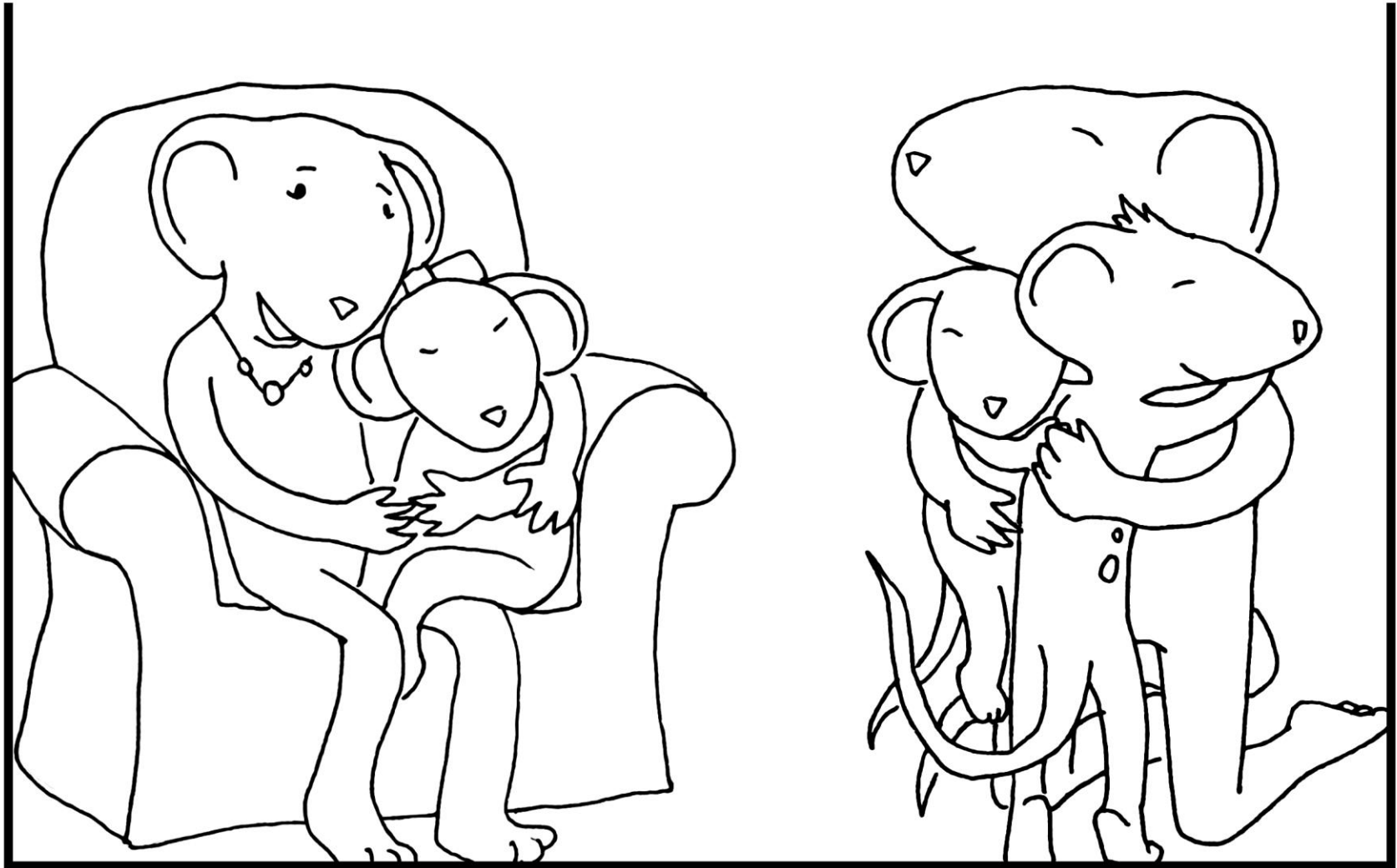


# Trinka ak Sam

Nam Yon Jounen Anpil Van ak Lapli



# Trinka ak Sam Nan Yon Jounen Anpil Van ak Lapli

Istwa pa Chandra Ghosh Ippen  
Ilistre pa Erich Ippen, Jr.

Gid Pou Paran yo Pa Chandra Ghosh  
Mindy Kronenberg

Fòmote pa Dee Ippen

Istwa ak gid sa a se Jean Kesnold Mesidor  
ki te tradwi epi adadpte'l  
nan lang Kreyòl Ayisyen

Pwojè sa se Administrasyon Sibstans Abi ak Sèvis Sante Mantal (Substance Abuse and Mental Health Services Administration- SAMHSA) ki finanse'l, Depatman Sante ak Sèvis Sosyal Etazini (HHS). Tout lide, politik, ak opinyon ki pase nan liv sa a, se lide, politik, ak opinyon otè yo, epi yo pa nesesèman reflete SAMHSA oswa HHS.



© 2008 Chandra Ghosh Ippen. Tout dwa rezève. Istwa sa a ka kopye epi distribye gratis, men li pa ka vann. Li pa ka chanje oswa ekstrè san pèmisyon ekri otè prensipal la (chandra.ghosh@ucsf.edu).

Istwa sa a te devlope an kolaborasyon ak Rezo Tretman Twoma Bonè, yon patnè nan Rezo Nasyonal Estrès Twomatik kay Timoun.

Vèsyon Kreyòl Ayizyen istwa sa a te devlope an kolaborasyon ak Sant pou Timoun Estrès ak Sante (Center For Child Stress and Health) ki nan Inivèsite Eta Florid (Florida State University).

Istwa sa a te devlope pou ede jèn timoun ak fanmi yo kòmanse pale sou santiman ak enkyetid yo ka genyen apre yo te fè eksperyans yon siklòn.

Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou fason pou ede timoun ki te fè eksperyans dezaz oswa lòt evènman twomatik sou sit entènèt sila: [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org)

Pou plis enfòmasyon sou istwa a, kijan pou itilize l', ak ekip ki te kreye istwa a sou <https://piploproductions.com/stories/trinka-and-sam/>

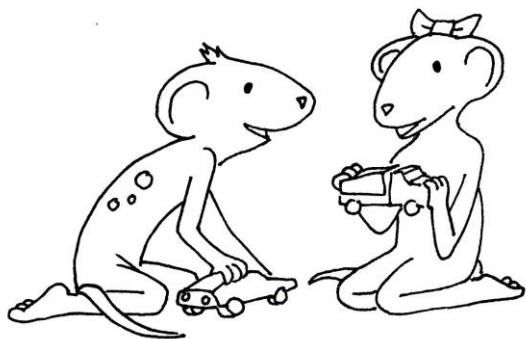
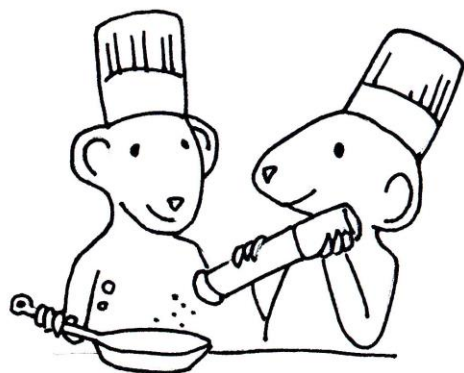
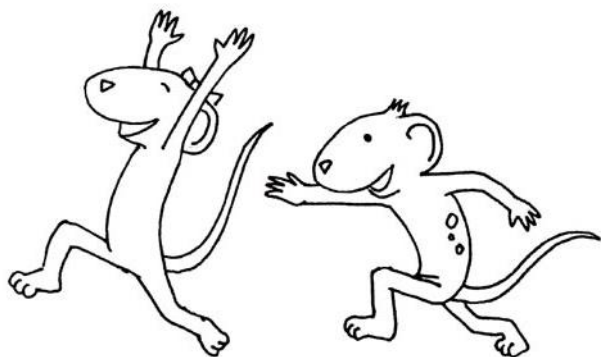
Pou timoun kap viv nan Gòf Meksik ak timoun e fanmi ki fè eksperyans siklòn.



Se Trinka



E se Sam



Yo se vwazen, e yo renmen jwe  
ansanm.



Nan moman vakans, yo bati  
chato an sab.



E yo renmen ale jwe nan ma  
dlo lè lap fè lapli.

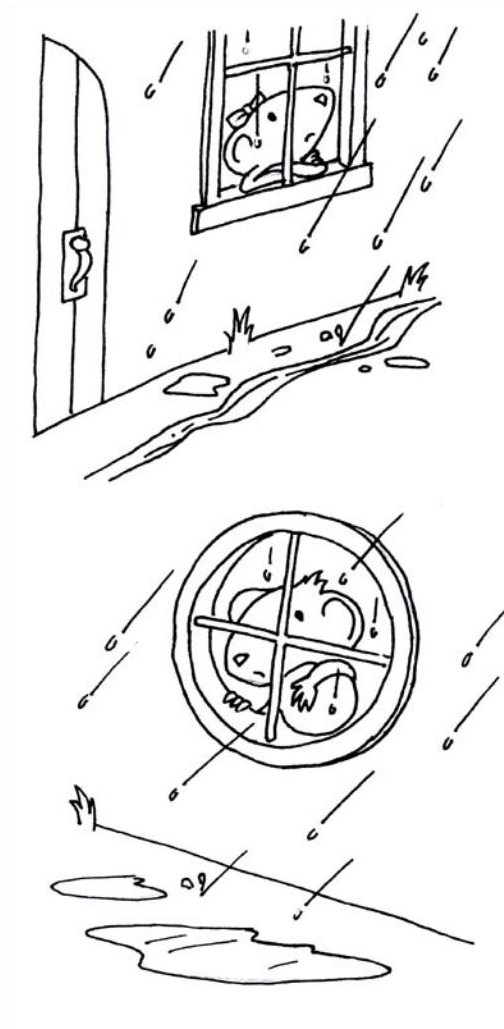
---- Vini Sam.

M'ap vini.

An n'ale Trinka. - - -



Men yo te toujou konn tande lè  
granmoun di yo sispann. . . . Bon. . .  
preske chak fwa.



Men yon jou lapli te tonbe  
anpil e yo pat kapab soti  
deyò.

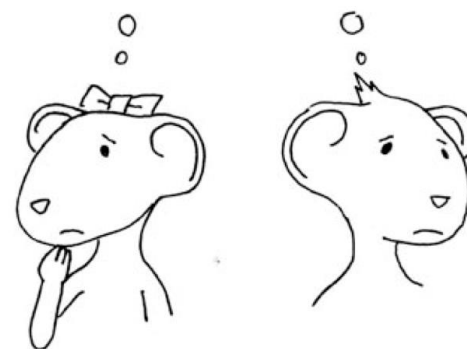
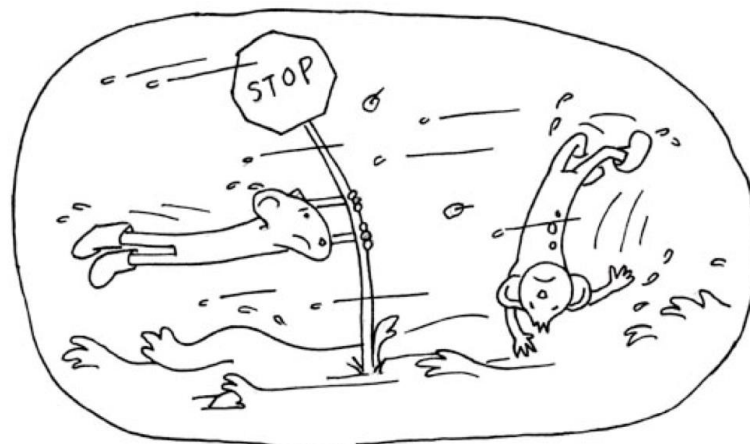


Trinka ak Sam te tris e  
kontrarye anpil.



