



TATTAUNAWA DA YARA GAME DA MUTUWA, DA TAIMAKON YARA SU JUREWA BAKIN CIKI¹

MENENE BAKIN CIKIN RASUWA?

Bakin cikin rasuwa shine bacin rai da muke ji yayin da muke kauna ko kuma muke jin an haɗu da mutuwa. Yadda muke ji ya banbanta sosai amma yana faruwa a cikin mu duka saboda kaunar da muke yiwa wasu. Halinmu ne mai karfi na alaƙa da wasu wanda ke sa mutane su rayu. Wannan shine dalilin da yasa muke jin ba daɗi yayin da muka rabu da waɗanda muke kauna kuma dalilin da yasa rabuwa ta dindindin ta mutuwa tana haifar da ciwo mai tsanani.

Hakanan zamu iya yin bakin ciki don wasu asarar: kasancewa daga abokanmu da dangi, dabbobinmu, ko gidanmu; rasa damar zuwa wurin da aka saba kamar makaranta, wurin aiki, ko wurin bautarmu. Kuma za mu iya yin bakin ciki don asarar da bata da yawa: kamar tunaninmu akan tsaro, begenmu, da amincinmu a nan gaba.

An rubuto wannan takarda don taimaka maka fahimtar yadda yaran shekaru daban-daban ke fuskantar rashi da bakin ciki; yadda za a yi magana da su akan haka, da kuma yadda za a taimaka musu su jure da mutuwar wanda suke kauna lokacin annoba.

SHIN YARA SUNA BAKIN CIKIN RASUWA?

Eh, amma halayensu da suke nunawa zai bambanta sosai gwargwadon shekarunsu, rayuwar da suka gabata goguwa, halayensu da yadda suka fahimci rayuwa da mutuwa a al'adunsu. Bayanannan masu zuwa suna nuna yadda fahimta da halayen yara ke canzawa yayin da suke girma. Karamin jagoranci ne kawai akan yadda yaran da suka taɓa ganin mutuwa suna da shekaru kaɗan zasu kara fahimta.

Shekaru 0-2

Duk wata tsawon rabuwa da wanda ake kauna baya yiwa jarirai daɗi kuma zasu iya kuka, su yi fishi ko ran su ya baci. Ba za su iya fahimtar mutuwa ita ce karshe ba, kuma mafi tsawon rabuwa ita ce mafi tsananin damuwa. Watakila sun fi buƙata, da haɗi tare da sauran masu kulawa.

Shekaru hudu zuwa biyar 3- 5

Kananan yara har yanzu basu fahimci cewa mutuwa madawwami ba ne kuma suna iya tambaya idan kaunataccen yana dawowa. Sun fara fahimtar bayanai masu sauki kamar: *Mummy ba zata iya numfashi ko magana ko ya motsa*. Hakanan suna iya suna da 'tunanin sihiri'. Wato, sun yi imanin wani abu da suka yi ne ya haddasa mutuwar, alal misali *Daddy ba zai dawo ba saboda ni wauta ne*. Watakila su nuna hali kamar karamin yaro, da kin rabuwa da waɗanda ke raye, ko kuma yin kuka da bushe kansu. A madadin, wasu yara na iya ci gaba kamar dai babu abin da ya faru, kuma sun bayyana cewa ba su kula ba.

Shekaru 6 - 11

Yara sun fara fahimtar cewa mutuwa ta har abada ce, cewa kaunataccen ba zai iya dawowa ba, kuma mutuwa tana iya faruwa ga kowa, don haka suna iya damuwa cewa sauran 'yan uwa da abokansu za su mutu. Yara kanana na iya kasancewa suna da tunani na sihiri amma suna kara yin koyo game da sanadi da sakamako, suna yin tambayoyi masu mahimmanci kamar *me zai faru da Granny ta jiki?* Suna so su fahimci abin da ya faru, kuma zai iya nuna damuwa ga wasu. Ciki na jiki da radadi na kowa gama gari ne, kamar kuma fushi. Ana iya yin wannan wajan ga kaunataccen mutumin da ya mutu da / ko kuma kanka. Ana iya bayyana shi azaman hali mai wahala. A wasu al'adu, yara maza sun riga sun iya koyon boye yadda suke ji.

