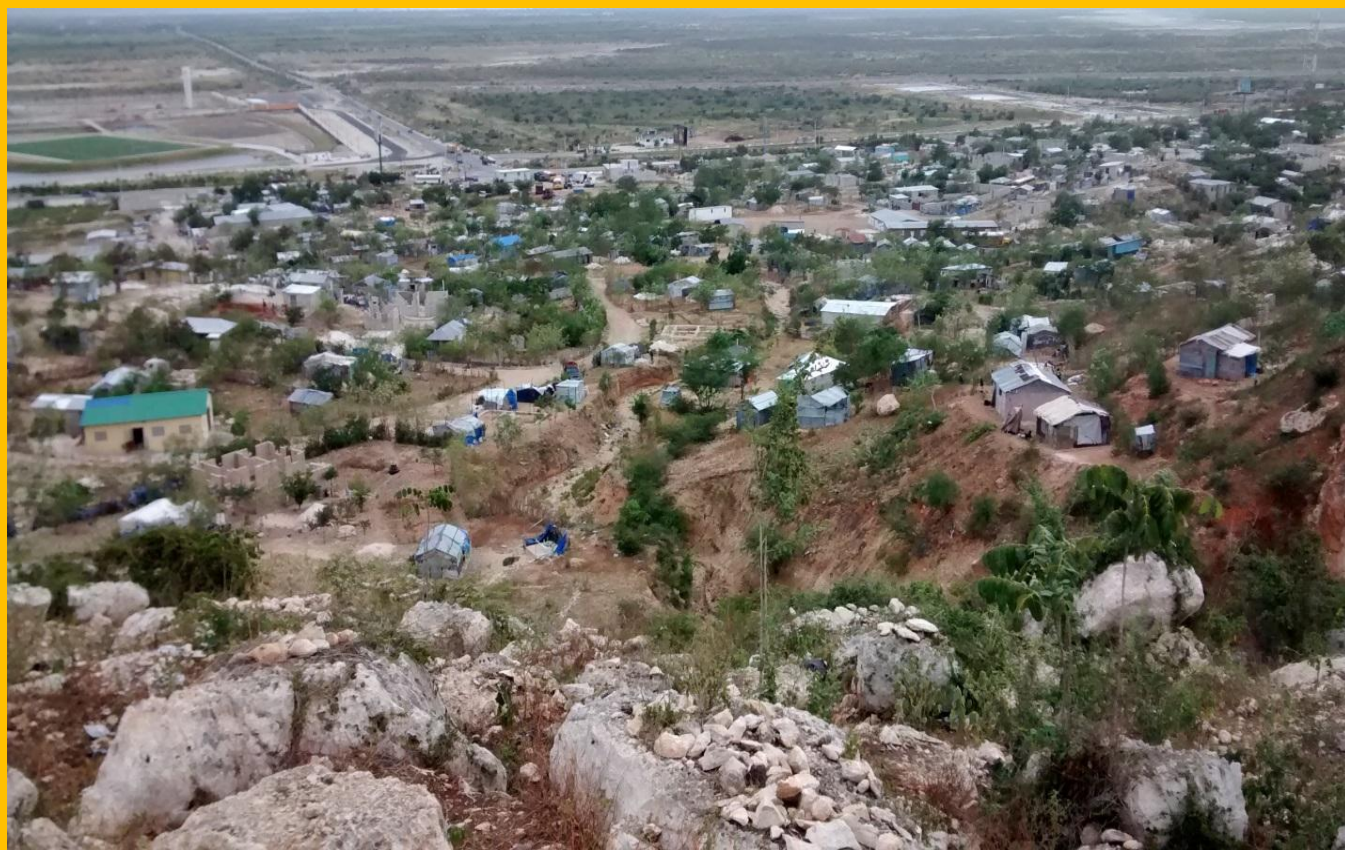


Entèvansyon Sante Mantal sou Baz Dezas Kominotè(ESMBDK)

*Pwogram pou itilize nan kominote ki afekte pa dezast
natirèl an Ayiti*

Vèsyon Kreyòl pou 3-jou, Novanm 2016



Remèsiman

Manyèl sa a se yon inisyativ ki fèt an kòlaborasyon ak Institute of Behavioral Science, Natural Hazards Center, University of Colorado Boulder, Soulaje Lespri Moun (SLM) Haiti, ak Transcultural Psychosocial Organization (TPO) Nepal. Manyèl sa a baze sou materyèl nou te itilize nan yon entèkansyon sou sante mantal nan yon peryòd 10 semèn e ki te devlope inisyaman pa L. James ak Soulaje Lespri Moun (SLM: Soulouque Pierre Anderson, Stephane Dennery, Tessa Dufresne, Bernard Paul Evans, Gessica Francois, Gloria Germain, Samuel Baptiste Jean, Monique Leonard, Roger Noel, Marie Bettie Pierre, Yves Merry Stuart Roche Jean Pierre, Marthe Voltice Revolte, Ernsou Saul Roche, Louis Jean Roberto Stevenson, Alexis Vilvert) apre tranbleman tè ki te frappe Ayiti an Janvyè 2010 la.

Manyèl pa Ayiti a genyen ladan l' kèk materyèl nou te pran nan yon lòt pwogram fòmasyon sou prevansyon pou dezast ke A. Budoff te devlope, epi L. James, C. Welton-Mitchell, E. Childs, M. Tucker, ak D. Nicol te ajoute kèk lòt materyèl adisyonèl.

James ak Welton-Mitchell te adapte manyèl Ayisyen an nan yon kontèks pou peyi Nepal an kòlaborasyon ak ekip klinik ak sikososyal Nepal avèk TPO Nepal - nan zòn Kathmandu, Bhaktapur ak Kailali, pandan plizyè atelye travay nou te reyadapte manyèl la nan yon kontèks ayisyen. Anpil mèsè a Gilberte Bastien ki te ede pandan pwosesis adaptasyon pou kontèks ayisyen.

Pwogram se sa se pou yon entèkansyon ki dire yon espas de 3 jou. Developman ak analiz pwogram 3 jou sa a posib gras a fon DFID ak Wellcome Trust atravè mekanis don lajan ELRHA R2HC (<http://www.elrha.org/r2hc/home/>). Don lajan ELRHA R2HC a te bay pou de pwòje rechèch sa yo: Ranfòse rezilyans kominote apre gwo kònsekans dezast, Evaliyasyon entèkansyon sante mantal nan ka katastwòf nan zòn ki toujou inonde nan kominote an Ayiti ak Nepal. (Enhancing Community Resilience in the Acute Aftermath of Disaster: Evaluation of a Disaster Mental Health Intervention for flood-prone communities in Haiti and Nepal) ak asosye: "Adaptasyon ak evaliyasyon entèkansyon sante mantal nan ka dezast pou sivivan tranbleman tè nan Vale Kathmandu." (Adaptation and Evaluation of a Disaster Mental Health Intervention for Earthquake Survivors in Kathmandu Valley).

Tanpri, itilize kontni pwogram sa a nan fason li ka itil ou. Nou ap apresye si ou ba sous nou yo kredi, nou sijere ou fè sa nan fason li ekri anba a:

James, L, Welton-Mitchell, C. & Soulaje Lespri Moun (2016). Community-based disaster mental health intervention (CBDMI): Curriculum manual for use with communities affected by natural disasters in Haiti.

Pou kesyon oubyen kòmantè, tanpri kontakte otè yo—

Leah James: leahemilyjames@gmail.com

Courtney Welton-Mitchell: courtneyMitchell13@gmail.com

Soulaje Lespri Moun (SLM): 42494942 info@soulajelesprimoun.org

SOMÈ

Remèsiman	1
Objektif Entèvansyon an.....	5
Premye Jou	6
Apèsi	6
Anrejistreman.....	7
Mo Byenvini ak Entwodiksyon.....	7
Aktivite: Icebreaker (briz glas)	7
Definisyon yo.....	9
Diskisyon.....	9
Aktivite: Demonstrasyon Wòch la.....	10
Aktivite : Atant Gwoup la	11
Diskisyon.....	11
Aktivite: Desine sa'w santi	13
Enpòtans Sante Mantal	16
Diskisyon.....	16
Sentom nan kò (Fizik/Somatik).....	17
Obsève ak Kalme Reyaksyon Kò'w.....	18
Aktivite : Respirasyon	19
Diskisyon.....	20
Reyaksyon Emosyonèl/konyitiv	20
Aktivite: Body Shake (Souke Kò)	22
Aktivite: Grounding (Koneksyon ak Moman Prezan).....	23
Diskisyon.....	24
Diskisyon.....	24
Diskisyon.....	25
Aktivite: Egzèsis Leve men Anlè	25
Aktivite: Lespri Makak.....	25
Aktivite: Fèy sou kouran dlo	26
Koneksyon lespri ak kò a	27
Stigma Sante Mantal	27
Diskisyon.....	28
Diskisyon.....	28
Fè Fas	29
Diskisyon.....	30
Diskisyon.....	30
Diskisyon.....	31
Diskisyon.....	31
Fèmeti ak Revizyon.....	32
Aktivite: Revizyon sou jounen an.....	32
Devwa.....	32
Dezyèm Jou	33
Apèsi	33
Aktivite: Verifye Sante Mantal avèk Materyèl Natirèl.....	34

Revizyon devwa	34
Diskisyon.....	34
Senbòl ak istwa sekirite	35
Aktivite: kreye sekirite	35
Diskisyon.....	36
Lyen ant preparasyon pou dezas ak sante mantal?.....	36
Diskisyon.....	37
Dezas, Vilnerabilite ak Resous.....	37
Definisyon	37
Diskisyon.....	37
Diskisyon.....	38
Diskisyon.....	38
Koz dezas ak preparasyon pou dezas	39
Diskisyon.....	39
Diskisyon.....	39
Diskisyon.....	40
Diskisyon.....	40
Verifye Sante Mantal.....	42
Aktivite: Relaksasyon Pwogresiv Misk (RPM)	42
Manje Midi	43
Preparasyon Pou Dezas ak Entèkansyon	43
Aktivite: “Koman Ou Prepare ak Reyaji?”.....	44
‘Koman ou prepare?’ ap kontinye.....	45
‘Koman nou dwe prepare?’ ap kontinye.....	47
Diskisyon.....	48
Preparasyon Pou Kay	48
Aktivite : Devlope Plan Aksyon Ijans Kay la	49
Aktivite: Travay an ekip.....	49
Diskisyon.....	50
Kat Risk ak Resous Kominote a	51
Aktivite: Katografye Kominote Nou an.....	51
Kat Jewografik Kominote a ap kontinye.....	52
Diskisyon.....	52
Ede Lòt ki Gen Reyakasyon Estrès tipik Apre yon Dezas.....	52
Diskisyon:	53
Diskisyon.....	53
Diskisyon.....	55
Diskisyon.....	56
Diskisyon.....	56
Aktivite: Jwe Wòl Konseye	56
Diskisyon.....	57
Diskisyon.....	58
Fèmeti ak Revision	58
Devwa.....	58
Diskisyon.....	58
Twazyèm Jou.....	60
.....	60
Byenveni - chante chante gwoup la oswa eslogan pou louvri gwoup la	61
Ede Timoun ki gen Reyakasyon Estrès apre you Dezas	61

Aktivite : Akolad Papiyon (Ak mond imajinè)	64
Ede Moun ki gen gwo Pwoblèm Sante Mantal ki Afekte Seryezman Aprè Dezas	65
Premye Swen Sante Mantal nan kontèks Dezas	65
Sentòm Sante Mantal Grav	65
Diskisyon.....	66
Rezistans ak Espwa	67
Diskisyon.....	67
Diskisyon.....	67
Lòt bagay Moun Ka Fè Pou Jwenn Espwa	67
Diskisyon.....	68
Diskisyon.....	69
Aktivite: Egzèsis pye bwa espwa	69
Reyini tout moun ansanm lè gen Dezas	72
Aktivite : Ti-similasyon	72
Feyè Jou 1	76
Feyè Jou 2	77

Objektif Entèvansyon an

1. Diminye sentòm sante mantal yo;
2. Ogmante fonksyonman;
3. Ogmante itilizasyon abilite pou fè fas;
4. Redwi stigmatizasyon mantal;
5. Ogmante konesans sou sante mantal/Alfabetizasyon;
6. Ogmante konesans sou preparasyon dez as akkòntman pou genyen ;
7. Ogmante konpotman pou ede lòt moun (sipò-sosyal) – Pou dez as an general, ak sante mantal espsyalman;
8. Ogmante kapasite pou mandeèd (Resous fòmèl ak enfòmèl) – Pou dez as an general, e sante mantal espsyalman;

Nòt: Resilta rechèch sa a ki asosye ak manyèl entevansyon an disponib sou demand.

Premye Jou

9:30 a.m. – 4:00 p.m.

Apèsi

- *Byenvini ak entwodiksyon*
- *Definisyon*
- *Aktivite Desine sa w santi*
- *Pwoblèm sante mantal*
- *Stigma sante mantal*
- *Fè Fas*

9:30 – 10:00

Anrejistreman

Nòt pou Ajan yo: Akeyi patisipan yo pandan yap rive. Itilize nimewo patisipan an ki nan lis kontak la pouw tcheke lè patisipan yo ap antre lè yo vinn nan fòmasyon an. Lè li aplikab, konfime ke patisipan an te konplete premye èdtan an/pre-evalyasyon an avan li kòmanse pran fòmasyon an.

10:00 – 11:15

Mo Byenvini ak Entwodiksyon

Byenvini nan fòmasyon entè-aktiv sa a. Nou vrèman kontan ke ou chwazi patisipe nan fòmasyon an e nou espere ke wap aprann bagay kap itil ou, fanmi'w ak kominote wap viv la. Nou **swete tande nouvo ide de ou tou, pandan tan nou gen poun pase ansanm nan fòmasyon an.** Ou se yon ekspè nan sa ou eksperimente e saw fè nan kominote ou a. Nou ap ka apran plis si tout moun santi yo ouvè ase pou yo pataje sa yo konnen.

Aktivite: Icebreaker (briz glas)

(20-30 minutes)

Nou ta renmen kòmanse pran yon ti tan pou ba ou prezante tèt ou a gwoup la, epi pale ou de origin pwojè a.

Nòt pou ajan yo: Ide aktivite sa a se pou mete tout moun nan anbyans pou kòmanse konn youn lòt e pataje ansanm. Gen anpil opsyon aktivite icebreaker (briz glas), tanpri revize opsyon nan lis anba a epi chwazi youn oubyen de, oubyen mande manb gwoup yo pou chwazi.

Chak patisipan...

- 1) Di yon bagay espesyal de ou menm. (Egz., li ka sinifikasyon non ou, oubyen itilize yon mo ki mkomnase ak menm let ak non'w pou dekri tèt ou).
- 2) Pataje ak gwoup la yon bagay ou remen, ou pa renmen epi ba nou yon espikasyon poukisa (egz., mwen renmen lapli paske...).
- 3) Bay opotinite pou chante yon chante oubyen resite yon powèm epi esplike poukisa se li ou chwazi pataje.
- 4) Patisipan yo di non moun ki vinn avan yo nan sèk la, menm jan lap di non pa li tou. Egz : li se ____, Mwen se ____, et ou menm kiyes ou ye ? (patisipan yo ka pataje you adjektif oubyen non you bèt ki komanse ak menm let non yo epi yo dwe sonje saa pou chak grenn patisipan tou).
- 5) Apre youn fin aprann non lòt, chak patisipan ap di non you lot patisipan epi lap voye you balon ba li.

Prezantasyon Kònseye/Fòmàtè yo (Ajan):

- 1) Pataje tout non ou
- 2) Pataje yon bagay enteresan de ou, tankou kotew soti, bagay ou renmen ou pa renmen, oubyen yon lòt bagay. (Ki baze sou menm Icebreaker a (egzèsis briz glas) partisipan yo te chwazi nan seksyon avan an).
- 3) Pataje yon tikras nan eksperyans ou kòm ajan sante mantal oubyen fòmàtè nan preparasyon rediksyon risk ak dezaz. – Poukisa travay sa a gen yon enpòtans kapital pou ou? Ki eksperyans ou fè pèsònèlman oubyen pou fè fas ak sentom sante mantal.
- 4) Mande patisipan yo si yo gen kesyon pou ou.