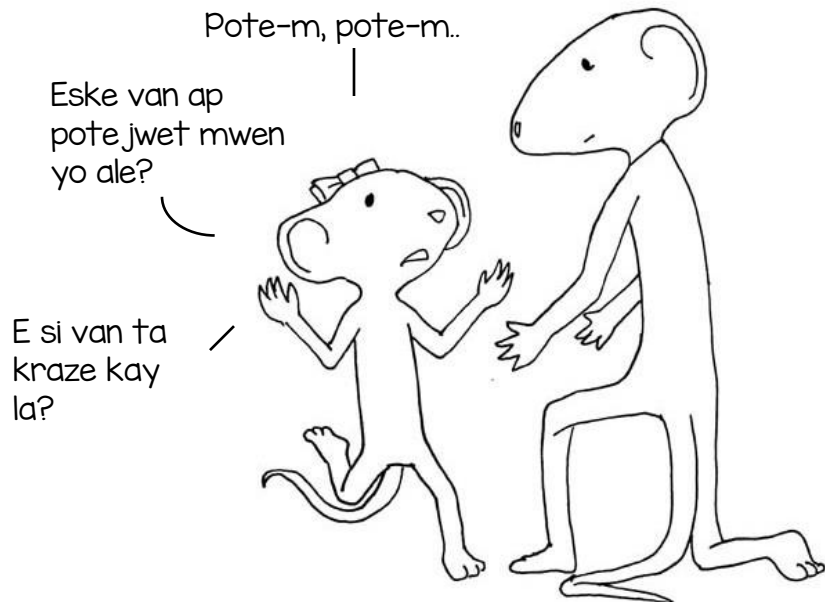


Lapli a te kontinye tonbe pi fò. Epi te gen van, se pa yon ti kalite van òdinè ki te ka tousenpleman gaye cheve w oubyen pote kèk fèy bwa ale.

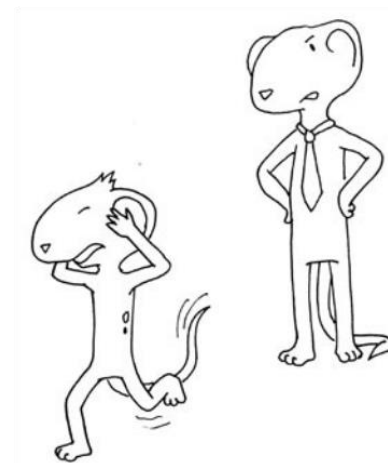


Men se te yon seri gwo van ak gwo bri e ki te ka menm charye w nan lari. Kounye a lè yo tande sa a, Sam ak Trinkat pat selman tris, yo te vinn pè. Yo te enkyete anpil pou lòt move bagay pa t'rive.





Li pran jwèt frè li.



Li pat tande papa li fwa sa..



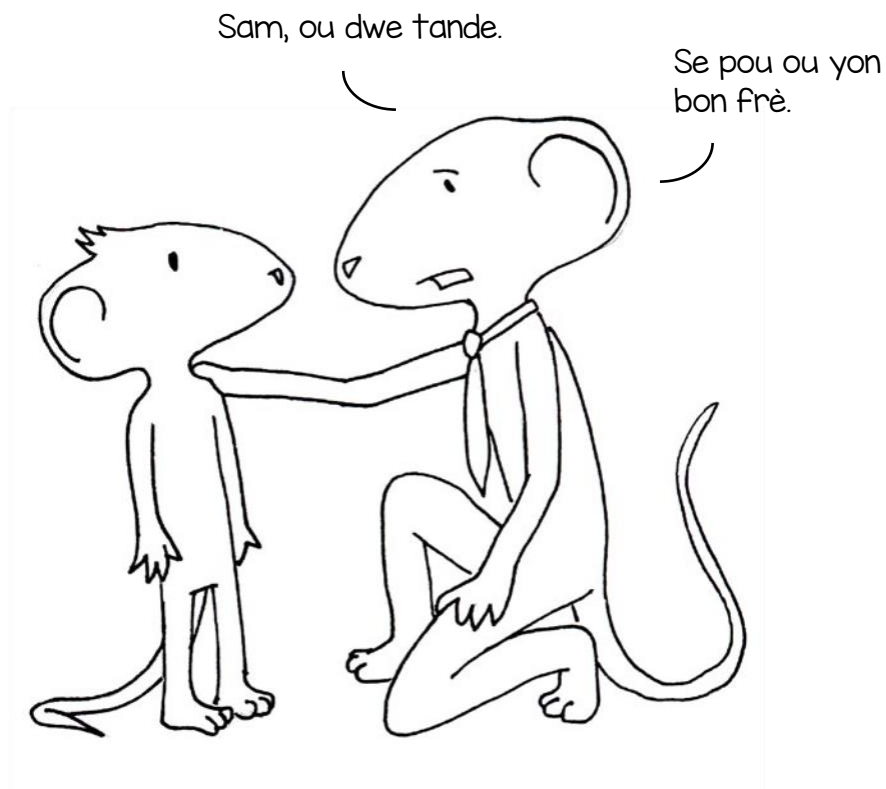
Li frape pòt la.

Trinka di, “e si siklòn nan retounen ankò? Ou sonje jou siklon lan? E si nou ta gen yon lòt siklòn?”

Sam li menm pat di anyen. Men li santi se kòm si van tanpèt la te andedan vant li..

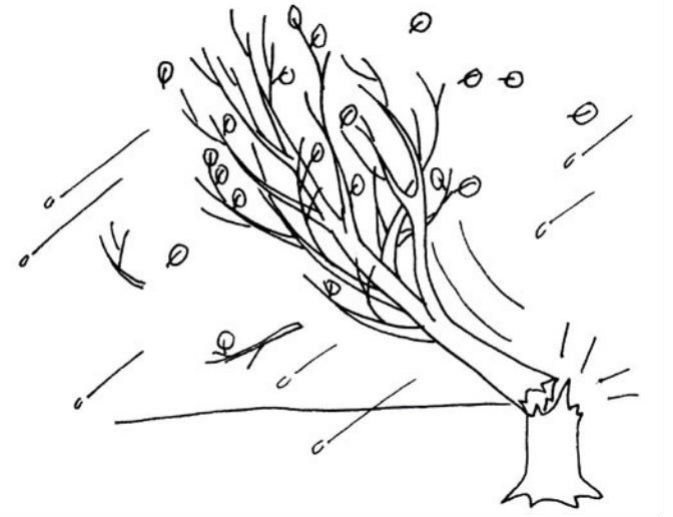


Manman Trink te fatige, men li te konprann.

