

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

Koman pou Prepare w pou twazyèm ane trajedi ki te frape nan lekòl Marjory Stoneman Douglas High School



Jounen Sèvis epi Amou

2/14

#2getherInServiceandLove

Twazan apre trajedi a, ki reyaksyon nou ka atann aske timoun-nou genyen?

- Pifò timoun ak adilt kontinye ap reyaji a trajedi ki te frape sa fè deja preske twazan. Yo bay aparans "lavi yo nòmal" konyea men tanzantan timoun ak adilt sila santi yo tris, pè, enkyè oswa an kolè.
- Timoun-yo ka pa di paran-yo oswa lòt adilt pafwa yo santi yo boulyè oswa enkyè; yo anbarase pou yo devwale santiman-yo oubyen yo pa vle kontrarye paran-yo.
- Pataje ak pitit-ou enkyetid ak santiman w sitou pataje jan ou-menm ou konbat santiman negatif.
- Kite pitit-ou kontwole santiman-li - si li gen laperèz, ebyen, kite-li ak laperèz-li, menm si krent-yo pa jistifye. Rasire pitit-ou yon fason apwopriye, epitou ede-yo fè fas ak laperèz, tristès epi ak lòt emosyon negatif.
- Envite pitit-ou pale ak ou sou sa ki fè li 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 disponnib epi la pou pitit-ou, men tann li asepte envitasyon ed-ou.
- Men kèk siy detrés pou w chache:
 - Tris, deprime oswa pa gen bon imè
 - Anksyete oswa laperèz
 - Pwoblèm atansyon oswa gen pwoblèm onivo akademik ak etid-li, nouvo oswa ki 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 somèy
 - Plenyen ti pwoblèm nan kò li tankou santi li fatige, gen maltèt, oswa doule nan vant
 - Aji kòm si li manke matirite, gen pwoblèm antann li ak zanmi oswa lòt manm fanmi li
 - Kòmanse oswa bwè plis; kòmanse pran tabak oswa dwòg oubyen fimen plis oswa pran dwòg
 - Konpòtman a risk
- Nan okazyon twazyèm anivèsè trajedi a, menm timoun ki pa gen twòp difikilte adaptasyon, ka refè menm esperyans-la, gen menm santiman yo te gen diran trajedi a ak/oswa chonje ki santiman yo te gen lè yo aprann lanmò yon zanmi (oswa plizyè zanmi) oubyen ka mòtalite nan fanmi pa-li.

(Kontinye sou paj swivan)

- Kèk timoun ke trajedi a pat afekte ditou kapab ennève de tout atansyon soutni evènman sa pwovoke; kèk lòt timoun ki toujou gen difikilte adapte-yo kapab kategorikman refize pale de evènman sa ankò.
- Timoun k ap eseye fè fas ak yon sitiyaasyon kriz ki pa gen oken rapò ak evènman sa oswa ki gen nan fanmi li pèt tankou manm fanmi ki pèdi lavi-yo oubyen sibi chòk kapab vilnerab nan jou ak semenn ki va make twazyèm annivèsè trajedi a. Si yon sitiyaasyon kriz jennere anpil atansyon, pi souvan sa ka fè moun chonje lòt pwoblèm yo rankontre nan lavi-yo – kit se lòt evènman nan lepase, defi kontini, oswa enkyetid osijè sitiyaasyon kriz ou pèt ki ka rive alavni.

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 trajedi a oswa ki rekonnèt 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.
- Timoun-yo ka fè fas ak santiman-yo, avèk plis sikse, si yo aprann lezòt, tanzantan, kontinye fè esperyans konsekans evènman-an, menm apre twazan te fin pase.
- 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.
- Reflech 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 yon asistans ki pa gen okenn rapò ditou ak trajedi a.
- Kèk timoun ka vle make, nan yon fason pèsone epi serye, pasaj yon ane a yon lòt; timoun sila ka chwazi pa mele nan yon gwoup k'ap fè aktivite ki fokus sou komemorasyon an.
- Timoun ak adilt diferan dèske yo ka esprime diferaman souwè-yo epi gen diferan bezwen emosyonèl nan peryòd komemorasyon an.
- Kèk timoun ka pito 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 twazan. Adilt pa dwe fòse timoun oswa pouse-yo pran pa nan okenn aktivite komemorasyon.
- Lè timoun plannifye aktivman epi patisipe nan yon memoryal komemoratif nan kad angajman kominotè lekòl-la, timoun-yo gen kontwòl sou fason yo vle chonje evènman-an epi fè konnen jan evènman an anpatikilye afekte kominote-yo epi yo-menm.
- Timoun-yo dwe jwe yon wòl aktif nan plannifikasyon komemorasyon evènman pou fè sèten evènman-yo apwopriye pou laj-yo epitou satisfè bezwen emosyonèl-yo.
- Evènman komemoratif ak aktivite komemoratif dwe senp epi enfòmèl.

