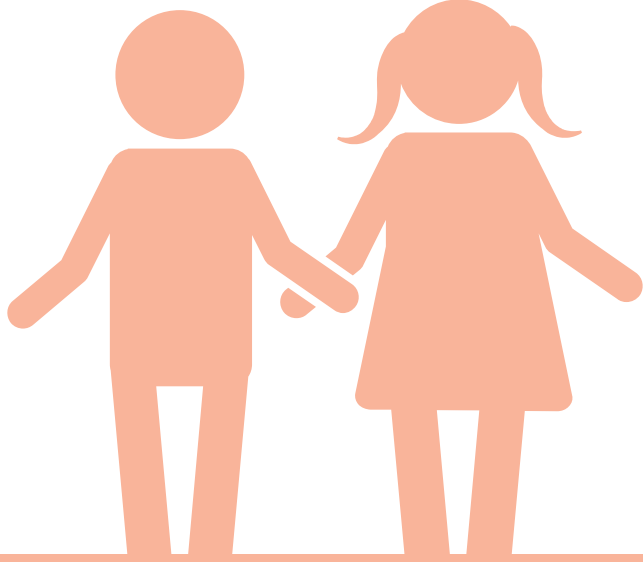


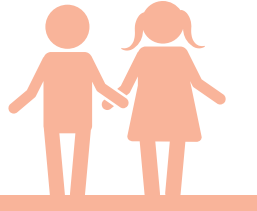
KARANTİNA SÜRECİNDE ÇOCUKLAR



psikolojistambul

Özel Psikoloji İstanbul Aile Danışmanlığı Merkezi





Karantina Sürecinde Çocuklarınıza Nasıl Destek Olabilirsiniz?

Şu anda Coronavirüs hastalığı (COVID-19) hakkında duyduğunuz her şeyden bunalmış hissetmeniz doğaldır. Çocuklarınızın da endişeli hissetmesi de anlaşılabilir. Çocuklar online ortamda ya da televizyonda gördüklerini –ya da diğer insanlardan duyduklarını– anlamakta zorlanabilir. Bu nedenle kaygı, stres ve üzüntüye karşı özellikle savunmasız olabilirler. Ancak çocuklarınızla açık, destekleyici bir şekilde sohbet etmek, durumu anlamalarına ve başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

1. Konu hakkında sohbet açın ve onları dinleyin

Başlamak için çocuğunuzu, sorun hakkında konuşmaya davet edin. Bu konu hakkında neler bildiklerini öğrenin ve onları iyice dinleyin. Özellikle yaş çok küçükse ve salgını henüz duymadıysa, sorunu gündeme getirmeniz gerekmeyebilir. Ancak korkutmadan onlara iyi hijyen uygulamalarını mutlaka anlatın.

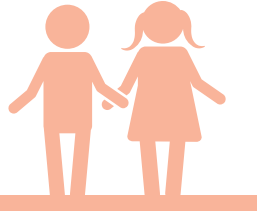
Güvenli bir ortamda olduğunuzdan emin olun ve çocuğunuzun özgürce konuşmasına izin verin. Çizim, hikaye anlatma gibi aktiviteler bu konuda sohbet etmenize yardımcı olabilir.

En önemlisi, endişelerini küçümsemeyin. Duygularını kabul edin ve bunlardan korkmanın doğal bir şey olduğunu anlatın. Onları tüm dikkatinizi vererek dinleyin ve istediklerinde sizinle ve öğretmenleriyle konuşabileceklerini anlatın.

2. Dürüst olun: gerçeği çocuk dostu bir şekilde açıklayın

Çocuklar dünyada olup bitenler hakkında doğru bilgi edinme hakkına sahiptir, ancak yetişkinler de onları sıkıntıdan korumakla yükümlüdür. Yaşlarına uygun bir dil kullanın, tepkilerini izleyin ve kaygı düzeylerine karşı duyarlı olun.