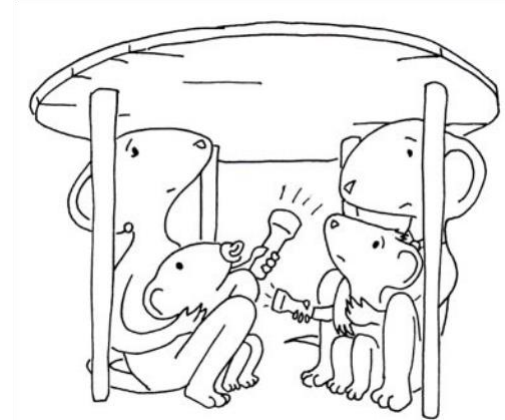


Papa Sam te fache, men li te konprann.

Pye bwa yo  
te tonbe.

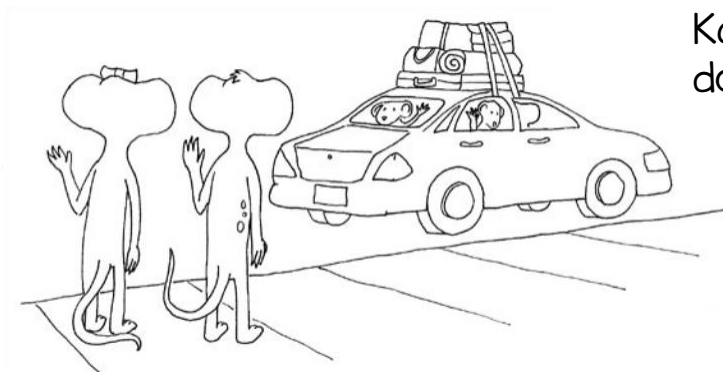


Kay yo te domaje.



Yo te pè.

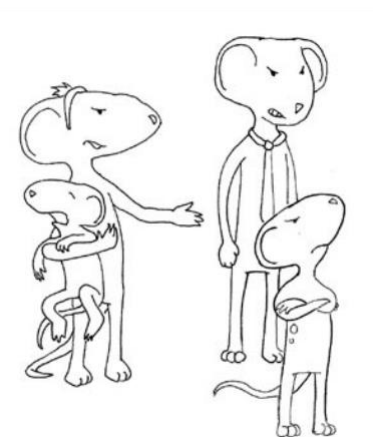
Yo tout te sonje jou sa kòman lapli ak van te fò e te fè moun pè.



Zanmi yo te oblije al abrite yo  
lòt kote.



Kay yo ak lekòl yo te  
domaje.



Yo te fache youn ak lòt.

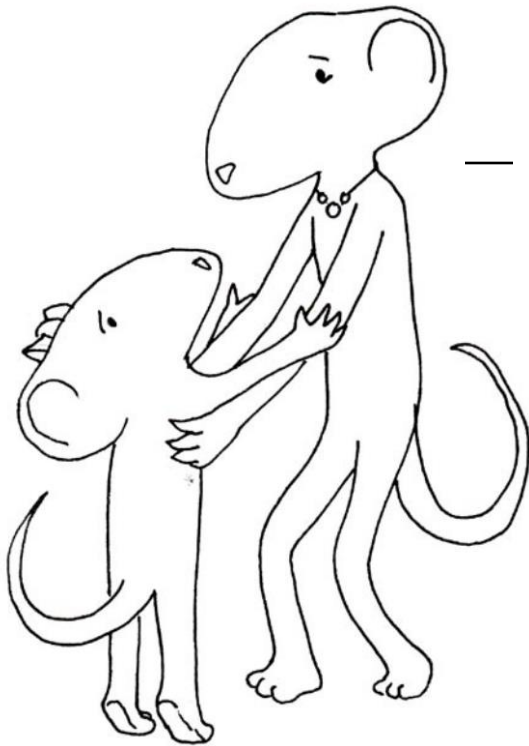
Yo tout te sonje kòman lavi-a te di aprè lapli ak van te kanpe.

Mwen panse  
wap enkyete  
e ou pè.

Tan sa diferan.

Y'ap siyale nou si se  
pou nou evakye  
oubyen ale lòt kote.

Fanmi nou an genyen  
yon bon plan.



Manman Trinká te pran Trinká.

Mwen renmen w anpil!

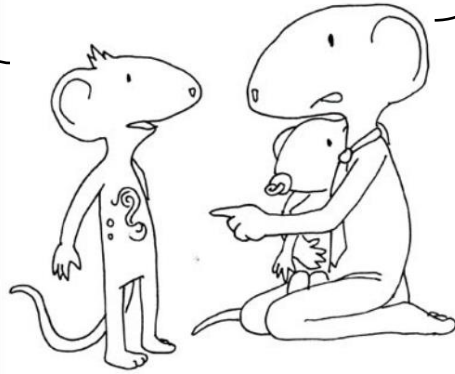
Si van ta vini pi fò,  
nou prale yon lòt  
kote ki pi asire.

Nou anfòm.

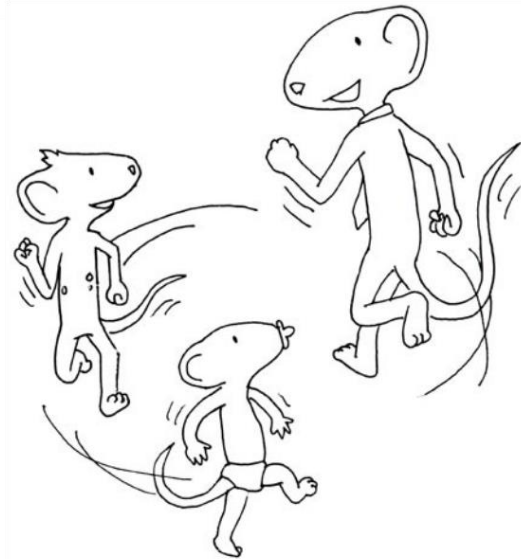


Trinka te sere kò li sou manman li  
pi plis.

Van sa fè mwen  
pè. Li fè m' santi  
m' malad.



Mwen konnen sa.  
Li bay panik  
vreman.