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

- Pale ak pitit-ou sou sa ki te pase epi kijan pitit-ou santi l vizavi evènman sa. Pataje ak pitit-ou reyaksyon ak santiman ou epi kisa ki te ede w plis fè fas epi adapte w.
Lakay ou, lontan alavans, chita epi pale ak pitit-ou sou aktivite komemoratif ki va dewoule nan lekòl-la ak nan kominote a. Diskisyon pozitif ou fè ak pitit-ou va ede pitit-ou prepare l pou komemorasyon evènman trajik sa.
- Rasire pitit-ou yon fason pozitif, men pa ofri yon fò santiman sekirite. Si pitit-ou gen bon lide sa ki posib, ede pitit-ou evalye kijan pou li fè fas ak ensètitud epi enskirite, pase li pretann enkyetid se yon bagay ki pap janm rive.
Fè pitit-ou 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 tout timoun an sekirite.

(Kontinye sou paj swivan)

- Pataje enkyetid ou ak yon moun nan lekòl pitit-ou epi fè moun sa konnen esperyans pèsennèl/fanmi an, ki aplikab nan ka sa (tankou pèt an vi imenn oswa chòk/twoma). Konsa, lekòl-la ka founi pitit-ou sipò adisyonnèl ki vreman efikas.
- Fè lekòl-la konnen si ou kwè pitit-ou pa bezwen patisipe nan inogirasyon yon memoryal oswa nan yon evènman komemoratif ki va dewoule nan lekòl-la.
- Konsidere limite tan pitit-ou gade televizyon, lòt medya (Entènèt ak medya sosyo ladann tou). Repòtaj-yo kouvri evènman trajik avèk anpil enfòmasyon grafik oswa emosyonèl. Si timoun ki pigran gade nan televizyon repòtaj evènman, eseye anrejistre emisyon an epi gade l apre anmenmtan ak timoun-yo; itilize opòtinite sa pou diskite sa yo wè 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 pitit-ou ak bezwen emosyonèl li oswa bezwen espesifik-li.

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?

- Nan okazyon twazyèm anivèsè trajedi sa, divès reyaksyon emosyonèl e boulvèsan ka fèt, menm nan pami moun ki an bòn sante mantal.
- Pale ak yon moun andeyò fanmi w pou chache konsèy si sitiyasyon evènman trajik sa kontinye afekte epi boulvèse pitit-ou pandan plizyè jou swivi, si nenpòt ti bagay kontrarye, boulvèse oswa enkyete pitit-ou, oswa si pitit-ou gen (plis) pwoblèm lekòl, lakay, oswa ak zanmi-li.
- Pale ak yon moun nan lekòl pitit-ou si ou gen enkyetid oswa si ou ta renmen jwenn èd.
- Pou w jwenn avi ak konsèy pwofesyonèl, ou ka vle pale swa ak pwofesè pitit-ou, yon travayè sosyal, yon konseye nan 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.

RESOUS LOKAL

Pou enfòmasyon sou lòt resous lokal ki disponib, tanpri ale sou sit Broward County Public Schools epi jwenn aksè nan Resous Swen Sante Mantal (*Mental Health Resources*), sou sit browardschools.com/recovery.

BCPS STUDENT SUPPORT INITIATIVES & RECOVERY:

BCPS INISYATIV SIPÒ POU ELÈV & REPRIZ AKTIVITE:

Lekòl piblik Broward County pran angajman sipòte elèv, pwofesè, epi tout kominote a. Li mete aladizpozisyon-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 Swen Sante Mantal

bcps-mentalhealth.com

SIPÒ KI DISPONIB NAN KOMINOTE A:

Konpoze 2-1-1 BROWARD pou TOUT Sèvis

Si gen yon emèjenssi/ijans, rele oswa tekste 911

Broward Connection Guide

browardconnections.org

Liy telefòn kote ou ka jwenn èd pou anpeche yon

moun tiye tèt-li - *National Suicide Prevention Hotline:*

1-800-273-8255

suicidepreventionlifeline.org

Abi Sibstans & Swen Sante Mantal onivo nasyonnal

Liy telefòn pou asistans: 1-800-662-HELP

Eagles' Haven

954-618-0350 eagleshaven.org



The School Board of Broward County, Florida Dr. Rosalind Osgood • Laurie Rich Levinson • Lori Alhadeff • Patricia Good • Debra Hixon • Donna P. Korn • Sarah Leonardi • Ann Murray • Nora Rupert • Robert W. Runcie, Superintendent of Schools

The School Board of Broward County, Florida, entèdi tout regleman oswa pwosedi ki lakòz diskriminasyon sou baz laj, koulè po, andikap, idantite seksyèl, espresyon seksyèl, enfòmasyon jenetik, eta sivil, nasyonnalite, ras, relijyon, sèks oswa oryantasyon seksyèl. School Board bay Boy Scouts ak lòt gwoup jenn ki deziye aksè egal. Moun ki vle pote plent kont diskriminasyon ak/oswa arasanman kapab rele Direktè, Equal Educational Opportunities/ADA Compliance Department & Kodonatè Ekite Distri a/Kodonatè Title IX nan nimewo 754-321-2150 oswa Teletype Machine (TTY) 754-321-2158. Dapre amannman lwa Americans with Disabilities Act Amendments Act of 2008, (ADAAA), moun andikape ki bezwen akomodasyon ka rele depatman Equal Educational Opportunities/ADA Compliance Department nimewo 754-321-2150 oswa Teletype Machine (TTY) 754-321-2158. browardschools.com