Onların sorularını cevaplayamıyorsanız tahmin etmeyin. Cevapları birlikte keşfetmek için bir fırsat olarak kullanın. UNICEF ve Dünya Sağlık Örgütü gibi uluslararası kuruluşların web siteleri mükemmel bilgi kaynaklarıdır. Online bazı bilgilerin doğru olmadığını ve uzmanlara güvenmenin en iyisi olduğunu açıklayın.



3. Kendilerini ve başkalarını nasıl koruyacaklarını onlara gösterin

Çocukları koronavirüs ve diğer hastalıklardan korumak için en iyi yollardan biri, düzenli el yıkamayı teşvik etmektir. Birlikte şarkı söyleyerek ya da öğrenmeyi eğlenceli hale getirmek için dans ederek öğretebilirsiniz.

Çocuklara dirseklerini kullanarak nasıl öksürebileceklerini veya hapşırabileceklerini gösterin. Bu belirtileri olan insanlara çok yakın olmamanın en iyi seçenek olduğunu açıklayabilirsiniz. Ateşi varmış gibi hissetmeye başlayıp başlamadıklarını söylemelerini isteyebilirsiniz.

4. Yeni rutinler oluşturun

TV'de veya online'da çok rahatsız edici görüntüler gördüklerinde çocuklar ekrandaki görüntüler ile kendi kişisel gerçeklikleri arasında ayırım yapamayabilirler ve kendilerini tehlike altında hissedebilirler. Oynama ve rahatlama fırsatları sunarak çocuklarınızın stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilirsiniz. Düzenli rutinleri ve programları, özellikle uyumadan önce mümkün olduğunca koruyun. Yeni bir düzene geçtiyseniz yeni rutinler oluşturun.

Yaşadığınız yerde bir salgın yaşıyorsanız, çocuklarınıza hastalığa yakalanma olasılıklarının çok düşük olduğunu, koronavirüsü olan çoğu insanın çok hasta olmadığını ve birçok yetişkinin ailenizi güvende tutmak için çok çalıştığını hatırlatın.

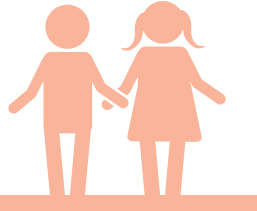
Çocuğunuz kendini iyi hissetmiyorsa, evde ve hastanede kalmaları gerektiğini açıklayın çünkü bu, o ve arkadaşları için daha güvenlidir. Onlara zaman zaman bu durumun zor (belki de korkutucu veya hatta sıkıcı) olduğunu bildiğinizi anlatın, ancak kurallara uymanız herkesin güvende olmasına yardımcı olacaktır.

5. Yardım edildiğini anlatın

Çocukların, insanların birbirlerine nezaket ve cömertlik hareketleriyle yardım ettiğini bilmeleri önemlidir. Salgını durdurmak ve toplumu güvende tutmak için çalışan sağlık çalışanları, bilim insanlarının öykülerini paylaşın. Şefkatli insanların harekete geçtiğini bilmek büyük bir rahatlık yaratabilir.

6. Kendinize iyi bakın

Siz bu durumla başa çıkabiliyorsanız, çocuklarınıza daha iyi yardımcı olabilirsiniz. Çocuklar haberlere, olaylara karşı sizin gösterdiğiniz tepkileri dikkate alacaktır, bu yüzden sakin ve kontrol sahibi olduğunuzu bilmeleri onlara yardımcı olur.



Endişeli veya üzgün hissediyorsanız, kendinize zaman ayırın. Rahatlamana ve iyileşmenize yardımcı olacak bir şeyler yapmak iyi gelecektir.

7. Sohbetleri özenle sona erdirin

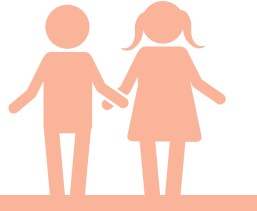
Çocuklarla sohbetinizi sonlandırırken bir sıkıntı durumunda bırakmadığınızı bilmek önemlidir. Konuşmanız sona erdiğinde, normal ses tonlarınızı kullanıp kullanmadıklarınızı ve nefeslerinizi ve vücut dillerinizi izleyerek kaygı düzeylerinizi ölçmeye çalışın.

