



KIJAN OU KAPAB EDE PITIT OU LÈ LI FÈ FAS AK DÈY APRÈ YON LANMÒ SIBIT

Pale ak pitit ou nan yon kote trankil epi itilize mo ki senp pou eksplike li sa ki te pase. Pitit ou a ka genyen kesyon poul poze w nan kèk jou ak semen kap vini yo.

Trè jèn timoun yo jiska 5 ane gen dwa pa konprann kisa lanmò konplètman. Pou ede yo konpran ou ka bay yo egzanp tankou lè yon flè mouri oswa lè yon bèt mouri epi yo pa retounen vivan ankò. Pa sèvi ak mo tankou "li ap dòmi" oswa "li pati". Li enpòtan pou ke yon timoun konprann lè yon moun mouri li pap retounen vivan ankò. Asire yo ke ou ap la pou sipòte yo.

Ankouraje pitit ou pou pale osijè santiman yo genyen.

Ankouraje timoun ki pi gran yo tou pou yo pale ak lòt granmoun nan lavi yo ki ka ede yo tankou yon pwofesè, konseye, doktè, ak pastè.

Timoun yo kapab ekspriye kòlè oswa lapèrez. Sa a nòmal. **Pataje pwòp santiman tristès ou.** Di yo li oke pou yo kriye. Ba yo yon akolad.

Li oke pou yon timoun ale nan fineray depi ou eksplike yo sa anvan, timoun nan ka akonpaye yon granmoun ki kapab eksplike li sèvis la epi pèmèt yo pale sou sa apre sèvis la fini.

Timoun 6 a 10 ane ka montre siy yo pè separe ak paran yo, pè ale lekòl oswa yo sispann pase tan ak zanmi yo. Yo ka gen difikilte pou konsantre nan lekòl. **Sa a se yon pwosesis nòmal.** Kèk timoun kòmanse aji mwens pase laj yo.

Jèn 12 a 18 ane kapab refize montre siy detrès emosyonèl, oswa yo ka aji an kolè, oubyen yo ka plenyen problem fizik oswa doulè san yo pa ka eksplike rezon an.

Pandan ke li enpòtan pou bay timoun yo tan pou yo ekspriye tristès yo, li enpòtan pou yo **retounen nan woutin nòmal yo apre kèk jou.** Pèmèt timoun yo retounen lekòl, jew ak zanmi yo ak engage nan kèk travay abityèl.

Pran swen tèt ou. Timoun reyaji byen lè paran yo fè byen. Asire w ke ou resevwa sipò ou bezwen tou.



www.FSUSTRESS.org

POU PLIS ÈD POU PITIT OU OSWA TÈT OU, KONTAKTE:

Sant pou Estrès Timoun ak Sante Inivèsite Eta Florid: (239) 658-3123 or fsustress.org

Rezo Swen Sante nan Sidwès Florid: (239) 658-3000

Patwone pa Eta Florid, Depatman Sante