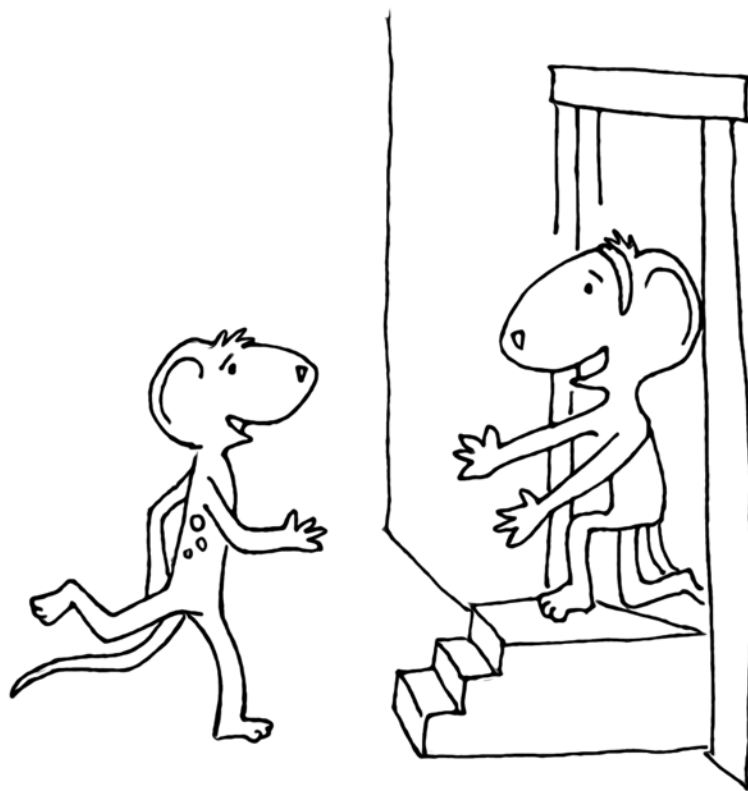
Ew çûn malê. Mir, di seranserê rêyê de dît ka erdhej çî kirine.



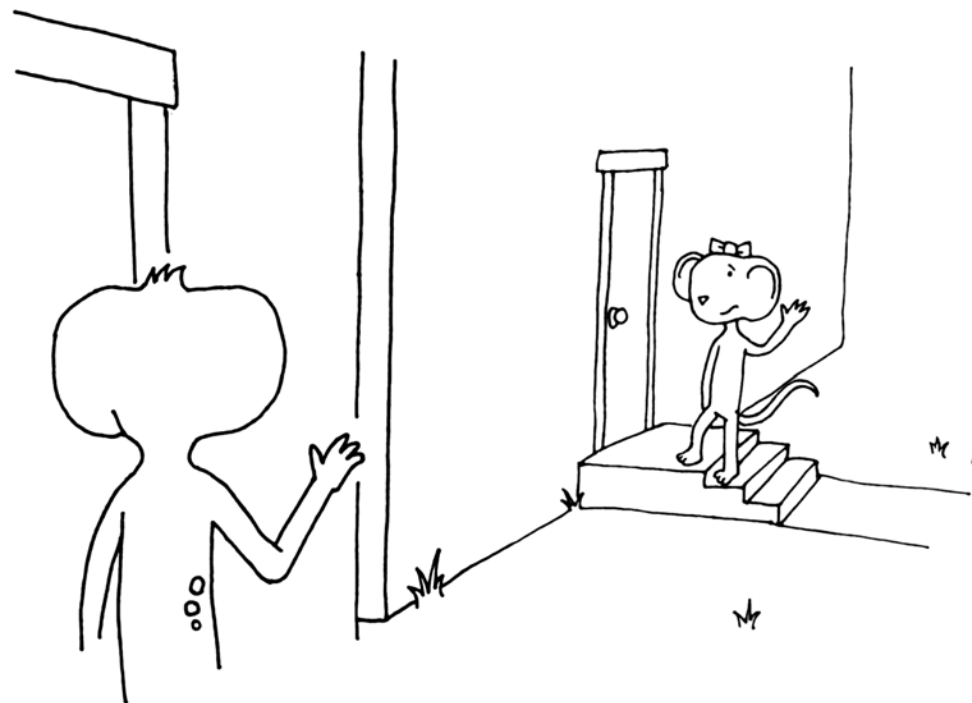
Trînkâ ji pencereyê li derve nihêrt.
Çihê leyîstinê şikandî bû.



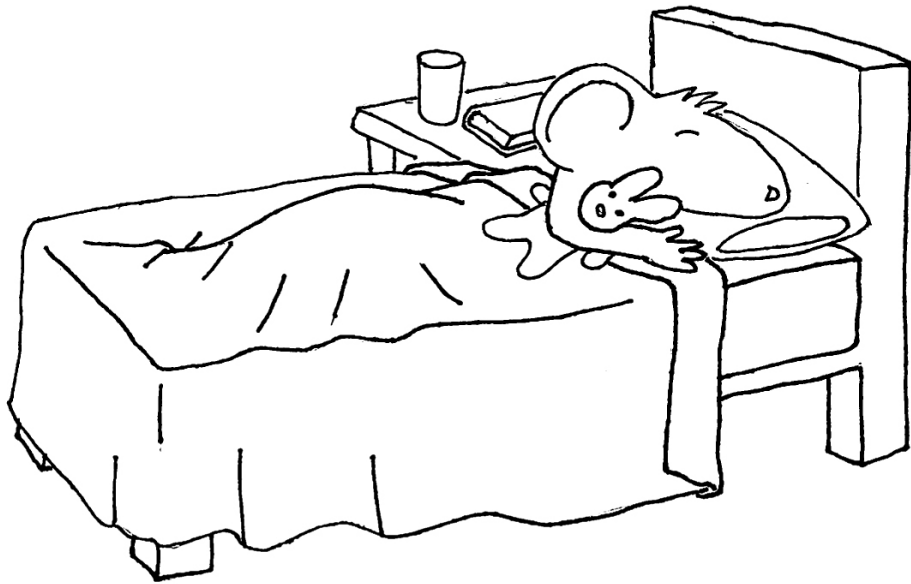
Xaniyê kêlekê pelîşandî bû. Pîplo û
malbata xwe, ji neçarî li cîhekî din
man.



Trînkayê dît Mir tê malê.



Ji ber ew baş û silamet bû, kêfa wê pirr hat. Ew jî ji ber dîtina wî kêfxweş bû.



Erdhej qediyabû û dem dema
nivistinê bû. Mir çû nava livînan.

Dadê, tu ê bi min
re razê?