12-sabbin balagaggu

Matasa sun fahimci cewa mutuwa ba a sake juyawa, kuma tana faruwa ga kowa, har da kansu. Suna da sha'awar fahimtar dalilin da yasa abubuwa suke faruwa, suna da sha'awar ra'ayi cikin ra'ayi mara kyau kamar adalci da rashin adalci, kuma suna da hankali ga daidaituwa a kowane bayanin da aka bayar. A wannan zamani suna kokawa da rikice-rikice tsakanin zama mutum mai 'yanci wanda ke kulla abota da takwarorinsu, yayin da suke son kasancewa tare da dangin da suke kauna. Yin abota da takwarorinsu na da matukar mahimmanci kuma rabuwa da su, kuma asarar da ke tsakanin abokansu shima zai shafe su. Halinsu ya bambanta kwarai, daga 'bayyanar ba nuna kulawa ba' zuwa fushi, ko matsanancin bakin ciki, maida hankali mara kyau da kuma rashin sha'awar ayyukan yau da kullun. Su ma za su iya jin laifi, suna iya jin sun gaza yin abin da bai dace ba. Wasu matasa za su ji nauyin da ke wuyansu kuma suna son daukar matsayin manya a cikin iyali, bayan mutuwar iyaye.

SHIN ZAN GAYA WA YARANA LOKACIN DA WANDA SUKE KAUNA YA MUTU?

Eh. Kada ku boye gaskiya kuma kada ku jinkirta fadar da gaskiya.

Yana da dabi'a don son kare yara daga damuwa, amma har ma da kananan yara za su san cewa wani abu mai ban mamaki yana faruwa, dangi na damu da tashin hankali, al'amuran yau da kullun sun canza kuma mutane suna yin halaye daban. Watakila dangi da abokai sun mutu a cikin gida ko kusa, kuma ba a basu damar ziyartar su ba. Watakila mutane sun bace zuwa asibiti kuma ba su dawo ba.

Rashin fahimtar abin da ke faruwa yana haifar da karin damuwa. Abinda ake tsammani na iya zama mafi muni fiye da gaskiya kuma yara na iya zargin kansu don abubuwan da suka wuce ikonsu.

Hakanan, idan an fada wa yara karya don kare su, sannan kuma su gano gaskiya daga baya wani, za su sanya shakku ga wadanda suka yi karya.

Duk yara, ciki har da wadanda ke da nakasa ta jiki da ta tunani, suna bukatar bayyananniyar magana, gaskiya, daidaitaccen bayani da ya dace da shekarun su da ikon fahimta, saboda su iya yarda da gaskiyar asarar.

Fadawa yaranku gaskiya zai kara musu yarda da ku kuma ya taimaka musu su jimre da rashin nasara.

WACE HANYA MAFI KYAU CE IN GAYA WA YARA NA?

Yi kokarin neman wuri mai lafiya da kwanciyar hankali a duk inda kake zaune. Idan kuna musayar wurin zama tare da wasu mutane da yawa, tambaya ko za su iya ba ku wani sarari da shuru, yayin da kuke tattaunawa da yaranku.

Ka sanya kanka cikin nutsuwa ka yi tunani ta hanyar abin da za ku fadi. Da alama 'ya'yan za su yi tambayoyi masu wuya kuma cewa su da ku za ku ji bakin ciki. Wannan abin daga Allah ne. Idan kuna da yara kanana da manya, kuna iya gaya musu dabam in hakan mai yiwuwa ne. Manyan yara za su

sami karin tambayoyi, kuma karamin na iya samun sanyin gwiwa. Nemi sauran yān uwan na dangi ko abokai su kula da kananan yaran yayin da kuke zantawa da tsofaffi.