Origin Pwojè sa a

Entwodiksyon pou Ajan yo (SLM): *Mwen ap travay antanke Ajan Sante Mantal nan yon òganizasyon ayisyen ki rele Soulaje Lespri Moun (SLM). Pandan 5 ane 6 mwa pase yo, SLM te travay nan plizyè kote nan Pòtoprens ak nan alantou Pòtoprens; kote yo te bay edikasyon sou sante mantal ak sikòsosyal, edikasyon sou abilite pou fè fas ak difikilte an gwoup, pou kominote ki ap eksperimente dezaz natirèl tankou inondasyon, deboulonnay tè, ak tranbleman tè. Rechèch yo te fè a (SLM) montre moun ki patisipe nan gwoup yo, gen mwens estrès epi gen plis kapasite pou fè fas ak difikilte yo. [Si ou se you Ajan SLM ou ka ajoute plis en fonksyon de eksperyans li pandan tout pwojè a].*

Nòt pou Ajan yo: Kèk vèsyon entèvansyon sa a ka enpleman avèk ankèt pre- ak post-entèvansyon an, pou evalye aprantisaj patisipan yo. Si ou itilize **ankèt pre ak post entèvansyon**, distribiye fèy pre-ankèt la kounya, avèk eksplikasyon sa a:

Avan nou kòmanse mwen ta renmen mande nou pou ranpli ti kesyonè ki pale de sijè nou pral gen pou nou kouvri pandan fòmasyon an. Nou ap pozew kesyon sa yo avan epi apre fòmasyon pou nou ka konpran kòman fòmasyon itil ou. Lè nou di “itil” nou vle di pou nou ka kònprann si 3 jou fòmasyon ka ede moun vinn gen plis konèsans pou prepare fizikman ak sikolojikman lè gen yon dezaz, ak kijan pou fè fas ak pwoblèm nou te jwenn nan eksperyans nou te fè nan dezaz pase yo.. Fòmasyon sa a gen ladann tout enfòmasyon sou preparasyon pou dezaz ak rediksyon risk ak dezaz, sou sante mantal ak byenèt jeneralman.

Tanpri kenbe nan lespri ou ke sa a pa yon egzamen epi nou pa atann pou kònnen repons a tout kesyon sa yo jodi a! Tanpri, mete ou kònfotab pou reponn kesyon yo jan ou vle. Eseye reponn kesyon yo pou kònt ou, epi poze kesyon si gen yon bagay ki pa klè. Nenpòt moun ki ta gen difikilte pou li, nou pral voye yon moun vin asiste ou.

Nòt pou Ajan yo: Ajan yo dwe eksplike a la lèt tout enstriksyon ki nan ankèt la, menm kijan pou itilize repons pa “echèl” la. Depandaman de nivo edikasyon patisipan an, li ka nesesè pou li kesyon ankèt la fò pou patisipan yo. Ajan yo dwe aktivman tcheke patisipan yo pou kònnen

si yo bezwen asistans; kèk patisipan ka santi yo pa kònfotab pou admèt yo pa kònn li oubyen gen difikilte pou konprann.

Definisyon yo

(15-20 minit)

Avan nou kontinye, nou ta renmen pran yon ti tan pou defini “ sikòsosyal ak sante mantal”. Nou pral itilize mo sa yo pandan tout fòmasyon an.

Diskisyon

Kisa mo sa yo - sikososal, sante mantal - vle di pou ou?

« Sante mantal defini kom you eta byenèt ladann nenpot moun reyalize pwop potensyalite l, kapab fè fasak stress nomal nan vi yo, kapa travay efiksman epi friktyezman, epi kapab pote kontribisyon li nan kominote li »

“Byenet sikòsosyal” kapab gen rapò ak byenèt **mantal, emosyonèl, sosyal, ak espirityèl**.

Nan fòmasyon saa nou itilize mo “sante mantal” souvan. Lè nou di “sante mantal”, sa kapab gen rapòak 2 bagay sa yo : pwoblèm sikososalak pwoblèm sante mantal grav. Nou ka mete ladann soti nan santi ou nève tonbe nan genyen pwoblèm pou dòmi, pou rive nan pwoblèm kote ou kòmanse wè ak tande bagay ki pa egziste.

Diskisyon an ap kontinye...

Mèsi pou entèraksyon an. Tankòu nou te dil, nou pral gen pou nou revize mo ak ide sa yo pandan tout fòmasyon an e, nou espere ou ap kontinye pataje ide ak nou.

Kèk nan nou ka ap poze tèt nou kesyon poukisa nap plede pale de sante mantal pandan nou gen lòt bezwen tankou kay, manje, travay oubyen pwoblèm edikasyon ki konsène nou. Li enpòtan pou nou konnen (konprann) ke menm jan li enpòtan pou nou nourri kò nou, li bon tou pou nou gen yon elegans nan kè ou ak nan lespri'w tou espesyalman apre yon evenman tankou nan siklòn oubyen tranbleman tè. Lèw gen yon bon sante mantal li fasil pouw reponn ak lòt bezwen nan viw. Pa egzanp, yon moun ki gen pwoblèm sante mantal ka gen difikilte poul fè agrikilti (plante ak rekòlte), pran swen timoun li oubyen lòt aktivite li kònn fè chak jou.

Nòt pou ajan yo : Ajan yo kapab pataje eksperyans pa yo pa rapò a sante mantal e jan de teknik pou fè fas a strès yo benefisye yo nan lavi pa yo.

Nou espere w'ap santi ou byen pandan fòmasyon an e sa w'ap aprann yo ap itil. Nou swete tou, w'ap ka an mezi pou ou itilize konesans w'ap pran sou bezwen sante mantal/sikòloji ak preparasyon pou dezas pou ou ede manm fanmi ou ak moun nan kominote w'ap viv la.

Nòt pou ajan: Travay avèk patisipan yo pou chache konprann mo sa yo pou ka itilize yo nan yon fason ki fè sans pou kominote pa yo. Epi prete atensyon ak stigmatizasyon ki lye ak mo sa yo (sante mantal e byenèt sikososyal). Kèk mo oubyen ide ka parèt pi fasil pou wèli mal anpil, epi konsa sitmatize li.

Aktivite: Demonstrasyon Wòch la
(15 Minit)

[Fè patisipan yo fè plizye ti gwoup 5 moun]. Jan ou ka wè, nou mete nou an plizyè ti gwoup. Ann fè yon aktivite ki ka ede nou panse sou wòl gwoup la.

Eske ou remake yon gwo wòch nan sal la? Mwen ta renmen yon moun volontè eseye leve wòch sa a ak yon sèl dwèt.

Nòt pou Ajan yo: Avan patisipan ann leve wòch la, repete plizyè fwa ke moun sa ka itilize sèlman yon sèl dwèt. Mande plizyè lòt volontè pou eseye leve wòch la ak sèlman yon dwèt.

Kounyea, ann gade kisa k'ap pase lè anpil moun travay ansanm pou fè travay difisil sa a.

Nòt pou Ajan yo: Mande tout moun nan gwoup la ALAWONNBADÈ pou eseye leve wòch la pandan chak moun ap itilize sèlman yon dwèt. Apre gwoup la fin leve wòch la avèk siksè (an gwoup), dirije gwoup la nan yon kònvesasyon pou diskite sou kisa aktivite sa a vle di.

Kesyon nou sigjere pou kònvesasyon:

1. *Kisa wòch la reprezante?*
Chay, pwoblèm ki gen ladann pwoblèm sante mantal se kapab pwoblèm dekonb tou.
2. *Kijan ou te santi ou lè ou te leve wòch la poukont ou?*
Li te difisil, enposib, lou anpil.
3. *Kijan ou te santi ou lè rès gwoup la te ede ou leve wòch la?*
Li te lejè, fasil pou pote.
4. *Kisa sa a fè ou panse de objektif gwoup la?*
Si nap konsidere pwovèb kreyòl ki di: “Men yon sèl dwèt pa manje kalalou” epi « men anpil chay pa lou ». Ki relasyon fraz sa a genyen ak aktivite nou sot fè a epi ak objektif gwoup la?

Pa egzanp, ansanm nou ka fè bagay ki enposib, oubyen ki se defi pou yon moun fè pou kònt li, tankou sipòte youn lòt pote chay nou yo (menm si se pwoblèm sante mantal). Travay nan you gwoup kapab pèmèt nou akonpli travay difisil ansanm ke nou ta pa kapab fè poukont nou. An gwo, aktivite sa a kreye pou montre nou enpotans gwoup la, oubyen, pou moutre nou kòman nou gen fòs lè nou mete tèt ansanm.

Egzèsis saa ka fè nou panse tou ak wòch (blok) ak dekonb ki te nan tranblemann tè a ak kèk lòt dezaz tou, epi wòl kominote a se pou ede nou netwaye dekonb yo epi rekonstwi. Pandan 3 jou fomasyon sa yo, nou pral gen chans pou aprann ak travay ansanm. Menm jan nou te fè'l

nan demonstrasyon sa a, nou espere ansanm nou ka jwenn siksènan jan nou pral sipote epi ede youn lòt.

Aktivite : Atant Gwoup la

Diskisyon (20 Minit)

Ki atant ou genyen pandan seyans fòmasyon sa a? Kisa ou vle aprann oubyen akòmpli?

Nòt pou Ajan yo: Nou dwe invite patisipan yo di kisa yo swete/atant yo genyen de fòmasyon an (egzanp, aprann kijan yo dwe prepare yo pou dezaz, aprann kijan pou ede pwòp fanmi yo ak kominote yo avan ak apre dezaz).

- Ekri tout atant ke patisipan yo genyen, epi di klèman ki atant ki pral jwenn satisfaksyon (sante mantal, preparasyon pou dezaz, konekte ak kominote) ak sa ki pap jwenn satisfaksyon (jwenn travay, jwenn lajan, nouvo latrin, elatriye..)
- Konekte atant yo ak 3 pi gwo objektif fòmasyon an :
 - Ogmante preparasyon pou dezaz
 - Ogmante sante mantal
 - Ogmante koneksyon kominotè ak sipòsosyal

Se tou youn okazyon pou revize poukisa konesans ak konpetans ki gen rapò ak sante mantal epi preparasyon pou dezaz gen anpil enpòtan ak kijan saa gen rapò ak lòt bezwen (egz, li pi fasil pou jwenn travay, pran swen fanmi, si sante mantal ou bon).

- Ajan kapab pataje tou pwòp atant pa yo pou fòmasyon an- egz, ke patisipan yo pral aprann anpil epi pral kapab ede lòt moun nan kominote yo.

Pou nou rive konble atant sa yo nan fòmasyon an, li enpòtan pou tout moun nan gwoup la santi yo an sekirite ak kònfotab. Nou pral pale de dezaz tankou: gwo lapli ak inondasyon, tranbleman tè, ak deboulonnay tè, epitou nou pral pale de sante mantal. Bagay sa yo ka estresan epi ou ka santi li boulvèsan pou pale de yo, alò li enpòtan pou tout moun santi genyen moun ki ap sipòte yo lè yo ap pataje ak gwoup la. Ann pran kèk minit pou idantifye règ nap mete nan gwoup la, epi kreye règleman pou nou swiv pandan twa jou fòmasyon an.

Nòt pou Ajan yo: Patisipan yo dwe vinn ak règleman pou fòmasyon an – li trè enpòtan ke se patisipan yo E NON PA Fòmasyon yo ki chwazi règ yap mete yo, paske sa pral ede patisipan yo santi yo plis enterese pou respekte règ sa yo. Fòmasyon yo kapab ekri règleman yo pandan y' ap pataje epi ajoute règ ki nan lis anba yo la. Si patisipan kole yon kote ou ka sigjere yo kèk règ lòt patisipan nan lòt gwoup te pwopoze ou panse ki te itil.

Pwemye Règ ki dwe la se **RESPÈ** – youn pou lòt, pou moun ki ap fè prezantasyon yo, ak pou tan chak moun. Sa vle di :

- Tout moun dwe rive nan tout sesyon fòmasyon an alè, otan yo kapab. Si ou pa ka rive a lè oubyen pa ka vini nan yon sesyon, ou dwe di oubyen rele yon Ajan pou fè li konnen

sa a. Ou pa dwe reponn apèl nan gwoup la (amwenske ta gen yon gwo ijans). Sa fè pati de respekte lè gwoup la.

- Evite koupe lapawòl nan bouch lòt moun lè y'ap pale, oubyen ri. Olye sa, fè atasyon ak sa lap di epi asirew ou bay tout moun tan yo pou yo pale (Fanm ou gason, menm vale tan an, tout moun rete an silans).
- Respekte sila yo ki gen lòt opinyon, kwòyans, relijyon, etz. Evite kritike oubyen trip sou lot moun MEN pa gen pwoblem pou pa dakòmen fè l ak respè. Nan ki fason ou kapab eksprime difèran opinyon avek respè?
- **Konfidansyalite:** Nan gwoup sa a, nou vle nou tout santi nou kònfotab pou pataje jan nou santi nou. Nan lide pou nou fè sa a, fòk nou kapab kenbe sekre, pou pèsonn moun ki pa nan gwoup la pa konnen enfòmasyon prive ki pale isit la. Sa a vle di, pèsonn pa dwe repete enfòmasyon ki pale nan gwoup la ak pèsonn ki pa fè pati de gwoup la (pataje egzanp kote moun pale pawòl ki pa ta dwe pale, kijan gen moun ki fache epi ki pa retounen oubyen pa deside pale ankò).
- Li enpòtan pou sonje genyen enfòmasyon tou ki kapab oubyen dwe pataje ak lòt moun ki pa nan gwoup la. Pa egzanp, nou espere ou pral pataje kèk bagay ou aprann nan fòmasyon an tankou abilite pou fè fas, bay ak resevwa èd, preparasyon pou dezas ak yon pakèt lòt bagay ankò. Sepandan, ou pa dwe pataje istwa pèsònèl oubyen emosyon patisipan yo pataje nan gwoup la ak lòt moun, amwenske patisipan an ta ba nou pèmasyon pou fè sa.
- Rete onèt ak lidè gwoup yo. Siw gen pwoblèm ak yon bagay ki te di nan gwoup la oubyen yon bagay ou renmen eespesyalman, pale sa ak lidè gwoup la pandan oubyen apre sesyon an. Nou bezwen kònnen kijanw santiw!

OU KA FÈ'L OU PA: Kounyea nou genyen kèk ide sou jan gwoup la ap ye epi nou gen règ, kounyea nou bezwen yon mizik ak yon slogan pou gwoup la! Kimoun ki vle sijere yon chante kap rete kòm chante gwoup la? Nou ka itilize slogan sa a oubyen chante sa a pou nou kòmanse oubyen fini fòmasyon an chak jou.

11:05 – 11:15

10- minit poz

11:15 – 12:00

Pou rès jounen an, nou pral pale de sante mantal ak reyaksyon sikososyal. –Kèk ladan yo ka fè nou kontan kèk ka fè nou tris tou. Nou pral diskite ansanm sou kijan nou ka fè fas ak reyaksyon sa yo, diskisyon sa a ka pètèt mete nou mal alèz. Kèk fwa, anpil moun pa vrèman pote atansyon sou reyaksyon emosyonèl yo epi reyaksyon yo ka gen nan kò (reyaksyon fizik). Ann kòmanse ak yon aktive pou rete kònekte ak reyaksyon emosyonèl ki asosye ak reyaksyon fizik.

Aktivite: Desine sa'w santi

(45 minutes)

Nòt pou ajan yo: Bay chak patisipan plizyè moso papyè. Aranje yon latriye materyèl (plim, makè, kreyon plizyè koulè) kote tout patisipan ka jwenn pou yo itilize. Tanpri sonje ke nou ka chwazi itilize yon pati nan materyèl yo konsa tou nou ka itilize tout si nou vle, jan nou te di'l anlè a. Pou patisipan ki nan gwoup la ki twouve egzèsis la nouvo oubyen mete yo an defi nou ka sispann egzèsis la pou nou eksplwate kèk sansasyon ak emosyon. (Egz. Jis chwazi kèk reyaksyon 3 emosyonèl ak 2 fizik).

Pou chak eta nou pral jwenn yo, montre reyaksyon fizik ak emosyonèl patisipan yo genyen lè yo desine pwòp emosyon yo sou yon moso papyè. Pa egzanzp, montre kijan kòlè ka ye lè'w mate pwen'w, lè'w fè rèl, lè'w foule pye'w nan tè, kèk lòt bagay ankò. Si patisipan yo santi yo alèz, mande yon volontè pou vinn fè yon demonstrasyon de emosyon ak sansasyon'l yo, pou klas la oubyen gwoup la, pandan yo nan plas kote yo chita a. Swiv chak **demonstrasyon** “ _____ ” Bay chak patisipan yon minit pou yo pale de emosyon/sansasyon ke yo sot desinen.