Papa Sam te mande, "eske van  
nan kò-w toujou? An nou mete li  
deyò. An nou kouri fè wonn menm  
jan ak van."

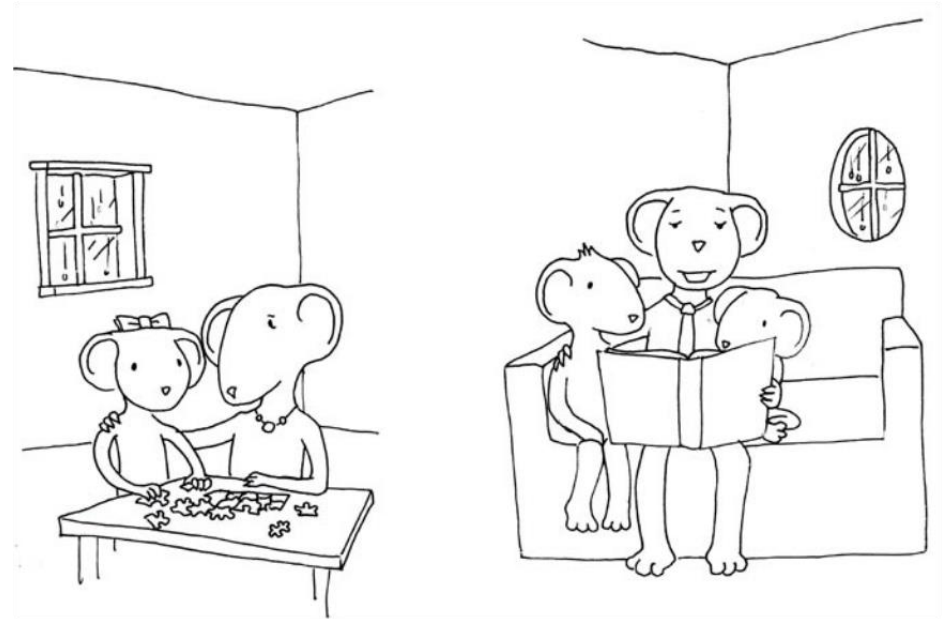


Yo te fè sa, epi Sam te santi li  
miyò. Ti frè li a te santi l' menm  
jan. E papa yo te itilize menm  
mwayen an.





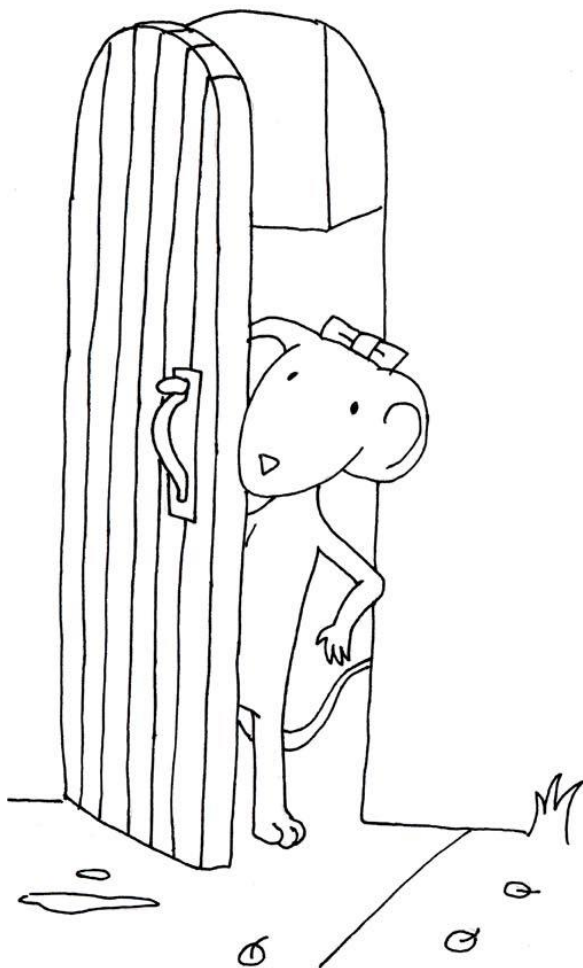
Lapli a te tonbe yon bon ti tan.  
Van tap soufle.



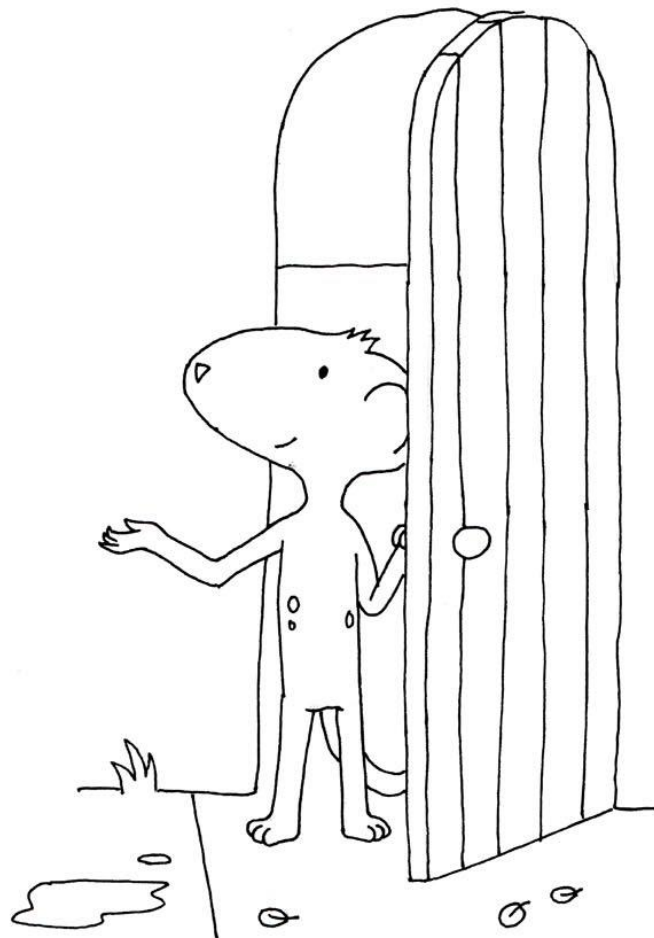
Yo te pè, men yo tout te rete  
ansanm.