Çocuklarınıza, istedikleri zaman sizinle sohbet edebileceklerini hatırlatın. Onlara önem verdiğinizi, dinlediğinizi ve endişe duyduklarında burada onlarla konuşmak için hazır bulunduğunuzu hatırlatın.

Eylem Planınızı Ailece Oluşturun

Evdeyken eylem planlarınızı aile olarak birlikte oluşturabilirsiniz. Ayrıca, çocukların kontrol duygularını desteklemeye yardımcı olmak için ailece yaptığınız planlamalara ve önleyici davranışlara onları da dahil edebilirsiniz.

- Evdeyken yapılabilecek fiziksel aktiviteleri planlama
- Sağlıklı bir beslenme düzeni, iyi uyku alışkanlıkları ve uygun hijyen uygulamalarını sürdürün (örn. Düzenli olarak ellerinizi yıkayın, öksürürken ve hapşırırken ağızınızı örtün, yüzünüzle temastan kaçının).
- Yatma zamanı, yemek ve egzersiz ile ilgili rutinleri koruyun.
- Temel malzemelerin (örn. Gıda, su, sabun, ilk yardım malzemeleri) ve ilaçların evdeyken hazır bulunduğundan emin olun.
- Çocukların ev işlerine katılmalarını başarma hislerinin artması için teşvik edin.
- Oyunlar, filmler ve egzersiz gibi eğlenceli aile aktiviteleri planlayın.
- Olumlu bir ruh hali sürdürün.
- Bu süre zarfında zor olabilir ancak birbirinize sabır ve hoşgörü ile yaklaşın ve tüm aile için sağlıklı alışkanlıkları benimseyin.
- Stresi azaltmak için gevşeme teknikleri uygulayın.
- Alkol veya tütün kullanımının artmasından kaçının.
- Eğer önceden var olan bir aktivite ise dini aktivitelere devam edin.



Açıkça İletişim Kurun

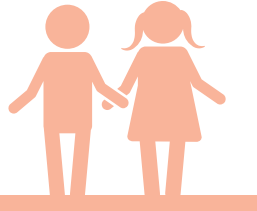
Belirsizlik zamanlarında, çocukların güvenli ve güvende hissetmelerine yardımcı olmak için açık iletişim önemlidir.

- Onların duygu ve düşüncelerinden haberdar olun.
- Çocukların endişelerini dile getirme ve soru sorma konusunda kendilerini rahat hissettikleri bir ortam yaratın.
- Çocuklara evde oturmanın geçici olduğunu hatırlatın.
- Evde olmanın toplumdaki diğer insanları güvende tutmaya yardımcı olduğunu açıklayarak çocukların iyilik duygusunu teşvik edin.
- Çocukların, hastalanırlarsa uygun tıbbi yardım alacaklarından emin olun.
- Yeni ortaya çıkan korku ve yanlış anlamaları ele almak için çocuklarla sık sık sohbet edin.
- Potansiyel karışıklığı, endişeyi ve korkuyu azaltmak için çocukların medya kullanımını sınırlandırın ve onları yakından takip edin.
- Etiketlemeye ilişkin yanlış anlamaları ele alın. Örneğin, yaygın kullanılan tıbbi terim dışındaki terimlerden kaçının, örneğin kaynaklandığı ülke tarafından hastalığa atıfta bulunmayın, çünkü bunlar yargılamayı artırır ve hastalık hakkındaki yanlış kanıları devam ettirir.
- Yanlış bilginin yayılmasını önlemek için neyin bilindiğini ve neyin bilinmediğini netleştirin.

Destek Alın

Fiziksel izolasyon dönemlerinde, stresin hafifletilmesine yardımcı olmak için önemli sosyal destek kaynaklarına bağlanın. Ayrıca yerel toplum kuruluşları ve uzmanlar tarafından sağlanan hizmetlerden de yararlanabilirsiniz.

