

Konsèy pou paran ka ede timoun yo apre yon tranbleman tè

Gen gwo lapè lè moun nan tranbleman tè, epi gen anpil estrès nan jou, semèm epi mwa ki vin apre. L ap pran tan pou pitit ou yo ak fanmi w refè, sitou si yo gen sipò fanmi, zanmi, kominote a, ak òganizasyon ki ofri sekou. Men se pa tout fanmi ki gen menm eksperyans yo nan epi apre tranbleman tè, tankou eksperyans nan replik tranbleman tè ki ka kontinye plizyè mwa. Tan l ap pran pou refè ap depann sou sa k te rive ni oumenm ni fanmi w nan epi apre tranbleman tè a epi sou sa w pèdi ak sa ki kase. Gen kèk timoun oubyen fanmi timoun yo ki ka blese anpil epi k ap gen pou yo resevwa tretman medikal ak reyadaptasyon pou anpil tan. Gen kèk fanmi k ap rekòmanse fè aktivite nòmal yo apre kèk tan, kwak gen lòt fanmi ki ka gen anpil pwoblèm ak dega yo gen nan kay yo ak zafè yo, ak koneksyon nan swen doktè, epi plis pwoblèm lajan. Gen anpil fanmi ki pèdi moun yo renmen anpil. Timoun ka pa reyaji menm jan lè gen tranbleman tè ak lè replik tranbleman tè e l ap depann sou laj timoun lan ak eksperyans timoun lan. Konnen timoun ka pa gen menm reyaksyon epi ka ofri sipò epi ka konprann reyaksyon ki pa menm, menm lè oumenm ou gen pwòp reyaksyon pa w ak pwòp pwoblèm ou yo.

Reyaksyon timoun gen apre tranbleman tè a epi nan replik tranbleman tè a ap depann sou jan papa ak manman, fanmi, pwofesè, ak lòt moun reyaji yomenm. E yo mande pou granmou ba yo enfòmasyon, konfò ak èd. Timoun gen anpil nan menm reyaksyon yo. Men yo bese apre yon sèten tan, men ou ka pare pou reyaksyon yo si w konnen ki reyaksyon timoun yo gen.

Reyaksyon ki komen

- Sou nè, gen lapè, epi konsène sou sekirite pèsònèl ak sekirite lòt moun:
 - Timoun ka anpil lapè epi ka mande pou yo toujou rete ak fanmi yo
 - Jèn timoun ka kote sou janm papa, manman, sè ak fè, pwofesè, ak lòt moun
- Yo ka vin pè pou pa gen lòt tranbleman tè ak lòt replik tranbleman tè
- Yo ka pè yo pa gen sekirite lakay, lekòl, legliz ak nan lòt batiman
- Chanjman nan konpòtman:
 - Gen plis aktivite
 - Gen mwens konsantrasyon epi fè atansyon mwens
 - Gen movèz imè plis
 - Pa pale ak moun twòp
 - Gen anpil chanjman imè
- Gen pwoblèm fizik (maltèt, malvant, koubati ak doulè)
- Gen nan chanjman nan abitud asosye ak lekòl, konpòtman ak moun, epi konpòtman nan fanmi a
- Toujou konsantre sou tranbleman tè a (toujou ap pale sou li - jèn timoun ka fè jwèt tranbleman tè a)

- Gen gwo reyaksyon ak bagay ki fè yo sonje tranbleman tè a (batiman ki detryi, debri, mi ki fann, nouvèl)
- Vin sansib anpil lè gen bri (sirèn, gwo bri, bagay k ap tonbe oubyen k ap kraze)
- Chanjman nan dòmi epi nan gou bouch
- Pa gen anpil enterè nan aktivite toulejou, tankou jwe ak zanmi
- Jèn timoun rekòmanse gen konpòtman tibebe (pale tankou tibebe, pisannit, kòlè)
- Gen plis movèz abitud tankou bwè, pran dwòg, oubyen fè bagay ki danje pou timoun lan oubyen pou lòt moun

Sa m ka fè pou tèt mwen

- **Byen okipe tèt ou.** Fè anpil efò pou w bwè anpil dlo, manje regilyèman, epi dòmi anpil.
- **Ede youn lòt.** Asanm ak lòt fanmi, zanmi, oubyen manm kominote a ki granmoun, se pou n pran tan pou n ede youn lòt, san pa bliye pou fè aktivite nan legliz oubyen relijye.
- **Pa pran desizyon enpòtan.** Eseye pa pran okenn gwo desizyon lè sa ki ka gen gwo konsekans sou lavi w.
- **Pa fè twòp.** Eseye pa fè twòp netwayaj. Pran tan pou w repoze tèt ou epi pou w fè sa w renmen fè.