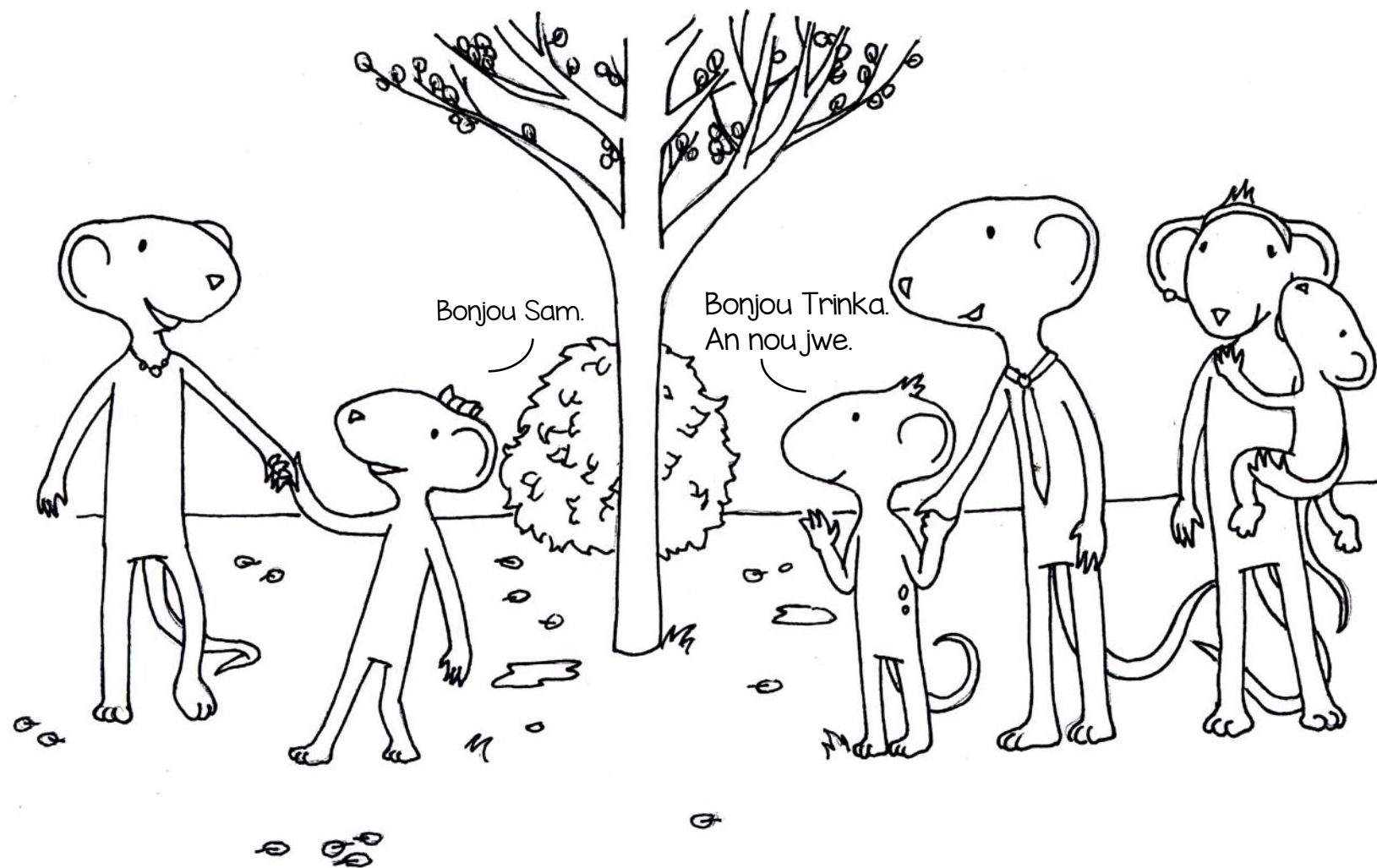
Evantyéلمان, lapli a te vin pase apre, e solèy la te vinn parèt.



Trinka ouvri pòt la.



Sam ouvri pòt la tou.



Bonjou Sam.

Bonjou Trinkä.  
An nou jwe.

Epi yo tout te ale jwe deyò a.

Istwa Mwen

Istwa Mwen



## Gid pou Paran

Objektif istwa a se pou ede timoun yo ki te fè eksperyans siklòn aprann fè fas ak laperèz ak enkyetid yo. Kòm istwa a montre l, ou ka ede pitit ou lè li konnen li an sekirite epi ou renmen li.