- Çocukların arkadaşlarına ve diğer aile üyelerine telefon ve / veya internet aracılığıyla bağlantılarını sürdürün.
- Çocukların eğitim ihtiyaçlarını fiziksel ve zihinsel sağlık ihtiyaçları ile birleştiren mevcut evde eğitim, oyun veya uzaktan eğitim fırsatlarından yararlanın.
- Çocuklarda iştah, uyku bozuklukları, saldırganlık, sinirlilik ve yalnız kalma ya da geri çekilme korkusu gibi endişe ve depresyon belirtileri fark ederseniz bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.



Okul öncesi çocuklar, 0-5 yaş arası çocuklarda Covid 19 salgınında ne gibi tepkiler görülebilir?

Çok küçük çocuklar, geceleri yatağı emerek veya ıslatarak, baş parmak emmeye geri dönerek endişe ve streslerini ifade edebilirler. Hastalık, yabancılar, karanlık veya canavarlardan korkabilirler. Okul öncesi çocukların ebeveynine, bakıcısına yapışması ya da kendilerini güvende hissettikleri bir yerde kalmak istemeleri oldukça yaygındır. Salgınla ilgili anlayışlarını oyunlarında, çizdikleri resimlerde tekrar tekrar ifade edebilirler veya bu konuda abartılı hikayeler anlatabilirler. Bazı çocukların yemek yeme ve uyku alışkanlıkları değişebilir.

Ayrıca açıklanamayan ağrıları olabilir. İzlenmesi gereken diğer belirtiler agresif veya geri çekilmiş davranış, hiperaktivite, konuşma güçlükleri ve karşı çıkma davranışlarıdır.

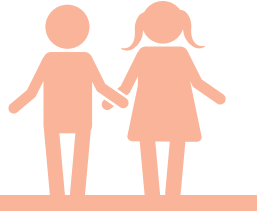
- 0-2 yaş arası bebekler ve küçük çocuklar, dünyada kötü bir şeyin olduğunu anlayamazlar, ancak ebeveynlerinin ne zaman üzgün olduğunu bilirler. Ebeveynleriyle aynı duyguları göstermeye başlayabilir veya sebepsiz ağlamak veya insanlardan uzaklaşmak ve oyuncaklarıyla oynamamak gibi farklı davranışlar sergileyebilirler.

- 3-5 yaş arası çocuklar bir salgının etkilerini anlayabilir. Salgın haberleri yüzünden çok üzülürlerse, değişime uyum sağlamada sorun yaşayabilirler. Kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olmak için çevrelerindeki yetişkinlere bağlı olabilirler.

Çocukluk ve ergenlik, 6-19 yaş arası çocuklarda Covid 19 salgınında ne gibi tepkiler görülebilir?

Bu yaş aralığındaki çocuklar ve gençler, bulaşıcı hastalık salgınlarına bağlı kaygı ve strese küçük çocuklara benzer reaksiyonlar gösterebilirler. Genellikle bu yaş aralığındaki küçük çocuklar ebeveynlerden veya onlara bakım veren kişilerden çok daha fazla dikkat ister. Okul işlerini veya ev işlerini yapmayı bırakabilirler.

- 6-10 yaş arası çocuklar dikkat vermekte güçlük çekebilirler. Bazıları bir neden olmadan agresif olabilir. Ebeveynleri tarafından beslenmek veya giydirilmek istemek gibi daha küçük yaş davranışlarında bulunabilirler.
- 11-19 yaş arası gençler ve ergenler, gelişim aşamaları nedeniyle birçok fiziksel ve duygusal değişiklik geçirirler. Bu nedenle, bulaşıcı bir hastalık salgınının haberlerini duyma ve okuma ile ilişkili olabilecek kaygı ile başa çıkmak daha zor olabilir. Kendilerine ve ebeveynlerine tepkilerini inkar



edebilirler. Rutin bir “İyiyim” ile yanıt verebilirler, hatta üzöldüklerinde bile sessiz kalabilirler. Fiziksel olarak ağrı ve sancılardan şikayet edebilirler çünkü onları duygusal olarak gerçekten neyin rahatsız ettiğini belirleyemezler. Ayrıca salgın endişesi nedeniyle bazı fiziksel belirtiler yaşayabilirler. Bazıları evde ve / veya okulda tartışmalara başlayabilir, herhangi bir yapıya veya otoriteye direnebilir. Ayrıca alkol veya uyuşturucu kullanmak gibi riskli davranışlarda bulunabilirler.

