

Pikëllimi, humbja dhe COVID-19: Humbja e një kujdestari

Më shumë se 200,000 fëmijë kanë humbur një prind ose një kujdestar tjetër që ka jetuar me ta për shkak të COVID-19. Kjo humbje ka ndikuar veçanërisht në komunitetet e ngjyrave. Nëse fëmija juaj ka humbur një kujdestar, ai mund të jetë duke u përballur me traumë ose pikëllim edhe pse duket sikur të gjithë të tjerët janë "kthyer në normalitet".



→ Si mund ta dalloj nëse fëmija im po përballlet me pikëllim?

Pikëllimi është një reagim normal pas vdekjes së një kujdestari. Ju mund të vini re shenja se fëmija juaj po përballlet me pikëllimin. Disa nga shenjat përfshijnë:

- Zemërimi më lehtë se normalisht
- Probleme me gjumin
- E kanë të vështirë të kushtojnë vëmendje
- Marrja e notave të këqija
- Ndjenjat e frikës për sigurinë e tyre ose të të tjerëve
- Sjelljet e rrezikshme si përdorimi i drogës ose alkoolit

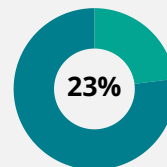
Mbani mend, jo të gjithë fëmijët reagojnë ndaj pikëllimit ose stresit në të njëjtën mënyrë. Nëse mendoni se diçka nuk shkon, bisedoni me fëmijën tuaj.

→ Si mund ta ndihmoj fëmijën tim?

- **Lëreni fëmijën tuaj të flasë kur të jetë gati**
 - Mos i detyroni të flasin kur nuk duan. Dëgjoni me kujdes dhe bëni pyetje në një mënyrë jo-gjyquese. Lëri të kuptojnë se të gjitha emocionet janë në rregull.
- **Praktikoni strategji qetësuese dhe përballuese me fëmijën tuaj**
 - Modeloni strategji përballuese të shëndetshme për fëmijën tuaj. Për shembull, lëri t'ju shohin duke marrë frymë thellë kur ndiheni të dërrmuar.
 - Lëri fëmijën tuaj të flasë ose të shprehë mendimet ose ndjenjat në mënyra krijuese, të tilla si vizatimi ose këndimi
- **Përgjigjuni pyetjeve dhe ndani faktet në një mënyrë që fëmija juaj të kuptojë**
 - Jini të sqartë dhe ndani informacione të qarta që janë të përshtatshme për moshën e tyre.
- **Gjeni një këshilltar ose terapist i cili është i trajnuar për të trajtuar traumat e fëmijërisë dhe çështjet e pikëllimit**
- **Kujdesuni edhe për veten.** Fëmijët e pikëlluar bëhen më mirë kur kanë një të rritur të shëndetshëm që kujdeset për ta.



23% e vdekjeve nga COVID-19 u atribuohen njerzëve me ngjyrë, edhe pse ata përbëjnë vetëm 13% të popullsisë së SHBA





Çfarë burimesh janë në dispozicion për familjen time?



Aleanca Kombëtare për Pikëllimin e Fëmijëve
Rrit ndërgjegjësimin për nevojat e fëmijëve dhe adoleshentëve që vuajnë nga një vdekje dhe ofron arsim dhe burime për këdo që i mbështet ata: nacg.org



Dhimbje e fshehur:
Burime për familjet, edukatorët dhe anëtarët e komunitetit për të ndihmuar në mbështetjen e atyre që kanë humbur një kujdestar nga COVID-19: hiddenpain.us/get-support/



Sesame Street
Burime për të ndihmuar fëmijët e pikëlluar: sesamestreetincommunities.org/topics/grief/



Burimet e pikëllimit Dougy
Ofron mbështetje, burime dhe trajnime për pikëllimin e bashkëmoshatarëve lokalë: dougy.org/grief-support-resources

Grupet minoritare kanë përvoja të përbashkëta që janë të ndryshme nga njerëzit që janë të bardhë. Për këtë arsye, përvojat e tyre të pikëllimit janë unike. Këtu janë disa burime të mbledhura duke mbajtur parasysh dallimet kulturore:



Terapia Ayana
Kujdesi për shëndetin mendor për komunitetet e marginalizuara dhe ndërsektoriale: facebook.com/ayanatherapy/



Terapi për vajzat e zeza:
therapyforblackgirls.com/



LatinxGrief:
facebook.com/latinxgrief/



Ahengju i darkës:
thedinnerparty.org/



Vizitoni faqen tonë të internetit për të zbuluar nëse mund ta merrni falas vaksinën kundër COVID-19 përmes Programit të Qasjes në Urën e CDC-së.
bit.ly/3QMEI8B