

# Konsèy pou Fason pou Pale ak Timoun ak Jenn Moun Konsènan Devèsman Petwòl la

## Yon Gid pou Paran ak Edikatè



Chagren, pèd ak chanjman katastwòf devèsman petwòl la te lakòz kapab kite timoun yo santi yo pè, twouble, ak frajil. Si timoun yo te fè eksperyans konsekans pèsònèl devèsman petwòl la nan fanmi yo oswa nan kominote a, si yo te gade sa nan televizyon, oswa si yo te tande sa owaza pandan adilt t ap diskite sou sa, paran yo ak edikatè yo fèt pou konnen sa, epitou yo dwe pare pou ede timoun yo lè yo vin gen reyaksyon emosyonèl ak fizik.

Timoun ak jenn moun yo kapab reyaji nan katastwòf devèsman petwòl la nan diferan fason. Kèk ladan yo kapab gen reyaksyon trè vit; lòt yo kapab byen pandan anpil semèn ak mwa, epi answit yo kòmanse montre konpòtman twoublan. Lè paran yo, travayè sosyal yo ak pwofesè yo konnen siy ki komen nan diferan laj, sa kapab ede yo rekonèt pwoblèm yo ak reponn kòmsadwa.

### Laj Lekòl Pre-Matènèl

Timoun ki gen laj 1–5 ane twouve li difisil yon fason patikilye pou yo adapte yo lè genyen chanjman ak pèd. Timoun sa yo potko devlope pwòp aptitud yo pou siviv, kidonk yo depann sou paran, manm fanmi, ak pwofesè pou ede yo nan moman difisil.

Timoun ki jenn anpil kapab retounen nan yon etap konpòtman yo te gen anvan pou siviv avèk estrès ak pèd ki asosye avèk katastwòf devèsman petwòl la. Timoun ki nan lekòl pre-matènèl yo kapab retounen ap souse dwèt pous yo oswa pipi nan kabann, oswa, toudenkou yo kapab vin pè etranje, bèt, fènwa, oswa "mons." Yo kapab kole sou yon paran oswa pwofesè, oswa vin kole anpil yon kote yo santi yo an sekirite.

Chanjman nan abitud manje ak dòmi komen tou, paske chanjman sa yo se doulè ak lapèn ki pa gen eksplikasyon. Lòt sentòm pou siveye se dezobeyisans, aktivite egzajere, difikilte pou pran lapawòl, ak konpòtman agresif oswa konpòtman kote moun nan pa patisipe nan anyen.

### Laj Danfans

Timoun ki gen laj 5–11 ane kapab genyen kèk nan reyaksyon pi jenn timoun genyen. Yo kapab izole yo ak gwoup timoun k ap jwe ak zanmi, konteste pi plis pou atire atansyon paran yo, gen laperèz pou ale lekòl, kite pèfòmans yo bese nan lekòl, vin agresif, oswa panse li difisil pou konsantre. Timoun sa yo kapab retounen vin gen konpòtman ki pi apwopriye ak timoun piti, tankou mande pou bay yo manje oswa pou mete rad sou yo.

### Adolesans

Timoun ak jenn timoun ki gen laj 12–18 tan gen chans pou genyen plent fizik ki manke presizyon lè yo anba estrès, epitou yo kapab abandone travay nan kay, travay lekòl, oswa lòt responsablite yo te konn pran anvan. Menmsi kèk ladan yo kapab konteste anpil pou atire atansyon paran yo ak pwofesè yo, yo kapab pa patisipe nan





anyen, reziste kont otorite, vin ap fè dezòd oswa yo kapab vin agresif lakay yo oswa nan salklas yo tou, oswa yo kapab kòmanse fè eksperyans avèk konpòtman danjere, tankou konsomasyon alkòl oswa itilizasyon dwòg.

Jenn moun sa yo nan yon etap devlopmantral kote pwendvi lòt yo trè enpòtan. Yo bezwen pou zanmi yo konsidere kòm moun ki "nòmal", epitou yo mwens enterese pou antann yo byen avèk granmoun oswa pou patisipe nan aktivite fanmi yo te renmen anvan.

