

# Helping Children Cope

## Following a Disaster

Disasters can leave children and teens feeling frightened, confused and insecure. Their responses can be quite varied. It's important to not only recognize these reactions, but also help children cope with their emotions.



Talk about the storm with your child(ren). Start by asking about their understanding of what has occurred.

Listen for any misunderstandings that might be present along with underlying fears and/or concerns. Address misunderstandings first and then address any fears and/or concerns that might be present.



Encourage your children to ask questions and answer those questions directly. Like adults, children are better able to cope with a crisis if they feel they understand it.



Consider sharing your feelings about the crisis with your children. This is an opportunity for you to serve as a role model about how to cope and how to plan for the future. Be sure you can express a positive or hopeful plan.



Reassure children of the steps being taken to keep them safe. Disasters and other crises remind us we are never completely safe from harm. Reassure children they should feel safe in their schools, homes, and communities.

## Tips on Helping Children Cope

Explain - as simply and directly as possible - what is happening or likely to happen. The amount of information that will be helpful to children depends on their age and developmental level, as well as their coping style. For example, older children generally want, and will benefit from, more detailed information than younger children. Because every child is different, take cues from your own children as to how much information to provide.

Limit media of disasters and other crisis events, especially for younger children. Consider coverage on all media, including television, the internet and social media. When older children watch television, try to watch with them and use the opportunity to discuss what is being seen and how it makes you and your children feel.

Help your children identify concrete actions they can take to help those affected by recent events. Rather than focus on what could have been done, concentrate on what can be done now to help those affected by the event.

If you need help, call or text the Disaster Distress Hotline: 1-800-985-5990, or call or text 988 to reach the Suicide & Crisis Lifeline.



FEMA

# 子どもの 対処を支援する

災害発生時の対応

災害は、子どもやティーンエイジャーに恐怖や混乱、不安感を与えるものです。その反応は実にさまざまです。このような反応に気づくだけでなく、子どもたちが自分の感情に対処できるようにすることが重要です。



お子様と一緒に嵐の話をする。まず、何が起こったかについての理解について尋ねることから始めます。

根底にある恐怖や懸念とともに存在する可能性のある誤解に耳を傾けてください。最初に誤解に対処し、次に存在する可能性のある恐怖や懸念に対処します。



子どもたちが質問するように促し、その質問に直接答える。大人と同じように、子供も危機を理解したと思えば、対処しやすくなるものです。



危機に対するあなたの気持ちを、子どもたちと共有することを考える。この機会に、対処の仕方や将来の計画について、ロールモデルになってみてはいかがでしょうか。前向きで希望に満ちたプランを表現できるようにしましょう。



子どもたちの安全を守るための措置を、子どもたちに安心させる。災害をはじめとする危機は、私たちが完全に安全であることはないことを教えてくれます。学校、家庭、地域社会で安心して生活できるよう、子どもたちを安心させる。

## 子どもの対処を支援する ヒント

何が起きているのか、何が起こりそうなのか、できるだけシンプルに、直接的に説明する。子どもたちの年齢や発達レベル、対処の仕方によって、参考になる情報量は異なります。例えば、一般的に年長の子どもは、年少の子どもよりも詳細な情報を欲しがり、その恩恵を受けることができます。子どもは一人ひとり違うので、どの程度情報を提供するかは、自分の子どもからヒントを得てください。

災害や危機的な出来事を伝えるメディアを、特に小さな子どもには制限する。テレビ、インターネット、ソーシャルメディアなど、あらゆるメディアでの報道を検討する。上の子がテレビを見るときは、一緒に見るようにして、何が映っているのか、どう感じるのか、親子で話し合う機会を持ちましょう。

子どもが具体的な内容を確認できるようにするこのたびの事件で被災された方々を支援するために、自分たちができることを考える。何ができたのかに焦点を当てるのではなく、この出来事の影響を受けた人々を助けるために今何ができるのかに焦点を当ててください。

助けが必要な場合は、「災害時お悩みホットライン」：1-800-985-5990、または「自殺・



FEMA