Bulaşıcı hastalık salgını sırasında farklı yaş gruplarındaki çocuklarla ve gençlerle nasıl konuşabilirsiniz?

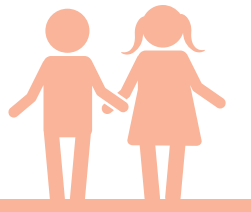
DİKKAT! Çocukları bir salgın hakkında konuşmaya ve bununla ilgili aktivite yapmaya zorlamamaya dikkat edin. Çoğu çocuk salgını kolayca konuşsa da, bazıları korkabilir. Hatta bazıları salgın hakkında konuşurlarsa ya da salgın ile ilgili sanat eserlerine (örn; resim, şarkı vb) bakarlarsa daha fazla endişe ve stres hissedebilirler. Çocukların kendilerini bu faaliyetlerden uzaklaştırmalarına izin verin ve onları izleyin.

Okul öncesi çocuklar, 0-5 yaş arası çocuklarla nasıl konuşabilirsiniz?

- Çok küçük yaştağı çocuklara çok fazla duygusal ve sözlü destek verin.
- Göz seviyesine inin ve anlayabilecekleri sözleri kullanarak sakin, yumuşak bir sesle konuşun.
- Onlara her zaman önem verdiğinizi ve güvende hissetmeleri için onlara bakmaya devam edeceğinizi söyleyin.
- Birlikte akşam yemeğı yemek ve yatmadan önce masal okuma gibi rutinlerinize devam edin.

Çocukluk ve ergenlik, 6-19 yaş arası çocuklarla nasıl konuşabilirsiniz?

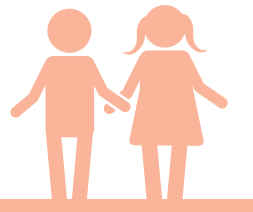
- Çocuğunuza veya bakımınızdaki çocuklara onları kaygılandıran ve başa çıkmalarına yardımcı olabilecek şeyleri sorun.
- Konuşarak onları rahatlatın ve onların yanında olun.
- Kısa bir süreliğine bile olsa, çocuklarla normalden daha fazla zaman geçirin.
- Çocuğunuz çok sıkıntılıysa, bir veya iki gün boyunca ev işlerinden izinli sayın.
- Çocukları sessiz zaman geçirmeye veya duygularını yazı veya sanat yoluyla ifade etmeye teşvik edin.
- Çocukları, hareket edebilmeleri ve oynayabilmeleri için aktivitelere katılmaya teşvik edin.



- Kendi kaygı ve stresinizi sağlıklı bir şekilde ele alın.
- Çocuklara onları önemseyişinizi anlatın. Özel bir şeyler yapmak için zaman harcayın. Onları müdahaleci olmayan bir şekilde kontrol ettiğinizden emin olun.
- Ödevleri tamamlama ve birlikte oyun oynama gibi tutarlı rutinler sürdürün.

Corona salgını sırasında çocuğunuzun eğitim sürecine nasıl destek olabilirsiniz?

