

*Yon Gid pou Paran ki va ede
Paran pale ak pitit yo*

Koman pou prepare ou pou pasaj yon lòt ane apre trajedi ki te frape nan lekòl Marjory Stoneman Douglas High School



Jounen Sèvis epi Amou

2/14

#2getherInServiceandLove

Kòm n'ap apwoche pasaj yon lòt ane, ki reyaksyon nou ka atann aske timoun nou yo genyen?

- Sivivan trajedi a ka bay aparans “lavi yo nòmal koulyea” men tanzantan timoun yo santi yo tris, pè, anksye oswa an kòlè.
- Timoun ak adilt ka soufri anpil akòz lòt evènman twoublan k'ap pase nan lavi yo epi toudenkou yon bagay vin fè yo chonje trajedi sa – menmsi esperyans pa-yo pa gen oken rapò antreyo, tankou pèt an vi imenn akòz pandemi COVID-19, vyolans nan pwòp kominote yo, oubyen inegalite rasyal, ke yo-menm kontinye ap fè esperyans. Se fasil pou nou konprann pèt ak faktè estrès ka gen anpil enpòtans nan lavi timoun ak adilt.
- Timoun-yo ka pa di paran-yo oswa lòt adilt pafwa yo santi yo boulvèse oswa enkyè; yo anbarase pou yo devwale santiman yo oubyen yo pa vle kontrarye paran yo.
- Pataje ak pitit ou enkyetid epi santiman ou epi sitou jan ou-menm konbat santiman negatif.
- Kite pitit ou kontwole santiman li – si li gen laperèz, ebyen, kite li ak laperèz li, menmsi krent yo pa jistifye. Rasire pitit ou yon fason apwopriye, men ede-yo fè fas ak lapenn, laperèz, tristès epi lòt emosyon negatif.
- Envite pitit ou pale sou sa ki fè pitit ou gen sousi, trakase li. An règ jeneral, li pa bon pou fòse pitit ou pale, (sòf si ou prevwa yon sityasyon kote pitit ou ka fè tèt li mal oswa lezòt oubyen mete tèt li an danje). Rete disponib epi toujou la pou pitit ou men tann li asepte envitasyon èd ou.
- Men kèk siy detrès pou ou chache:
 - Tris, oswa deprime oswa pa gen bon imè
 - Anksyete oswa laperèz
 - Pwoblèm atansyon oswa gen pwoblèm onivo akademik, ki nouvo oswa vin pi mal
 - Chanjman nan konpòtman/kondwit
 - Izole sosyalman oswa vin ranfème, evite zanmi oswa pa patisipe nan aktivite li te renmen
 - Chanjman nan apeti oswa sòmèy
 - Plenyen ti pwoblèm nan kò, tankou santi li fatige, gen maltèt, oswa vant fè mal
 - Aji kòm si li manke matirite; gen difikilte antann li ak zanmi oswa manb fanmi li
 - Konmanse oswa konsome plis alkòl, tabak oswa dwòg
 - Konpòtman a risk

- Kèk timoun ki pat afekte lè fiziyad la te pase kapab koulyea ennève de tout atansyon soutni trajedi sa kontinye enspire; kèk lòt timoun ki toujou gen difikilte adapte-yo kapab, kategorikman, refize pale de evènman sa ankò.
- Fanmi ap fè fas ak pandemi mondyal la oswa konfwonte lòt sitiyaasyon kriz global, epi ak tout boulvèsman sosyal e politik ki asosye, li pi enpòtan ke jamè paran dwe edike pitit li pou yo vin konsyan de pwoblèm ki egziste nan mond ki nan alantou yo e ankouraje yo aji avèk entegrite, epi amou ak sèvis.

Èske pitit-mwen ta dwe patisipe nan yon evènman oswa pwogram ki komemore lavi moun ki te mouri oswa lavi ki vin chanje yon fason radikal akòz fiziyad la oswa ki rekonèt enpak trajedi a te gen nan kominote nou?

- Evènman komemoratif ak moniman komemoratif se yon mwayen pou ede timoun-yo kominike epi fè fas ak santiman-yo; otreman timoun-yo fè fas, poukont yo, a yon pwoblèm emosyonèl ki domine-yo.
- Konnen lòt moun, tanzantan, kontinye fè esperyans konsekans fiziyad la ka ede timoun-yo fè fas ak pwòp santiman-yo avèk siksè.
- Adilt pa dwe eseye di timoun-yo sa yo dwe resanti kòm santiman oswa kijan yo dwe kominike santiman yo. Mande timoun-yo pito jan yo santi yo epi kisa yo panse ki va ede-yo santi-yo mye.
- Reflechi sou fason pitit ou ka ede lezòt. Moun ka fè fas a yon sitiyaasyon kriz si yo pran tan ede lezòt, yo ka menm ofri asistans ki pa gen okenn rapò ditou ak trajedi a.
- Kèk timoun ka vle make, nan yon fason pèsònèl epi serye, pasaj yon lòt ane; timoun sila ka chwazi pa mele nan yon gwoup k'ap fè aktivite ki fokis sou komemorasyon an.
- Timoun ak adilt diferan dèske yo ka esprime diferaman souwè yo epi gen diferan bezwen emosyonèl nan moman sa.
- Kèk timoun ka prefere wè okenn òganizasyon aktivite fòmèl oswa enfòmèl fèt. Kèk timoun ka menm vin annwiye ak atansyon soutni epi kontini sou yon evènman ki te pase sa fè deja plizyè ane, sitou si timoun sila dwe fè fas ak pèt oswa sitiyaasyon kriz ki rive resaman. Adilt pa dwe fòse oswa pouse timoun yo pran pa nan okenn aktivite komemorasyon.
- Lè timoun yo plannifye aktivman epi patisipe nan yon memoryal komemoratif nan kad angajman kominote lekòl la, timoun-yo gen kontwòl sou fason yo vle chonje trajedi a epi kijan trajedi a afekte yo-menm epi kominote yo.
- Timoun-yo dwe jwe yon wòl aktif nan plannifikasyon komemorasyon evènman yo pou fè sèten evènman yo apwopriye pou laj-yo epitou satisfè bezwen emosyonèl yo ak bezwen pa-yo.
- Evènman komemoratif ak aktivite komemoratif dwe senp epi enfòmèl.