Nemi yara su zauna tare da kai. Idan karamin yaro ne kuma suna da abin da suka fi so, abin wasa ko abin taya da suke son dauka, a bar su da shi. Yi magana a hankali kuma ku dan dakata sau da yawa, don ba su lokacin da za su fahimta, kuma ku ba da lokacinku don sarrafa yadda kuke ji.

Ka fara da tambayar yara abin da suka sani, ko abin da suke zaton ya faru.

Sannan a bayyana abin da ya faru a zahiri da kalmomin da suka dace da shekarun yaranku. Yi amfani da kalmar da danginka suke amfani da shi don mutuwa kuma kar a yi amfani da jumla kamar *Grandpa yana cikin wata kasa*, ko *ya yi nisa*, ko *ya yi barci*, ko *yana cikin gajimare*, domin wannan zai rikitar da kananan yaran da suke tunanin mutumin zai iya dawowa.

Ga kananan yara kuna bukatar bayyanawa cikin ma'anar abin da ake nufi da mutuwa, alal misali: *Ni na yi nadama amma jiki da tunanin baba ya tsaya aiki gaba daya. Ba zai iya motsawa ba, ba zai iya numfashi ba, ba zai iya tunani ko jin komai ba, ba zai iya magana ko cin abinci ba ko wasa tare da ku ba kuma ba zai iya yin hakan ba.*

Kuna bukatar ba wa yara lokaci don daukar wannan bayanin. Yara kanana na iya amsawa ta wurin nuna rashin saurara da wasa. Yi hakuri kuma jira hankalinsu ya dawo kan ku. Kuma a kasance cikin shirin maimaicin tambayoyi don yara kanana za su maimaita tambayoyi iri daya, a wannan lokacin da kuma ranakun da makonni masu zuwa.

Yara masu burin sanin abu na iya son cikkaken bayani kamar *a ina gawar ta ke yanzu kuma menene zai faru da shi?*

Yaran da suka dan yi wayo zasu bukaci karin da cikakkun bayanai kuma su yi tambayoyin ra'ayi na gamayya kamar *Me yasa wannan abu ya same mu?* Ba da amsar gaskiya, kuma idan ba a san amsar ba, a fadi haka.

Wasu yara na iya gigicewa su ki yarda da kai. Suna iya yin fushi kuma su yi maka tsawa. Kasance cikin nutsuwa. Yi bayanin cewa an fahimta, kuma a ce ku ma ba ku son ku yarda. Duk da abin ba daɗi, gaskiya ne.

Bincika kowane irin tunanin da bai dace ba. Wasu yara za su damu matuƙar cewa sun fadi ko aikata wani abin da ya haddasa mutuwar. Yaran kowane zamani na iya jinsu kamar masu laifi, musamman saboda kwayar cutar Korona cuta ce mai yaduwa (ma'ana tana iya yaduwa daga mutum zuwa mutum), kuma suna iya damuwar sun cutar da wani ko kuma suna da hannu a mutuwar wani. Don haka, a bincika a ga ko suna ji da alhakin su a kowace hanya. Kuna iya tambaya: *Shin kuna da damuwa cewa Baba ba zai dawo ba saboda wani abin da kuka fadi ko kuka aikata?* Yi bayani cikin sauƙin sharuɗɗan a kan abin da ya faru kuma ka tabbatar musu cewa ba a zargin su. *Ba wani laifi suka yi ba. Ya kasance wata kwayar cuta ta sa baba rashin lafiya ya hana shi numfashi. Zai iya kamuwa ta ko'ina. Babu wani abin da kowa zai iya yi, kuma ba wanda ake zargi.*

Yara za su iya damuwa da ku da wa'yanda suke kauna za su iya mutuwa, kuma watakila za su iya kamuwa da rashin lafiya. A bayyana dukkan abubuwan da ake yi a matsayin dangantaka don kare kowa da kowa: wankin hannu, kiyaye nesa kamar yadda zai yiwu daga wasu. Bai kamata a yi alkawarin cewa ba wanda zai mutu. Kowa zai mutu daga baya. Kuna iya tabbatar musu cewa ko da yaushe wani zai kula da su.