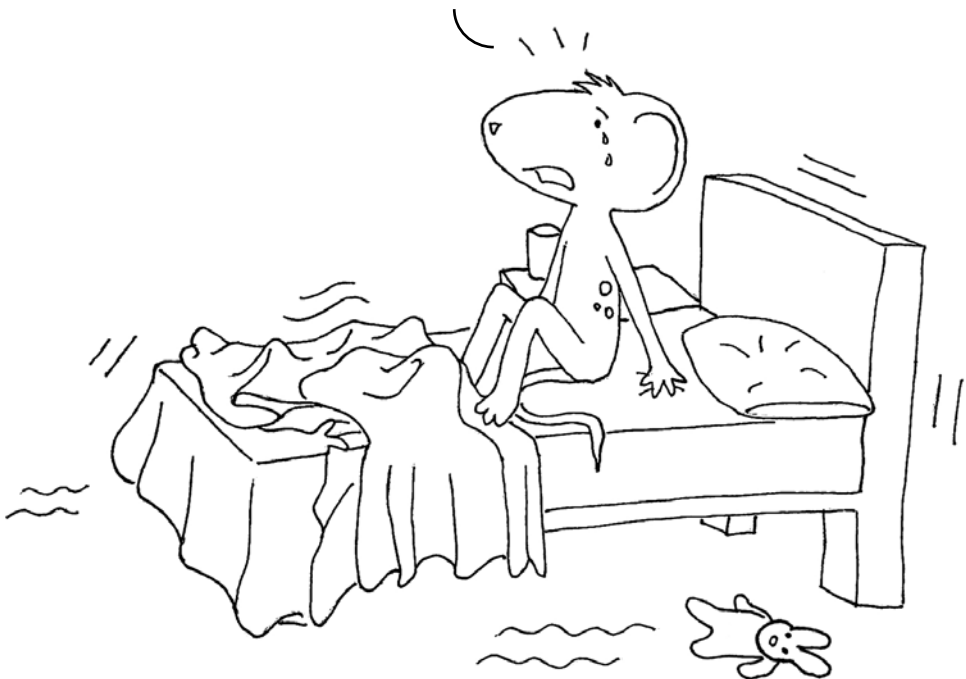


Ez ê îsev bi te
re razêm.

Trîнка çû nava livînan, lê wê
dayîka xwe divêya û dayîka wê
pê re nivîya.

Kûz, kûûz!!!

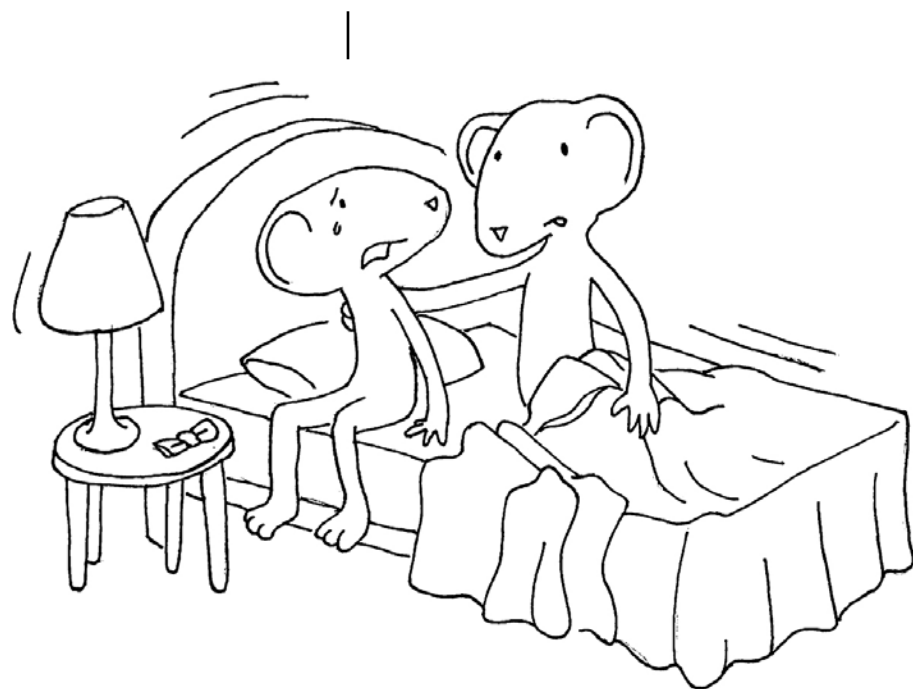
Çi diqewime?



Ez ditirsim.

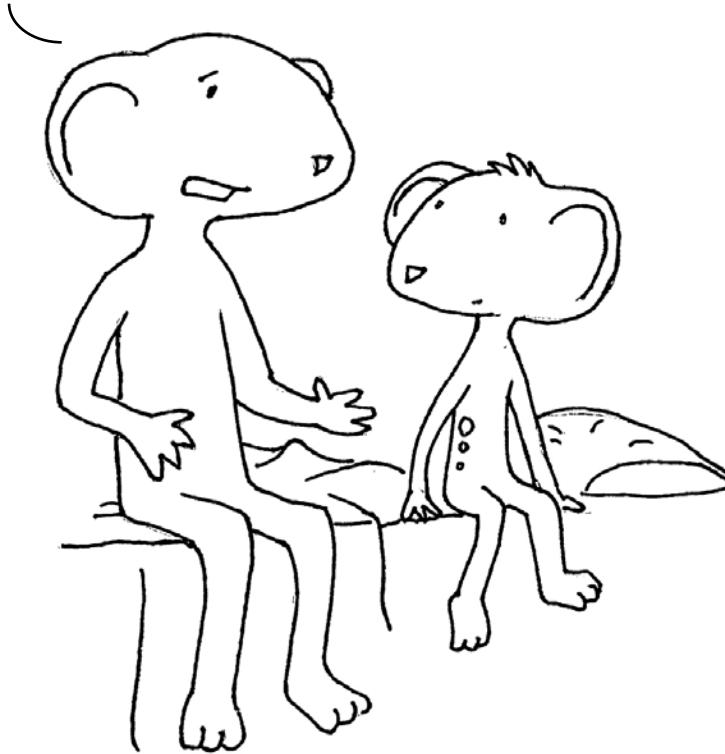
Te got ew qediyaye.

Te derew kirin, ew neqediyaye.



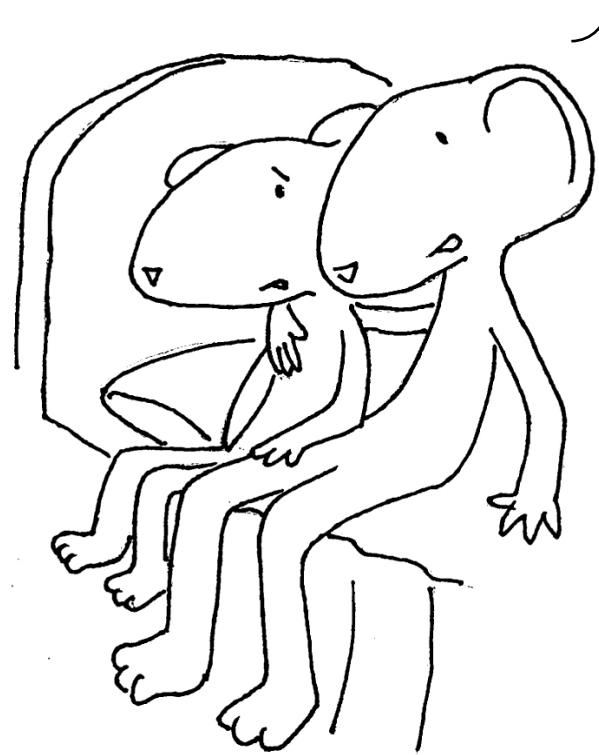
Lê gava ew di nava livînan de bûn erdhej vegerîya. Erd dîsa got himehimê kir, got "himm". Ew neqediyabû. Textên razanê hejîyan. Trînka û Mir hişyar bûn û xwe avêtin derveyê textî.