- Çocuğunuzun okulu ile iletişim halinde kalın. Okullar şu anda online sisteme geçti. Okuldaki ödevleri beraber gözden geçirin ve çocuğunuzun ödevleri tamamlamak için makul bir hız belirlemesine yardımcı olun. Çocuğunuza cihazları açma, talimatları okuma ve yanıtları yazma konusunda yardımcı olmanız gerekebilir.
- Zorlandığınız noktaları okulunuza iletin. Teknoloji veya bağlantı sorunları yaşıyorsanız veya çocuğunuz ödevleri tamamlamakta zorlanıyorsa, okula bildirin.
- Evde öğrenmek için bir program ve rutin oluşturun, ancak esnek kalın.
- Rutin uyku saatlerine sahip olun ve hafta içi günlerde aynı saatte kalkın.
- Öğrenme, boş zaman, sağlıklı yemekler ve atıştırmalıklar ve fiziksel aktivite için günün planlamasını yapın.
- Programda esnekliğe izin verin; gününüze göre uyum sağlamanız gerekebilir.
- Çocuğunuzun yaş grubu için gereken ihtiyaçları ve düzenlemeleri göz önünde bulundurun.
- Evde olmaya geçiş okul öncesi, ilkokul, ortaokul öğrencileri ve lise öğrencileri için farklıdır. Çocuğunuzla beklentiler ve okulda ve evde olmaya nasıl uyum sağladıkları hakkında konuşun.
- Çocuğunuzun arkadaşlarıyla bağlantıda kalabileceği yolları düşünün.
- Öğrenmeyi eğlenceli hale getirmenin yollarını arayın.
- Bulmacalar, boyama, çizim yapma gibi uygulamalı aktivitelere zaman ayırın.
- Aile üyelerine mektup yazarak el yazısı ve dilbilgisi alıştırmaları yapın.
- Bu dönemi belgelemek ve paylaştığınız deneyimle ilgili sohbet etmek için çocuğunuzla ortak bir günlük yazın.



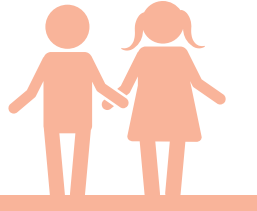
Çocuklar strese nasıl tepki verebilir?

Çocuklar ve gençler, kısmen, etraflarındaki yetişkinlerden gördükleri şeylere tepki verirler. Ebeveynler ve çocukların bakımıyla ilgilenen kişiler Corona salgını ile sakin ve güvenli bir şekilde başa çıktıklarında, çocukları için en iyi desteği sağlayabilirler. Tüm çocuklar ve gençler strese aynı şekilde tepki vermez. İzlenmesi gereken bazı yaygın değişiklikler şunlardır:

- Küçük çocuklarda aşırı ağlama
- Küçükken yaptıkları davranışlarına dönme (örneğin tuvalet kazaları veya yatak ıslatma)
- Aşırı endişe veya üzüntü
- Sağlıksız yeme veya uyku alışkanlıkları
- Gençlerde sinirlilik ve davranış değişiklikleri
- Kötü okul performansı veya okuldan kaçınma
- Dikkat ve konsantrasyon zorluğu
- Geçmişte gerçekleştirilen faaliyetlerden kaçınma
- Açıklanamayan baş ağrısı veya vücut ağrısı
- Alkol, tütün veya uyuşturucu kullanımı

Çocuğunuzu desteklemek için neler yapabilirsiniz?

- Corona salgını hakkında çocuğunuz veya çocuğunuzla konuşmak için zaman ayırın. Corona hakkındaki soruları yanıtlayın ve çocuğunuzun anlayabileceği şekilde paylaşın.
- Çocuğunuzun güvende olduğundan emin olun. Kendilerini üzgün hissettiklerinde üzgün olmalarının sorun olmadığını anlatın. Bu durumla nasıl başa çıkacaklarını sizden öğrenebilmeleri için kendi stresinizle nasıl başa çıkacağınızı onlarla paylaşın.
- Sosyal medya da dahil olmak üzere haber alma kanallarını sınırlayın. Çocuklar duyduklarını yanlış yorumlayabilir ve anlamadıkları bir şeyden korkabilirler.
- Düzenli rutinelere ayak uydurmaya çalışın. Öğrenme aktiviteleri ve rahatlatıcı veya eğlenceli aktiviteler için bir program oluşturun.
- Rol model olun. Mola verin, bolca uyuyun, egzersiz yapın ve iyi beslenin. Arkadaşlarınız ve ailenizle bağlantı kurun.



