Hatian Creole / Kreyòl

Kòman Pou ede Timoun ou Apre yon Dezas Natirèl

Timoun yo depann sou paran yo pou sipò. Ou trè enpotan nan je timoun ou. Apre yon dezas tankou yon gwo tanpèt oubyen yon tranbleman de tè, ou ka ede timoun ou santi ke li gen pwoteksyon ak sekirite.

School Psychology Program
McKay School of Education
Brigham Young University ©2012

Melissa Allen Heath
801-422-1235
melissa_heath@byu.edu

Parents Helping Children

Ede timoun ou santi ke li gen pwoteksyon ak sekirite

Rete toupre timoun ou a. Sa ap ede li santi ke wap pwoteje li. Anbrase li, kenbe li nan bra ou, epi fè li rete toupre ou menm. Di li ke wap pran swen li. Ankouraje li e di li konsa, “M la pou ou.” Chante chan nou pi renmen yo. Rakonte ti istwa epi jwe ti jwèt ke nou renmen. Bay li manje li abitye manje.

Kenbe menm orè chak jou lè li posib

Timoun ou ap pi kalm epi pi kontan si nou fè aktivite li abitye fè. Kontinye fè menm aktivite chak swa anvan timoun ou al dòmi, tankou rakonte yon ti istwa, priye ansanm nan fanmi ou, chante ansanm, e pase yon ti tan pou reflechi e medite ansanm. Kontinye pase tan avèk moun ke fanmi ou konnen byen epi bay youn ak lòt sipò. Fè tout sa ki posib pou ede timoun ou konprann sak ap pase kounyeya, epi sak pral pase apre sa. Le lekòl ouvri, ede timoun ou retounen lekòl. Lè li ale lekòl, sa ap fè lavi li vin nomal ankò, paske li abitye ale.

Koute byen sa timoun ou ap di e reponn kesyon li genyen

Timoun ou ka poze kesyon difisil konsènan lamò oubyen poukisa dezas yo rive nan lavi nou. Fè tout efò pou bay repons senp pou timoun ou ka konprann. Si ou pa gen repons pou tout kesyon, sa pa gen pwoblèm. Petèt ou ka mande dirijan legliz ou a pou vin pale avèk fanmi ou sou kesyon sa yo.

Chèche konprann konpòtman timoun ou a

Apre yon dezas, konpòtman pitit ou ka chanje. Pa egzanp, li gen dwa souse dwèt li, li gen dwa plenyen paske vant li fè mal, oubyen li gen dwa fache. Li ka pè fènwa. Li ka pè pou l rete pou kont li. Li gen dwa fè move rèv epi pa dòmi byen. Timoun ou ka kriye, vin fache, diskite, oubyen goumen avek lòt moun. Li gen dwa rete toupre ou pou anpil tan. Sa nomal. Ou dwe gen pasyans avèk li. Fè timoun ou konnen ou la pou ede li.

Pitit ou bezwen konnen ke yon jou kap vini, lavi nou ap pi bon.

Ede timoun ou konprann jan li santi li

Timoun ou gen dwa pè, oubyen li ka trist, nève, oubyen fache. Li ka santi kòmsi li pa gen kontwòl sou sitiyasyon lavi li. Ede timoun ou rekonèt santiman li genyen yo epi fè li konnen ke santiman sa yo nòmal. Apre yon dezas, anpil moun gen menm santiman sa yo. Ede timoun ou pale sou santiman sa yo nan yon fason ki pap fè li menm oubyen lòt moun sonje yon bagay kap fè yo mal. Ankouraje timoun ou pou l fè egzesis pou l fè emosyon li yo pi kalm. Men ou bezwen sonje ke chak timoun diferan. Gen timoun kap vle al jwe avèk lòt timoun e gen lòt kap vle rete toupre paran yo pou anpil tan apre yon dezas.

Ede timoun ou eksprime panse ak santiman li yo

Gen timoun ki pa vle pale sou dezas la oubyen sou sa yo pè. Sa pa yon pwoblèm. Gen lòt fason yo ka ekprime jan yo santi yo. Pa egzanp, yo ka fè yon desen, ekri sou jan yo santi yo, oubyen fè yon travay atistik. Yo ka vle tande oubyen li yon istwa yo renmen oubyen jwe yon ti jwèt . Yo gen dwa ekri yon ti nòt oubyen fè sèvis pou yon zanmi. Tout bagay sa yo kapab ede timoun ou avèk santiman li yo apre yon dezas.

Ede timoun ou rakonte istwa li

Lè sitiyasyon an vin nomal anko, ankouraje timoun ou pou l pale sou dezas la. Sa ka ede li konprann e aksepte sak te pase a. Yon fason pou pale sou dezas la se pou ou ede timoun ou rakonte, ekri, oubyen desinen yon istwa sou dezas la. Istwa sa ka gen landan li sak te pase anvan dezas la, sak te pase pandan dezas la, e sak te pase apre dezas la. Ede timoun ou pale sou santiman li yo nan istwa li fè a. Kontinye ekri istwa a pandan fanmi ak kominote ou rekouvri. Istwa a ta dwe ba lòt moun esperans ke lavi yo ak kominote yo ap vin pi bon nan fiti.

Ou dwe gen yon bon atitid ak espwa lè ou pale avèk pitit ou

Pale avèk timoun ou sou kwayans nou e kenbe fèm nan lespwa. Pitit ou bezwen konnen ke yon jou kap vini, lavi nou ap pi bon. Pa pale sou dezas la twòp e pa pase twòp tan nan gade nouvèl dezas la nan televizyon. Sa ka fe timoun ou pè.

Jwenn sipò nan kominote ou

Kòm yon paran, ou gen dwa fatige e ou ka bezwen sipò pou ou menm. Partisipe nan aktivite ak reyinyon nan kominote a, ale reyinyon ak seremoni nan legiz ou, fè aktivite avèk zanmi, epi ba lòt moun nan fanmi a sipò. Chèche sipò si ou gen kesyon oubyen si ou bezwen èd pou timoun ou. Ou pa pou kont ou; Kòm granmoun, nou dwe youn sipòte lòt.

School Psychology Program
McKay School of Education
Brigham Young University ©2012

Melissa Allen Heath
801-422-1235
melissa_heath@byu.edu

Parents Helping Children