Yon premye moso papyè a:

- 1) Premyeman, ann fè you ti panse akòlè. Ak kisa moun ki an kòlè sanble? Kijan moun ki an kòlè santi yo nankò yo? **“Jwe wòl moun ki an kòlè a”** kounyea desinen yon liy kòlè oubyen desinen li sou yon fòm. Panse ak liy oubyen desen kòlè'w la: ki koulè liy ou an ye? Likèlè oubyen fonsè? Epè oswamens? Dwat oubyen li tankou yo koub? Swa oubyen epapiye?
- 2) Kounyea, konsidere kijan lè kè moun kontan ak kisa yo sanble, kijan ke kontan ye nan kòw. **“Jwe wòl moun ki kèkontan.”** Kounyea a, desinen yon liy oubyen yon reprezantasyon kèkontan/lajwa a. Yon lòt fwa pou desinen kèkontan/lajwa ou a, konsidere kòule, epesè, dwati ak finès li genyen.
- 3) Apre, **“Jwe wòl moun ki gen tristès”**. Kijan'w santi tristès la nan kò'w? Kounyea desinen yon liy oswa yon reprezantasyon de tristès. Konsidere kòule, epesè, dwati li genyen ak finès.
- 4) **“Jwe wòl moun ki pè”**. Kòman'w santi pè a nan kò'w? Desinen yon liy, you prezantasyon de perèz la.
- 5) Apre **“Jwe wòl moun ki anpè oubyen kalm”** kijan'w santi kalm nan kòw? Desinen yon liy oswa yon reprezantasyon de “lapè oubyen kalm”.
- 6) **“Jwe wòl moun ki fatigè”**. Desinen you liy oubyen you desen “fatigè”.
- 7) **“Jwe wòl moun ki aktif”**. Desine you liy oubyen you fòm “aktif” oubyen “enèji”.

“Desinen sa'w santi an” ap kontinye...

Kounyea, pran you minit pou panse sou kijan ou te santi'w nan jou sa yo (nan jou oubyen semèn ki fèk sot pase yo). Ki emosyon ou te genyen? Kisa ou te santi nan kò'w? Eske gen kèk nan sa nou sot desinen yo ke ou te santi nan jou/semèn pase yo ? Ou te kapab gen lòt sansasyon ke nou pa pale de yo- tankou, eksite, enkyè, pa konn sa pou fè. Ou te kapab wè tout bagay pozitif oubyen nègatif... oubyen petèt you melanj pozitif ak nègatif. Silvouplè, pa ezite pataje nenpòt sansasyon ou ta ka genyen !

Sou yon lòt moso papye: Mwen pral mande'wpou desinen emosyon ak sansasyon'w genyen kounyea a – itilize nenpòt koulè oubyen bagay atistik ke'w chwazi. Anvan ou kòmanse, mete nan tèt ou ke nou pral separe an plizyè gwoup nan kèk minit pou nou pataje desen sou kijan nou te santi nou pa twò lontan de sa. (Nou pa bezwen pataje desen plizyè emosyon ou te fè avan yo, ou ka pataje sèlman desen de sa'w santi kounyea).

Nòt pou ajan yo: Lè patisipan yo fini ak dènye desen yo, divize patisipan yo nan ti gwoup pou yo pataje (si posib, you gwoup pou you fòmàtè, pou ke chak fòmàtè ka chita ak you gwoup pandan tout deroulman egzèsis la). Bay endikasyon sa yo :

Kounyea nou gen pwemye chans pou nou sipòte youn lòt (jan nou te diskite nan pati sou atant ak règleman nou yo). Kijan nou ka montre sipò? [Patisipan yo dwe bay sijasyon]

- Koute ak atansyon, gade moun nan nan je, souke tèt ou pou montre ou konprann
- Poze kesyon
- Ofri senpati'w
- Pataje pwòp eksperyans ou pou montre ke'w konprann (brèf, pou moun ki tap pale a pa santi ke ou pran atansyon gwoup la nan men'l).
- Pa bezwen bay konsèy/di kisa moun nan ta dwe fè, men ou kapab diskite pou ede moun lan decide kisa poul fè pou tèt li.

Nan chak ti gwoup, nou pral pran tan pou nou pataje desen chak patisipan youn apre lòt, epi resevwa kòmantè gwoup lan (avan nou kontinye ak you lòt patisipan).

****Enpotan:** Lè patisipan yo ap pataje, ankouraje yo pou yo rete konsantre sou tou2 reyaksyon yo emosyonèl ak fizik. Ankouraje manb gwoup yo pou yo brèf (egz, pataje sèlman yon sèl bagay de desen yo a).

Ankouraje lòt manm yo pou yo pote reaksyon positif epi poze kesyon. Apre chak patisipan fin pataje, ajan an ka fè you kòmante tou kout, epi mande ak rès gwoup la si yo gen yon bagay yo anvi di oubyen si yo gen kesyon. – Kite preske tout tan an pou sa sèlman.

Si patisipan yo ap ezite pou reyaji, poze kesyon ki ka ankouraje yo pale, tankou:

- “Eske gen moun ki santi yo menm jan ak (entèl) tou ____?”
- “Eske yon moun santi li pataje menm eksperyans (entèl)____sot dekri a?”

- “ ____ Entèl sot fè nou kònfians ak yon eksperyans vrèman pèsònèl. Kòman nou ka ede'l antan ke yon gwoup?”

Lè patisipan yo pote sipò, remesye yo paske yo fèl epi reflechi sou pwosesis saa avèk gwouplan. Mande:

- “ ____ (Entèl) Kòman'w te santi'w lè'w te jwenn sipò gwoup la?
- “ ____ (Entèl) Kòman'w santi'w lè'w konnen sa'w di yo te fè ____ (entèl) santi'l byen?”

Lè tout moun fin pataje nan ti gwoup la, retounen nan gwo gwoup la epi pozekèk oubyen tout kesyon sa yo:

- “Kounyea a tout moun fin pataje, ann reflechi sou kòman sa te ye poun te pote atansyon sou emosyon ak reyaksyon fizik nou yo. – li te dwòl? Difisil ou fasil?”
- “Kòman ou te santi'w pou te pataje sa'w santi ak lòt moun? Ou te santi'w kònfotab oubyen enkònfotab?”
- “Kòman'w santi'w apre – kagou? soulaje? Nou santi nou pre youn ak lòt oubyen nou santi nou lwen youn ak lòt?”
- “Pou kèk moun, egzèsis saa kapab remonte sansasyon ki fè l kagou – si sa rive, poukisa ou panse nou te fè egzèsis saa ? eske li tap pi bon pou nou inyore oubyen evite sansasyon sa yo ?”
- “Eske ou pataje sa'w santi nan vi'w ak lòt moun? poukisa? pouki'w pa?”

Nòt pou ajan yo: Asire'w ke ou esplike enpòtans pou pataje sa'w santi – li kapab di pou ou nan moman wap fè'l la, men pi lwen li ka pote soulajman pou pale de pwoblèm epi resevwa sipò de lòt moun.

Aktivite saa kapab remonte santiman kap boulvèse'w kèk nan nou te kriye oubyen te anvi kriye. Si sa rive, se you reaksyon nòmal ki ta vle di ou bay tèt ou pèmisyon pou li konekte ak tout fòs ak sansasyon'l yo, sa mande anpil kouraj epi montre ke ou fè gwoup la konfyans. Nan gwoup saa, kriye se you siy kouraj e non pa feblès, epi nou pral toujou kite plas pou moun pale de sa yo santi. Si'w pat santi anyen, se bon tou. Chak moun ka reaji a aktivite sa nan fason pa li, pa gen you fason ki bon oubyen pa bon pou reaji.

KA FÈ OU PA FÈ : Si ou vle, apre patisipan yo fin pataje, mande patisipan yo pou desinen sou papye yo a you bagay ki reprezante sipò ke yo jwenn nan men lòt moun pandan yap jere emosyon difisil (egz, de gwoup saa, oubyen de lòt moun nan vi yo) e/ou fason yo fè fas ak emosyon difisil yo.

KA FÈ OU PA FÈ : Si ou vle, fè you egzèsis pou rilaks ou oubyen kalme'w tankou relaksasyon misk pwogresif (gade nan enstriksyon jou 2 pou edezyem jou a), oubyen you egzèsis pou fòtifye gwoup la (gade nan glosè a).

Enpòtans Sante Mantal

Nòt pou Ajan yo: Atravè sesyon sa a, fè yon ti efò espesyal pou ankouraje patisipan yo fè enteraksyon epi sipòte youn lòt. Lè yon moun pataje yon bagay (eespesyalman si se yon bagay ki sansib oubyen boulvèsan) mande patisipan yo pou yo bay reaksyon yo epi bay moun ki pale a sipò.

Ou te gen chans pou panse a jan ou santi'w fizikman ak emosyonèlman, kounyèa, nou pral pale ansanm sou kèk santiman ki komen, ki rive apre ou te sibi yon evenman twomatik oubyen yon bagay estrèsan k'ap pase nan vi'w.

- Yon **evenman twomatik** se yon evenman ki fè'w santi lavi'w, oubyen lavi yon moun nan aviwonman'w, an danje (egzanp, yon tranbleman tè, yon inondasyon grav, yon deboulonnay tè, yon lòt fòm katastwòf natirèl, lè'w viktim vyolans oswa agresyon seksyèl).
- **Faktèstrès yo** se sikònstans difisil, egzijans ou gen nan lavi'w ki ka koze tansyon mantal (detrès) epi ki souvan gen tandans rete nan vi'w pou lontan (egzanp, ou toujou genyen enkyetid pou jwenn manje, dlo, lajan, travay, enkyetid pou pitit ou, elatriye).

Dezas yo kapab difisil espesyalman paske souvan yo kòmanse ak yon evenman twomatik epi fini ak plizyè eksperyans estrèsan. Pa egzanp, nan tranbleman tè 2010 Ayiti a, anpil moun te santi lavi yo te an danje, e te petèt pèdi kèk moun yo te renmen, pwopriyete, ak zannimo. Imedyatman apre tranbleman tè a, anpil moun te gen difikilte pou jwenn manje, dlo, ak tant. Pou anpil moun, te vin gen pi gwo defi kap dire anpil tan oubyen plis bagay estrèsan tankou: pa genyen ase lajan oubyen yon salè estab pou sipòte moun pa yo ki siviv. Petèt gen kèk nan nou ki te gen menm pwoblèm sa yo apre yon siklòn, gwo inondasyon ak/oubyen deboulonnay tè.

Akòz de tout defi sa yo, sa rive souvan pou katastwòf, eespesyalman sa ki fèk pase yo, afekte sante mantal oubyen byenèt yon moun. Moun ka afekte fizikman oubyen emosyonèlman. Sa a pa vle di tèt ou kòmanse pati.

Diskisyon

Ki reaksyon fizik oswa emosyonèl ou te remake nan oumenm oubyen nan yon lòt moun apre dezaz yo?

Nòt pou Ajan yo: Tann patisipan yo dekri reaksyon yo. Ajan yo kapab pataje kèk egzanp pèsoneel si yo vle.

Li enpòtan pou sonje ke preske tout pwoblèm mantal ak pwoblèm sikososal yo – jeneralman e espesyalman apre yon dezaz, tou lè de kapab varye de eta *fèb a modere*, de eta *modere a eta grav*. Pwoblèm lan ka twouve'l nan youn nan eta sa yo, lè li gen efè sou degre “fonksyonman” moun nan oubyen abilite li genyen pou akòmpli tach tankou travay, bay fanmi'l swen, soti ak zanmi, elatriye...

Pa egzanp, yon moun ki pa dòmi ase nan nwit ka yon ti jan fatige nan demen epi travay pi dousman. Men, yon moun ki pa gen somèy nan nwit ditou, nan demen ka santi li bouke tèlman, li pa ka travay ditou. **Eske ou ka panse ak lòt egzanp de lè ou nan yon eta difisil ki nan nivo fèb, modere ak grav?**

Nòt pou Ajan yo: Fè yon rale mennen vini pou demontre kisa eta fèb – modere – grav la ye epi fè yon kònvèsasyon sou sentom eta sa yo. Fè yo ba'w egzanp. Itilize egzanp anba yo si li nesèsè.

Sentom nan kò (Fizik/Somatik)

Fèb -----	Mwens Grav -----	Grav -----
(egzanp, ou santi'w tris dèfwà)	(egzanp, ou santi ou tris anpil souvan, li difisil pou akonpli yon travay enpòtan nan vi'w)	(egzanp, ou santi ou ekstrèmeman tris tout tan, li preske enposib pou akonpli travay enpotan nan vi'w)

Kounya nou pral pale de kèk sansasyon kèk moun gen nan kò yo. Ou ka rekònet kèk nan sansasyon sa yo nan pwòp kò ou:

1. “Santi'w ap sote, w'ap tranble, kè'w ap bat fò/souf ou anlè

Dèfwà sansasyon sa yo rive apre yon bri fò, oubyen yon bagay ki fè'w sezi. Kò'w reyaji fason sa a pou yon bon rezon. Pandan yon dezaz, kò'w bezwen resevwa yon mesaj alam, nan lide pou kouri oubyen pou aji yon fason pou mete ou an sekirite. Li enpòtan pou kè'w bat rapid e pou kò'w santi li pare pou “kouri” paske sa ka ede ou pran swen tèt ou ak swen lòt moun. Apre yon gwo dezaz, li ka pran anpil tan pou kò'w retounen kalm ankò.

Pa egzanp, pou moun ki te viv tranbleman tèt deja, dèfwà lè ou tande yon gwo bri epi/oubyen ou santi yon vibrasyon, tankou yon kamyon oubyen yon avyon kap pase, oubyen menm yon telefòn ki sonen fò, sa a ka lakòz kò'w reyaji kòm si ou santi tranbleman tèt a ap pase ankò. **Dèfwà gen moun ki santi tèt a ap souke anba pye yo oubyen yo santi tèt yo ap vire.** Sa pa vle di ou kòmanse gen atak kadyak oubyen ou kòmanse fou! Pi devan, nou pral pale sou kèk bagay ou ka fè pou kalme kò'w epi ki pral fè ou santi ou pi an sekirite.

2. Tansyon misk ak lè misk ou sere

Lè yon moun nève oubyen pè, sa a rive souvan pou misk li yo sere, souvan nou pa reyalize sa. Dèfwà, gen moun ki gen **doulè nan kò yo, eespesyalman tèt fè mal, do fè mal ak vant fè mal**. Aprann relakse kò nou ka ede voye ale kèk nan doulè sa yo. Men si doulè ou santi a fò anpil, ou dwe eseye al wè yon doktè. Dèfwà, ou ka wè règ ou vini kèk fwa oubyen li pa vini ditou. Relaksasyon ka ede ak sa a tou.

3. Pwoblèm dòmi

Dèfwà, gen moun ki gen anpil pwoblèm pou domi. Eske sa rive tout moun isit la? Nan lide pou rive domi, kò'w bezwen rete kalm epi relakse'l, si ou santi'w ap sote tout tan epi toujou pre pou kouri, dòmi ka difisil pou ou e lè ou rive domi ou ka plede reveye pandan tout nwit la. Dèfwà, gen moun tou ki fè move rèv oubyen kochma ki fè yo pa janm ka dòmi. Nou pral anseye'w kèk bagay ou kapab fè nan nwit ki pral ede ou dòmi.

4. Chanjman apeti

Estrès ka fè moun vle manje plis oubyen manje mwens. Lè nou pa jwenn ase manje pou nou manje oubyen manje ki apwopriye pou nou manje, sa ka fè nou santi nou fatige oubyen malad.

5. Fatig, feblès

Estrès fè nou bouke fasil. Sa rive souvan pou nou santi fatig, eespesyalman si nou pa dòmi oubyen manje ase.

6. Pwoblèm seksyèl

Gen moun ki pa enterese ak fè bagay ankò, oubyen yo pa ka janm sousa oubyen yo pa ka jwi lè yo fè bagay. Nan lide pou kò ou jwi lè w'ap fè bagay, kò'w bezwen relakse. Menm jan si'w ap plede sote epi ou santi kò'w redi, l'ap difisil pou jwi sèks. Men gen lòt ka, kote gen moun ki santi se bagay yo ta fè tout tan. Aprann kijan pou relakse kò a ka ede ak sa a tou.

Obsève ak Kalme Reyaksyon Kò'w

Aktivite: Tick Tick...Boom

(15 Minit)

Ann pran kèk minit pou fè yon lòt aktivite. Aktivite sa a rele Tik Tak... Boum. Eske yon moun ka pote'l volontè pou ede fè aktivite sa a? Kounyamwen ta renmen pou rès gwoup la kanpe e fè yon gwo wonn.

Nòt pou Ajan yo: Eksplike gwoup la jwèt nou pral fèa: Patisipan yo dwe kanpe an wonn epi yo ap pase yon gabay de men an men, youn bay lòt nan wonn lan. Youn nan Ajan yo ap kanpe deyò gwoup la, lap vire do li pou li pa wè pèsonn nan gwoup la. Ajan ki deyò a ap di " Tik Tik... pandan y'ap pase bagayla, epi a yon moman ki pa planifye, l'ap di "Boum" (oubyen li ka frape yon sifas ak yon bagay pou fè son tik tik la epi nan moman li kanpe a, sa vle di "Boum"). Nan

men moun ki nan wonn la “Boum” nan tonbe a, dwe kite wonn la. Jwèt la apkontinye jiskaske genyen yon sèl moun ki rete nan wonn lan.