Yaşa göre stres tepkileri

Corona salgını sırasında verilen ortak stres tepkileri çoğu çocukta zamanla kaybolur. Ancak doğrudan bir duruma maruz kalan çocuklar tekrar üzülebilirler; olayla ilgili davranış, ne olduğunu hatırlatır veya duyarsa geri dönebilir. Eğer çocuklarınız çok üzölmeye devam ederse veya tepkileri okul çalışmalarına veya ilişkilerine zarar verirse, çocukların duygusal ihtiyaçları konusunda uzmanlaşmış biriyle konuşmanızı tavsiye ederiz. Yaşa göre Corona salgınına karşı yaygın reaksiyonları paylaşıyoruz:

2 yaşından küçük bebekler

Bebekler daha huysuz olabilir. Normalden daha fazla ağlayabilirler ya da kucaklanmak ve daha fazla sarılmak isterler.

3 ila 6 yaş arası çocuklar

Okul öncesi ve kreş çocukları daha önceki davranışlarına dönebilirler. Örneğin, tuvalet kazaları, yatak ıslatma veya ebeveynlerinden/bakımlarını üstlenen kişilerden ayrılmaktan korkma gibi. Ayrıca öfke nöbetleri yaşayabilirler veya uykuya dalmakta zorlanabilirler.

7 ila 10 yaş arası çocuklar

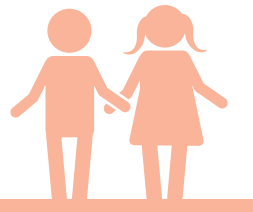
Daha büyük çocuklar üzgün, kızgın olabilir ya da korkabilir. Akranları arasında yanlış bilgiler paylaşabilir; ancak ebeveynler veya bakıcılar bu yanlış bilgileri düzeltebilir. Daha büyük çocuklar salgının ayrıntılarına odaklanabilir ve bu durum hakkında her zaman konuşmak isteyebilir ya da hiç konuşmak istemeyebilir. Konsantre olmada sorun yaşayabilirler.

Ergenler ve gençler

Bazı ergenler ve gençler travma durumlarında harekete geçerek tepki verirler. Bu durum pervasız hareketler ve alkol veya uyuşturucu kullanımını içerebilir. Arkadaşlarıyla daha az görüşüp içe kapanabilirler. Yoğun duygularından bunalmış hissedebilirler ve duyguları hakkında konuşamazlar. Duyguları kardeşler, ebeveynler/bakımı üstlenen kişiler veya diğer yetişkinlerle tartışmaya ve hatta kavgaya neden olabilir.

Özel ihtiyaçları olan çocuklar

Bir solunum makinesinin sürekli kullanımına ihtiyaç duyan veya tekerlekli sandalye kullanan çocuklar, Corona salgınına karşı daha güçlü reaksiyonlara sahip olabilir. Özel ihtiyaçları olmayan çocuklardan daha



yoğun sıkıntı, endişe veya öfke duyabilirler, çünkü günlük refah üzerinde diğer insanlardan daha az kontrole sahiptirler. Aynı şey diğer fiziksel, duygusal veya entelektüel sınırlamaları olan çocuklar için de geçerlidir. Özel ihtiyaçları olan çocukların ekstra güvence, salgın hakkında daha fazla açıklama ve daha fazla rahatlık ve sevdiklerine sarılmak gibi diğer olumlu fiziksel temaslara ihtiyacı olabilir.

Kaynaklar:

1- Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks, SAMHSA

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

2- How to talk to your child about coronavirus disease 2019 (COVID-19), UNICEF

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>

3- Travmatik Stres Bozukluğu Merkezi tarafından [CTSS Helping Homebound Children During Covid-19 OutBreak, 2020]

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Helping_Homebound_Children_during_Infectious_Disease_Outbreak.pdf

4-Caring for Children, CDC

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html>

5-Helping Children Cope with Emergencies, CDC

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

