

Ede Timoun yo Adapte ak Katastwòf ak lòt Evènman ki Chokan yo



Timoun yo kapab viv katastwòf ak lòt evènman chokan yo yon fason ki dirèk oswa endirèk atravè nouvèl ki nan laprès oswa nan tande sa lòt moun ap di. Ekspozisyon dirèk oswa endirèk ak katastwòf yo epi ak evènman ki chokan yo kapab lakòz timoun yo santi yo pèdi, gen laperèz oswa pèdi konfyans. Timoun yo ap rete tann granmoun yo eksplike yo sa ki ap pase epi pou yo jwenn konsèy sou kisa yo dwe fè. **Sijesyon ki pi ba yo pral asiste w nan ede timoun yo adapte ak evènman chokan yo:**



Rete kalm epi konfyans

Fason ou reyaji fas ak yon evènman ki chokan epi ki pote anpil estrès kapab gen yon enpak sou timoun yo. Si timoun yo remake ou pè oswa enkyete, yo kapab vin pè epi pèdi konfyans. Ou kapab ede timoun yo pandan ou ap rete kalm epi chèche jwenn mwayen pou redui pwòp estrès ak laperèz pa w. Sa ap mete konfyans lakay timoun yo ankò epi ede yo santi yo an sekirite. Mande èd si ou santi ou akable. Pou jwenn asistans, ou kapab itilize oswa kreye yon rezo ak fanmi oswa zanmi w oswa rele NYC Well (888-692-9355) pou konekte ak sèvis yo.



Konnen Kijan Timoun Reyaji fas ak Estrès

Katastwòf ak lòt evènman ki chokan yo kapab gen yon enpak sou jan timoun lan santi l ye, panse oswa konpòte l, espesyalman si evènman an gen yon enpak dirèk sou pwòp fanmi w a kominote ou. Li enpòtan pou w konnen timoun nan nenpòt laj kapab reyaji ak katastwòf yo ak evènman ki chokan yo nan plizyè fason. Epitou, kèk reyaksyon kapab varye, sa depann de laj timoun lan ak konpreyansyon li sou sa ki pase a. Lis ki pi ba yo reprezante yon gid, men sonje timoun yo kapab reyaji nan fason ki sanble epi ki diferan ak kamarad yo.

Reyaksyon Timoun Tout Laj yo Souvan Genyen

- Plenyen pou kò fèmal ak doulè tankou maltèt, doulè lestomak ak doulè pwatrin san yo pa malad toutbon
- Anksyete, laperèz ak tristès
- Chanjman nan apeti
- Pwoblèm pou dòmi ak move rèv
- Chanjman britsoukou nan konpòtman

Reyaksyon ki Espesifik ak Timoun nan Laj Preskolè

- Yo pa otonòm, yo pè fènwa oswa yo refize dòmi poukont yo
- Konpòtman agresif, tankou frape, bay kou ak mòde
- Pipi nan kabann, souse dwèt, konstipasyon
- Yo kwè yon bagay yo te fè te lakòz katastwòf la

Reyaksyon ki Espesifik ak Timoun nan Laj Lekòl Elemantè

- Yo pa otonòm, yo pè fènwa
- Yo evite lekòl oswa yo gen pwoblèm avèk devwa lekòl yo
- Pwoblèm avèk kamarad klas

Reyaksyon ki Espesifik ak Timoun nan laj anvan oswa nan laj adolesans

- Aji antanke yon lòt moun: konpòtman rebèl oswa agresif, ki pa pè pran risk tankou itilize dwòg oswa alkòl
- Yo izole tèt yo epi yo pa enterese ak aktivite nòmal yo
- Pwoblèm lakay ak lekòl la

Konsèy pou Responsab Swen yo

Viv yon katastwòf oswa yon lòt evènman ki chokan kapab lakòz anpil estrès lakay timoun yo.