Fini aktivite a ak gwoup la, apre mennen diskisyon ki anba a.

Diskisyon

Kijan 'w te santi 'w lè 'w tap jwe jwèt la? Siman 'l te amizan, men an menm tan èskew te remake sansasyon kè sote, anksyete, oubyen ou te pè pandan jwèt la?

Objektif jwèt sa a fèt pou fè 'w remake sansasyon estrès/pè lè yo rive. Nan ka sa a, sansasyon sa yo ka pwobableman pi amizan ke yo estrèsan. Jwe jwèt sa a aprann ou kòman pouw jere sansasyon 'w lè 'w nan sitiyasyon kote 'w sou tansyon.

Kòman ou te santi angwas oubyen laperèz nan kò w' (egzanp, kè 'w ap bat vit, misk ou redi, vant fè mal)? Eske ou ka pataje kèk egzanp de kèk fwa ou santi reyaksyon angwas sa yo epi ou pat santi ou byen? (egzanp, estrès sou travay, batay nan fanmi 'w, lè 'w ap panse ak dezaz yo).

Aprann remake sansasyon angwas lè yo rive se yon premye pa enpòtan pou aprann relakse kò 'w epi diminye sansasyon enkonfòtab yo. Kounyea ann kòmanse yon lòt aktivite ki ka ede 'w kalme kò 'w.

Aktivite : Respirasyon

(15 minit)

Lè moun santi yo anksye oswa gen kè sote, respirasyon yo vinn rapid e kout. Lè nou respire konsa se yon mesaj nou voye bay lespri nou pou nou di ke nou an danje e sa lakoz nou pè menm lè pa gen danje vrèman ki ap pase nan alantou nou. Pa konsekan, aprann kijan pou nou respire dousman epi pwofondeman se yon trè bon fason pou nou rete kalm nan kò nou ak nan lespri nou.

Men sa mwen ta renmen nou fè

- Chache yon fason alèz pou 'w chita oubyen kanpe. Ou ka fèmen je 'w, oubyen si 'w vle, kite yo ouvè a mwaye nan yon pozisyon kote ou konfòtab. Bat pou rete fokis sou kijan ou santi 'w nan kò 'w, nan moman sa a. Santi kijan pye 'w touche tè a, e kijan 'w santi rad ki sou ou. Santi jan 'w respire. - Souvan moun respire pa bout.
- Kounyea respire pwofondeman, yon respirasyon total nan tout lestomak ou. Ou pa bezwenrale twòp lè, pran kantite nòmal, men respire pwofondeman pou santi vant ou plen ak van. Mete men 'w sou vant ou, konsaw'ap ka asire pou 'w wè si lap monte pandan wap rale lè a.
- Kounyea a, tou dousman mete lè a deyò pandan wap fè sa, konte jiska 4. Rale lè a nan..2,3,4 mete lè a deyò... 2,3,4 (fè sa 2x)

- Pandan wap mete lè a deyò panse ak yon mo ki fè 'w santi ou kalm pandan wap konte sou kat (4).Respire nan.. Kalm 2,3,4 (demonstrasyon 4x)
- Pandan wap respire natirèlman,eseye rete konsantre sou respirasyon 'w, antre ak soti. Si lòt panse vinn na lespri 'w,mensyone yo, epi jantiman retounen retounen atansyon 'w sou respirasyon 'w lan.
- Kounyea a kontinye respire jan 'w konn abitye respire pandan kèk minit (kite patisipan yo respire pandan anviwon 2 minit anplis)
- Lèw santi 'w pare, dousman fèkonsyans ou retounen 'w nan sal la. Fwote men ansanm rapid jiskaske yo vinn cho, epi mete yo sou je 'w. Dousman deplase men 'w sou vizaj ou epi ouvè je 'w..

Diskisyon

Kijan 'w santi 'w? Kijan 'wsanti kòw? Eske ou remake you diferans nan jan ou te santi 'w apre jwèt tick tack... boom nan?

Teknik respirasyon sa a parèt senp men li vrèman efikas. Moun pa janm vrèman respire konsa, e li pran titan pou pratike 'l pou 'w ka vinn konn fè 'l byen. Ou ka anseye timoun li tou. Nou dwe pratike chak jou, menm lè 'w pata santi kè sote. Eseye avan 'wal kouche.

Tou de (2) aktivite sa yo montrew kijan:

- 1) Pouw idantifye kè sote ak sansasyon pè ou genyen.
- 2) Kijan pou 'w diminye yo peape. Sa montre 'w ke 'w gen kèk kontwòl nan sa lespri 'w ak kò 'w santi. – Ou ka ede tèt ou vinn mye.

1:00 – 2:00

Manje Midi

2:00 – 3:00

Reyaksyon Emosyonèl/konyitiv

Nou deja pale de kijan estrès ak twoma ka afekte kò 'w ak lespri 'w. Kounyea nou pral pale de kijan estrès ak twoma ka afekte **emosyon 'w ak panse 'w**.

1. Anksyete, nève, pè

Se nòmral pou moun esperimante anpil estrès oubyen ki viv nan sityasyon twomatik santi yo **anksye, nève oubyen pè**. Pa egzanp, yo ka pè pou pa gen yon lòt dezans tankou siklòn, inondasyon oubyen tranbleman tèt pata rive pase ankò oswa pou yo pata an mezi pou yo pwoteje e pran swen fanmi yo.

Kèk fwa pèrez sa a lakoz moun yo konn ap pataje rimè sou tanperati a oubyen di yon lòt tranbleman tèt oubyen inondasyon pral pase. Malgre li enpòtan pou 'w prepare an ka yon dezans ta pase. Panse twòp aktande epi pataje rimè, kapab ogmante pè lakay nou. Li enpòtan pou asire 'w ke enfòmasyon wap tande sou dezans yo se verite, pa sèlman rimè.

Kèk fwa, moun santi yo anksye oubyen pè menm lè yo pa menm konn poukisa. Nou te deja pale de kijan kò'w ye lè'w gen kè sote e sa voye yon mesaj bay lespri'w pou di'w gen yon bagay pou pè oubyen gen enkyetid sou li, menm si'w pa wè anyen ki fèw pè ozalantou'w. Nan moman sa a li bon pou'w konn kisa pou'w fè pou reprann kalm ou ankò ak kalme lespri'w.

2. Tristès ak Dèy

Si yon moun ki te enpòtan pou ou te mouri oubyen blese gravman yon dezaz, wap santi'w an tristès e an dèy pou li. Ou ka santi'w an dèy paskew pèdi kay ou, travay ou, ak lòt byen. Sa yo se gwo pèt yo ye, e lap pran tan pouw fè dèy pou yo.

3. Kilpabilite

Dèfwa moun santi yo koupab a pwopo de sa yo te ka fè yon lòt jan pandan pasaj yon dezaz. Yo konn panse yo te ka bay plis èd ak lòt moun si yo te fè yon ti efòanplis.

Pa egzanp, sa se yon bagay ki pase an Ayiti apre tranblemanm tè 2010 la. Gen yon fanm ayisyen ki nan jou tranbleman an, pitit fi'l la di'l li pa vle ale lekòl. Manman an fè pitit li al lekòl kanmenm, tranblemanm tèa pase li kraze lekòl la, pitit fi'l la mouri. Fanm sa a di li touye pitit fi'l la, e sa fèl rann tèt li koupab anpil. Nou panse se li ki tiye pitit fi'lla? (tann patisipan yo reponn). An reyalyte manman sa a te renmen pitit fi li a anpil e li te vle pou li aprann; li fe tout sa'l kapab pou'l voye'l lekòl. Li pat konnen si tranblemanm tèa te pral pase. Eske'w konn yon sitiyasyon ki menm jan an, ki rive konsa ki te rive oubyen ki te rive yon moun ou Ayiti?

4. Depresyon e san espwa

Aprè yon dezaz moun yo konn santi yo deprime oubyen san espwa. Dèfwa yo konn gen presantiman ke yon lòt dezaz ka pase nenpòt lè eke pa gen mwayen pou yo panse ak yon demen miyò. **Dèfwa, moun yo devlope yon nivo santiman ki fè yo pa kwè nan tèt yo ki vreman ba e yon pèdi kapasite yo genyen pou yo kontwole bagay kappase nan vi yo.** Sa ka yon verite espesyalman pou moun ki te santi yo pat kapwoteje tèt yo, yo pat ka pwoteje fanmi yo pandan dezaz la oubyen apre. (egz. moun ki pedi djòb yo akòz de tranblemanm tè a). Eske sa rive yon moun la?

Sa ka rive, moun yo ka petèt santi yo pa an mezi pou yo ede oswa yo sispann eseye fè kèk bagay. Pa egzanp, moun ki panse yo pa gen kontwòl sa kap rive yo, ka pa enterese nan prepare pou dezaz. Kèk moun ki konn santi yo san espwa konn panse menm lè yo ta gen yon ti kras kontwòl de sa'k ka rive, panse li pa enpòtan pou yo viv eke yo prefere mouri. Sa ki konn pouse yogen ide pou yo touye tèt yo. Si sa konn rive youn nan nou, li enpòtan pou'w pale ak youn nan ajan yo nan moman poz la.

5. Soulajman

Kèk fwa ou kapab santi'w soulaje ke oumenm ak moun ki konte pou ou yo siviv, oubyen ou ka kontan wè pitit ou kap jwe. Se nòmal pouw santiw konsa. Kèk fwa moun yo konn pase de lajwa a tristès rapidman. Yon segond w'ap ri, yon lòt w'ap kriye. Wap chanje imè de tanzantan. Se yon bagay ou paka konprann; Soulajman e chanjman imè se yon bagay komen (ki rive kay anpil moun) lè gen dezaz epi estrès.

6. Irite oubyen fache fasil

Li komen pou moun santi yo irite oubyen fache fasil. Li enpòtan pou'w konnen se yon reyaksyon nòmal lèw strese men sa pa vle di nou youn vrèman fache kont lòt. Nan kèk ka, iritasyon ak fache konn mennen a vyolans, nou ka jwenn vyolans domestik kont madanm ak timoun.

Lè yon moun vinn ennève oubyen strese, sansasyon sa yo ka fasilman vinn tounen iritasyon ak kòlè. Men, nou ka aprann konn kijan pou nou redwi enèji estresan nan kò nou avan yo koze lòt detrès. Yon reaksyon komen se itilize enèji sa a nou pou nou frape, kraze, choute yon bagay, men ann pratike you mwayen ki pi sekirite pou nou redwi enèji sa a. W'ap ka itilize'l lè ou santi'w gen kè sote, fache oubyen strese. Li pa sèlman itilize pou granmoun li pou timoun tou..

Aktivite: Body Shake (Souke Kò)

(5-10 minit)

- Kanpe e souke men dwat ou pandan nap konte de 5 a 1
- Kanpe e souke men goch ou pandan nap konte de 5 a 1
- Souke pye dwat ou pandan nap konte de 5 a 1
- Souke pye goch pandan nap konte ou de 5 a 1 .
- Repete pwosesis sa a, nan dezyèm fwa a wap komanse konte apati de 4 ,3 konte sou 3 Ect..Jiska denye fwa aou souke tout manb ou yo alafwa, wap fini pa souke tout kòw.
- Fini ak yon ti dans pandan kèk minit.

7. Twoub konsantrasyon ak konfizyon

Dèfwa moun yo konn gen gwo pwoblèm konsantrasyon nan sa yap fè. Yon konn santi yon twouble e reyalize li pran yo anpil tan pou yo sonje kèk bagay ak pou yo fin fè kèk bagay. Petèt yo konn komanse fè yon bagay epi lè yo rive nan mitan yo bliye sa yo tap fè. Sa konn rann yo fache, men se nòmal lè gen anpil enkeytid nan lespri'w.

Dèfwa difikilte pou'w konsantre konn rive akòz de souvni ou genyen de dezazoubyen kèk evenman estrèsan ki distre'w.

8. Move souvni ak move rèv

Dèfwa moun yo sonje bagay yo oubyen wè imaj dezazoubyen lòt bagay ki fè yo pè kap plede parèt nan tèt yo ki fèyo nève oubyen pè. Kèk fwa sa rive lè yon bagay fè'w sonje ak evenman sa yo – tankou yon gwo bri, kèk sant. Men dèfwa sa rive poukont li. **Dèfwa imaj sa yo parèt pandan ou nan dòmi, nan move rèv.** Se yon fason pou lespri'w di'w li kenbe imaj sa a tou pre ki se yon fason pou kenbe'w an sekirite. Souvan, imaj sa yo pa disparèt apre you ti tan, nan kèk ka, yo konn rete pandan anpil tan.

Dèfwà souvni evenman twomatik yo konn tèlman sanble reyèl ke li difisil pou sonje ke kounyea'w nan moman prezan (kote'w an sekirite) pito kenan evenman danjere pase a. Lè saa, li bon pou'w itilize teknik "koneksyon avèk sol la " pou vinn santre nan yon sèl kò nan moman prezan an.. Teknik sa a raplew kew pa tounen nan moman twomatik la (egz, nan moman tranbleman de te a) nan pase, eke ou an sekirite nan moman prezan wap viv la. Li ka ede santiw kalm, fò, e an sekirite.

Ann fè yon ti pratike « koneksyon avèk moman prezan ».

Aktivite: Grounding (Koneksyon ak Moman Prezan)

(15 minit)

- Chita atè a avèk pye ou kwaze epi ak zye'w louvri. Eseye kenbe kolòn vètebral ou dwat men fok ou relakse kò'w, kenbe zepòl ou anlè yon fason pou santi ou pap balanse, estab, solid, e menm konekte ak sol la. Pran yon moman pou santi sòl la anba pye ou, kite kò'w santi sipò tè a ki anba'w la.
- Kounyea, pran yon respirasyon, santi fason'w ap respire a (enspire-ekspire, enspire-ekspire). Pa eseye chanje fason'w ap respire a, selman santi'l.
- Dousman vire tèt ou gade a goch ou.... epi gade adwat ou. Gade sa ki ozanviwon'wepi idantifye senk bagay ki pa estresan ou kapab wè. Di non chak bagay sa yo nan lespri'w, oubyen ou kapab di li fò, pa egzanp ou ka di "mwèn we atè a, mwèn wè yon soulye, mwèn wè yon tab, mwèn wè yon chèz, mwèn wè yon moun."

Nòt pou Ajan yo: ou ka mande senk patisipan pou chak di yon bagay yo wè pandan egzesis la.

- Apre, konsantre sou bagay ki gen koulè patikilye: di 5 bagay ki gen koulè vèt. Di 3 bagay ki gen koulè jòn.

Nòt pou Ajan yo: Mande 5 patisipan ankòpou yo chak di yon koulè vèt, yon koule jòn, elatriye.

- Kounya, konsantre sou idantifye fòm yo: Di 5 bagay ou wè ki gen fòm yon ron. Di de bagay ou wè ki gen fòm kare.
- Respire dousman e pwofondeman.
- Apre sa a, konsantre sou idantifye bagay ou ka tande: Di twa bagay ou ka tande (egzanp, zwazo, moun k'ap pale, elatriye).
- Di twa bagay ou ka touche (egzanp, tè a anba pye ou, van ki pase nan visaj ou, bagay ou gen nan pòch ou).
- kontinye respire dousman e pwofondeman.

Koman ou santi'w apre egzèsis sa a? Nan ki objektif ou panse nou fè li?

Yon fwa ou kapab vire lespri'w ale tounen jan w vle (olye ou kite'l distrè pa move souvni, enkyetid, perèz, elatriye) ou pral wè w'ap vinn pi kalm e w'ap ka pran desizyon nan yon fason ki pi òganize. Ou ka fè egzèsis sa a nenpòt lè ou vle (si se nesèsè, di bagay yo nan tèt olye ou di non yo fò).

9. Lè'w evite panse

Dèfwà, gen moun ki evite panse a bagay ki boulvèsan. Yo eseye pouse move souvni ki nan tèt yo jete epi evite fè aktivite ki ka fè yo sonje bagay yo pa vle panse. Pa egzanp, gen moun ki evite ale nan espas kote yo te ye lè Goudou Goudou te pase a; oubyen kote you lot aksidan te pase. Gen kek moun kip a retounen nan kay kote dezas la te pran yo a, pa paske y opa en sekirite, men paske li raple yo move souvni. Gen lòt moun ki chache yon distraksyon mete nan tèt yo lè souvni yon dezas pase nan tèt yo.

