

Pale avèk Pitit ou sou Evènman ki gen anpil Estrès

Eksplike nan yon fason ki apwopriye pou laj yo: Espere ke paran/gadyen yo pral premye moun ki pou pale avèk timoun yo sou yon evenman nan kominote a ki ka afekte pitit ou. Eseye eksplike yo sa ki pase a nan fason ki senp, klè, itilize mo ak konsèp li kapab konprann.

Tande pitit ou yo: Mande yo kisa yo tande de evenman an. Kisa yo panse ki te rive? Kite yo di w nan mo pa yo ak reponn kesyon yo genyen nan yon nivo ki apwopriye pou laj yo. Pa sipoze ou konnen sa yo santi oswa ki kesyon yo ka poze. Fason ki pi fasil pou pran konvèsasyon sa a gen dwa se pandan yon aktivite, tankjou desine oswa lè yo avèk ou nan machin.

Detay ki klè pou granmoun gen dwa pa klè pou timoun. Pa egzanp yon timoun gen dwa wè yon tire k ap fèt nan lekòl nan televizyon epi li panse ke li te rive nan katye li alò ke sa fèt byen lwen. Epitou, li komen pou jèn timoun repete sa yo wè ak tande plizyè fwa pou ede yo travay sou sa ki te pase a.

Di yo verite men pa ba yo plis enfòmasyon pase sa yo paka kenbe pou laj yo. Konsantre sou sekirite yo: Yon fwa ou konprann pwenvi yo sou evenman estrès la, konnen ke w ap toujou fè sa w kapab pou w asire sekirite yo.

Fè yo konnen ke gen granmoun k ap travay di pou mete yo an sekirite. Yo dwe reasire timoun ki nan laj pou lekòl yo ke yo arete moun ki responsab pou krim nan epi li pa yon danje ankò pou lekòl la oswa timoun nan. Si timoun nan konnen moun ki fè krim nan, li ka bay yon ti konfizyon pou l wè ke yon moun li konnen ak fè konfyans fè yon bagay ki mal. Atann ke timoun nan kapab gen santiman ki melanje —yo ka petèt refize kwè oswa reyaji ak kòlè, oswa yo ka kontinye gen santiman ki pozitif pou moun nan.

Fè atansyon a reyaksyon pa w: Pitit ou pral siveye w depre e yo pral kopye sou ou. Si ou ka jere enkyetid ou sou gwo evenman estrès yo pitit ou ap rekonfòte pi fasil. Li OK pou w kite pitit ou konnen ke ou kontrarye/gen enkyetid/fache tou, men asire pou w montre yo kijan ou kapab rete kalm menm si ou kontrarye.

Kontwòl aksè nan medya: L ap itil si jèn timoun yo pa gade nouvel oswa gade premye paj nan jounal. Jèn timoun ki wè yon evenman trajik menm si se nan nouvel kapab panse ke evenman an ap kontinye oswa ap rive ankò. Mande pitit ou ki pi gran kisa yo wè/tande nan medya sosyal tankou Facebook.

Siveye chanjman nan konpòtman: Pitit ou kapab montre w nan konpòtman yo ke yo gen pwoblèm avèk sa yo te wè oswa tand. Yo kapab gen konplent fizik oswa konpòtman ki fè yo fè bac ki enkli kochma, pwoblèm dòmi, yo vle dòmi sou kabann ou oswa pipi nan kabann. Yo kapab santi yo koupab pou sa ki rive a, e yo dwe reasire yo ke yo pa responsab.

Kenbe woutin yo: Toujou pratike aktivite chak jou w yo--lè repa, rityèl pou dòmi, elatriye redwi anksyete ak ede timoun yo santi yo gen kontwòl nan pèmèt yo konnen kisa pou yo atann. Kite pòt la ouvri: Ankouraje pitit ou pou yo vini kote w si yo gen kesyon oswa enkyetid epi pa sipoze ke kesyon yo pral fini apre kèk jou oswa menm kèk semèn. Fè yo konnen ke kesyon ak pè yo genyen an nòmal e w ap toujou jwenn tan pou yo. Fè yo sonje ke ou akeyi tout kesyon yo.

Konsidere sa kòm yon moman aprantisaj: Pou timoun ki pi gran evenman sa a ka mennen yon diskisyon sou fason yo kapab ede youn lòt ki te pase nan yon moman difisil. Ou kapab mande yo tou si yo konnen kijan pou yo rete an sekirite lè yo pa lakay yo. Evenman ki gen gwo estrès fè nou santi nou pèdi kontwòl, kidonk nenpòt aktivite konstruktif nou ka angaje ladann ki fè nou santi nou gen kontwòl, ede nou santi nou mwens vilnerab.

Si ou enkyete sou kijan pitit ou reyaji, pale avèk yon konseye lekòl la oswa yon pwofesyonèl sante mantal.