Lerizînên dû re tirsdêr in. Erdhejê tinin bira yekî. Gava yek rû bide em ji textê nivînê dadikevin endê xwe dirêj dikin, xwe diquncifînin û bi destan serê xwe radiwestin.

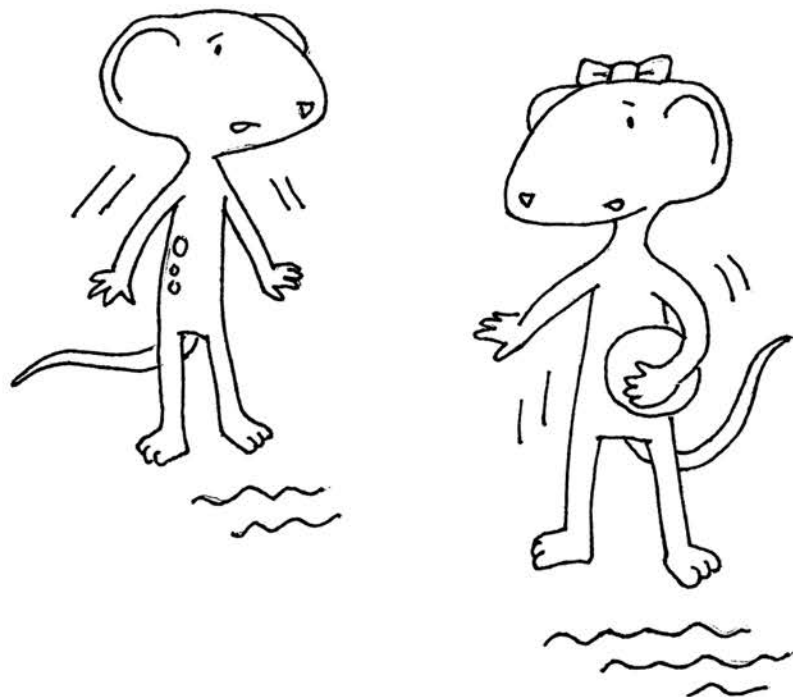


Tirsîn tiştêkî asa ye. Ez jî tirsîyam. Ji ber ku min ji te re behsa lerizînên dû re nekir li min bibuhure.

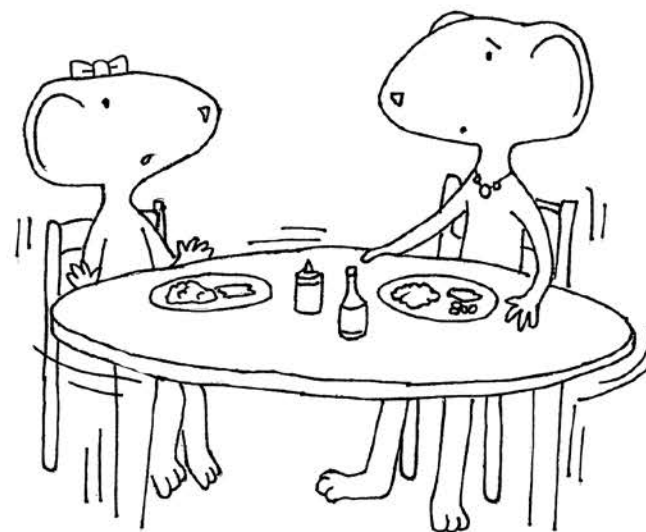
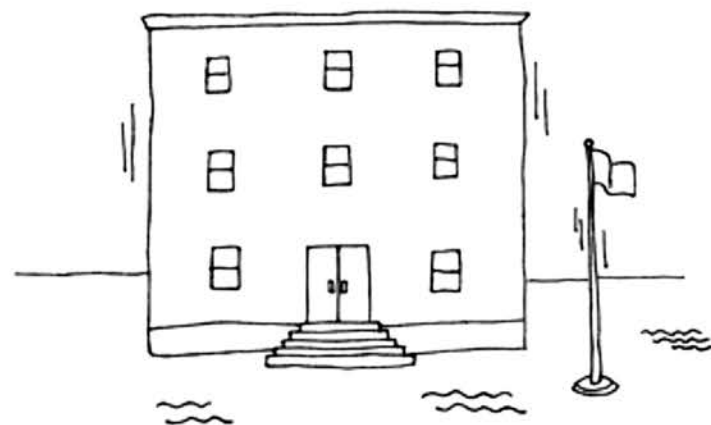
Erdheja mezin qedîya, lê piştî erdheja mezin gelekê caran çendîn lerizînên bi navê lerizînên dû re diqewimin.



Dayîka Trînkayê vegot, û bavikê Mir î vegot, “Ew lerizîneke dû re bû. Piştî erdhejê dibe çendîn lerizînên dû re rû bidin. Ew jî dibin wek wî awayî tirsdêr bin û ziravê me biqetînin.” Dayîka Trînkayê û bavikê Mir î li ser gava ew qewimî çî tê kirin, axifîn.



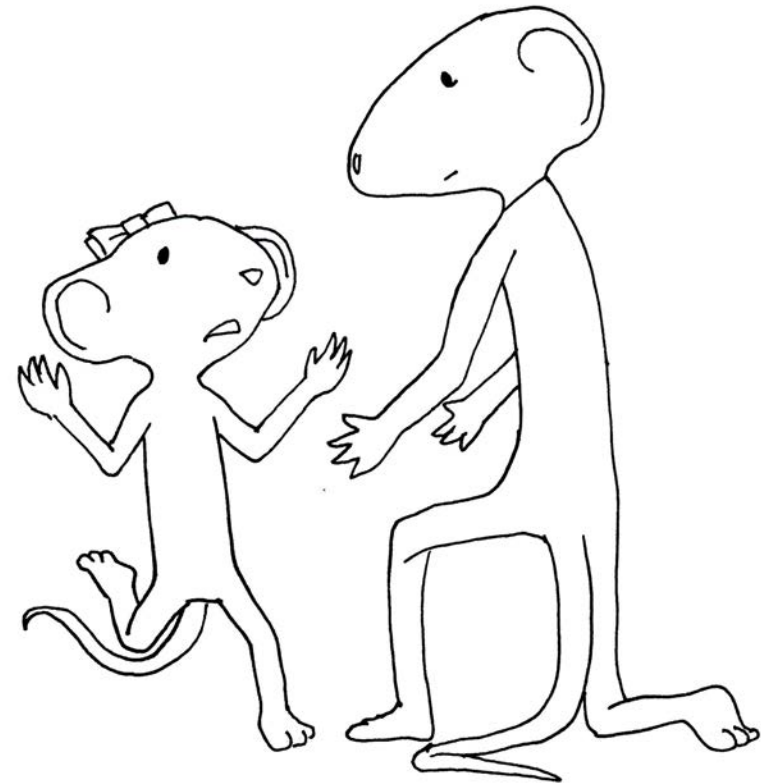
Lerizînên dû re dewam kirin. Gava
Trîнка û Mir dileyîst, diqewimîn.