Lè'w evite espas ak move panse yo, sa a ka mache pou yon ti tan, men a lavni sa ka fè bagay yo vinn pi mal. Se tankou yon timoun ki pè paske li panse gen yon mons anba kabann li a. Plis tan li pran pou'l resi gade anba kabann nan, konsa mons lan vinn pi efreyan. Plis you moun evite fè yon bagay, se plis l'ap vin efreyan, epi l'ap vinn pi di pou li fè'l ankò.

Diskisyon

Eske genyen bagay ou evite fè? Eske gen kèk egzanp ou ka ba nou?

Youn nan fason moun eseye evite panse oubyen santi yon seri de bagay, yo konn pran dwòg ak alkòl anpil. Menm si alkòl ak dwòg ka distrè'w, fè'w sispann panse oubyen santi yon seri de bagay, nan kèk ka lè'w sou, ou ka resanti santiman yo pi fò - e menm pandan anpil tan, lè'w pran bagay sa yo anpil ou ka vinn pi mal, tèlman, ke moun lan pa ka fè fas ak pwoblèm yo san alkòl ak dwòg li vinn adikte.

Diskisyon

Eske bagay sa a renmen konn rive'w oubyen yon moun ou?

10. Panse Twòp

Anpil moun santi si yo pa evite yon seri de bagay yo pral panse a twòp enkyetid, epi yo pap ka ralanti move panse sa yo. Sa a ka fè li vinn difisil pou rete konsantre lekòl, nan travay ak lakay ou. Li ka rann ou gen difikilte pou dòmi.

Diskisyon

Dèfwà, lè yon moun ap “panse twòp”, li ka santi panse'l ap kontwole'l. Genyen moun ki konn santi sa rive'l?

An'n fè yon egzèsis pou nou ka wèsi panse nou yo vreman gen kontwòl nou.

Aktivite: Egzèsis Leve men Anlè

- Tout moun leve men dwat nou anlè.
- Kounya, di tèt ou “ desann men ou, desann men ou, desann men ou” men pa fè'l vrèman.
- Nou pa bezwen “pote atansyon a lespri nou!” Panse nou ka di nou anpil bagay dekourajan E nou ka toujou kontinye ale vè lavan!

Nou pral aprann yon egzèsis ki ka itilize lè panse ak emosyon'w yo fè ou pa konfòtab oubyen boulvèse. Li rele “an plen konsyans” e li diferan de lè ou evite panse'w yo. Olye ou evite panse yo oubyen ou pouse yo jete, ou ka kite panse boulvèsan yo vini epi ale, tankou se vag k'ap pase sou ou, san ou pa kite yo kontwole'w oubyen kontwole konpòtman'w.

Nòt pou ajan: Fè youn nan egzèsis Mindfulness sa yo

Aktivite: Lespri Makak

(15 minit)

- Chita, respire epi santi respirasyon'w yo. Si ou vle fèmen zye'w, pa gen pwoblèm.
- Tann pandan kèk minit - remake premye panse ki vin nan lespri w'.
- Eseye pouse panse sa a jete, epi kontinye pa panse a anyen, bien vit ou pral wè li pap fasil pou ou pou pa panse a anyen. Panse pral moute desann nan tèt ou. Tankou makak'ap sote de yon branch a yon lòt, panse'w yo pral chanje vit de youn a you lòt. Si'w fache, epi w'ap eseye kenbe yon makak pou fè'l sispann vole, l'ap chape nan men'w epi l'ap kouri pi vit.
- Men, lè ou pa eseye kontwole lespri w' oubyen sispann panse, w'ap poze tankou you ma kafe. Si'w kite makak la jwe san ou pa annuiye'l, sa pral rive l'ap fatigue epi li pral dòmi pou kò'l.
- Gade panse'w yo tankou makak'ap sote. Pa gen ni bon ni move panse. Tout panse se tankou se yon makak ki pa janm fatigue k'ap moute desann k'ap jwe.
- Dèfwà, se yon bagay ki difisil pou fè, panse'w yo ka distrè'w oubyen kenbe w'. Pa eseye angaje'w nan kouri dèyè makak yo, sèlman gade yo kap jwe bò kote'w, san ou pa jije yo.
- Remake respirasyon'w. Fwote men'w jiskaske yo vinn cho. Kouvri zye'w epi retire men w sou zye w' epi ouvri yo dousman.

Objektif egzèsis sa se pou aprann swivpanse'w san ou pa eseye chanje yo. Si ou kontinye travay sou sa, lap arive kalme makak yo. Sa mande anpil repetisyon pou'w arive kalme makak yo, Men pou konyea fòkis sou aprann ke wap aprann swivpanse'w yo san'w pa jije yo, ni antre nan diskisyon ak yo. Selman swiv yo.

Aktivite: Fèy sou kouran dlo

(15 minit)

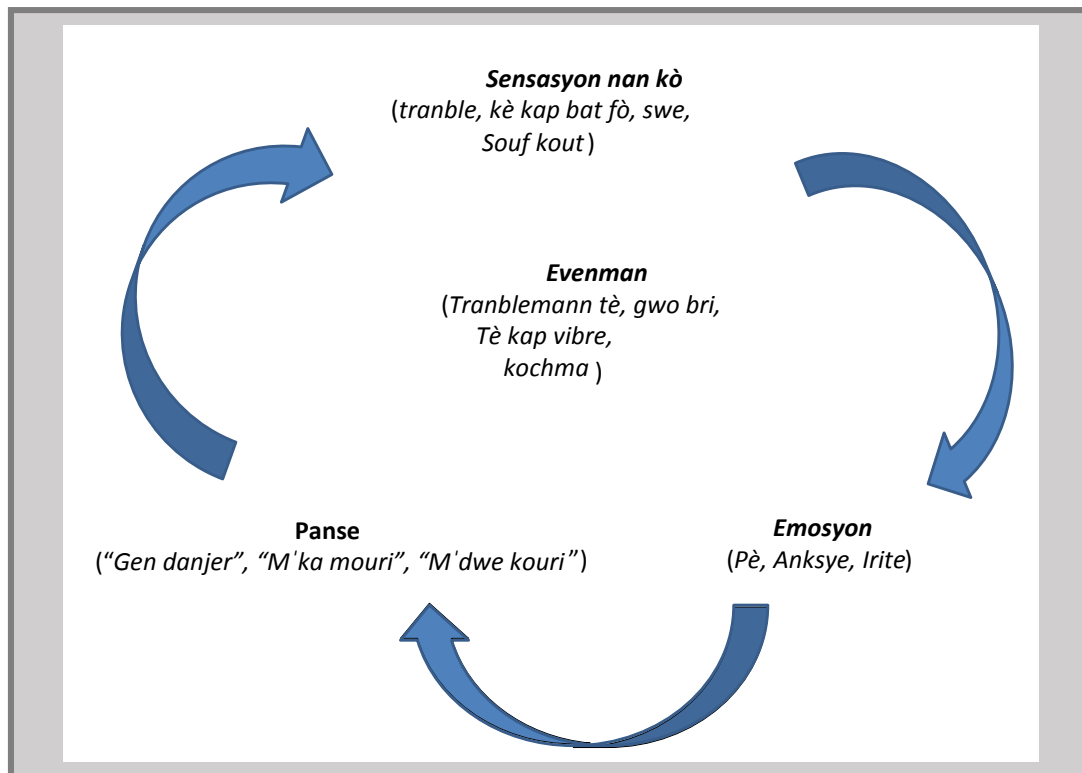
- Chitanan yon pozisyon ki konfòtab ou ka swa fèmen zye ou oswa kite yo poze dousman sou yon plas fiks nan sal la.
- Vizyalize tèt ou ki chita bò kote yon kouran dlo k'ap koule dousman tankou dlo ki gen fèy k'ap flote sou sifas dlo a. [Ajan: Pran yon ti pòz 10 segonn.]
- Pou minit kap vini yo, pran chak tipanse ki monte nan tèt ou epi mete l'sou yon fèy ... kite'l flote. Fè sa ak chak tepanse –kit li fè'w plezi, fè'w mal, oswa net. Menm si ou genpanse ki fè'wjoye oswa trèchofe, mete yo sou yon fèy epi kite yo flote ale.
- Si okennpanse pa monte nan tèt ou pou yon ti moman, kontinye gade kouran dlo a. Nan you ti tan pa trop long,panse yo pralrekòmanse monte. [Ajan: Pran yon ti pòz 20 segonn.]
- Pèmèt kouran an dlo koule nan pwòp vitès li. Pa eseye ogmante vitès li, ni prese mete toutpanse ou yo sou li you sèl kou. Ou pa ap eseye fè fèy yo kouri vit oswa "debarase'w" akpanse yo. Ou ap pèmèt yo vini e li ale nan pwòp vitès yo.
- Si tèt ou di "Sa a san sans", "Mwen anwiye", oswa "Mwen pa'p fè sa a byen" metepanse sa a yo sou fèy tou, epi kite yo pase. [Pran yon poz 20 segonn.]
- Si vin gen yon fèy ki kole, pèmèt li vire alantou jouk li a pare pou flote. Si menmpanse a vini ankò, gade li kap flote pou yon lòt fwa ankò. [Pran yon poz 20 segonn.]
- Si yon santiman ki difisil oswa ki fè'w mal monte, tou senpleman rekonèt li. Di tèt ou, "mwen remake mwen annwiye / enpasyan / fwistre." Metepanse sa yo sou fèy epi pèmèt yo flote.
- De tanzantan,panse ou ka kenbe'w oubyen distrè'w pou rete konplètman prezan nan egzèsis sa a. Sa a nòmal. Le pli vit ke ou reyalize ke ou te sou you lot sijè, dousman pote atansyon sou fè egzèsis vizyalizasyon an ankò.

Ide egzèsis sa a, se pou rete an silans ap obsevepanse w yo san ou pa eseye chanje yo – epi sa a pral rive ke lespri'w vinn kalm tankou you makak ki poze. Sa ka mande anpil pratik pou rive atenn objektif sa a. Pou konyea, jis pratike obsève makak ou yo, oubyenpanse'w yo - san jijman, san angajman, jis obsèvasyon.

Koneksyon lespri ak kò a

Kounye a nou fin pale de reyaksyon nan kò'w ak panse/emosyon. Li enpòtan pou reyalize kijan kò'w santi enfliyans emosyon ak panse'w yo, e an menm tan, kijan emosyon ak panse yo enfliyanse sou kò'w.

Nòt pou Ajan yo: Desine/pataje imaj sa a ki eksplike relasyon ant evenman sa yo, sansasyon fizik, emosyon ak panse.



Sik sa a vle di, si ou kalme kò'w w'ap kalme emosyon ak panse'w yo tou. Sa a vle di tou, si nou kalme emosyon ak panse nou yo, kò nou ap kalm. Egzèsis nou aprann yo jiska prezan, respirasyon, souke ko, koneksyon ak tè a, an plen konsyans - kapab kalme kò'w ak lespri'w pou kanpe sik la.

3:00 – 3:30

Stigma Sante Mantal

Nòt pou Ajan yo: Nan seksyon sa a, mennen yon kisdasyon kote w'ap pale de stigma sante mantal, mefyan vwazinaj, pwoblèm sèks fanm ak gason, klasman sosyal/diferans nan edikasyon, elatriye.

Fòmasyon sa a se sou dezaz ak sante mantal, men li la tou pou ede manm nan fanmi'w ak moun nan kominote'wla. Nan kilti Ayiti, yo souvan ankouraje nou pou nou sipote youn lòt. Men kèk fwa moun yo ka pa vle mande oubyen bay èd a moun ki gen pwoblèm sante mantal akòz de stigma ki gen rapò ak sante mantal.

Diskisyon

Kòman manm kominote a trete moun ki gen ki gen difikilte ak pwoblèm sante mantal?

Fè yon konvèsasyon sou kwayans kiltirèl, sou sante mantal, tankou:

- Kwayans ki di se dezobeyans moun ki gen pwoblèm nan (egzanp, relijye/moral/enfraksyon sosyal) epi ki aksepte lè'w gen jan de pwoblèm sa yo, sa ka vle di ou te fè move aksyon nan vi'w.
- Kwayans ki di se move lwa ki lakoz pwoblèm santal mantal, epi moun ki gen pwoblèm sa yo gen move chans oubyen nou dwe evite yo paske yo enplike nan vodou.
- Ou pè paske ou panse si ou gen moun ak pwoblèm sa yo nan antouraj ou, ou ka “pran” pwoblèm sante mantal yo tou.
- Kwayans ki di moun ki gen pwoblèm sante mante se moun “fèb” yo ye e ou pa dwe fè yo konfyans ak okenn desizyon, menm si yo pa gen pwoblèm lan ankò.
- Kwayans ki di pwoblèm sante mantal ap afekte pwòp tèt ou ak pwòp fanmi'w, maryaj, travay, repitasyon fanmi'w, petèt menm pou yon jenerasyon.
- Kwayans ke si ou ankouraje you moun al wè you pwofesyonel nan sante mantal sa ta vle di ou dil fou, oubyen ou joure'l

Kapab genyen move entèpretasyon nègative sou mo kreyòl “moun fou” - ki fason ki pi respektab pou pale de difikilte sante mantal? (Egz. “Tèt pa finn twò dwat”)

- Èske gen youn nan nou ki konnen you moun nan kominote a ki gen pwoblèm sante mantal tankou wè ak tande bagay ki pa egziste ? Nou pral pale de jan de pwoblèm sa yo nan twazyèm jou fòmasyon an. Koman yo rele moun sa yo ?

Kapab genyen stigma patikilye sou swisid.

Diskisyon

Kisa Ayisyen kwè de swisid? (Moun Ki Touye Tèt Yo)

- Yo kwè ke you moun ki touye tèt li pral nan lanfè.
- Yo kwè ke swisid se yon wont pou fanmi yo.

Stigma ka yon lòt sous espesyal ki lye ak lòt eleman nan idantite youn moun, bagay tankou sèks moun nan ak ran sosyal gwoup li fè pati.

Kontinye diskisyon an...

Poukisa li ka fasil oubyen difisil pou yon gason oswa you fi al chache èd oubyen bay èd?

- Lè'w se gason se yon stereyotip ki ka mete plis presyon sou ou pou'w aji “tankou you moun ki fò” e pakonsekan li mete'w malalèz pou viv akeksprime emosyon ki fò (tankou kriye) paske ou pa vle parèt fèb. Pou rezon saa, gason ka pi difisil pou mande èd.
 - Nan gwoup sa a, nou kwè ke lèw di saw santi se yon siy ki montre'w fò. Nou ankouraje tout moun pou yo santi yo alèz pou yo di sa yo santi ak gwoup la nan tout konfidansyalite.

Poukisa yon moun toudepan de ran sosyal li ka gen pli ou mwenn difkilte pou soti al chache èd oubyen bay èd?

- Kèk moun ka kwè ke moun ki gen yon ran sosyal ki ba pi fasil pou moun ki gen pwoblèm sante mantal. Kisa ou panse?
- Li posib pou ke moun ki gen yon ran sosyal ki vreman wo e ki gen pwoblèm sante mantal ta sanble kache yo plis pou ka kenbe repitasyon yo. Kisa ou panse?

Kisaw ka fè nan fanmi'w ou nan kominote'w la pou'w ankouraje pi bon tretman pou moun ki gen pwoblèm sante mantal?

- Sonje ke pwoblèm sikolojik ak sante mantal ka rive nenpòt moun. Kidonk, se nòmal apre yon dezaz pou jwenn reyaksyon sa yo.
- Si'w konnen yon moun nan kominote'w la ki gen pwoblèm sante mantal, sèlman trete'l ak respè ak bal sipò ka fè yon gwo efè e menm chanje kèk bagay nan kominote'w la. Pa egzanp, pale ak plis souplès olye w'ap itilize mo “moun fou” ka yon bon egzanp pou lòt moun pou yo komanse konnen kijan pou yo trete moun ki gen pwoblèm mantal..
- Ankouraje moun nan kominote'w la pou yo bay èd ak moun ki gen pwoblèm mantal yo ka fèyon gwodiferans tou. Nap gen pou'n pale de ki kote pou ka al chache èd nan 3^e jou entèvansyon an.

3:30 – 3:50

Fè Fas

Nou te gentan aprann kèk teknik relaksasyon ak kèk jwèt tou. Men kounya a nou pral pale de kèk lòt bagay pou'w ka ede tèt ou, pitit ou ak lòt manm nan fanmi'w. Premyeman, li enpòtan pou sonje pran swen tèt ou pou ka pran swen lòt yo tou. Ou se yon gwo modèl pou pitit ou ak lòt manm nan fanmi'w, y'ap gade sou ou pou yo aprann kijan pou yo santi yo ak kijan pou yo aji.

Diskisyon

Kisaw fè pousanti'w pi byen?

Nòt pou ajan: Lè patisipan yo bay repons – ranfonsè tout bon repons sou jan yo fè fas, tankou pratik relijwe, èd nan men fanmi, zanmi pwòch ou, al kay medsen fèy.