Lè jenn timoun yo rive nan laj adolesans, yo kapab panse yo enpwisan ak koupab paske yo pa anmezi pou pran tout responsablite granmoun pandan fanmi yo ak kominote a ap reponn nan katastwòf devèsman petwòl la. Jenn timoun ki pi gran yo kapab minimize emosyon yo.

### Fason pou Ede

Re-asirans se kle pou ede timoun ak jenn yo nan moman difisil sa a. Timoun ki trè jenn yo bezwen anpil sipò karesan ak sipò vèbal tou. Reponn kesyon sou evènman an avèk onètete, men pa pale twòp sou detay yo, oswa pa kite devèsman petwòl la domine tan fanmi an oswa salklas la nètale. Ankouraje timoun tout laj pou ekspriye emosyon yo nan konvèsasyon, alekri, oswa nan travay boza, oswa pou jwenn yon fason pou ede lòt moun ki te afekte yo.

Eseye kenbe yon woutin nòmal nan kay la oswa nan salklas la, epitou ankouraje timoun yo pou yo patisipe nan aktivite lwazi. Diminye egzijans ou yo pandan yon ti tan sou pèfòmans nan lekòl la oswa nan kay la, pètèt lè ou ranplase responsablite ki mwen egzijans pou devwa oswa travay kay ki nòmal.

Rekonèt oumenm tou, ou genyen reyaksyon ki asosye avèk katastwòf devèsman petwòl la, epitou fè etap pou sipòte gerizon fizik ak emosyonèl ou. Montre konpòtman ki soulaje estrès epi ki bon pou sante, diminye konsomasyon alkòl ou nèt, epitou montre ou dinamik nan kontwòl estrès fanmi ou oswa estrès salklas la.

### Konsèy sou Fason pou Pale ak Timoun ak Jenn Moun Konsènan Devèsman Petwòl la

- Bay timoun yo ak jenn moun yo opòtinite pou yo pale sou sa yo wè nan televizyon, ak pou yo poze kesyon tou.
- Pa pè admèt ou pa kapab reponn tout kesyon timoun yo.
- Reponn kesyon yo nan yon nivo yo kapab konprann.
- Toujou ap bay yo opòtinite pou yo pale.
- Diskite sou sa yo kapab fè pou ede nan yon vrè fason; prèske tout moun jwenn konsolasyon lè yo patisipe nan solisyon yon pwoblèm komen.
- Ankouraje diskisyon sou lòt krent ak enkyetid sou pwoblèm ki san rapò ak sa. Sa a se yon bon opòtinite pou egzamine pwoblèm sa yo tou.
- Siveye kantite tan y ap gade televizyon. Kèk paran oswa travayè sosyal kapab vle diminye kantite tan timoun yo ekspoze nan repòtaj medya ap fè san pran souf sou konsekans devèsman petwòl la. Nan limit ki posib, granmoun yo ta dwe la lè pitit yo ap gade repòtaj aktyalite sou evènman an. Se nan moman sa yo kapab genyen kesyon.



## Liy Dirèk

Liy èd pou detrès devèsman petwòl la  
Liy pou rele gratis: 1-800-985-5990

Liy Dirèk Nasyonal pou Rapòte Vyolans Domestik  
(National Domestic Violence Hotline)

Liy pou rele gratis: 1-800-799-SAFE (7233)  
TTY: 1-800-787-3224

Liy Nasyonal Sovtaj pou Prevansyon Swisid  
(National Suicide Prevention Lifeline)

Liy pou rele gratis: 1-800-273-TALK (8255)  
TTY: 1-800-799-4TTY (4889)

Sit wèb: <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

## Lokalizatè Tretman

Liy Èd SAMHSA pou Rekòmandasyon pou Tretman  
(SAMHSA Treatment Referral Helpline)

Liy pou rele gratis: 1-800-662-HELP (4357)  
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)

Sit wèb: <http://www.samhsa.gov/treatment/>

## Biwò Santral Enfòmasyon

Rezo Enfòmasyon SAMHSA sou Sante  
(SAMHSA Health Information Network)

Liy pou rele gratis: 1-877-726-4727  
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)

Sit wèb: <http://www.samhsa.gov/shin>

## Resous Itil

Sant Asistans Teknik pou Katastwòf (Disaster Technical  
Assistance Center) (DTAC) nan SAMHSA

Liy pou rele gratis: 1-800-308-3515  
Imèl: [DTAC@samhsa.hhs.gov](mailto:DTAC@samhsa.hhs.gov)

Sit wèb: <http://www.samhsa.gov/dtac>

Pou jwenn enfòmasyon espesifik sou rekòmandasyon nan  
Leta, tanpri kontakte SAMHSA DTAC.