## Fason pou itilize istwa

1. Li epi pale sou liv sa a avèk pitit ou.
  - Swiv sa pitit ou ap di.
  - Gen kèk timoun ki ka vle kanpe pale sou sa ki nan paj la. Kite yo fè sa. Sa a se yon fason pou yo kòmanse eksprime ki jan yo santi yo epi sa yo sonje.
  - Gen kèk timoun ki ka santi yo enkyete pandan y'ap li liv la epi yo bezwen pran yon ti repo. Se byen. Ou ka di yon bagay tankou : « Li difisil pou m pale de tranblemanntè a tou ». Li bon pou pran yon ti repo."
2. Sèvi ak li kòm yon liv koulè.
  - Kolore se plezi ak detant.
  - Timoun yo ka itilize diferan koulè pou eksprime diferan santiman . Pa egzanp, nan paj 11 lan, lè Trinkak ak Sam tris e kontrarye paske li kòmanse fè lapli, yo te ka kolore foto sa a an koulè ble. Lè Sam vin fache, yo te ka kolore foto sa an wouj. Lè w fè sa, sa ap ede pitit ou a kòmanse reflechi de diferan santiman.
  - Pandan timoun yo ap kolorye, yo pral kòmanse pale de sa yo panse pi souvan.
  - Gen kèk timoun ki ka vle fè madjigridji sou foto siklòn yo pou montre kijan yo fache ak siklòn lan oswa ki jan yo pa renmen pou siklòn lan rive ankò. Sa a se yon bon fason pou yo pataje santiman yo.
3. Itilize li pou w' kòmanse pale de sa ki te rive fanmi ou pandan dènye siklòn lan.
  - Istwa yo enpòtan pou timoun piti yo. Sa ede yo konprann sa ki ap pase.
  - Lè ou li istwa a bay pitit ou yo, yo pral konnen li nòmal pou yo pale sou sa ki ap pase yo epi yo ap poze kesyon sou sa yo santi.
4. Itilize sa pou w kòmanse pale ak pitit ou yo sou siklòn.
  - Timoun piti ka gen anpil kesyon sou siklòn, men paske yo piti, yo ka pa konnen kijan pou yo poze yo. Men kèk kesyon yo ka genyen.
    - Kisa yon siklòn ye?
    - Èske li ap rive ankò?
  - Chak fanmi ap afekte yon fason diferan. Sèvi ak tan sa a pou pale avèk pitit ou yo sou eksperyans fanmi lan. Itilize mo ki senp pou ba yo enfòmasyon yo.
  - Si pitit ou a wè ou vin tris, pale avèk de sa. Li nòmal pou w' admèt menm jan avèk kòman ou te pè oswa fache. Ede pitit ou a wè wap viv pi byen kounye a, ou reprann fòs ak kouraj, epi ou pral fè tout sa ou kapab pou kenbe fanmi an an sekirite.
  - Lè yo pale avèk ou, yap kapab pataje santiman ki difisil yo. Lè timoun yo ka di sa kap pase yo epi yo pa aji sou emosyon nan konpòtman yo, vinn gen gwo amelyorasyon nan fason yo aji.
  - Pou ede pitit ou kòmanse pale, mande yo sa yo sonje, epi si yo pa janm santi yo fason Trinkak ak Sam te santi yo a. Avwe yo ou sonje jou sa-a tou, epi ou pare pou reponn kesyon yo genyen.
  - Pafwa lè timoun yo pa santi yo konfòtab oswa yo pa pare pou pale de pwòp santiman yo, yo ka eksprime yo nan fason karaktè moun ki nan istwa a te santi'l oswa konpòtè'l. Si ou te remake gen resanblans ant santiman ant konpòtman Trinkak ak Sam ak pwòp pitit ou, ou ka pale gen yon konvèsasyon ak yo konsènan pati istwa sa a. Pa egzanp, Sam te fache apre siklòn lan. Timoun piti yo souvan fache ak paran yo epi blame yo pou sa ki te rive menm lè se pa fòt paran yo. Se paske yo kwè paran yo tèlman fò e gen pouvwa, si yo pa fè yon bagay, se paske yo te chwazi pou yo pa fè anyen. Pou Sam, li enpòtan pou papa l ' pa t' reyaji ak kòlè, men pou li rekonèt ke Sam te pè anpil.
  - Si pitit ou yo ta sanble fache avèk ou, pale de fason Sam ak Trinkak te fache ak paran yo ka ede pitit ou yo kòmanse pale de kijan yo santi yo yo menm.

- Kijan nou ap fè konnen si li pral rive ankò?
- Kilè li pral rive?
- Kisa nou pral fè si li rive?
- Lè timoun yo jwenn repons kesyon yo, yo vinn gen mwens laperèz. Menm lè yo ta toujou pè, yo konnen yo pa pou kont yo. Yo konnen yo ka pale avèk ou.
- Men kèk enfòmasyon ou ka pataje avèk timoun ou yo pou ede yo konprann siklòn. Pou kòmanse sijè sa a ou ka di: “Li bon pou konnen kèk bagay de siklòn. Men sa mwen konnen de fenomèn sa”.
  - Siklòn fòme nan mitan gwo lanmè. Nan peyi Etazini, anjeneral yo rive ant mwa jen ak novanm, lè dlo lanmè a cho. Nan lòt moman nan ane a, anjeneral nou pa jwenn siklòn.
  - Siklòn yo se gwo tonton nyaj ki vini ak gwo van ak anpil lapli. Pafwa van sa yo rete nan lanmè a. Sitoutfwa van yo rive sou tè, yo komanse fò, men plis y’ap avanse sou tè y’ap pèdi fòs jiskaske yo sispann. Lapli sa yo konn fè gwo ma dlo. Si gen twòp lapli, sa ka lakòz inondasyon.
  - Kèk siklòn ka vini trè fò epi yo ka ale ak twati kay yo. Moun dwe evakye lè yon siklòn fò konsa.
  - Evakye vle di ou kite zòn kote ki pa an sekirite pou ale yon lòt kote ki pa gen danje.
  - Gen kèk lòt siklòn ki pa fò, yo ka sèlman kraze pyebwa ak kloti; moun pa oblije evakye pou siklòn sa yo.
  - Meteyolojis yo se syantis ki etidye move tan an. Gen kèk nan enfòmasyon sa yo, yo pran gras ak satelit. Satelit yo nan syèl la. Yo ka pran foto nou sou latè ak jan tanperati a ye. Sa ka ede meteolojis yo konnen davans si gen yon siklòn kap vini, si li pral gwo oswa lapiti epi si moun ap bezwen evakye.
  - Si nou bezwen evakye, meteolojis yo ap anonse nou sa sou televizyon ak sou radyo e y’ap ede moun yo konnen kisa pou yo fè ak ki kote pou yo

ale. Yo pral fè moun konnen tou lè yo ka retounen san danje.”