Kèk bagay moun fè pou ede tèt yo, konn pafwa trè pèsònèl, pwòp a li menm. Gen kèk lòt ke moun itilize anpil e pratike yo nan vi chak jou yo menm lè yo pa gen yon vi ki difisil. Ann pale kounyea a de kèk bon egzanp de kisa ou ka fè pou'w ka santi'w byen lè'w nan yon moman difisil.

1. Pase tan ak lòt moun

Dèfwa ou ka tante pou rete apa oswa pou kò'w, eespesyalman lè'w nan moman depresyon. En reyalitye li bon pou pase tan pou kò'w, men rete nan izolman ak tèt ou pandan lontan ka fè'w vin pi mal. Kèk egzanp de sa'w ka fè ak lòt moun:

- Pase tan ak moun, tandè mizik, fè blag ansanm.
- Pale de sa'w santibak lot moun. Kounyea a ou konnen anpil bagay sou reyaksyon komen yo le gen dezans e lot estrès ak twoma, wap kansanti pi konfòtab pou youn pale ak lot.
- Priye an gwoup. Al legliz oubyen nan tanp ansanm.
- Chante ak danse ansanm.
- Al nan festival, fè seremoni lwa, selebre jou ferye.
- Pataje souvni de moun ki te mouri e sonje yo ansanm.
- Fè bagay ki ka ede youn lòt – fè manje, al achte ansanm, netwaye, pran swen timoun yo.

Li vrèman bon si'w fè bagay ki fè lòt moun souri. Apre yon dezans, moun yo konn pa gen sipò pou yo genyen kòm abitud. Li ap fè anpil diferans pou'w gen akote'w moun ou ka konte sou yo.

Diskisyon

Eske'w ka panse ak kèk lòt bagay ou ka fè lè'w ap pase tan ak lòt moun?

- Ou ka fè bagay sa yo nan gwoup sa ou ye kounyea a. Nou Espere wap kontinye yo ansanm apre fòmasyon an fini.

2. Komanse fè bagay ou konn evite fè

Kite tèt ou panse ak bagay ki fè'w pè ou evenman ki fè'w nève e pale de yo ak lòt moun. Li nòmal pousanti'w pè pandan w'ap fè sa, men konnen perèz sa a ap pase de tanzantan. Sonje, yon bagay ou sonje nan panse ka fè'w santi'w pa alèz, men li pa danje menm jan ak lè evenman an tap pase a. Ou te gentan pase nan etap difisil la deja – evenman ou te siviv ladann deja.

Kounyea a ou sèlman gen pou aprann gade bagay pase sa yo tou. Egzanp kèk bagay ou ka fè se :

- Al vizite kote dezaz la te pranw lan, ki te ka yon ouragan, inondasyon ou tranbleman tèt. Ka ale ak yon zanmi e komanse tou piti, kontinye etap pa etap, jiskaske ou ka ale pou kò'w.
- Pale de bagay ou sonje ak zanmi epi fanmi'w de dezaz la. Menm pale de ti bagay ke'w toujou ap tante pou ta bliye ki ka fè'w fache, e ou ka santi'w pi byen apre'w finn pale de sak te rive a.

3. Itilize teknik (egz, pwojeksyon sou pwòp tèt ou, koneksyon avèk sol la) e jwèt ki ka ede'w pou vinn santi'w pi byen. (Egz., respirasyon, koneksyon ak tla, pèdi konsyans)

Diskisyon

Ki teknik ou gentan aprann nan gwoup la ou panse ki pral fè ou santi'w miyò? Ba nou egzanp kèk lòt bagay ou fè pou ou relakse w'? (Egz: meditasyon, egzèsis, jwèt)

4. Gen kèk bagay moun fè pou eseye santi yo pi byen men ki pa ede ditou a lavni. Nou dwe konnen bagay sa yo, yon fason si yo ta rive pou nou ka rekonèt yo epi fe efò pou chanje yo.

1. Rete pou kont ou oubyen rete lwen de yon seri de aktivite ak responsabilite. Sa a pa bon pou sante mantal ou, epi tou pou fanmi'w ki bezwen'w.
2. Batay oubyen kreye konfli ak lòt moun. Menm si sa a ka retire tansyon nan moman an, men nan yon tan kap vini, sa ka gen konsekans sou relasyon'w ak sou byenèt ou.
3. Itilize dwòg ak alkòl. Jan nou te diskite avan, sa a ka fè ou santi ou byen pou yon ti moman paske li ka ede ou pa panse ak bagay boulvèsan epi fè ou santi ou kalm. Men, si ou itilize alkòl ak dwòg pou anpil tan, e an grann kantite, souvan sa konn gen konsekans nègatif. Si ou itilize dwòg ak alkòl twòp apre yon dezaz, sa a ka anpeche lespri'w ak kò'w geri natirèlman.
4. Li pap ede'w si'w ap blame tèt ou pou you bagay ki pase. Li enpòtan pou lespri'w rete prezan pou ka ede tèt ou ak fanmi'w.

Diskisyon

Eskew gen yon moun la nan kominote w'ap viv la ki depann de alkòl oubyen dwòg?

Nòt pou ajan yo: kite patisipan yo vinn ak pwoòp egzanp yo rete san'w pa fè kòmantè pa pwopoze ni konsidere anyen ki pale de itilizasyon alkòl. - egz., kijan adiksyon devlope, ou ka vinn pi mal si'w ta vinn depann de alkòl e pap ka fè fas ak lavi si'w ap pran dwòg ak alkòl, ou pap an mezi pou ede fanmi'w.

Fèmeti ak Revizyon

Aktivite: Revizyon sou jounen an

(10 minit)

Nou te aprann anpil enfòmasyon jodi a. Tankou aktivite revizyon, tanpri pataje yon bagay ou te aprann oubyen te renmen, yon bagay ou panse ki te bwouye tèt ou, ak yon bagay ki te mete'w an defi. *(Si ou vle, aktivite a ka fet an ti gwoup).*

Devwa

Devwa'w pou aswè a se pou pataje youn nan bagay ou te aprann yo ak fanmi w' (egzanp, egzis relaksasyon, oubyen yon lòt bagay). Egzanp ki bagay ou pral pataje avèk yo? (Pa pataje okenn enfòmasyon ki prive/konfidansyel). Nou pral pale de eksperyans sa a demen lè ou vini nan dezyèm jou fòmasyon an.

Fini ak yon ti chante oubyen slogan gwoup lan (Jan nou te devlope nan seksyon “Règleman Gwoup la”)

Dezyèm Jou

10:00 a.m. – 4:00 p.m.

Apèsi

- *Akèy Gwoup, Verifye Sante Mantal, Revizyon Devwa*
- *Istwa sou sekirite ak senbòl yo*
- *Lyen ant sante mantal ak preparasyon pou dezas*
- *Dezas, Vilnerabilite ak Resous*
- *Koz dezas*
- *Preparasyon pou dezas: Planifikasyon pou kay ak kominote*
- *Premye Swen Sikolojik*

Nòt pou Ajan yo: Avan patisipan yo rive, kreye yon asanblaj avèk materyèl natirèl (branch, fèy, flè, woch, elatriye) ki soti nan anviwonman an, fè 'l nan mitan sal la, epi ba yo entriksyon. Sonje, materyèl yo dwe “bèl” (flè, fèy) epi “lèd” (fèy fennen, branch avèk zepin, wòch).

Aktivite: Verifye Sante Mantal avèk Materyèl Natirèl

(20 Minit)

Tanpri, gade nan tout pil materyèl natirèl sa a epi chwazi yon bagay ki pale avèk ou oubyen ki eksprime jan ou santi ou pandan jou sa yo. Ou ka chwazi bagay ki senbolize aspè positif oubyen aspè nègatif sou jan ou santi 'w.

Kounyea, divize an ti gwoup (chak gwoup dwe gen 5-6 moun), nan ti gwoup yo, nou chak pral pataje ak gwoup la sou sa ou chwazi a, eksplike kòman/poukisa bagay sa a reprezante ou menm ak jan 'w ou santi 'w. **Ankò, sonje pou bay fidbak epi pote sipò bay lòt manb gwoup la.**

Nòt pou Ajan yo: Chak Ajan yo dwe pran yon gwoup, oubyen dwe pase de yon gwoup a yon lot si nonb gwoup yo depase nonb Ajan yo. Apre chak moun fin pataje, Ajan yo dwe ankouraje lòt manm nan gwoup la yo bay fidbak (kesyon, komantè, sipò). Itilize abilite (konsèy) ki nan paj 13-14 pou ankouraje manm gwoup yo pou sipote youn lòt. Apre tout moun fin pataje nan gwoup yo, refè yon gwo gwoup la ankò epi mande patisipan yo koman yo te santi yo lè yo tap pataje santiman yo ak lòt moun. Eske se te yon bagay etranj oubyen eske yo te santi yo pè. Koman yo te santi yo lè lòt moun te reyaji apre yo te pale? Fè yo sonje lè yo pataje santiman yo ak lòt moun sa a ka pote soulajman ak èd osito yo santi you jwenn sipò yo t'ap chache a.

Dezas natirèl yo ka deranje relasyon moun genyen ak mond natirèl la (egz. Li ka fe ou santi ou an danje, nan lenkoni, ak menm dezapresye). Li enpòtan pou panse sou rekonekte avèk nati a nan yon fason pozitif (egz. Yon relasyon ak nati a se tankou se “Kiteks sou zong”). Jodi a nou pral pale de sa ou ka fè pou prepare pou dezas yon fason pou ka santi 'w pi an sekirite nan anviwonman natirèl ou a.

Revizyon devwa

(10 Minit)

Yè nou te mande pou ale lakay ou epi anseye yon manm nan fanmi 'w youn nan egzèsis relaksasyon yo oubyen lòt ou te aprann pandan premye jou a.

Diskisyon

Koman eksperyans sa a te ye pou ou?

Yo te resevwa enfòmasyon byen?

Kisa ki te efikas? Kisa ki te yon defi pou ou?

Pou moun ki gen fanmi ki jwenn enfòmasyon yo itil, kòman ou te santi'w pou ede manm fanmi'w nan sans sa a?

Pou moun ki pat anseye okenn moun nan fanmi nou enfòmasyon yo, oubyen ki pat jwenn moun ki te renmen enfòmasyon yo nan fanmi nou? (mande lòt patisipan yo pou fè sigjesyon)

10:30 – 11:15

Senbòl ak istwa sekirite

Jan nou te dil yè li komen pou'w santi'w pa an sekirite lè gen dezaz. Ann pale de kisa sa vle di, lè nou di kreye sekirite.

Aktivite: kreye sekirite

Mwen ta renmen'w pran yon ti tan pou'w panse ak yon moman kote ou te pè anpil. –petèt pandan yon dezaz (egz ; ouragan, inondasyon oubyen tranbleman tè) li ka tou nan yon lòt okazyon. Kounyea, eseye swiv moman sa a kisjask'w te santi'wan sekirite. Ak ki moman ou te santi'w an sekirite? Eske se lè'w te gen chans pou'w repoze nan yon espas ki an sekirite? Eske se lè'w te rewè fanmi'w? Li kapab yon lòt bagay? Rete fokis sou moman sa a ak kisa'w te sanble? Ki kote'w te ye? Eske gen yon moun ki ka pataje yon moman kote li te santi li an sekirite ?

Kounyea, nou pral fè yon aktivite pou ka jwenn plis moman kote nou te santi nou an sekirite e lòt bagay ki fè'w santi ou an sekirite. Gen anpil bagay ki ka fè'w santi'w an sekirite – tankou yon espas, yon moun, ou yon senbòl. Nan moso papyè mwen pral baou a, desinen youn ou plizyè nan opsyon ou pral genyen la yo:

- 1) Moman sa a kote ou te santi ou an sekirite ou sot panse ak li a.
- 2) Yon senbol pwoteksyon/sekirite (tankou yon bib, yon chaplè)
- 3) Yon lòt bagay ki fè'w santi'w an sekirite (egz ; yon spò ki fèw detann ou) oubyen yon moun (egz, yon manm nan fanmi'w ou zanmi'w)

Nan kèk minit nou pral divize an ti gwoup poun pale de desen yo.

Nòt pou Ajan yo: lè yo finn desinen divize yo sou fòm ti gwoup pou yo ka pataje desen yo. Yon ajan dwe nan chak ti gwoup pou pote sipò kle ak lòt manm nan gwoup la ki ap pale sa yo santi nan desen an e sa yo te wè kòm materyèl nan egzèsis anlè a.

“Kontinye kreye sekirite...”

Tanpri sonje ke egzèsis sa a ka strese kèk patisipan. Pa bliye pou'w bay ase tan ak chak patisipan pou rakonte istwa yo e remesye yo pou kouraj yo genyen pou pataje istwa yo ak gwoup la. Men tou,

paske yo gen konfyans nan nou. Si yon participant ap kriye bal ase tan poul kriye. Mande gwoup la pou pote sipòak li, remèsye yo pou kouraj yo. Yon lòt fwa, remèsye yo paske yo kwènan gwoup la e paske yo te konekte ak emosyon yo pandan aktivite sa a.

Aprè ti gwoup la fin pataje, retounen nan gwo gwoup la e poze kesyon ki nan diskisyon anba a.

Diskisyon

Koman egzèsis sa a te ye pou ou?

Kòman ou te santi'w lè ou t'ap desinen moman sekirete oubyen senbòl yo?

Kòman ou te santi'w lè'w t'ap pataje ak gwoup la, epi tande lòt moun kap pataje?

Ki tip de reaksyon /sipò ou te resevwa nan gwoup ou a e kòman sa fè'w santi'w?

Nòt pou Ajan yo: Finalman, mande “ Poukisa ou panse nou fè aktivite sa a ?” Ba yo rezon egzesis la : *Dèfwà genyen evenman ki vrèman terifyan ka vin friz nan memwa nou yon fason pou nou sonje sèlman moman terifyan yo, men pa moman lè nou an sekirite ak moman soulajman ki te vin apre yo. Li enpòtan pou sonje menm si eksperyans lan te terifyan, ou siviv epi ou an sekirite kounyea. Si ou gen souvni boulvèsan de yon evenman ki te fè ou pè, eseye panse ak moman ou an sekirite epi panse ak desen ou te fè jodi a. Ou kapab fè tou egzesis grounding, respirasyon, oubyen lòt egzesis de relaksasyon. Eske gen moun ki santi yon gen tansyon nan kò ou nan lespri yo ? Sa a se yon reyaksyon ki vreman rive souvan. Ann fè yon egzèsis ansanm. **Fè respirasyon oubyen koneksyon ak tè a ak tout gwoup yo ansanm (chwa ajan an oubyen manm gwoup yo)***

11:15 – 11:25

10-minit poz

11:25– 12:30

Lyen ant preparasyon pou dezans ak sante mantal?

(10 minit)

Pandan plizye èdtan k'ap vini la yo, nou pral konsantre sou sa ki lakoz dezans ak fason nou dwe prepare kont yo. Gen nan nou kap poze tèt nou kesyon poukisa nou fokis sou prepare pou yon dezans kap vini, pandan nou gen lòt bagay ki pi enkyetan kounyea, tankou jwenn travay, jwenn lajan pou bay lakay ak fanmi an manje, voye timoun yo lekòl, elatriye... Rezon an se paske nou konnen Ayiti vrèman vilnerab a enpak anpil lòt dezans, tankou tranbleman tè, siklòn, inondasyon, ak glisman teren. Jan ou konnen sa a, menm si ou gen yon bon travay ak anpil lajan, yon tranbleman tè ak yon inondasyon ka pote ale tout sa ou genyen. Men, youn nan bagay ki pi enpòtan ou ka fè pou pran swen tèt ou ak swen fanmi ou, se fè yon pa annavan pou pwoteje tèt ou oka ou ta gen yon dezans.

Nou ka ap poze tèt nou kesyon poukisa nou konsantre sou preparasyon pou dezas ak sante mantal nan menm seminè a.

Diskisyon

Eske yon moun ka esplike poukisa nou dwe konsantre sou preparasyon pou dezas ak sante mantal an menm tan?

Pou pi klè, se paske dezas ak sante mantal konekte. Dezas ak laperèz ou gen pou dezas ki gen pou rive, ka koze pwoblèm sante mantal, e, pwoblèm sante mantal ka ogmante vilnerabilite pou yon dezas.

Dezas, Vilnerabilite ak Resous.

Definisyon

(20 minit)

Avan nou kontinye nan rès sa nou gen poun fè pou jodia, ann pran yon ti tan poun diskite epi idantifye kèk bagay enpòtan.

Nòt pou Ajan yo: Bay patisipan an chans poul pale. Remèsye apre chak entèvansyon; ankouraje chak manb gwoup la pou bay yon definisyon sou dezas.

