



Imaj: Freepik.com

SIPÒTE TIMOUN OU A NAN LÈ LI AP FÈ FAS AK CHÒK

Jan sa di nan Chòk: Ki sa Paran yo ta dwe konnen, chòk se yon reyaksyon fizik ak emosyonèl devan yon menas reyèl oswa yon menas ou santi pou pwoteksyon ak sekirite.

Defi prensipal pou paran yo ak edikatè yo se pou yo eseye idantifye sa ki lakòz chòk sa a, ede bese enpak lan nan ede timoun lan devlope rezilyans - sa vle di konpetans emosyonèl ak zouti ki pral ede l jere chòk epi anpeche lòt chòk ki ap vini. Si ou remake siy chòk, pale ak pedyat ou epi jwenn èd pi vitou kapab.

Anba a gen kèk fason pou sipòte timoun ou epi ede yo devlope rezilyans si yo te sibi yon chòk.

- **Pran Swen Tèt ou an premye.** Pou sipòte timoun ou an, li enpòtan pou pran swen tèt ou. Si w ap souffri depresyon, enkyetid, difikilte ekonomik, vyolans vyolans nan kay oswa lòt faktè ki menm ak estrès, reyaksyon natirèl emosyonèl ou kapab difisil pou timoun ou a. Donk, anvan, pran swen tèt epi lakay ou.
- **Ou Dwe Konnen Enfliyans Negatif ki Posib yo nan lekòl la oswa Nan Kominote W la.** Timoun yo ka fè fas ak chòk nan lekòl yo ak kominote yo, tankou sa yo ki gen rapò ak vyolans kominotè, itilizasyon dwòg, rasism ak diskriminasyon ak lòt menas pou byennèt. Pale ak yo sou danje ki ka fè yo pè, epi pale ak pwofesè yo, epi lòt paran yo, ak lidè kominote a. Si gen enfliyans negatif, ou dwe jwenn fason nan kominote w la pou fè bagay yo gen plis sekirite.
- **Genyen Konvèsasyon Regilye.** Si ou kòmanse lè timoun yo piti, tankou nan lekòl matènèl, epi pale ak yo sou danje, menas ak eksperyans ki ka fè yo pè oswa toumante yo, yo pral gen plis chans kontinye pale sou bagay sa yo ak ou lè yo ap grandi. Sa yo se konvèsasyon difisil, men yo pral ede bati konfyans ak timoun ou konsa yo ap kapab pale ak ou oswa yon lòt granmoun yo fè konfyans sou evènman nan lavi yo ki ka twomatik pou yo.
- **Fè Konvèsasyon Yo nan Moman yo kapab Aprann.** Ou dwe itilize konvèsasyon yo pou sipòte yon timoun ki te twomatize oswa pou pèmèt li ede kamarad li ki te twomatize, li kapab viv konvèsasyon regilye nou yo tankou moman aprantisaj. Li enpòtan pou itilize relasyon konfyans ou an ak atachman ou genyen ak timoun ou yo pou ede yo pou aprann enpak negatif rasis, mikwo-agresyon ak pèsèkasyon epi lòt konpòtman ki ka mennen chòk. Nou tout vle sipòte timoun ki te twomatize, men tou itilize relasyon konfyans nou an pou pran swen epi ankouraje timoun ki konprann entèraksyon ki ka fè lòt moun mal.

- **Eksplòre Konsèy Plis Espesifik.** Pou plis enfòmasyon sou konsèy sou kòman yo ede timoun ki te viv yon chòk, gade "[Paran yon Timoun Ki Te Viv yon Chòk](#)".

Si ou wè siy chòk, yon entèvasyon bonè ap itil pou soulaje sentòm yo ak bati rezilyans. Men kèk nan metòd tretman ki pi efikas:

- **Sikoterapi.** Sa genyen ladann tretman ki baze sou prèv tankou Terapi Ekspozisyon ak [Terapi Koyitif ak Konpòtmantal \(Cognitive Behavior Therapy, CBT\)](#).
- **Gwoup Sipò yo.** Timoun ki te viv yon chòk souvan jwenn gwo soulajman nan pale ak lòt moun ki te fè yon eksperyans menm jan an tou. Distri lekòl lokal ou an oswa konseye lekòl la ka genyen lide pou jwenn resous sipò kolaboratè yo pou timoun ou a. Anplis, Alyans Nasyonal sou Maladi Mantal (the National Alliance on Mental Illness, NAMI) ofri yon [varyete gwoup sipò ant kanmarad](#).
- **Meditasyon.** Gen anpil fòm [meditasyon konsyans ak pratik pou respire](#), ki genyen ladan li resous anliy ak aplikasyon. Nou te wè plis ak plis rechèch ki montre ke [meditasyon konsyan ede ak estrès](#), enkyetid ak PTSD, ankouraje rezilyans ak byennèt.
- **Sipò Fanmi ak Zanmi.** Lè timoun ak granmoun twomatize, yo souvan mete kò yo apa epi yo santi yo izole. Li enpòtan pou ou ak timoun ou a [jwenn sipò kolaboratè yo ak lòt manm fanmi](#) lè w viv yon evènman twomatik.
- **Medikaman.** Nan kèk ka, genyen medikaman ki ka itilize akoutèm pou ede timoun yo jwenn soulajman nan sentòm PTSD yo.

Toujou [kontakte pedyat prensipal ou](#) si ou wè chanjman nan konpòtman timoun ou a apre sa ki ta kapab yon evènman twomatik pou idantifye sante mantal li bonè.

Efè chòk yo ka trete. Men chòk kapab yon defi difisil anpil, kidonk li enpòtan pou pa kite timoun ou jere sa poukont li.

Pou jwenn plis enfòmasyon sou pwoblèm sante mantal selon gwoup laj timoun yo, ale sou Paj Paran ak Fanmi Project TEACH la: <http://bitly.com/PTEACH-Family>

Pou jwenn plis resous enfòmè sou chòk, ale nan Pwojè TEACH Prevention Science Page: <https://projectteachny.org/prevention-science/>

Yon mèsi espesyal pou Gwoup Paran ki Konseye nan Pwojè TEACH (Project TEACH Parent Advisor Group), ki ede elabore dokiman sa a.