Lakay mwen, kisa mwen ka fè pou ede pitit mwen prepare li epi konprann pi mye evènman komemoratif k'ap dewoule nan lekòl la ak nan kominote a?

- Pale ak pitit ou sou sa ki te pase epi kijan pitit ou santi li. Pataje ak pitit ou reyaksyon ak santiman ou epi kisa ki te ede-ou plis fè fas a sitiyaasyon an epi ede ou ajiste ou.
- Lakay ou, lontan alavans, ou ka ede pitit ou prepare li pou tout aktivite komemoratif ki va dewoule nan lekòl la ak nan kominote a lè ou pale epi fè diskisyon pozitif ak pitit ou.
- Pataje enkyetid ou ak yon moun nan lekòl pitit ou epi fè moun sa konnen esperyans pèsònèl, esperyans fanmi an, ki aplikab (tankou pèt an vi imenn oswa chòck/twoma). Konsa, lekòl la ka founi pitit ou sipò adisyonèl ki vreman efikas.
- Fè lekòl la konnen si ou kwè se nan enterè pitit ou pou li pa patisipe nan yon jounen memoryal oswa nan yon evènman komemoratif k'ap dewoule nan lekòl la.
- Rasire pitit ou yon fason pozitif, men pa ofri yon fo santiman sekirite. Si pitit ou gen bon lide sa ki posib, ede pitit ou evalye kijan pou li fè fas ak ensètitud epi ensekirite, pase li eseye pretann reyalyte pwobèm pa egziste.

- Fè timoun-yo chonje fason ou-menm, estaf lekòl la, ak lezòt nan kominote a ap fè tout sa ki posib e ki nan pouvwa yo pou kenbe timoun an sekirite.
- Konsidere limite tan pitit ou gade televizyon oswa lòt medya (entènèt ak rezo sosyal ladann) sitou lò repòtaj-yo kouvri evènman ki enplike enfòmasyon grafik oswa emosyonèl. Si timoun ki pigran gade televizyon lè gen repòtaj evènman, eseye anrejistre

emisyon an sou videyo, epi gade l apre anmenmtan ak timoun-yo, epi pran opòtinite diskite ak timoun yo sa yap gade epi kijan sa afekte yo epi (ou-menm). Byen souvan, timoun-yo konsyan de sa granmoun yo ap gade nan televizyon; moman an byen chwazi pou fèmen televizyon an— sa va ede ou fokis pi mye sou bezwen emosyonèl oswa espesifik pitit ou.

Kijan m'ap fè konnen si pitit-mwen bezwen plis èd lè m pa kapab ede-li ankò? Ki kote mwen ka ale pou jwenn èd la?

- Pasaj yon lòt ane depi fiziyad nan lekòl MSD te fèt an 2018 ka pwovoke divès reyaksyon emosyonèl e boulvèsan, menm nan pami moun ki an bòn sante sikolojik.
- Pale ak yon moun andeyò fanmi ou pou chache konsèy si pitit ou afekte epi boulvèse pandan plizyè jou, si nenpòt ti bagay enkyete li, oswa si pitit ou gen (plis) pwoblèm lekòl, lakay, oswa ak zanmi li.
- Pale ak yon moun nan lekòl la si kondwit pitit ou enkyete ou oubyen si ou ta renmen jwenn èd ak asistans.
- Pou w jwenn avi ak konsèy pwofesyonèl, ou ka vle pale ak pwofesè pitit ou, travayè sosyal, oswa konseye lekòl la; pedyat; oswa yon pwofesyonèl swen sante mantal.
- Pa tann jistan ou panse pitit ou bezwen ale nan seyans konsèy (counseling) – pwofite de sèvis counseling ak sipò chak lè ou panse sa va itil.

RESSOUS LOKAL

Pou lòt resous adisyonèl ki disponib, epi pou jwenn aksè nan resous swen sante mantal, tanpri vizite sit entènèt Broward County Public Schools Mental Health Resources, browardschools.com/recovery

BCPS STUDENT SUPPORT INITIATIVES & RECOVERY (BCPS Inisyativ sipò pou elèv & Repriz):

Lekòl Piblik Broward County pran angajman ede elèv, pwofesè, ak tout kominote a. Li mete aladispozisyon yo resous pou ede-yo geri epi rekipere.

Family Counseling Office – Ofis seyans konsèy ak asistans pou Lafanmi: 754-321-1590

MSD Wellness Center – Sant Byennèt MSD: 754-322-2266

BCPS Mental Health Portal – BCPS Pòtay sou entènèt swen sante mantal: bcps-mentalhealth.com

SIPÒ AK ÈD KI DISPONIB NAN KOMINOTE A:

Konpozèl 2-1-1 BROWARD pou TOUT Sèvis

Si gen yon emèjensi/ijans, rele oswa texte 911

Broward Connection Guide: browardconnections.org

Liy telefonik nasyonal pou prevni sisid: 1-800-273-8255 | suicidepreventionlifeline.org

Liy telefonik nasyonal Abi Sibstans & Sante Mantal: 1-800-662-HELP

Eagles' Haven: 954-618-0350 | eagleshaven.org

BED<ht/is/02/22>Document translated by the Bilingual/ESOL Department (02/22)