



KÒMAN POU SIPÒTE TIMOUN OU AN KI DYAGNOSTIKE AVÈK ANGWAS

Angwas kay timoun rive pi souvan pase sa anpil moun ta panse. Prèske yon timoun sou 14 souffri ak angwas: sa ki vle di yon nivo estrès oswa laperèz konsènan bagay chak jou yo ki entèfere ak lavi toulejou yo.

Angwas ka jere avèk bon trètman ak sipò.

Kite gid sa a ofri w konsèy pou w pi byen konprann konpòtman ki gen rapò ak angwas. Li pa ranplase èd pwofesyonèl la, men nou espere l ap ede w sipòte timoun ou an pi byen lakay.

1. Krewe yon bwat zouti pou afwonte sitiyasyon an. Sa yo se zouti pou ede timoun ou an kalme santiman angwas li yo. Chwazi epi prepare estrateji alavans, lè timoun ou an pa gen santiman angwas, kapab ede valorize l. Bwat zouti an genyen ladan l etap yo kapab pran pou amelyore bagay yo lè angwas la parèt. Kèk lide:

- **Mete foto moun ki pwòch ou yo sou men:** Pou moun ki souffri angwas separasyon, mete foto fanmi an bò kabann yo, nan alantou kay la, oswa nan valiz yo.
- **Krewe yon distraksyon ki retire yo nan enkyetid:** Ale mache deyò, tande mizik oswa yon podcast, chèche yon videyo ki ka enspire pou gade anliy, oswa pran gwo respirasyon pou deplase atansyon timoun nan sou lòt bagay.
- **Fè Egzèsis:** Anpil timoun ak adolesan kapab jwenn avantaj nan aktivite tankou yon ti kous, monte bekàn, oswa leve pwa.
- **Pratike Konsantrasyon:** Meditasyon konsyan ak yoga itil pou diminye angwas ak estrès. Anplis yon klas nòmal, gen videyo ak aplikasyon ki kapab itilize lakay.

2. Pale sou angwas. Gen yon konvèsasyon ouvè konsènan angwas avèk fanmi w epi timoun ou an. Panse sou laj ak nivo devlopman timoun ou an pou eksplike l angwas yon fason pou l kapab konprann. Mande yo pou pataje sa ki enkyete yo atravè kesyon ouvè tankou "Èske w ka pale avè m sou sa ki fè w pè ale nan fèt la?" Eseye pa sipoze sa ki enkyete timoun ou an – kite yo di w.

3. Valide santiman yo an. Li enpòtan pou w fè timoun ou an konnen tout moun konn santi yo angwase pafwa. Li enpòtan tou pou fè timoun ou an konnen ou kapab ede l si l santi yon nivo angwas ak laperèz ki rantre nan aktivite chak jou l. Rekonèt santiman timoun ou an, epi fè l konnen ou konprann santiman li yo reyèl, epi n ap travay ansanm pou jere angwas li yo.

- 4. Rekadre panse negatif yo.** Tout twoub angwas yo gen yon (1) bagay an komen – panse “yon bagay mal ka pase” Men panse yo pa reyelite. Ede timoun ou an transfòme panse negatif li yo an panse optimis pandan l ap pale sou laperèz li yo, idantifye sa ki fè li pè epi ede l jwenn yon fason pou l jere sityasyon an. Pa egzanp, olye pou l panse, “Mwen konnen m ap echwe”, ede timoun ou an mande, “Kòman m fè konnen m ap echwe?” oswa kisa mwen ka fè pou m pa echwe?
- 5. Di yo tout bagay prale byen.** Anpil timoun ki angwase enkyete pou echèk oswa santi yo pè ak vilnerab. Fè timoun ou an sonje ou kwè nan li ak kapasite li yo. Fè yo sonje lè yo te reyisi, menm lè yo te panse yo t ap echwe. Pou fini, asire yo w ap la pou sipòte yo kèlkeswa sa k ta rive.
- 6. Ede yo prevwa bagay y ap evite a.** Plis yon timoun evite yon sityasyon ki lakòz angwas, plis laperèz li kapab ogmante epi plis li pwobab pou li kontinye evite sityasyon an. Li pi bon si w ede timoun ou an afwonte laperèz li yo, pandan w ap sonje pou valide santiman li yo (konsèy #3). Yon fason pou w fè sa se pandan w ap itilize zouti ki sòti nan bwat zouti pou afwonte sityasyon an (konsèy #1).
- 7. Pataje eksperyans ou yo yon fason ki ouvè.** Timoun yo aprann pandan y ap gade adilt yo. Si sa te rive w pou angwase epi w te jwenn yon rezilta pozitif, pataje eksperyans sa a avèk timoun ou an. Li kapab bon epi itil pou timoun ou an konnen ou te reyisi jwenn yon fason pou w jere angwas ou.
- 8. Pran swen tèt ou.** Li kapab fatigan pou w sipòte yon timoun avèk angwas. Ou se yon bon paran paske w ap aprann kòman pou ede l. Sonje, tout paran bezwen yon poz. Li enpòtan pou w jwenn tan pou pran swen tèt ou. Itilize aktivite ak sipò yo k ap ede w rechaje batri w yo.
- 9. Ou pa pou kont ou.** Menm jan timoun ou an pa poukont li nan sa, ou menm tou. Chèche yon gwoup [sipò nan zòn](#) ou an pou w ka konekte avèk lòt paran/moun k ap bay swen k ap viv menm sityasyon ak timoun yo.

Angwas ka trete. L ap ede si ou rete ouvè ak onèt konsènan emosyon nan fanmi w. Rete an kontak avèk doktè ki ap bay timoun ou an swen primè epi asire w timoun ou an santi l konfòtab tou pou li pale ak li.

Ou bezwen plis enfòmasyon sou twoub angwas kay timoun, ansanm ak siy epi sentòm yo?
<http://bit.ly/PTEACH-Family>

Ou ta renmen jwenn plis enfòmasyon sou diferan metòd trètman pou angwas kay timoun?
<http://bitly.com/OMH-Anxiety>

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