Fich enfòmasyon sa a pral asiste w nan ede timoun yo adapte ak evènman chokan yo.



Pase yon Ti Tan ak Timoun yo epi Reponn Kesyon yo Genyen

Timoun yo kapab santi yo pèdi epi yo kapab pè apre yon evènman ki chokan, epi yo kapab gen anpil kesyon. Remake epi rekonèt enkyetid yo kapab genyen. Pase plis tan ansanm ak yo. Reponn kesyon yo epi eksplike reyalyite a nan yon fason yo kapab konprann. Kite timoun yo eksprime nenpòt sa yo ta kapab santi epi di yo se yon bagay NÒMAL pou yo gen santiman sa yo. Eseye remete timoun yo an konfyans konsènan sa ki ap fèt pou pwoteje yo.



Limite Ekspozisyon ak Nouvèl yo

Twòp ekspozisyon ak nouvèl sou yon katastwòf oswa yon lòt evènman ki chokan nan televizyon, nan jounal oswa atravè rezo sosyal yo kapab lakòz timoun yo enkyete oswa pèdi tou. Eseye limite kantite nouvèl yo ap gade yo. Lè yo ap gade nouvèl yo, gade ansanm ak yo pou ou kapab eksplike yo sa k ap pase yo.



Toujou Kenbe Abitid Familyal yo epi Rete Fleksib pou nenpòt Modifikasyon

Abitid yo kreye yon santiman tout bagay nòmal epi anba kontwòl. Eseye kenbe woutin familyal yo toutotan ou kapab, epi rete fleksib pou nenpòt modifikasyon pou w ka adapte ak sitiyasyon ki ap chanje yo. Sa ap ede ou menm ak timoun yo adapte. Eseye:

- Kenbe abitid debaz yo, tankou repa an fanmi ak lekti istwa anvan yo dòmi.
- Kenbe abitid pozitif ki asire ke timoun lan byen manje, byen dòmi epi fè kèk aktivite fizik.
- Detanzantan fè yon ti rilaks sou règ ak rezilta respè règ yo si sa nesèsè, tankou kite timoun yo dòmi ak limyè an ki limen si yo pè nan moman lannuit oswa tanporèman nan yon lòt chanm si sa nesèsè.



Rete Konekte

Si timoun yo rete lakay la poutèt yon evènman, ede yo rete an kontak ak lòt manm fanmi ak zanmi. Lè li pa posib oswa pa bon pou rankontre moun fas a fas, fè apèl nan telefòn, ekri mesaj imèl epi konekte atravè sit entènèt rezo sosyo yo se yon bon fason pou kominike.



Enplike Timoun yo

Enplike timoun yo nan tout efò ki ap fèt pou rekonstwi aprè yon evènman. Planifikasyon ak konstriksyon yon nouvo avni ansanm kapab ede nan rekiperasyon an. Bay timoun yo travay yo kapab fè, epi kite yo konsantre sou bagay yo kapab fè. Repetisyon plan ijans fanmi yo kapab redui anksyete konsènan katastwòf ki gen pou vini yo.



Konnen kilè epi ki kote pou chèche Èd

Si timoun yo gen difikilte pou adapte, rele NYC Well pou konekte ak sèvis, tankou konsèy, entèvansyon nan sitiyasyon kriz, sipò nan men moun ki nan menm sitiyasyon an ak oryantasyon pou jwenn swen. NYC Well gratis, konfidansyèl epi disponib 24 sou 24, 7 jou sou 7 nan lang Anglè, Panyòl oswa Mandaren / Kantonè, ak tradiksyon ki disponib nan plis pase 200 lang. Pale: 888-692-9355. Mesaj Tèks: nyc.gov/nycwell.



**Ou pa
poukont ou.**

**Gen èd ki
disponib!**

Pale:

888-692-9355

**Diskite pa
Mesaj Tèks:**

nyc.gov/nycwell

NYC
Health