

Gid pou Paran pou Ede Timoun yo Apre yon Siklòn

Reyaksyon timoun yo a yon siklòn ak dega li yo enfliyanse anpil pa fason paran yo, pwofesè yo ak lòt moun ki responsab yo jere tèt yo pandan ak apre tanpèt la. Yo souvan ale jwenn moun ki reponsab yo lè yo bezwen enfòmasyon, konfò, ak èd. Sa yo jeneralman diminye avek tan, men konnen ke reyaksyon sa yo gen plis chans – epi nòmal - ka ede paran yo pou yo prepare yo plis.

Reyaksyon Komen Kay Timoun

- Enkyetid, pè, ak preokipasyon pou sekirite pwòp tèt yo ak lòt moun (tankou bèt domestic yo)
- Yo ka genyen plis laperèz ak enkyetid si yo ta separe ak fanmi yo
- Yo vini plis atache/kole sou paran yo, frè ak sè, oswa pwofesè yo
- Yo pè pou yon lòt siklòn pa rive
- Chanjman nan konpòtman:
 - o Yo vini pi aktif
 - o Konsantrasyon ak atansyon yo diminye
 - o Yo vini plis irite
 - o Yo fèmen sou tèt yo.
 - o Yo fache fasil
 - o Agresyon
- Yo plenyen plis de problem fizik (e.g., tèt fè mal, maladi vant, kò fè mal ak doulè)
- Yo konitnye ap konsantre sou siklòn lan (e.g., yo pale pandan plizyè fwa anpil de siklòn lan ou byen yo enkli li nan jwet yo fè chak jou)
- Yo vini pi sansib ak son yo tandè (tankou loraj, van, ak lòt gwo bri)
- Gen chanjman nan somèy/dòmni ak /oswa apeti
- Mank enterè nan aktivite yo te abitye fè, tankou enterè nan jwet ak zanmi yo
-

Kijan Mwen Ka Ede Pitit Mwen an?

- Pase tan ap pale ak pitit ou.
 - o Sa a ap fè pitit ou konnen ke li oke pou yo poze kesyon ak eksprime enkyetid yo. Timoun yo ka gen anpil kesyon plis pase yon okasyon. Itilize yon ton vwa ki kalm pou pale ak yo.
- Limite timoun yo a ekspozisyon de sa medya yo ap kouvri ak kalite nouèl yap bay nan radio ak televizyon.
 - o Sa medya yo ap kouvri ka pwodui plis laperèz ak enkyetid ka timoun yo. Timoun yo ka panse ke evènman an ap kontinye rive oswa ka ap pase ankò.
- Granmoun yo dwe siveye epi evite gen konvèsasyon sou siklòn ak anpèt devan timoun yo
- Rasire pitit ou yo ke anpil moun ak òganizasyon ap travay ansanm pou ede kominote a.
- Rasire timoun yo ke yo an sekirite.
 - o Ou ka bezwen repete sa anpil fwa apre siklòn lan. Ou ta dwe pase plis tan ak pitit ou yo epi rete konekte avek yo. Pa minimize santiman timoun nan. Evite di yo kèk mo tankou, "sispann aji kòm yon tibebe, pa kriye."

Bagay Mwen Ka Fè pou Tèt Mwen

- Pou ka byen pran swen pitit ou yo, ou dwe pran bon swen tèt ou tou.
- Sa yo se reyaksyon tipik ki ka rive w apre yon siklòn:
 - Neglije pwòp bezwen yo
 - Pwoblèm konsantre oswa pote atansyon
 - Rete lwen lòt moun oswa aktivite ou abitye renmen
 - Santiman/kriz kolè
- Pran swen tèt ou fizikman. Asire ou ke ou manje, dòmi ak bwè dlo. Epitou chache swen medikal ki apwopriye.
- Pa pran nouvel pou yon ti tan. Twòp nouvel sou siklòn lan ka ba ou plis estrès.
- Kontinye fè tout sa ou abitye fè otank posib.
- Bay tèt ou yon ti repo. Eseye pa fè twòp aktivite netwayaj apre siklòn lan.
- Konsantre sou bagay pratik ke ou ka fè kounye pou jere sitiyasyon an pi byen.
- Ou te rezoud difikilte pandan lòt situation nan lavi ou deja. Itilize tèknik sa yo ou te itilize pou fè fas a defi nan tan pase yo.
- Asepte pou ou santi ou an move imè oswa nève.

Pou plis enfòmasyon kontakte:



Adrès: 1441 Heritage Blvd, Immokalee FL 34142

Telefòn: 239-658-3087, 239-658-3056, 239-658-3099

Adapte de:

Managing Traumatic Stress: After the Hurricanes. American Psychological Association.

Parent Guidelines for Helping Children after a Hurricane. National Child Traumatic Stress Network.

Helping Young Children and Families Cope with Trauma. Harris Center for Infant Mental Health Violence Intervention Program & Safe Start. Louisiana State University Health Sciences Center New Orleans