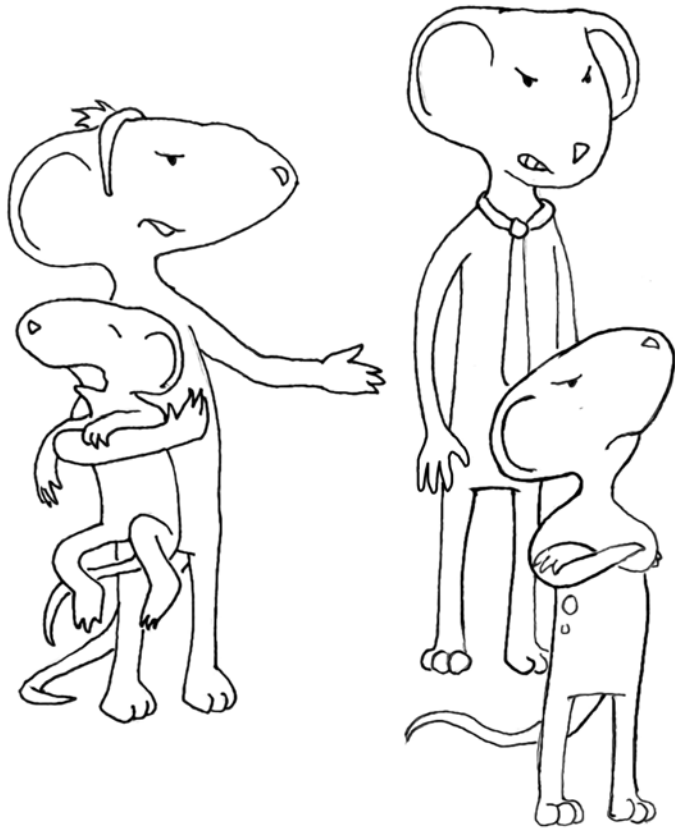
Ew li xwandingehê rû dan.
Ew li şivê rû dan.



Gava himehimê kir, Trînka tirsîya.



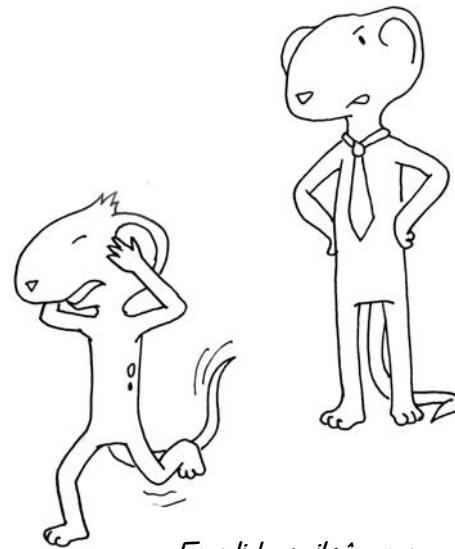
Gava ew tirsîya dayîka xwe vêya. Dayîka wê, jî bo ew cîhekî ewle bibînin û rûnin, alî wê kir û dayîka wê kir ku ew xwe li hundirî ewle bibîne.



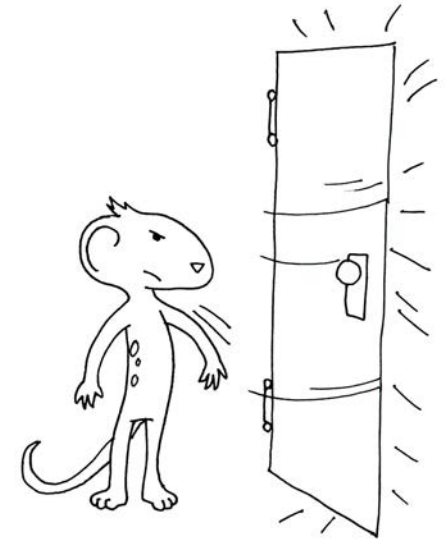
Gava ew himehimê dikir zikê Mir î diêşîya. Nedixwast biçe xwandingehê.



Ew rakir pêleyîstika birayê xwe.

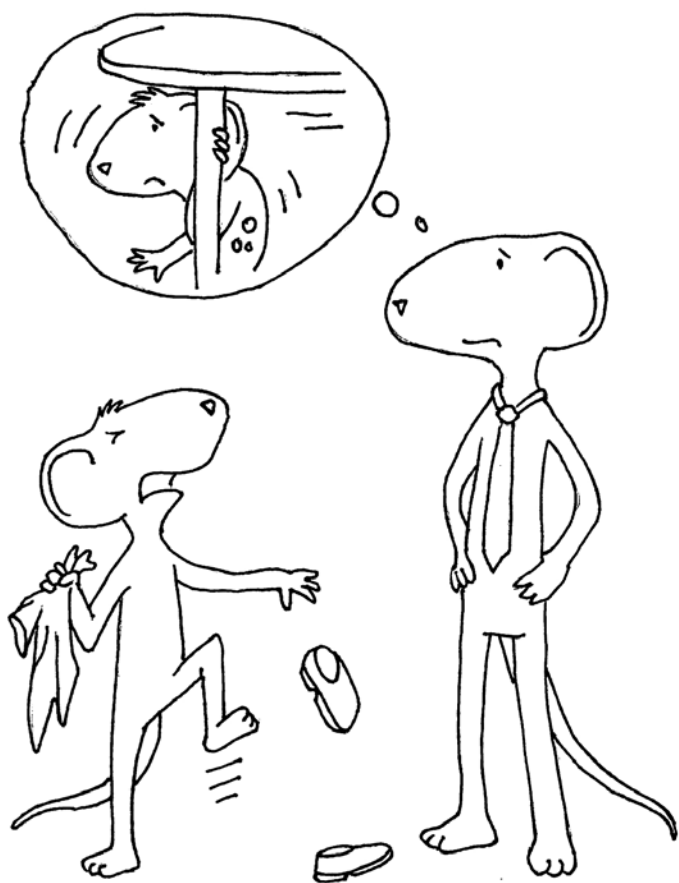


Ew li bavikê xwe guhdarî nekir.

