

Prepare w pou Pasaj yon Ane a yon lòt depi Trajedi te Frape nan Lekòl Marjory Stoneman Douglas High School

Yon Gid pou Paran ki va ede Paran Pale ak Pitit-yo

Resous sa adrese kesyon ak enkyetid paran ka genyen kòm n ap apwoche anivèsè premye ane trajedi nan lekòl Marjory Stoneman Douglas High School epitou resous-la ofri konsèy sou jan paran ka sipòte epi ede pitit-yo.



Sa fè yon ane depi yon trajedi te frape, 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 yon ane. Yo bay aparans “lavi yo nòmal” koulyea 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 revele santiman-sa-yo oubyen yo pa vle kontraye 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 pè 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 l. An règ jeneral, li pa bon pou fòse pitit-ou pale (sòf si ou prevwa yon sitiyo kote pitit-ou ka fè tèt li mal oswa lezòt oubyen mete tèt-li an danje). Rete disponib epi la pou pitit-ou, men tann li asepte envitasyon èd-ou.
- Men kèk siy detès pou w chache:
 - Tris oswa deprime oswa pa gen bon imè
 - Anksyete oswa laperèz
 - Pwoblèm atansyon oswa gen pwoblèm akademik ki nouvo oswa ki vin pi mal
 - Chanjman nan konpòtman/kondwit
 - Izole tèt-li 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 doulè 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 pran plis tabak oswa dwòg
 - Konpòtman a risk
- Nan okazyon premye anivèsè trajedi a, menm timoun ki pat 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 manm fanmi.

(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 sitiyasyon kriz ki pa gen oken rapò ak evènman sa oswa ki gen nan fanmi an pèt an vi imenn oubyen chòk kapab vilnerab nan jou ak semenn ki va make premye ane anivèsè trajedi a. Atansyon yon sitiyasyon ke kriz kreye souvan se fè moun chonje lòt pwoblèm yo rankontre nan lavi-yo — kit se lòt evènman nan lepase, defi kontini, oswa enkyetid osijè sitiyasyon 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 chanje yon fason enpòtan 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, apre yon ane 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 sitiyasyon kriz lè yo ede lezòt, menmsi yo ofri yon asistans ki pa gen okenn rapò ak trajedi a.
- Kèk timoun ka vle make, nan yon fason pèsonnèl epi serye, pasaj yon ane a yon lòt; 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 kominike diferan bezwen emosyonèl nan peryòd komemorasyon an.
- Kèk timoun ka pito wè okenn òganizasyon aktivite fòmèl oswa enfòmèl fèt. Kèk timoun ka menm vin anwiye ak atansyon soutni epi kontini sou yon evènman ki te pase sa fè deja yon ane. 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 sa 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.
- Òganizasyon komemorasyon evènman ak aktivite-yo 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 pale ak pitit-ou sou aktivite komemoratif ki va dewoule nan lekòl-la ak nan kominote a. Diskisyon pozitif va ede pitit-ou prepare l pou komemorasyon evènman trajik sa.
- 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 pretann enkyetid se yon bagay ki enposib.
- 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 pèsonnèl/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.
- Kite lekòl-la konnen si ou kwè pitit-ou pa bezwen patisipe nan inogirasyon yon memòryal 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 sa avèk anpil enfòmasyon grafik oswa emosyonèl. Si timoun ki pigran gade nan televizyon repòtaj evènman an, 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 foki pi mye sou pitit-ou ak bezwen emosyonèl oswa spesifik.

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 anivèsè premye ane trajedi a, 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 pitit-ou pandan plizyè jou swivi, si nenpòt ti bagay kontrarye 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 asistans.
- Pou jwenn konsèy pwofesyonèl, ou ka vle pale swa ak pwofesè pitit-ou, yon travayè sosyal, pedyat, oswa yon pwofesyonèl swen sante mantal.
- Pa tann jistan ou panse pitit-ou bezwen ale nan yon 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 (BCPS) epi jwenn aksès nan crisis support (sipò nan ka kriz):
www.browardschools.com/crisissupport

- BCPS Mental Health Portal:
www.bcps-mentalhealth.com
- Konpoze nimewo **2-1-1 BROWARD** pou TOUT SÈVIS (oswa nimewo **954-537-0211**) BrowardConnections.org
- Liy asistans pou Prevansyon Sisid, National Suicide Prevention Hotline:
1-800-273-8255
suicidepreventionlifeline.org
- Abi Sibstans & Swen Sante Mantal
Liy asistans: **1-800-662-HELP**

SIPÒ ANDEDAN KOMINOTE A:

Broward County Resiliency Center (BCRC)
 Pine Trails Park Amphitheater
 10561 Trails End, Parkland, FL 33076
954-684-4265 or 754-321-1590

Lendi -Vandredi 12pm-7pm
 Samdi-Dimanach 12pm-5pm

Sant Rezilyans BCRC disponib pou tout kominote a nèt.