Tambayi yara kai tsaye idan suna da wasu tambayoyi, ko kuma akwai wani abin da ke damunsu ko tsoratar da su. Yi bayanin cewa fadin abinda su ke ji, tsoron su da damuwar su na iya taimakawa, kuma kun kasance a shirye don sauraren su, da amsar duk wasu tambayoyi da suke da shi da kuma sanyaya musu rai a kowane lokaci.

SHIN YA YI DAIDAI IDAN NA NUNA YADDA NAKE JI GAME DA RASHIN DA NA YA A GABAN YARANA?

Wannan aiki mai wahala kuma yana iya haifar maku da kawazuci mai zurfi. Yi kokarin shiri kafin tattaunawa da su kada jimami ya shawo kan ku. Amma kada a damu idan yara sun gan ku cikin bakin ciki da awaye. A fada musu yadda kuke ji. Bayyana cewa babu wani laifi game da nuna yadda kuke ji, da kuma gaya wa wasu yadda kuke ji. Wannan zai taimaka wa yara su nuna kuma su fadi yadda suke ji.

YAYA YARANA ZASU MAYAR DA MARTANI?

Babu wata 'hanyar da ta dace' na jimamin rasuwa. Babu wasu takamaiman tsari ko 'matakai' wanda shauki daban-daban ko halayen ya kamata ya 'bayyana'. Martanin da yara za su bayyana zai bambanta sosai dangane da shekarunsu, halinsu, alakar su da mutumin da ya mutu, yadda mutumin ya mutu, yadda dangin suke amsawa, da al'adu da al'ummar da suke zaune. Da alama za ku ga canjin halayen 'ya'yan ku kaman:

Kawazuci : suna iya jin bakin ciki, fushi, rashin jin komai a jiki, firgita, kadaici, laifi, haushi, damuwa, rudewa, da nuna bege na baya. Zasu iya jin fiye da abu daya a lokaci guda, ko kuma rashin jin ko nuna alamar jin komai har tsawon lokaci, sannan kwatsam sai a fara jin damuwa ko shauki daban-daban.

Tunaninsu: suna iya samun kansu cikin tunani koyaushe game da abin da ya faru, cikin maimaici game da abubuwan da suka faru. Zasu sami tunani mara dadi ko firgita ko hotunan kwatsam suna bayyana a kawunansu ba tare da gargadi ba. Suna iya tunani game da nan gaba da abin da zai faru. Kila su zama masu mantuwa da shagala. Suna iya samun wahalar mai da hankali da sa ido akan ayyukan yau da kullun kamar aikin makaranta. Hakanan suna iya kasancewa suna da hotuna da tuni masu kwantar musu hankali da kuma tunawa na farin ciki.

Halayya: yara na iya zama marasa kishi kuma ba sa son yin komai. Suna iya janye kuma ware kansu. Ko kuma su ci gaba da ayyukansu na yau da kullun kamar ba wani abin mamaki da ya faru. Zasu iya nuna "rashin ji": shiga cikin fada ta gangan jiki da na magana, nuna rashin daidaituwa ko tsokana da gangan. Zasu iya yin kaman jinjirin da ya fara wayo: tsotsan yatsa, fitsarin kwance, bukatar zama kusa. Suna iya shiga cikin "maimaicin wasa" akai-akai kaman yin abun da ya bata musu rai, misali: *Zuwan Baba asibiti*.

Halin gangan jiki: yara galibi na fama da rashin cin abinci da wahalar samun ko yin bacci. Watakila suna mafarki mara dadi. Zasu iya fama da ciwon wanda baza su iya bayani ba da azaba.

Duk wadannan halayen sun bambanta kwarai, tsakanin yara da kuma cikin yaro guda akan lokaci, wani lokacin ana samun canjin su da sauri a kwana guda. A wani lokaci yaro zai iya kasancewa yana aikata ayyukan sa na yau da kullun, kuma a gaba sai a fara kuka ko a samu bacin rai mai tsanani. Wannan na iya faruwa akai-akai.