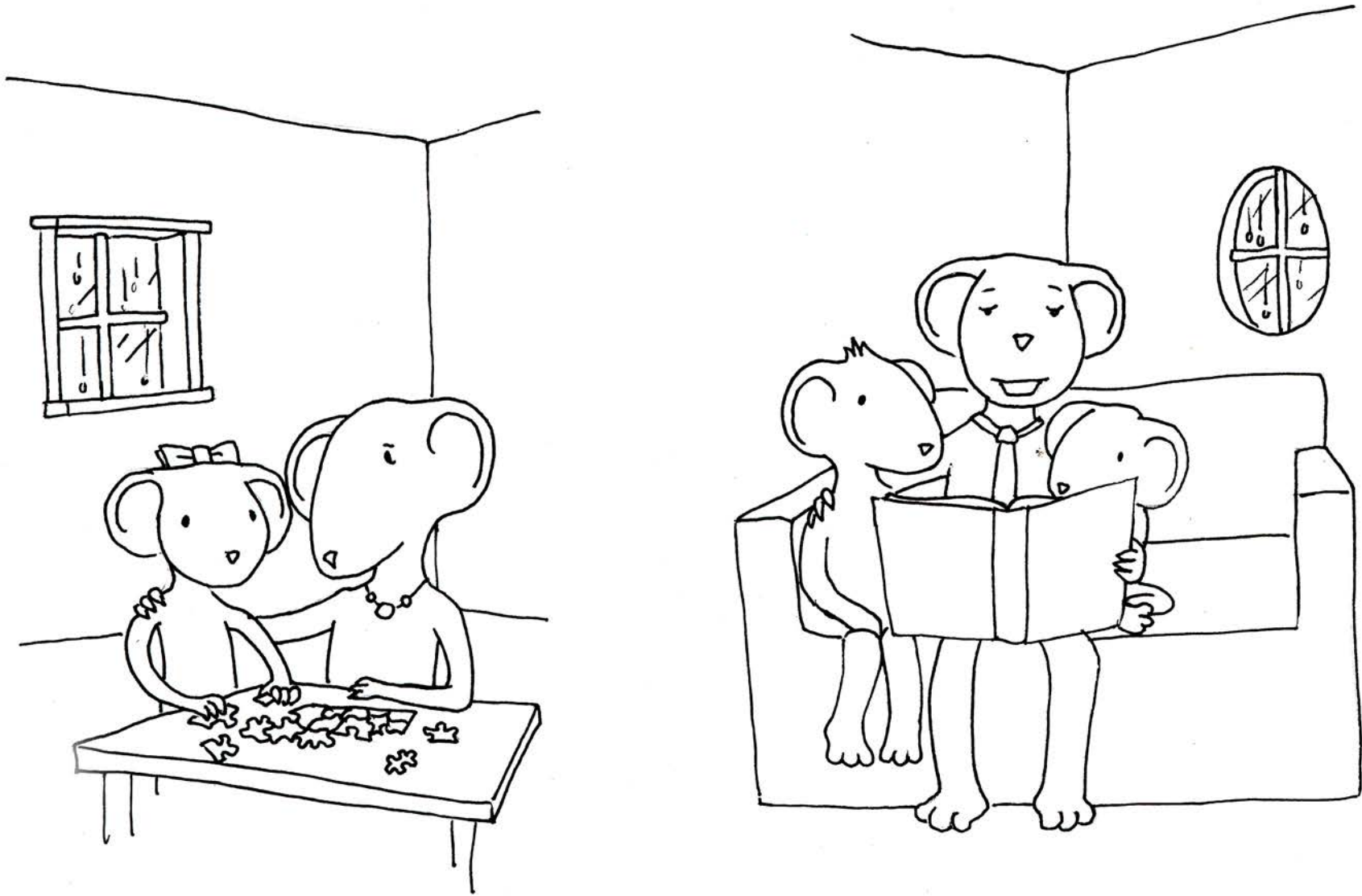


Gurminê ji deriyî anî.

Ew xwe wek cirnexweşekî didît.



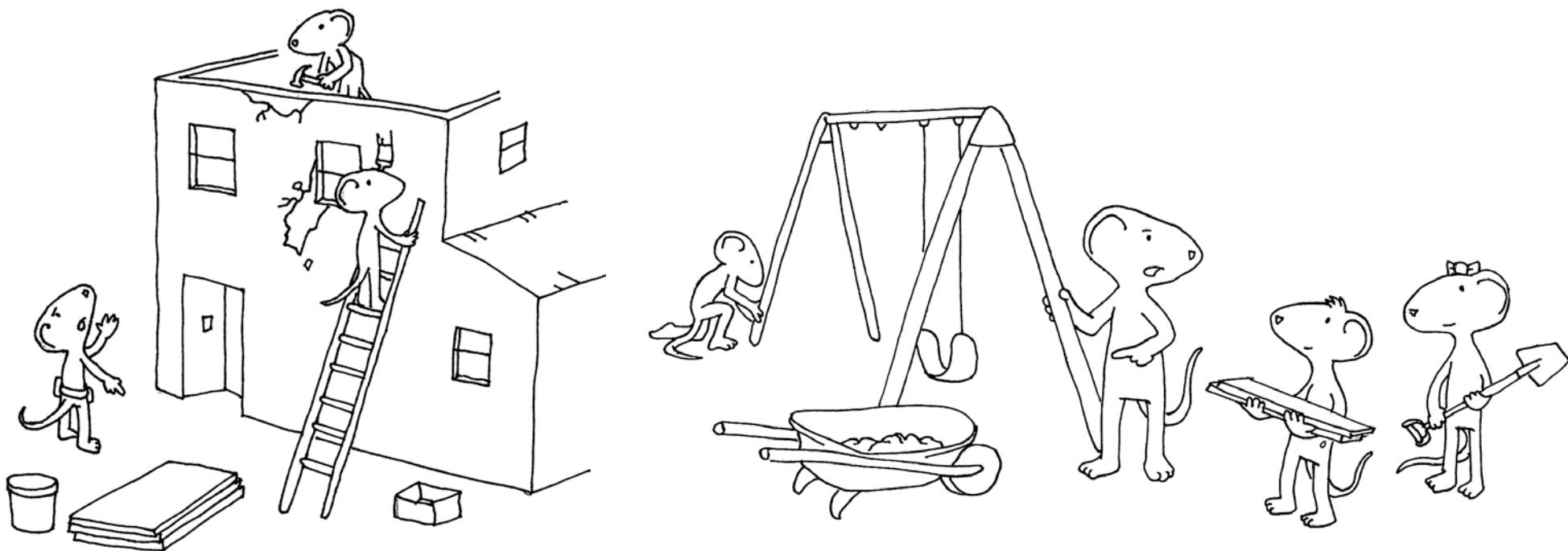
Dayîka Trînkayê fehm kir. Bavikê Mir î fehm kir. Her çi qas erdhej qedîya
bû jî Trînka û Mir hê jî dihejiyan.