Dezas :

Yon evenman (menas, tankou siklòn ak tranbleman tèt) ki kreye gwo latwoublay sou fonksyonman yon kominote oswa yon sosyete kote li kreye pèt ak enpak sou vi moun, materyèl, ekonomi oswa sou anviwonman an, e ki agrave abilite kominote oubyen sosyete ki afekte a pou fè fas ak pwoblèm sa yo paske yo manke resous.

Yon dezas ka natirèl oubyen li ka pwovoke pa lòm.

Diskisyon

Ban nou yon egzanp dezas natirèl kap pase nan tètou kounyea? (Tranbleman tèt, deboulonay tèt, ouragan, inondasyon, oubyen epidemi)

Ban nou yon egzanp dezas lòm kreye kap pase nan tèt ou kounyea? (gè, vyolans politik, aksidan bis oswa aksidan avyon).

Kòman lòm ka patisipe nan enfliyanse enpak dezas natirèl yo? (Tranbleman tèt ka fè plis dega sitou lè kay yo mal konstwi; inondasyon ka fè plis dega si tout pyebwa yo fin koupe oubyen si kay yo konstwi nan chemen kote gwo dlo konn pase, gen fason nou fè agrikilti ki ka okazyone deboulonnay tèt, move liyèn ka kontribiye nan bay maladi)

Enpak dezas yo enfliyanse pa vilnerabilite ak resous kominote a.

Vilnerabilite:

Karakteristik yon moun, yon gwoup oswa yon kominote ki *diminye* kapasite'l pou'l ka prepare davans, fè fas, seziste, redrese'l fas a menas natirèl yo.

Resous/fòs:

Karakteristik yon moun, yon gwoup oswa yon kominote ki *ogmante* kapasite'l pou'l ka prepare davans. Li enpòtan pou konprann ke menm evenman an ka genyen diferan efè sa depann de vilnerabilite ak resous/fòs kominote a. Pa egzanp, yon kominote ki genyen bon sistèm kanalizasyon, pi, ak plan evakyasyon ka gen mwens pwoblèm aprè yon inodasyon, men yon lòt kominote san okenn nan bagay sa yo, ka soufri anpil aprè menm inodasyon sa a.

Diskisyon

Ki egzanp vilnerabilite ak resous/fòs ki genyen nan kominote 'w la ou ka bay?

Nan sitiasyon dezast oubyen ijans, sante mantal yon moun ka yon resous oubyen yonvilnerabilite. Lè'w santi'w mantalman prepare, kalm, konfyan, gen espwa, ka ede'w pi byen prepare'w pou yon dezast. Pwoblèm sante mantal ka bese abilite yon moun genyen pou rete an sekirite nan yon dezast. Li enpòtan pou konsidere kòman sante mantal yon moun ka afekte volonte ak abilite'l pou prepare ak aji nan sitiasyon dezast.

Diskisyon

Kijan sante mantal yon moun ka reyaji apre yon dezast ki te afekte abilite l' pou prepare pou lòt dezast?

- Gen moun ki ka vle **evite panse oubyen pale de dezast** paske panse epi prepare pou yon dezast k'ap vini ka few sonje move eksperyans de dezast ki te pase déjà (egzanp, tranbleman tèt 2010 la, silklòn Matthew, epidemi kolera a, inondasyon ki te pase avan yo). Panse ak dezast ki te pase avan yo **ka fè anpil moun pè oubyen gen enkyetid**. Nan lide pou evite santiman perèz ak anksyete, gen anpil moun ki evite fè preparasyon pou dezast.
- Si yon moun deprime yo ka **santi yo san zespwa oubyen yo ka santi yo kondane nan kelke swa sa yo fè**, alò pou kisa yo ta dwe enkyè pou prepare yo? Yo ka vinn kwè yo pa gen okenn kontwòl sou bagay ki ka rive, alò pa gen rezon pou eseye mete yo an sekirite lè dezast yo.
- Si yon moun pa ka dòmi byen/oubyen santi anpil doulè nan kò l' **yo ka pa gen enèji oubyen fòs pou** prepare yo.
- Si yon moun pa santi li pwòch oubyen konekte ak lòt moun oubyen santi yo pa kwè pesonn, yo **ka pa vle travay ak lòt moun nan kominote a** sou preparasyon pou dezast.

Menm si nan kòmansman li ka estresan, preparasyon epi aprann sou dezast k'ap vini yo, ka ede moun fè fas ak reyaksyon sante mantal yo apre yon dezast. Li ka ede yon moun santi li pi an sekirite, gen mwens perèz, epi gen plis kontwòl ak konfyans. Fòmasyon preparasyon kont dezast ka konekte moun ak vwazinaj li. Moun ka travay ansanm pou prepare kominote lè gen sezon lapli ak dezast, tankou tranbleman tèt. Yon konkennchenn objektif nou genyen nan

fòmasyon sa a se ba ou abilité ou ka itilize epi pataje ak lòt moun pou ede pwòp tèt ou epi ede reyaksyon sante mantal lòt moun apre dezas. Nou ka panse ak sa a tankou se yon “preparasyon sikolojik” kont dezas.

Nan lòt seksyon an, nou pral pale de **preparasyon pou dezas**. Sa a ka estresan pou anpil moun paske panse a dezas yo ka efreyan, epi li ka fe yo sonje dezas ki te pase yo. Defwa gen moun ki evite pote atansyon a enfòmasyon sou dezas a koz de rezon sa a. Men, li trè enpòtan pou lespri'w nan yon eta ki kalm pou'w ka tandè enfòmasyon sa yo jodi a. N'ap pran yon poz pou nou fè yon egzèsis relaksasyon pou ede'w santi'w kalm pandan diskisyon an. Si ou komanse santi'w anksye pandan seksyon an, tanpri fè yon ajan konn sa a. Se nòmal, e nou ka travay ansanm pou santi'w pi byen!

Nòt pou Ajan yo: Obsève reyaksyon patisipan yo pandan seksyon k'ap vini an. Lè'w wè yo anskye (annuiye) itilize youn nan egzèsis ou te fè yè a oubyen fè yo kanpe pou detire kò yo oubyen fè yon jwèt pou retire tansyon nan kò yo. Asire w ou panse ak patisipan yo sou poukisa ou fè egzèsis yo epi kòman yo ka obsève pwòp reyaksyon yo pou detèmine kilè yon egzèsis ka itil yo.

Koz dezas ak preparasyon pou dezas

Premyeman, nou pral pale de kwayans nou, sou koz ak karakteristik diferan fòm dezas. Si'w konn ki kote dezas yo soti, l'ap pi fasil pou prepare pou yo.

Diskisyon

Kisa'w panse ki koze dezas yo? – (Egz, relijyon, lezòm, natirèl, elatriye)

Moun yo ka gen diferan fason pou yo esplike kisa ki koze you dezas. Li ka gen rapò ak relijyon, tankou se Bondye ki vle, sò, oubyen se desten. Pa egzanp nan kek kominote moun yo te kwe ke goudou goudou oubyen ouragan Matye se te you pinisyon pou moun ki fè peche avek moun ki pat rete dwat nan pratik relijye yo. Men, kèk kominote kwè ke li enpòtan pou yo angaje nan lapriye oubyen fè kèk seremoni vodou pou jwenn padon (egz, gen kèk moun ki kwè se lwa ginen kap pwoteje yo nan fanmi yo). Pou anpil lòt moun yo panse se rezilta you move sò.

Diskisyon

Kòman rezon sa yo ka afekte motivasyon youn moun pou'l prepare pou dezas?

Pa egzanp, si moun yo kwè ke dezas ki pase yo se pinisyon Bondye oubyen Lwa yo, yo ka panse pa genyen anyen yo ka fè pou prepare yo.

Kwayans relijye sou kisa ki lakoz yon dezas rive ak wòl fòs espirityèl yo nan pwoteksyon moun yo, ka detèmine kijan moun yo prepare ak reyaji fas a dezas yo. Men, gen kèk kwayans relijye ki ankouraje moun yo pou fè sa yo kapab pou rete an sekirite pandan dezas yo.

“Moun kap Neye”

Istwa sa a, yo rakonte 'l an Ayiti menm jan ak anpil lòt peyi nan mond lan. Istwa sa a gen yon rasin kretyènn, men Endou, Mizilman yo, ak lòt relijyon. Petèt ou konnen l' deja...

Te gen yon nèg ki te pran nan pyèj anndan lakay li pandan yon gwo inondasyon t'ap pase. Li te komanse priye Bondye pou Bondye vinn sove l'. Pandan l'ap priye a li wè Bondye lonje men ba li depi nan paradi pou sove li epi mete li an sekirite. Li gen yon vwazen ki vinn lakay li pou ofri 'l fòmasyon sou kijan li dwe prepare 'l lè gen inondasyon, se pou li kreye yon sistem pou kanalize dlo, mete yon kote tout bagay ak papye enpòtan 'l yo, epi fè yon plan evakyasyon. Nèg la di non mesi epi li di, "Map tann bondye vinn sove m." Vwazen an vire do 'l ale.

Aprè kèk tan, dlo a komanse moute ankò nan kay nèg la. Genyen yon zanmi ki pase ak yon gwo kamyon, ki vini pou fose 'l kite kay la epi ki ofri 'l yon woulib pou 'l ale yon kote ki an sekirite. Nèg la rele sou zanmi an " M'ap tann Bondye vin sove m". Epi zanmi an ale fè wout li ak kamyon an.

Nèg la kontinye priye epi li kontinye fè visyon Bondye vin sove l'. Pandan dlo a moute nan kay la, li moute sou do kay la. Genyen yon bato ki pase ak moun ki ap cheche espas ki an sekirite, yo rele nèg la yo di l' y'ap voye yon kòd ba li pou yo sove l'. Li di yo l'ap tann Bondye vin sove l'. Yo souke tet yo epi yo kontinye ale.

Nèg la kontinye priye, li te kwè ak tout kè l' Bondye ap vin sove l'. Dlo inondasyon an ap moute pi wo. Yon elikoptè vin ap pase, yo pale nan yon mikwo avèk nèg la, yo di y'ap voye yon lechèl ba li anba a, li fè siy ak men l' li di elikotè a li mèt ale, li di yo l'ap tan bondye vin sove li. Elikoptè a vire l'ale. Dlo a pase sou tet kay la epi li pran misye l'al avè l'. Li nwaye.

Aprè li fin nwaye, li mande Bondye - "Poukisa ou pa sove m'? Poukisa ou kite m' nwaye?" Bondye reponn li, "Nou voye yon vwazen vin ede w', nou voye yon kamyon pou ou, yon bato, yon elikoptè epi ou refize tout. Ki lòt bagay ou panse ki posib nou ta ka fè pou ou?"

Diskisyon

Kisa istwa sa a vle di pou ou?

Diskisyon

Kijan kwayans relijye ka dekouraje oubyen ankouraje moun pran desizyon pou mete tèt yo an sekirite nan yon dezaz?

Koman ou t'ap reponn si w ta jwenn yon nèg nan kominote 'w la tankou ki ta panse menm jan ak nèg nan istwa a?

Jan nou te di a, ka genyen diferan bagay ki ka lakoz yon dezaz. Yo ka gen siyifikasyon relijye epi gen koz anviwonmantal/natirèl. Kounyea, nou pral pale de koz **natirèl** yon dezaz, n'ap konsantre sou siklòn, inodasyon, deboulonnay tè, ak tranblemann tè.

Nòt pou Ajan yo: Fè atansyon pou pa al di pèsòn relijyon pa yo a pa bon – okontrè, se pou nou di yo koz dezaz yo ka relijye epi ka natirèl, e prepare yo kont dezaz se yon bagay enpotan nan kelke swa ka a.

Siklòn:

Se yon gwo tanpèt (yon tanpèt twopikal se yon vèsyon pi piti yon siklòn – men ki ka toujou koze domaj grav)

- Li ka elaji l' a plis pase 950 km, li ka kouri a yon vitès de 120 a 320 kilomèt pa è, epi li la ka dire plis pase yon semèn lè l'ap pase sou lanmè a.
- Siklòn yo gen kote yo pi renmen fòme pase lot – pa egzanzp, nan karayib la, siklòn yo rive souvan. Se paske siklòn yo pi renmen fòme sou dlo ki cho (27° sèlisyis oubyen pi cho). Siklòn yo anmagazine chalè ak eneji lè li antre an kontak ak dlo cho nan lanmè a. Lè dlo lanmè a evapore, sa ogmante sou pouvwa yo.
- Sant tanpèt la oubyen “Je a” se pati ki pi kalm nan. Li gen ladann sèlman ti van ak tanperati poze.
- Lè yo rive sou tè a, gen lapli, gwo van ak gwo vag ki ka andomaje bagay ki konstwi ak pyebwa yo.
- Sezòn siklòn nan komanse a pati de premye jen a 30 novanm an Ayiti.

Inondasyon:

Se ranvèsman yon gwo kantite dlo nan yon zòn ki te sèch avan. Pandan inondasyon yo nou ka komanse panse ak maladi ki pran nesans nan dlo yo.

Deboulonnay Tè:

Deboulonnay Tè yo, souvan se konsekans ki vin apre inondasyon, yo rive lè yon pant ki estab avan vin enstab, epi li fè tè a glise desann anba mòn nan.

Genyen diferan bagay ki lakoz inondasyon ak glismann teren:

- Gwo lapli, ranvèsman rivyè, tanpèt (gwo vag) lè gen yon siklòn.
- An Ayiti, menm lè pa genyen siklòn, gwo lapli ka lakoz inondasyon ak glismann teren paske kay yo anpil fwa konstwi nan plèn kote dlo pase oubyen konstwi nan wout rivyè.
- Tranbleman tè ak Tsunami (yon seri gwo vag lanmè tranbleman tè ak gwo pètibasyon anba fon lanmè) ka koze inondasyon ak glismann teren.
- Aksyon lezom poze tankou deforestasyon ka fe inondasyon ak deboulonnay tè vin pi mal.

Tranbleman tè:

Yon tranbleman tè rive lè gen mouvman k'ap fèt anba sifas tè a.

Tè a fèt ak gwo plak wòch ki ap fwote youn kont lòt, sa a lakoz akimilasyon chalè ak eneji. Dèfwà plak sa yo fè kolizyon epi gen eneji ki soti sou sifas tè a ki kreye yon gwo sekous – se sa a nou rele yon tranblemann tè.

Genyen kote plak yo genyen tandans fè kolizyon ant yo menm. Sa a rele “fay”. Tranblemann tè gen tandans rive kote ki gen fay yo. Sa rive akòz de jan latè a estriktire anba sifas ki kouvri l’ la, men se pa akòz de moun ki ap viv sou li yo. Tranblemann tè rive chak jou nan mond lan ; Pa egzanp an Itali, Nepal, Kalifòni Etazini, Chili, Japon, Taywann, Pakistan, elatriye.

Yon replik :

Se yon pi piti tranblemann tè ki swiv chòk prensipal yon gwo tranblemann tè. Apre yon gwo tranblemann tè, li posib pou genyen anpil replik ki rive. Yo fèt ak de chanjan ak presyon anndan tè a, epi nan mitan plak wòch yo akòz de premye gwo tranblemann tè a. Yo gen tandans rive nan wòch ki tou pre episant, oubyen fay, tranblemann tè avan an ; epi li ka kontinye pou anpil tan apre premye gwou sekous la.

Nan rechèch ki te fèt deja, nou te dekouvri ke moun ki konprann koz natirel dezans yo te pi prepare pase moun ki pa gen konprann sa a. Sepandan, **li enpòtan pou kenbe nan tè ou li posib pou genyen plizyè kwayans an menm tan sou ki kote dezans soti.** Pa egzanp, yon tranblemann tè ka genyen koz natirèl epi pou kèk moun, li ka genyen yon siyifikasyon relijye. Si ou kwè nan yon koz oubyen siyifikasyon relijye, li toujou enpòtan pou pran pozisyon pou prepare epi reyaji fas a yon dezans nan fason ki kenbe ni ou ak ni fanmi ou an sekirite. Istwa nèg kap nwaye a bay yon bon egzanp sou sa.

12:30 – 1:00

Verifye Sante Mantal

Tankou nou te mansyone sa a deja, li nomal pou gen moun ki santi yo nève oubyen pè lè n’ap pale de dezans ki te pase yo. Eske gen moun ki santi yo konsa isit la ? Gen nan nou ki ka remake memwa oubyen panse nou boulvèse, oubyen kò w’ santi li malalèz. Ann fè yon egzèsis pou relakse kò nou epi pou nou voye yon mesaj bay lespri nou pou di li nou an sekirite ak tout bagay anfom.