Jimamin rasuwa na iya ci gaba na tsawon lokaci musamman a yanayin da rayuwa ke fuskantar kalubale. Hakanan yana iya dawowa ba tare da sanarwa ba watanni bayan yaro ya bayyana mantuwa ko murmurewa. Yana iya haifar da tunatarwa, kamar ranar tunawa, ko wasu ayyuka da aka saba yi da mutumin da ya mutu, ko wata waka du suke jin dadin ji tare a rediyo.

Duk wadannan dabi'un halaye ne. Koyaya, a cikin karamin kashi na yara martanin na iya zama da zurfi na tsawan lokaci da matukar rikicewar rayuwar yau da kullun. Ko kuma wani lokaci dan yaro na iya bayyana tunanin kashe kansa, ko halayen kamar cutar da kansu ko wasu. A wadannan yanayin, kada ku yi jinkirin neman karin taimako daga ma'aikacin lafiya a cikin yankin ku.

TA YAYA ZAN TAIMAKA WA DANA JURE BAKIN CIKINSA?

Daya daga cikin mahimman hanyoyin da dukkan mu, manya da yara, muka cika batun rasa wanda kake so shine ta hanyar **yin jana'iza** . Duk da cewa al'adu da addinai daban-daban suna zaman makoki ta hanyoyi daban-daban, dukkanin hanyoyin zaman makoki sun hada da hanyoyin yarda da mutuwar, yin bikin rayuwar wanda ya mutu da sanya masa muhimmanci, fadin alheri, da kuma ci gaba da mai da hankali ga wanda ya mutu, yayin motsawa sama da shi da yin sabuwar farawa.

Iyalai daban-daban na da imani na ruhaniya ko al'adu daban-daban. Idan kuna da wata al'umma ta imani zai iya taimaka muku wajen haɗu da shugaba na ruhaniya (ta wayar tarho idan akwai dama, ko kiyaye nisanta jama'a) wanda zai tallafa muku ta hanyar muku bayani a kan mutuwar, tare da samar muku da ta'aziyya ga ku da yaranku.

A lokutan yau da kullun yana taimakawa a bar yara su shiga cikin waɗannan matakan ta kowace hanya da zai basu kwanciyar hankali, gami da halartar jana'iza idan sun ga dama. jana'izan rasuwa yana ba yara damar yarda cewa mutuwar ta faru, ban kwana, yin tarayya a cikin bikin rayuwar kaunataccen, sanin mahimmancinsu ga wasu, da kuma jin kusantar su da wanda ya mutu, da kuma abokan da iyalan da suka kasance a raye. Idan yara sun sami damar yin jana'iza zai iya taimakawa kan aiwatar da wasu matsaloli masu wahala, alamu na yau da kullun da halaye masu kalubale. Yana da matukar muhimmanci a bayar da isasshen lokacin jana'iza kuma kar a hanzarta aiwatar da matakan, har ma a waɗannan mawuyatan lokuta.

TA YAYA CUTAR KORONA ZA TA SHAFI YIN JANA'IZAR DA AKA SABA YI A YAU DA KULLUM?

A wannan lokacin saboda kokarin shawo kan yaduwar kwayar cutar, ana iya samun matsaloli da dama wadanda ke sa wahalar ayyukan jana'iza a yau da kullun:

- Watakila kaunataccenku ya kasance shi kaɗai ko tare da baƙin da bai sani ba a asibiti, kuma ku da 'ya'yan ku ba ku samu damar iya ganin su ba kafin su mutu don yin ban kwana.
- Watakila an ajiye gawar, ko an ɗauke ta bayan mutuwar su a gida, kuma ba za'a same shi don binnewa da jana'izar al'ada ba.
- Tsarin al'ada na gawar mutum bayan mutuwa, misali wanke gawar, binnewa a kasa cikin tabbataccen lokaci, bazai yiwu ba.
- Ana iya ma gawawwaki ajiya mai tsawo da rashin kulawa, ko kuma a binne cikin kaburburan taro
- Abokanku da danginku na iya kasancewa suna ji da rashin da suma suka yi kuma ba za su samu damar taimakon ku ba, ta kawazuci ko a zahiri bisa rashin da kuka yi. Ku ma kuna iya jin baku son daura ma wasu nauyin komi. Makamancin haka, takwarorin 'ya'yan ku ba za su samu damar tallafa musu ba.
- Ayyukan yau da kullun ko ayyukan makaranta da nishaɗi, wa'yanda za su iya jan hankali ko kuma karfafa su da kuma ta da ruhin su kaɗan, babu su.
- Ba a ba rashin da ka yi mahimmanci da ya dace da ita, saboda tana daya daga cikin abubuwa ke faruwa a cikin yankin a lokaci guda. Yana kama da 'lamba', alhaali kuwa, a gare ku da dangin ku, wannan mutum ne mai dabi'u da tarihi, wan da kuke kauna wanda ke da muhimmanci a gare ku.

ME ZA MU IYA YI DON TAIMAKA WA YARA DA MUMA KANMU DON TUNAWA DA WA'YANDA MUKE KAUNA?

Nemi hanyar da za a yi bikin tunawa a wurin da kuke zaune, ba tare da gawa ba. A sanya lokaci don tsarawa sannan gudanar da bukin da ya shafi addu'o'i ko ayyukan ibada wa'yanda ke da mahimmanci a gare ku. Yi amfani da bikin da nuna muhimmancin wannan mutumin a gare ku. Nemi hanyoyi haɗin kai tsakanin 'ya'yan ku da mamacin, da nuna kaunarsu da nuna mahimmancin mamacin a rayuwar su.

Yara na iya fentin hoto, karanta aya, ko wani abu da suka rubuta game da wannan mutumin, ko rera waƙa, ko yin waƙa. Misali, tambayi yaron *Shin akwai wasa mai sauki, abinci, waƙa ko littafin da zamu iya rabawa don girmama kaka, me kake tsammani kakan ya so?* Hakanan ana iya maimaita irin wannan aikin a kan mahimman ranaku, kamar ranar haihuwar mamacin.

Idan an haɗa ku da wata kungiya ta imani, shugabanninku na ruhaniya za su iya tallafa muku ta hanya mafi kyau don shirya bukukuwan tunawa da al'adun gargajiya don tabbatar da kaunatacciyar ya samu hutu.

A keɓe ɗan karamin wuri a cikin wurin zama inda dangi za su iya tsayuwa don tuna kaunatattu. Sanya hoto a bango da / ko abubuwan da zasu tunatar da ku game da wannan mutumin. Yana da mahimmanci cewa wannan wurin ba ya mamaye gurin zama, amma karamin fili ne wanda kowa zai iya zuwa don tunawa da tunani. Waɗannan matakan ne na ɗan lokaci kuma zaku iya bayyana wa yaranku cewa bayan an kuntata wasu abubuwan za ku iya kirƙirar abin tunawa da kyau kuma ku tattara kowa tare don tunawa da kaunatacce.

Lokacin da mahaifi ya mutu, yara da yawa na yin mafarki da tattaunawa da iyayen da suka mutu akai-akai; jin cewa mahaifin da ya mutu yana kallon su da kuma ajiye abubuwa ta zahiri tare da su. Wannan dabi'a ce kuma yana iya kwantar da hankalin yaron. Taimaka wa yaro don kirƙirar 'akwatin tunawa' inda za su iya sanya kanaan abubuwa da ke sa su tunawa da mutumin da ya mutu. Waɗannan na iya zama hotuna idan kuna dasu, ko abubuwa kamar maballan daga taguwar da aka fi so, ko abin wuya, ko tasbihi. Ko kuma taimaka wa ɗan ya shirya littafin kundaye wanda zai ba da tarihi haɗe da hotunan lokutan farin ciki da suka gabata.