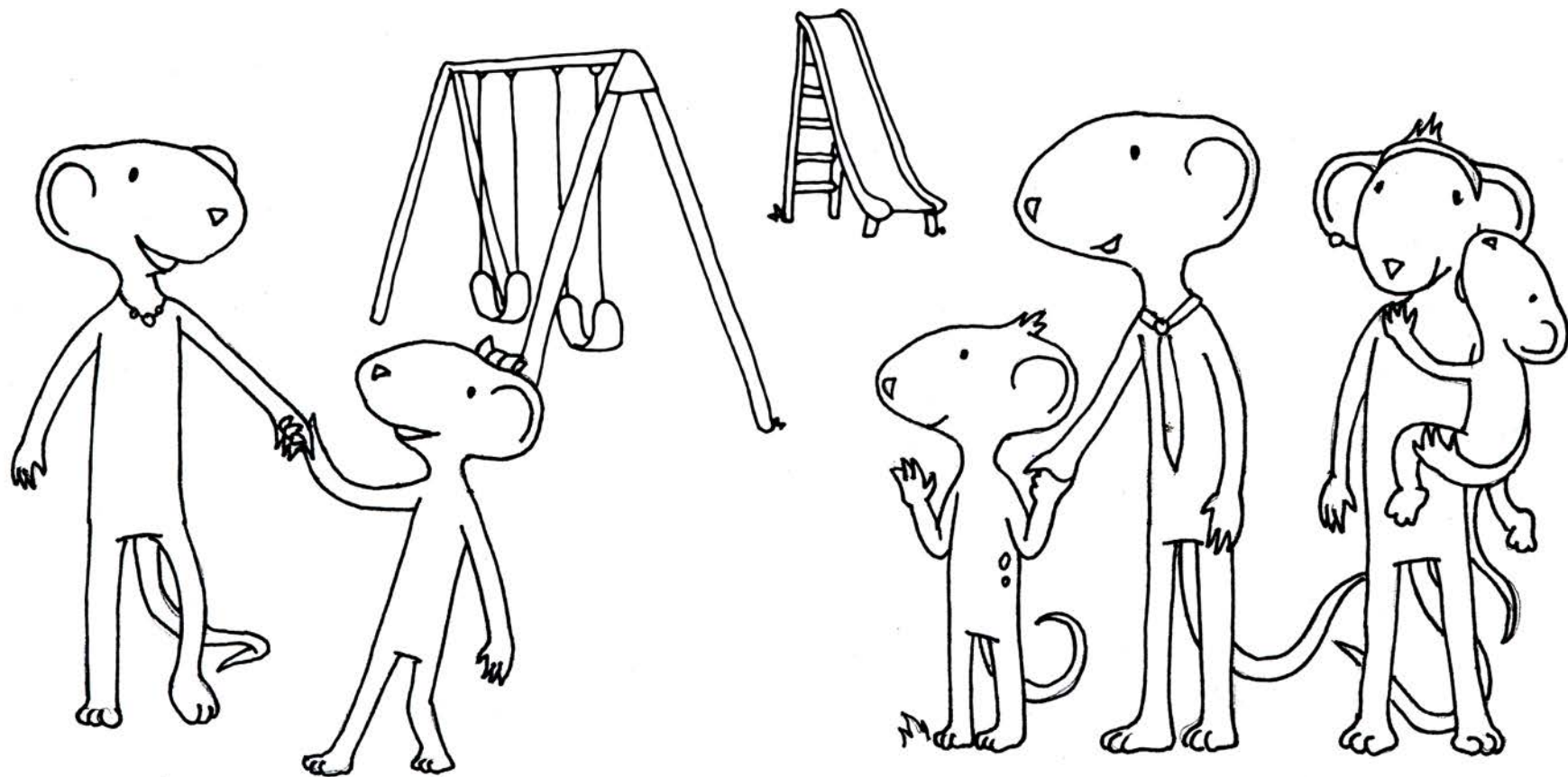
Dê jê re zamenek bivêya. Dê dinya hinbihin lerizîna xwe kê m bikira û hejî nê nê dî re rawestîya. Trî nka û Mir hê dî hê dî xwe ewle bidî tîna.



Ù gava ew li hêviyê bûn dê malbatên wan ji bo alî wan bikirina li wê derê bûna.



Dibe jê re demek bivê. Dê xwandingeh û xanî disa bihatina anîn kêleka hev.
Ji bo çêkirina devera yariyê bi hev re bixebitîyana.



Û paşîya paşîn ji bo leyîstinê tev derketina derve.

Çiroka Min

Çiroka Min

Rêbera dêûbavan

Mebesta çîrokê alîkirina zarokên ku di serê wan re erdhej buhurîye bi tirs û fikarên xwe karibin. Wek çîrok jî nîşan dide, hûn dikarin alî zarokê xwe bikin ew xwe ewle bibîne û jê tê hezkirin.

Rêyên Bikaranîna vê Çîrokê

1. Vê pirtûkê bi zarokê xwe re bixwîne û li serê biaxifin.
 - Çav bidin serektîya zarokê xwe
 - Dibe hin zarok rawestî û li ser tiştên di rûpelê de diqewimin biaxifin. Destûrê bidin wan. Dê dest pê bikin, awayê pêhisîna xwe û tiştên tîn bîra wan bi lêv bikin.
 - Hindek zarok gava pirtûkê bixwînin dibin fikarê bikin û doza bêhnvedanê bikin. Ev ne xem e. hûn dikarin tiştêkî weha bibêjin: “Axaftina li ser erdhejê ji bo min jî zehmet e. Dê bêhnvedanek baştir be.”
2. Wê wek pirtûka boyaxkirinê bi kar bînin.
 - Boyaxkirin kêf e û yekî vedizelîne.
 - Zarok dibin ji bo hestên cuda rengên cihê bi kar bînin. Wek nimûne, gava Mir hêrs dibe, dibin wê wêneyê sor boyax bikin. Gava Mir û Trînka tirsîyan dibin ji bo tirsê regekî hîlbijêrin û pelên “tirsêdêr” bi wî rengî boyax bikin. Dê kirina vê yekê ji bo zarokan alî destpêkirina fikirîna li ser hestên cuda bike.
 - Ji ber ku zarok boyax dikin ew ê car caran li ser tiştên ew difikirin, dest bi axaftinê bikin.
 - Hindek zarok, ji ber nîşandayîna çî çend hêrsbûna ji erdhejê yan nexwestina erdhejê dibin bixwazin ser wêneyên erdhejê reş bikin. Ev ji bo parvekirina hestan rêyeke baş e.
3. Wê ji bo destpêkirina axaftina li ser gava erdhejê û pişt re tiştên bi malbata we bûne bi kar bînin.
 - Çîrok ji bo zarokên piçûk giring e. Ew alî wan dikin tiştê diqewimin fehm bikin.
 - Gava te çîrokê ji zarokê xwe re xwand ew ê zanibin axaftina li ser tiştên diqewimin û pirsîna pirsan tiştêkî asa ye.
 - Dê her malbat bi awayekî cuda tesîrê bibîne. Vî zemanî bi zarokê xwe re ji bo axaftina li ser serbuhurîya malbatê

bi kar bînin. Rastîyan bi peyvên asa vebêjin.