Sa m ka fè pou pitit mwen

- **Pran tan pou w pale ak pitit ou yo.** Kite timoun yo konnen li OK pou yo poze kesyon epi pou yo di ki enkyetid yo genyen. Li ka nesèsè pou w pale, plizyè fwa ak pitit ou yo, sou sa k ap fè yo pè ak enkyetid yo genyen epi se pou w toujou pare pou reponn kesyon y ap mande epi bay timoun yon enfòmasyon k ap ede yo.
- **Jwenn tan pou gen konvèsasyon sa yo.** Jwenn tan tankou pou n manje akote lòt oubyen chita youn ak lòt leswa, pou n diskite sa k ap pase nan fanmi a epi nan kominote a. Bay repons kout epi pa bay manti, epi mande timoun yo sa yo panse yomenm. Pou jèn timoun, tousyit apre yon konvèsasyon sou tranbleman tè a bay yon kont timoun lan renmen oubyen fè yon aktivite ak yo ki pou kalme timoun lan epi pou konnen pa gen danje.
- **Pa bay move egzanp.** Chanjman nan lavi ka bay timoun anpil estrès. Y ap fè menm bagay ak papa epi manman yo nan sitiyasyon sa yo. Li enpòtan anpil pou toujou rete kalm nan dezòd.
- **Ankouraje pitit ou yo.** Ede timoun yo okipe tèt yo ki vle di ankouraje yo bwè dlo, manje regilyèman epi repoze anpil tou.
- **Ede timoun konnen pa gen danje.** Ki vle di timoun yo kisa pou yo fè apre yon replik tanbleman tè epi eksplike yo sa w ap fè pou fanmi a san danje. Ou ka gen pou repete sa plizyè fwa bay timoun lan.
- **Kontinye syiv menm abitud yo.** Lè gen estrikti ak abitud yo syiv, timoun yo ap wè pa gen danje epi yo gen sekirite. Jan w kapab la, kontinye ak abitud toulejou (san pa bliye lè pou manje epi pou dòmi).
- **Kontinye ak menm disiplin ak anvan.** Kontinye ak règleman kay la, tankou règleman sou bon konpòtman epi respè lòt moun.

- **Pa koute/gade nouvèl twòp.** Pwoteje pitit ou an pou l pa koute/gade twòp nouvèl sou tranbleman tè a, tankou nouvèl nan journal, nan entènèt oubyen nan radyo ak televizyon.
- **Kalme tout enkyetid yo gen sou sekirite zanmi.** Poutèt kominikasyon ak zanmi oubyen wè ak zanmi ka difisil, kite pitit ou konnen papa ak manman zanmi yo ak okipe zanmi yo menm jan ke oumenm la w ap okipe pitit ou yo.
- **Pale sou netwayaj k ap fèt nan kominote a.** Di timoun yo gen aktivite k ap fè nan kominote a pou wete tout debri, rekòmanse distribisyon, epi ede fanmi jwenn kote pèmanan pou yo rete.
- **Ankouraje timoun yo ede tou.** Timoun refè epi konprann pi byen lè y ap ede. Jwenn mwayen pou timoun yo ede, tankou netwaye oubyen fè aktivite ak fanmi a.
- **Se pou gen pasyans.** Timoun ka gen anpil distraksyon epi se pou toujou fè yo sonje oubyen w ap gen pou w ede yo plis nan sa y ap fè epi nan devwa lè lekòl la rekòmanse.
- **Bay sipò anvan pou monte kabann.** Timoun ka sou nè anpil lè yo pa akote papa ak manman yo, sitou lè yo pare pou yo dòmi. Eseye pase plis tan ak pitit ou yo lè yo pare pou yo dòmi, tankou rakonte yo yon ti kont.
- **Siveya konvèsasyon granmoun.** Siveye sa granmoun ap di nan konvèsasyon sou tranbleman tè a epi sou replik tranbleman tè a. Timoun ka pa byen konprann sa yo tandè epi ka gen lapè san bon rezon sou yon bagay yo pa byen konprann.
- **Chèche èd pwofesyonèl.** Si timoun kontinye difisil plizyè mwa apre tranbleman tè a, se pou papa ak manman timoun lan pran kontak yon moun ki ka ede - doktè, remèd fèy, yon pastè/prèt legliz oubyen yon moun enpòtan nan kominote a, san pa bliye terapèt konsèy ak pwofesyonèl sante mantal.
- **Mande pwofesè pitit ou a patisipe.** Si gen moun ki blese grav oubyen ki mouri nan fanmi a oubyen si pitit ou a gen pwoblèm, se pou w di pwofesè a oubyen lòt moun k ap ede pitit ou a epi granmoun k ap okipe pitit ou, pou lekòl la ka ede l.
- **Kenbe lespwa.** Menm nan pi move sitiyasyon, se pou konsantre sou sa ki pozitif epi eseye gen lespwa pou lavni. Ak lespwa epi esperans, timoun yo ap wè bon bagay ki tout kote akote yo.

W ap jwenn plis enfòmasyon sou timoun, fanmi ak tranbleman tè nan sit entènèt National Child Traumatic Stress Network, www.NCTSN.org.

Translation by : Heartland Health Outreach, Cross Cultural Interpreting Services.