WASU MAHIMMAN ABUBUWA NE ZAN SHIRYA WA ƊANA DON YA SAMU JIN ƊAƊIN DA KARIYA TA LAFIYAR HANKALINSA?

Rasuwan ɗan uwan da ake kauna na iya zama da baƙin ciki matuƙa ga yaro musamman idan tare da rashi tsarin rayuwa da ayyukan yau da kullun. Abin farin ciki, akwai abubuwa da yawa da dangin da suka tsira za su iya yi don kare lafiyar hankalin yaransu.

Muhimman abubuwan da ya kamata ayi shine a tabbatar da cewa:

- Yaron yana samun kauna, daidaitaccen kula daga gare ku, iyaye, dangi ko mai kulawa, wa'yanda su yarda da shi kuma sun san shi da kyau.
- A kuma ba jarirai da yara kanana kariya da tsaro ta hanyar kauna ta jiki, raye-raye, rungume-rungume da kuma rawa.
- An kiyaye hanyoyin rayuwa na yau da kullun da kuma tsari kamar yadda zai yiwu. Don haka ko da a killace ake wuri dake da a iyaka yana da mahimmanci a sami tsari na yau da kullun a yini tare da ayyukan da aka keɓe da lokuta don ayyukan, kamar tsabtace sarari, yin aikin makaranta, samun motsa jiki da kuma samun lokacin yin wasa.
- Mawuyaci da / ko halaya da aka bari baya an fahimta kuma martani ba mai tsanani ba.
- Sauran yaran a rayuwar yaron, a makaranta ko a cikin abokantaka, a sanar dasu (ta hannun malamai ko iyayensu) game da abin da ya faru, domin su tallafawa yaran a lokacin da suka koma makaranta.
- An bai wa yaran damar su taimaka muku, amma ba a matsa musu su ɗauki matsayin manya da nauyin da ya fi karfinsu ba.
- Ku ma ku kula da lafiyar jikinku da kwakwalwar ku. Kuma kuna jimamin rasuwa. Mawuyacin abu ne tallafa wa 'ya'yan ku yayin da kuke mu'amala da kawazucin ku, musamman a wurin da ke tsare. Shi ya sa yana da muhimmanci kwarai ka ɗaukan lokaci don kanka kuma ka kulawa da kanka. Taimaka wa 'ya'yan ku ba ya yiwuwa ba idan ba ku da lafiya. Yana da mahimmanci a sami isasshen bacci, da cin abinci yadda yakamata, motsa jiki, samun lokacin hutu (alal misali ta wurin sauraron kiɗa) ka kuma sami wanda zaku juya wurin neman tallafi na shauki. Yi kokarin guji ayyuka masu cutarwa kamar yawan shan giya ko yawan shan taba.

ⁱ Wannan kasida Lynne Jones ta shirya shi don MHPSS Collaborative, kan bukatar Child Protection Area of Responsibility.

Don tambayoyi, tuntubi:

- Koen Sevenants, ksevenants@unicef.org
- Lynne Jones, lynnemyfanwy@gmail.com
- Leslie Snider, les@redbarnet.dk

Abubuwan cikin wannan dan kasidar an zana wasu bangarori daga wadannan albarkatu masu zuwa:

Lynne Jones, Grief and loss in displaced and refugee families, in *Child, Adolescent and Family Refugee Mental Health*, eds. S. Song and P. Ventevogel, Springer, 2020, (in Press)

K. Sevenants, L. Snider, E.S. Akasha, *Key considerations to inform children that a loved one has EVD infection, or died*, Child Protection Area of Responsibility, IFRC Psychosocial Centre and MHPSS Collaborative, December 2019.

The Irish Hospice Foundation: *Helping children grieve during COVID 19 restrictions*, March 2020
<https://hospicefoundation.ie/bereavement-2-2/covid19-care-and-inform/helping-children-grieve-during-covid-19-restrictions/>

L. Dalton, E. Rapa, et. al. *Yadda za a gaya wa yara cewa wani ya mutu*, March 2020, <https://thelancet.com/series/communicating-with-children>