- Gava zarokê we dît hûn xemgîr in, li ser vê yekê biaxifin. Xem nîne we we tîrsa xwe yan xemgîrîya xwe qebûl kiribe. Alî zarokê xwe bikin ew bibînin hûn vêga baştir in, xurt in û hûn ji bo malbata xwe di ewlehîyê de bihêlin çî destê we tê hûn dikin.
- Bi axaftina bi we re dibin hestên xwe yê zehmet parve bikin. Gava zarok dikarin biaxifin û neçarî dayîna der a xwestên xwe nemînin pirê caran tevgerên wan baş dibin.
- Ji bo hûn alî zarokên xwe bikin ew bipeyivin ji wan bipirsin çî tê bîra wan û ew wek Trînkayê û Mir î bi xwe dihisin yan nahisin. Bibêjin hûn bixwe jî bi tirsê dihisin û bihêlin ew bipirsin û hûn bersivê bidin.
- Carna gava keysa zarokan tune be yan ew ji bo axaftina li ser hestên xwe bixwe karkirî nînbîn ew dikarin bi axaftina li ser hestên yan tevgerên karakterên çîrokê tiştê dilê xwe bidin der. Eger wekhevîyên nava hest û tevgerên zarokên we bixwe û yê Trînka û Mir î bala we kişandibin hûn dikarin berê axaftinê bidin bi alîyê van beşên çîrokê ve.
 - Wek nimûne, piştî erdhejê Mir ji bavikê xwe hêrsbûyî bû, ji ber ku ew dereng hat wî bir. Zarokên piçûk bi piranî bi dêûbavên xwe de hêrs dibin û şaşîya dêûbavê wan tune be jî ji ber tiştên bûyî wan gunehbar dikin. Sebebê vê yekê ev e ku bi gumana wan dêûbavê wan pirr xurt in û bihêz in, eger ew tiştin nekin, ji ber nebijartina kirina wan e. Gava ku bavê Mir î li dijî hêrsa wî raneperikî, hay jê hebû ku Mir pir tirsîyaye û îhtîyacê wê pê heye, ev yek giring bû. Ku ji Mir î re bibêje ew ê li wê derê be û çî qas pirr dixwaze wî hembêz bike, ji bo wî ewle bihêle heta ji destê wî hatibe zû hatiye, dibe bibe sebebê alîkarîyê.
 - Piştî erdhejê Trînka ji dayîka xwe hêrs bûye ji ber ku wisa fikirîye ku gava dêya wê gotiye erdhej qedîyaye, derew kiriye. Dayîka wê bi tenê dixwast Trînka xwe ewle bibîne lê Trînka ji vê fehm nake. Giring e ku dayîka Trînkayê wê jê re bibe destek û jê re alîkarîya tiştên qewimî bike.
 - Eger wisa xuya be ku zarokên we bi we de hêrsbûyî

ne, axaftina li ser awayê hêrsbûna Mir û Trînkayê ya bi dêûbavê wan de dibe alîkarîyê bi destpêka axaftina li ser hestên zarokên we bike.

4. Vê ji bo bi zarokên xwe re destpêka axaftina li ser erdhejê bi kar bîne.
 - Dibin gelek pirsên zarokên piçûk li ser erdhejê hebin, lê ji ber ku piçûk in dibin nikaribin wan çito bipirsin. Aha hindêk pirsên dibin bikin.
 - Erdhej çi ye?
 - Ew çima diqewimin?
 - Ew ê dîsa biqewimin?
 - Ew ê kingê biqewimin?
 - Gava ew biqewime em ê çi bikin?
 - Gava bersiva pirsên zarokan bê dayîn tirsan wan kêmtir dibe. Digel ew hê jî ditirsin ew dizanin ku ew ne bi tenê ne. Ew dizanin ew dikarin bi we re bipeyivin.
 - Ji bo alîkarîya têgihîştina erdhejan eva hindêk zanîyarîyên hûn dikarin bi zarokan re parve bikin. Hûn dikarin ji bo destpêkirina mijarê weha bibêjin, “Li ser erdhejê hebûna zanîyarîya mirovî bifeyde ye. Eva tiştên ez li ser wan dizanim.”
 - Di gerdûnê de wek pazilekê perçe hene. Em perçeyan wek qatên tektonîk bi nav dikin. Ew her tim dibizivin. Ew bi piranî hêdî dilivin. Erdhej, gava qat (perçeyên pazilê) li hev dikevin diqewimin.
 - Her tim erdhej diqewimin. Piranîya wan ew çend piçûk in ku haya me ji wan namîne jî.
 - Hejî dibin wek ber bi kêlekan ve, jor û jêr yan wek pêlê bin.
 - Erdhej carê kêmtirî deqîqeyekê diqedin. Gelekê caran bi himehimeke sivik yan dibe bi yeka dibe bi qasî tirêna barî bilind bibe, dest pê dike.
 - Erdhej ji nişka ve û bêyî hişyarîyê peyda dibin.
 - Gava erdhejekê em dixwazin bi temamî bizanin tişt bi ser me ve nakevin. Aha ji ber vê yekê ye ku mamhostayên we û ez, em ji we dixwazin hûn bikevin, bikevin sîperê û xwe bi tiştan bigirin.
 - Çendîn erdhej li dû erdhejê mezîna diçin. Ji van re tê gotin lerizînên dû re. Ew gelekê caran ji erdheja pêşîn piçûktir in, lê ew hê jî dibin tirsêr bin. Lerizînên dû re pêk tên ji ber ku piştî lerizîna pêşîn

dinya xwe eyar dike (perçeyên pazilê li cîhê xwe bi cîh dibin.) Carê erdheja pêşîn çî çend mezîna be lerizînên dû re jî ew çend mezîna û pir pêk tên.

- Ji ber ku tişt hê jî dibin bikevin yan bişikên di lerizîna dû re de jî ketinê, dîtina sîperê û xwepêgirtinê ji bîr nekin.
- Gava erdhejek yan lerizîneke dû re bi şev qewimî em ê ji textê razanê xwe berdîna erdê û xwe dirêj bikin, xwe biquncifînin, destê xwe daynin ser serê xwe, serê xwe binixumînin û rawestin.
- Ji bo malbatên li nêzî okyanûsê dijîn, erdhejên mezîna dibin bibin sebebê pêlên mezîna ên okyanûsê ku wek tsûnamî bi nav dibin. Guh bidin hişyarîya tsûnamîyê. Eger di hişyarîyan de behsa valakirinê bê kirin, demildest wilo bikin. Maneya valakirinê; devjêberdana cîhekî dibe ne ewle be û çûyîna cîhekî dibe ewle be (gelekê caran ber bi cîhên hundirî û cîhên bilindtir ve).