### **Pwen Enpòtan ou Dwe Sonje**

- Menm apre lè yon dezast natirèl fini pase, li ka kontinye afekte nou.
- Anpil bagay ka fè ou oswa pitit ou a sonje siklòn.
  - Lapli
  - Separasyon
  - Wè yon moun ki tris oswa ki ap kriye.
- Timoun piti yo souvan pa ka di nou kisa yo sonje. Yo montre yo pè nan fason yap aji ak konpòte yo. Trinkavle pou yo pote l’. Sam pran jwèt frè li a epi li kouri nan kay la. Gen kèk timoun ki gen lestomak fèm.
- Chak timoun diferan epi yo reaji nan yon fason ki diferan. Trinkavle pou epi li vle rete kole sou lòt moun. Sam pou epi li fè dezòd.
- Nan istwa a, paran yo fache epi fristres pou timoun konpòtman timoun yo, men yo eseye konprann poukisa timoun yo konpòte yo nan fason sa epi yo eseye ede timoun yo konprann poukisa se konsa.
- Menm lè timoun yo pè, fache, oswa tris, li pa nòmal pou nou konpòte nan yon fason ki agresif ak yo - ba timoun yo limit, di yo sa yo dwe fè ak sa yo pa dwe fè, sa ap ede yo santi yo an sekirite.
- Timoun piti yo ap poze menm kesyon yo plizyè fwa. Se pa paske yo bliye sa ou te di yo non men se paske se konsa yo aprann de sa ki te pase a epi aprann ba yo sans. Yo bezwen w’ pou reponn menm kesyon yo plizyè fwa ak anpil pasyans ak tout tandrès ki posib.
- Fè pitit ou yo konnen menm si gen bagay tèrib ki te rive yo nan tan lontan an, pa gen danje kounye a. Fè yo sonje fanmi an genyen plan pou yo rete an sekirite.

### **Panse Konsènan Pitit Ou**

- Eske pitit ou a te aji yon fason diferan depi apre tranbleman tè a?
- Kisa ki fè pitit ou a pè?
- Kijan ou fè konnen lè pitit ou a pè?
- Kijan pitit ou a gen tandans konpòte l lè li estrese oswa pè?
- Kisa ou menm ak pitit ou a ka fè ansanm pou-w kapab ede'l santi'l pi byen?

### **Fason Ou Ka Ede Pitit Ou**

- Ede pitit ou pale avè l' ou sou sa ki te pase a.
- Ede pitit ou yo idantifye santiman yo ka genyen, epi fè yo konnen pa gen problem si yo santi yo konsa.
- Ede pitit ou yo santi yo an sekirite. Timoun piti yo santi yo an sekirite lè. . .
  - Ou kenbe yo
  - Yo ka panse ki aktivite yo pral fè davans (planifye orè lè pou yo manje regilyeman ak lot règleman)
  - Pou yo konnen kisa ki pral rive apre.
- Devlope yon plan dezans pou fanmi an, pou pitit ou yo ka konnen kisa ki pral rive si gen yon lòt siklòn. Mete nan plan sa bagay sa yo. . .
  - Ki kote yo ap rankontre.
  - Ki kote yo prale.
  - Kisa yo pral pran.
  - Kisa ou pral fè ak bèt domestik yo.

### **Fason Ou Ka Ede Tèt Ou**

- Lè gen dezans ak katastròf natirèl granmoun yo kapab afekte tou. Ou ka pè, epi ou ka santi w' tris, fache, oswa koupab de tout bagay sa yo ki te rive.

- Pou'w ka ede pitit ou yo pi byen, ou bezwen pran swen tèt ou. Menm lè timoun yo piti, yo remake lè granmoun bò kote yo pa byen.
- Premye etap pou pran swen tèt ou se pou w pran tan pou pou okipe tèt ou.  
Mande tèt ou . . .
  - Èske panse ak dezans la pa anpeche m fè sa mwen vle oswa sa mwen bezwen fè?
  - Èske mwen eseye evite panse ak dezans la konplètman?
  - Èske mwen santi m enkyete, distrè, oswa fache?
  - Èske mwen santi m tris oswa deprime?
  - Èske lè m eseye fè fas ak pwoblèm yo sa lakòz mwen vini pi mal apre? Èske mwen inyore bagay mwen bezwen fè oswa fè bagay ki pa bon pou mwen?
  - Kisa ki bon mwen fè?
- Si ou remake dezans la gen gwo reyaksyon sou ou
  - Pale ak zanmi w oswa manm nan fanmi ou.
  - Pran tan pou okipe tèt ou epi fè aktivite ou renmen fè.
  - Rete an sante. Manje byen, fè egzèsis fizik, epi pran ase tan pou w dòmi.
  - Pèmèt tèt ou pou ou santi w tris ak chagren.
  - Eseye retounen nan aktivite ou konnen abitye fè chak jou.
  - Si ou santi sa twòp pou ou, eseye ale ti pa ti pa pou w' ka fè fas ak gwo pwoblèm yo.
- Anpil granmoun santi yo koupab paske yo konsantre sou tèt yo oswa yo pran tan pou pran swen tèt yo, men li bon pou w sonje ke timoun yo ap santi yo pi kontan lè yo konnen ou anfòm.

## Kèk Resous an Plis

Pi fò nan resous ki la yo an Angle.

- <https://www.fsustress.org/parent-creole.html>: Ofri resous pou pasyan ak founisè swen sante yo sou estrès toksik.
- [NCTSN.org](http://nctsn.org/trauma-types/natural-disasters): Enfòmasyon sou timoun, dezast natirèl, ak chòk  
<http://nctsn.org/trauma-types/natural-disasters>
- [Piploproductions.com](https://piploproductions.com/stories/once): ""Yon fwa mwen te trè pè"", yon istwa ki ekri pou ede timoun yo ak granmoun yo (paran yo, pwofesè yo, ak lòt granmoun ki enpòtan) konprann kijan estrès ka afekte timoun ak fason pou ede yo  
<https://piploproductions.com/stories/once>
- [Sesame Street](https://www.sesamestreet.org/ready): An nou prepare n! Planifye ansanm pou ijans ak konsèy, aktivite, ak lòt zouti pou ede tout fanmi prepare pou ijans (tou de an lang angle ak panyòl)  
<https://www.sesamestreet.org/ready>
- [Sesame Street](https://sesamestreetincommunities.org/topics/traumatic-experiences/): Eksperyans Twomatik- Yon zouti pou ede fanmi yo apre eksperyans twomatik:  
<https://sesamestreetincommunities.org/topics/traumatic-experiences/>
- [Redcross.org](https://www.redcross.org/get-help/prepare-for-emergencies/be-red-cross-ready)
  - Prepare pou ijans: <https://www.redcross.org/get-help/prepare-for-emergencies/be-red-cross-ready>
  - Dezast ak resous ijans pou lekòl  
<https://www.redcross.org/disaster/masters/familymodule/fam-cd-hurricanes-17.html>
- [Zero to Three.org](http://zerotothree.org): enfòmasyon sou jèn timoun ak devlopman timoun.