Rezo Nasyonal pou Estrès Twomatik Timoun  
(The National Child Traumatic Stress Network)

Sit wèb: <http://www.nctsn.org>

Liy Èd pou Espas Travay (Workplace Helpline)

Liy pou rele gratis: 1-800-967-5752

Sit wèb: <http://www.workplace.samhsa.gov/>

Nòt: Si ou mete yon resous nan fèy enfòmasyon sa a,  
sa pa vle di Sant pou Sèvis Sante Mantal (Center for  
Mental Health Services), Administrasyon Sèvis pou Abi  
Estipefyan ak Sèvis Sante Mantal (Substance Abuse and  
Mental Health Services Administration), oswa Minisè  
Sante Piblik Etazini (U.S. Department of Health and  
Human Services) ap apwouve li.

SMA10-4600Hai/Creo

Revised (Revize) 10/4/2010 - Haitian Creole

- Ede timoun yo konprann pa genyen move emosyon, epitou fè yo konprann li nòmal pou genyen divès kalite emosyon. Ankouraje timoun yo pou ekspriye santiman yo ba granmoun (tankou pwofesè ak paran) ki kapab ede yo konprann santiman ak emosyon yo.
- Ede timoun yo idantifye bagay pozitif ki te parèt nan trajedi a, tankou aksyon brav, fanmi ki te ini ak bay sipò youn pou lòt, ak asistans moun toupatou nan kominote a ofri.

## Lè Pale Pa Ase

Pou kèk timoun, li kapab nesè pou gen entèvansyon ki pi aktif, sitou si yo te afekte pi dirèkteman nan konsekans katastwòf devèsman petwòl la.

- Fanmi an, antan yon inite, ta ka anvizaje jwenn konsèy si pwoblèm emosyonèl oswa fizik yo ap kontinye san rete.
- Fanmi yo kapab chwazi pou pèmèt konpòtman “pou yon ti tan”, tankou kole sou moun. Plizyè aranjman kapab ede timoun yo separe oframezi apre limit tan yo te dakò sou li a: pase plis tan avèk paran yo imedyatman anvan lè pou al kouche, kite pòt chanm timoun nan louvri apèn, epi itilize yon limyè ki rete limen pandan lannwit.
- Anpil paran genyen pwòp krent ki asosye ak katastwòf devèsman petwòl la oswa lòt krent yo kapab pa anmezi pou rekonèt. Paran yo souvan pi kapab chèche èd sou non pitit yo, epitou, kidonk, yo kapab itilize pwoblèm pitit yo kòm yon fason pou mande èd pou tèt yo ak pou lòt manm fanmi yo.
- Pwofesè yo kapab ede timoun yo tou avèk aktivite boza ak jwèt, epitou yo kapab ankouraje diskisyon an gwoup nan salklas la ak nan prezantasyon enfòmasyon sou devèsman petwòl la.

Nòt: Yo te rasanble kèk enfòmasyon ki nan tiliv sa a nan yon lòt tiliv Project Heartland te devlope – yon pwojè Depatman Sèvis Sante Mantal ak Sèvis pou Abi Estipefyan (Oklahoma Department of Mental Health and Substance Abuse Services) Oklahoma pou bay repons nan bonbadman Bilding Federal Murrah nan Vil Oklahoma. Yo te devlope Project Heartland avèk finansman Ajans Federal Jesyon Ijans (Federal Emergency Management Agency) nan tèt ansanm avèk Sant Federal pou Sèvis Sante Mantal (Federal Center for Mental Health Services).