Xalên Giring ên Divên Di Bîr De Bin

- Piştî ku afateke siriştî biqede jî dibe tesîra wê hê jî li ser me hebe.
- Dibin gelek tişt erdhejê bînin bîra we yan bîra zarokê we.
 - Lerizînên dû re
 - Kamyonên di berê re dibuhurin erdê yan xaniyî dihejînin.
 - Cihêbûn
 - Dîtina mirovan, gava ew xemgîr bin yan digirîn
- Zarokên piçûk piranîya caran nikarin ji me re bibêjin tê bîra wan. Tirsên xwe bi tevgerên xwe nîşan didin. Trînka dixwaze pê were girtin. Sem pêleyîstika birayê xwe werdigire û li dora xaniyî dizivire. Hindêk zarok bi êşa zikî dikevin.
- Zarokên cuda tevgerên cuda nîşan didin. Trînka ditirse û xwe bi yekî ve digire. Mir ditirse û wê yekê dide der.
- Di çirokê de dêûbav ji ber tevgerên zarokên xwe xemgîr û xeyalîkestî ne, lê dixwazin fehm bikin bê ka zarokên wan ji ber çî welê dikin û alî zarokan jî bikin ew sebebê wê yekê fehm bikin.
- Zarok tirsîyayî, bihêrs yan xemgîr bin jî êrîşkarbûyîna wan rast nîne. –ji bo zarokên xwe danîna sînoran dê alî wan

bike ew xwe ewle bibînin.

- Zarokên piçûk heman pirsan dîsa û dîsa dipirsin. Ev ne ji ber ku tiştên we ji wan re gotî ji bîr dikin e, ev ji ber ku rêya fêrbûna tiştên heyî û manekirinê bi wan re heye wisan e. Divên hûn bersiva heman pirsan heta mumkin be bisebir û bi hezkirinê dîsa û dîsa bikin.
- Ji zarokên xwe re bibêjin berê tiştên bitirs qewimîbin jî ew niha di ewlehîyê de ne. Ji bo bûyîna di ewlehîyê de pîlanê malbatê bînin bîra wan.

Fikirîna li ser zarokê xwe

- Ma zarokê we ji erdhejê ve ne wek berê dibizive?
- Çi zarokê we ditirsîne?
- Gava zarokê we ditirse hûn çawa pê dizanin?
- Gava zarokê we bi stres be yan ditirse meyla wî li ser tevgereke çawan e?
- Ji bo hûn alî zarokê xwe bikin ew dilşadtir be hûn û zarokê xwe dikarin bi hev re çi bikin?

Rêyên Hûn Dikarin Alî Zarokê Xwe Bikin

- Alî zarokê xwe bikin ew bi we re li ser tiştên bûyî bipeyivin.
- Ji bo zarokên we hestên dibin bi wan re hebin bi nav bikin, alî wan bikin û bi wan bidin zanîn ku pêhisîna wan a bi wî awayî tişteki asa ye.
- Alî zarokên xwe bikin ew xwe ewle bibînin. Li ewlehîya derûnî (awayê pêhisîna zarokên xwe) û ewlehîya berra ya fizîkî (eger erdhejeke din rû bide dê çi bikin, karibin herin cîhên di wan de ewle bin) hûr bibin.
- Gava hûn bi zarokên xwe yê piçûk bigirin ew xwe ewle dibînin.
- Zarok, gava rûtînen wan ên texmînkirî (xwarinên birêkûpêk, bername û qaydeyên di cîh de) hebin û gava zanibin dê di gava pêşîn de çi rû bide xwe di ewlehîyê de dibînin.
- Pîlaneke malbatî ya afatê bi pêş ve bibin, bera zarokên we bi vî awayî zanibin ew ê di erdhejeke din de çi bikin. Ji bo karbûnê wek hemûyê malbatê bizava Bikeve, Li xwe bike û Di ber xwe bide bikin. Mobîlye yan alavên din ên dibin bikevin yan bişikên sabit bikin. Kîteke alavên rewşa bilez a gihana wê hêsan be kar bikin. Bişev li ber serê her kesî ampûla destan û solê bihêlin. Baş zanibin ku her kes dizane

gava erdhejek yan tsûnamîyek rû bide dê li malê yan xwandingehê xwe biavêjin kîjan derên herî ewle û eger valakirin bivê, hûn dê herin ku derê.

Rêyên Hûn Dikarin Alîkariya Xwe Bixwe Bikin

- Mezin jî dibin ji bobelatên siriştî tesîr bibînin. Dibe hûn bitirsin û dibe hûn ji ber hemû tiştên bûyî xwe xemgîr, bihêrs yan gunehbar bibînin.
- Ji bo hûn karibin bi awayê herî baş alî zarokên xwe bikin we divê hûn hay ji xwe jî hebin. Gava mezinên dora wan baş nînbîn bala zarokan, heta bala zarokên pirr piçûk jî dikişîne.
- Gava pêşîn a guhdana xwe, ji bo xwe veqetîna zemanî ye. Ji xwe bipirsin...
 - Fikirîna li ser tofanê rê li ber kirina tiştê ez dixwazim bikim yan divê ez bikim digire?
 - Gelo ez têdikoşim xwe bi temamî ji fikirîna li ser tofanê dûr bikim?
 - Ez bi xwe dihisim bifikar im, li tiştin hûr bibim yan bihêr im?
 - Ez bi xwe dihisim pirr xemgîr yan depresîv im?
 - Kefteleftên min ên pêkarîne dû ra dibin bibin sebeb ku serê min bikeve teşqeleyan? Tiştên min divê ez bikim ez çavê xwe ji wan re digirim yan tiştên ji bo min baş nînin dikim?
 - Ez çi tiştên baş dikim
- Eger bala we bikişîne hûn li dijî tofanan pirr radiperikin
 - Bi hevalan yan endamên malbatê re bipeyivin.
 - Ji xwe re zeman veqetînin û tiştên hûn pê kêf dikin bikin.
 - Tendurist bimînin. Baş bixwin û vexwin, bibizivin û têr razên.
 - Ji bo pêhisîna xemgîrîyê û kederê destûrê bidin xwe.
 - Ji bo vegeirîna jîyana sa kefteleftê bikin.
 - Eger hûn pê bihisin bîhna we pirr teng bûye ji bo karîna bi teşqeleyên mezin ji bo avêtina gavên piçûk kefteleftê bikin.
- Gelek ji mezinan ji ber ku li xwe hûr dibin yan guh didin xwe, xwe gunehbar dikin, lê ji bîr nekin ku gava zarokên we zanibin hûn baş in ew ê jî kêfxweş bin.

Jêderên Pêvekî

- NCTSN.org – information about children, natural disasters, and trauma
<http://www.nctsn.org/trauma-types/natural-disasters>
- Piplo Productions: “Once I Was Very Very Scared”, a story written to help children and grown-ups (parents, teachers, and other important adults) understand how stress can affect children and ways to help them:
<https://piploproductions.com/stories/once>
- Futureunlimited.org – information about young children and mental health
- FEMA – Earthquake information for children:
<http://www.fema.gov/kids/quake.htm>
- Sesame Street – *Let’s Get Ready! Planning Together for Emergencies* with tips, activities, and other tools to help the whole family prepare for emergencies (both in English and Spanish):
<http://www.sesamestreet.org/ready>
- Redcross.org
 - Earthquake-related activities for families with children ages 5-14
<http://www.redcross.org/preparedness/familymodule/fam-cd-earthquakes-14.html>
- Zerotothree.org – information about young children and early childhood development