Aktivite: Relaksasyon Pwogresiv Misk (RPM)

(30 minit)

Nòt pou Ajan yo: Lè w ap bay entriksyon aktivite sa a, bay yon 10-15 segonn relaksasyon apre w fin detann misk moun ki nan gwoup la. Aranje patisipan yo, fè yo kouche sou yon nat (Konsidere pwoblèm sèks fanm ak gason).

Nan dis pwochen minit yo, nou pral pratike yon teknik relaksasyon ki rele relaksasyon pwogresif. Avan nou komanse, tanpri pran yon moman pou jwenn yon pozisyon konfòtab kote'w chita a. Ou kapab kwaze men w sou janm ou, oubyen ou ka mete yo poze sou janm ou. Sepandan, kote'w chita asire ke'w konfòtab.

- Pran twa gwo respirasyon, ekspire tou Dousman chak fwa ou fe sa a, imanjine ou gen yon tansyon kap soti nan kò w'. Pote atansyon sou diferan santiman ki travèse w ant chak fwa ou sere epi relache misk ou yo.
- Sere misk ki nan pye'w yo pandan w'ap prese yo anba. Kenbe pou 10 segonn epi relakse'w.
- Sere misk kokoye pye'w yo pandan w'ap fè zòtèy pye'w anlè vè ou menm. Kenbe pou 10 segonn epi relakse'w.
- Prese misk nan kwis ou yo. Kenbe pou 10 segonn epi relakse'w.
- Sere misk vant ou pandan w'ap aspire van. Kenbe pou 10 segonn epi relakse'w.
- Sere misk ki nan bra w ak zepòl ou. Kenbe pou 10 segonn epi relakse'w
- Mare pwen w'. Kenbe pou 10 segonn, avan ou relache men w' santi tansyon k'ap soti nan kò'w.
- Sere zepòl ou, fè kòm si ou ta pral touche zorèy ou. Kenbe pou 10 segonn epi relakse'w.
- Sere misk ki nan figi'w ak nan fwon'w. Sere misk ki ozalantou je'w, zorèy ou, ak bouch ou. Kenbe pou 10 segonn epi relakse'w.
- Mantalman, eskane kò'w pou wè pa gen rès tansyon ki landan toujou. Si genyen kèk rès tansyon nan kò'w toujou. Refè egzèsis la pou kote ki poko touche yo.
- Kounya imajine yon vag relaksasyon ki avanyè kò'w.

Kòman ou santi'w kounyèa?

Ou ka pratike egzèsis sa a poukont ou nè, ou ka fè yon pati ladann tou (ou pa janm ak pye'w Selman le ou chita).

1:00 – 2:00

Manje Midi

2:00 – 3:00

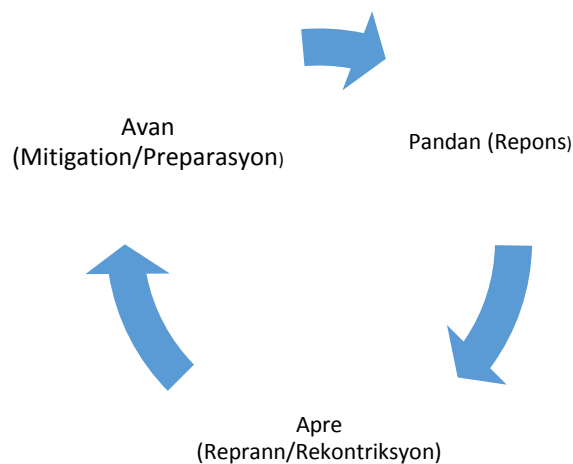
Preparasyon Pou Dezas ak Entèkansyon

Nan seksyon sa a nou pral pale sou bagay ou ka fè pou prepare epi reyaji lè gen yon dezast, yon manyè pouk a pare otan w kapab.

Li enpòtan pou konprann twa etap jeneral preparasyon ak entèkansyon sa a nou rele sik dezast la:

Sik Dezas la

- Faz **avan an** se lè avan dezas la frape a, lè aktivite preparasyon yo ka komanse pou diminye vilnerabilite ak redui enpak nègatif dezas la. Sa a gen ladann, amelyore konstriksyon kay yo, achte manje ak dlo met la, epi komanse fè plan.
- Faz **pandan an** se lè ijans lè lavi moun ak zannimo yo a risk. Aktivite ou ka fe nan moman sa a se evite danje a tou pri, cheche epi pote sekou (defwa - sometimes – sa a ka rive direkteman aprè tou).
- Faz **apre a** se faz rekonstriksyon ak rekouvreman an, apre gwo danje yo fin pase epi moun yo aprann siviv direkteman apre dezas la, epi travay pou rekonstwi kominote yo, ak tout betay yo.



Aktivite: “Koman Ou Prepare ak Reyaji?”

Nòt pou ajan yo: Divize patisipan yo an twa gwoup. Bay chak gwoup yo youn nan chak kesyon sa yo epi mande yo pou yo rete tann plis entriksyon. Gwoup yo dwe ekri oubyen desine repons yo sou papye jounal/papye afich. Apre yo fini fè aktivite a, mande chak gwoup pou pataje ak rès gwoup yo/patisipan yo. *Apre chak gwoup fin pataje, ajoute pwèn patisipan yo pa mansyone nan sa a yo pataje a.* Ekri tout pwèn sa yo sou papye jounal la/papye afich la pandan konvèsasyon ak tout gwoup la ansanm.

Kounyea nou divize an twa gwoup, tanpri pran 10 pwochen minit k’ap vini yo pou konsidere kesyon yo te bay gwoup pa’w la. Itilize papye jounal/papye afich la pou mete list repons gwoup ou a idantifye yo, epi idantifye yon moun pou pataje repons yo avèk gwoup la tou antye nan fen 10 minit la.

Kesyon

- Gwoup 1 – Ki bagay jeneral ou ka fè pou prepare w pou kelke swa dezas li ye a? Ki founiti ou tap mete nan yon kit dezas, epi ki bagay ou tap asire w ou genyen lakay ou pou asiste w lè/si yon dezas ta rive?
- Gwoup 2 – Kisa ou tap fè espesifikman pou difikilte tankou inondasyon ki asosye ak siklòn? Koman ou tap reyaji pandan e apre yon siklòn ak/oubyen inondasyon ta pase?
- Group 3 – Kisa ou tap fè pou prepare espesifikman pou tranbleman tè? Koman w tap reyaji pandan ak apre yon tranbleman tè fin pase?

Prepare pou nenpòt tip dezas la:

Faz AVAN

- Akimile enfòmasyon:
 - a) Patisipe nan reyinyon kominotè ak òganizasyon ki travay sou dezas (si genyen disponib).
 - b) Pale ak moun nan gouvènman lokal la, lekòl, sant sante, vwazen ak lidè kominotè yo pou jwenn ak pou bay enfòmasyon.
 - c) Tande radio oubyen gade televizyon epi swiv entriksyon yo bay yo.
- Revise plan dijans fanmi w lan ak you manm fanmi w' ak plan kominotè a ak tout vwazinaj ou. (Nou pral pale de fè plan sa yo pi devan). Sonje pale avek pitit ou ye sou plan dezas la.

'Koman ou prepare?' ap kontinye...

- Prepare yon **kit founiti dezas** (ou ka fè sa a kounya, avan ou wè si yon dezas):
 - a) Ladann ou ka mete: balèn, alimèt, flach, batri, kod, siflè, mas kont pousyè, klowòks/bagay pou fè netwayaj, tablèt pou pirifye dlo ak boutèy dlo trete. Kit premye swen tankou alkòl pou dezenfektan, bandaj, pansman, medikaman. Rad anplis, sandal/soulye, ak dra. Yon pens oubyen yon lòt zouti pou louvri pòt ki kondane. Sachè plastik ki gen fòs ak yon bokit.
 - b) Epitou mete ladann dokiman enpòtan, mete yo nan anvlòp plastik pou dlo pa pran yo.
 - c) Asire ke'w gen medikaman anplis si ou sou medikaman.
 - d) Pwoteje kit yo nan yon bagay ki pap pran dlo oubyen nan plastik. Mete yo yon kote ki sou je si ou dwe evakiye an ijans.

Nòt pou Ajan yo: Ou ka fè sekyon sa a vin vrèman enteraktif, sigjere pou yo pale de bon ak move bagay ki ka antre nan kit la. Mande patisipan yo, Si _____ se yon bon oubyen yon move ide kòm atik ou ka mete nan kit la? "Egz move ide : manje ou fèk kwit".

- Si se posib, asire' genyen **ekstra dlo potab**. Ekspè yo sigjere yon fanmi dwe mete nan depo ase dlo pou yon semèn nan yon kote ki asire deyò kay la. (Yon galon/oubyen kat lit dlo, pou yon moun pa jou).
- Aprann kijan pou **dezenfekte dlo** (Li souvan pa sekirite pou bwè dlo aprè yon tranbleman tè oubyen yon inondasyon san li pa trete. Genyen twa fason ou kapab trete dlo:
 1. Bouyi li: mete dlo a nan yon po. Si posib, pase'l nan moso twal pwòp pou retire salte ak patikil ladann, bouyi'l pandan 10 minit.
 2. Tablèt pou trete dlo: Ajoute yon tablet nan yon ka/lit dlo epi tan pandan 20 minit avan ou bwè dlo a.
 3. Klowòks: Ajoute 4 gout nan yon lit dlo ou te filtre avan sa a. Tann 30 minit avan ou bwè'l.
- Si sa a posib, asire'w ou gen manje sèch ki nan bwat ki pap gate. Se yon bon ide pou genyen ase manje pou 3 jou pou tout moun nan fanmi an. Ou ka bezwen ekstra manje pou zannimo yo si'w genyen.

Preparasyon pou yon gwo tanpèt ak gwo inondasyon:

Anplis de sa ki te di anlè a - si ou tande gen yon siklòn, tanpèt, oubyen yon inondasyon ki ka rive:

- Netwaye **ravin** ak **kanal** ki ozalantou kay la (pou ede dlo a koule). Konstwi oubyen ranfòse **baraj** otou kay la.
- **Koupe branch pyebwa** ki bay sou kay la.
- **Retire tout objè nan lakou lakay ou** van ka voye ale epi frape yon moun (egz. Dra, rad, mamit, boutey, ak lòt fatra).
- Asire'w **fenèt ak pòt yo** fèmen a kle. Ranfòse fòs yo (egz, mete plastik oubyen yon moso bwa sou fenèt yo). Asire'w do kay la ak mi yo an sekirite otan'w kapab (egz, kloure tout bagay ki manke fèm nan kay la).
- Lakay ou, deplase tout objè k'ap flannen swa bò fenèt ak bò pòt yo. Asire'w ou mete objè yo yon kote ki sekirize pou van pa pote yo ale lè van antre nan kay la.
- **Mete bagay ki gen valè nan etajè** ki gen nan kay la, oubyen fè yon platfòm nan plafon kay la, ou ka rive ladann fasil ak yon kòd, pou sere bagay ki gen valè yo.
- Pou prepare pou pwochen sezon siklòn nan: plante pyebwa nan lakou lakay ou; anseye pitit ou naje.

Faz PANDAN

- Tande radyo epi swiv entriksyon. Defwa yon tanpet ka vin pi mal san nou pat atann sa a e se nan radyo ou ka tande lòd pou tout moun evakye zòn nan.

- Pa kouri kite kay la. Pa kouri al panse tout bagay anfòm lè tanpèt la fe yon ti poze – se kapab zye siklòn nan kap pase, epi tanpèt la pral retounen anko nan pa two lontan.
- Rete nan mitan kay la, lwen pòt ak fenèt yo ak mi ki pa fin two kòdyòm
- Koupe kouran nan kay la
- Si ou ta gen pou soti deyò, piga ou mete pye ou, mache oubyen kondwi nan dlo k’ap mache – menm se yon ti dlo, ti dlo konn pote moun ale tou.

Faz APRE

- Pa pwoche okenn poto elektrik ki preske tonbe (pa kite timoun ale pre yo non plis). Pa ale eseye rekonekte kouran an san otorizasyon otorite yo.
- Pa bwè dlo ki soti nan rezèvwa oubyen nan tiyo, tandè kisa yo di nan radyo avan. Se pou nou dezenfekte dlo yo ak teknik nou te pale avan yo avan nou bwè yo.
- Voye tout manje ki mouye nan dlo inondasyon an jete.
- Netwaye rad sal plizye fwa ak savon.
- Netwaye kay la avèk dezenfektan ki gen klowòks.
- Itilize sachè plastik pou ramase twalèt moun (ou ka fè yon twalèt pwovizwa nan yon bokit). Menm si twalèt la pa kontamine, li ka lakoz kontaminasyon ak maladi.

‘Koman nou dwe prepare?’ ap kontinye...

Prepare pou/reyaji fas a yon tranblemann tè:

Tranblemann tè pa gen klaksòn! Nan lide pou prepare, fè plan, ou dwe genyen kit founiti pou dezaz epi aprann kisa ou dwe fè pandan ak apre yon tranblemann tè. (Detay anba a)

Enfòmasyon sa yo reprezante sa pifò ekspè nan dezaz rekomande; sepandan li pi bon pou itilize jijman 'w pou konnen kisa 'w dwe fè. Ankò, sa ki pi enpòtan an, se konsidere opsyon 'w yo epi genyen yon plan dezaz (Nou pral diskite de sa pita Jodi a)

Si 'w anndan:

Sigjesyon pou di kote kote ki pi an sekirite anndan lakay ou pandan yon tranblemann tè ap pase depann de konstriksyon kay la. Anpil moun bay konsey sa yo:

- Pran **refij anba yon bagay ki fèm** tankou yon bon biwo oubyen yon tab.
- Pran **refij kont yon mi ki anndan**. Si pa genyen biwo oubyen yon tab tou prè 'w la, kouvri vizaj ou ak tèt ou avèk bra ou epi akoupi anndan kwen an/nan mi anndan kay la.
- Deplase kote **moso vè ka kraze** bò fenèt yo, bò glas, foto, oubyen kote ki gen etajè ak liv ladann ki lou oubyen kote ki gen lòt **founiti ki lou ki ka tonbe**.

- Rechèch montre ke plis moun ki blese anndan kay rive blese lè yo tante deplase ale nan yon lòt kote anndan kay la oubyen lè yo eseye soti kite kay la. Depandaman de establite kay ou a, ou dwe rete anndan jiskaske sekous la fini (pran refij jan nou te di avan), epi apre ou ka soti deyò. Yon lòt kote, si kay ou a pa estab, ou dwe chèche yon kote ou idantifye ki yon kote ki fasilman aksesib pou soti ou ka itilize lè tè a komanse souke. Sa ki pi enpòtan se konsidere opsyon ou genyen epi fè yon plan.

Si'w deyò:

- Rete kote'w ye a epi **deplase pou ale nan yon espas lib** kote pa genyen anyen ki ka tonbe sou tèt ou. Deplase kote ki genyen bildin, poto limyè, ak fil.
- Osito ou nan yon espas lib, rete la jiskaske sekous yo fini. Pi gwo danje yo se lè ou anba kay ak bildin yo dirèkteman, lè ou nan pòt sòti ak lè ou bò kote mi kloti yo. Pifò tranbleman tè bay rezilta mi kraze, moso glas ki kraze kap vole, lage objè ki te anlè atè.

Si ou pyeje anba dekonb:

- Pa limen alimèt.
- Pa eseye deplase oubyen pouse pousyè
- Kouvri bouch ou ak yon mouchwa oubyen yon moso twal
- Frape ak yon moso fè oubyen mi an pou sovte yo ka tande ou epi lokalize'w. itilize yon siflè si ou genyen youn. Rele sèlman si se dènye bagay ou ka fè. Lè ou rele ou ka vale yon gwo kantite pousyè ki ka danje pou ou.

Diskisyon

Panse sou tout diferan tip dezaz nou fèk sot diskite yo, kilès nan « sijesyon pou prepare » sa yo ou te konnen deja?

Kilès ladan yo ou konn fè deja?

Pou ki rezon ou pa janm fè okenn nan sa yo menm si ou konnen se yon bon lide?

Èske genyen sijesyon ki kapab modifye pou ede bezwen yo nan kominote'w la pi byen?

Ki twa bagay ke ou ka fè kounyea pou prepare?

Nòt pou Ajan yo: Tcheke ak patisipan sou nivo enkyetid / laperèz ak lòt reyaksyon sante mantal yo ka genyen. Fasilite yon egzèsis detant nan chwa ou, egz, respirasyon, koneksyon ak tè a, souke kò, detant nan misk, nan lespri makak.

Preparasyon Pou Kay

Nou fèk sot pale osijè de bagay ou ka fè pou prepare kont dezaz. Li enpòtan pou gen konesans sa a, men li pi enpòtan pou fè plan ak fanmi ou sou jan yo ka sèvi ak konesans sa a pi byen. Li

kapab trè difisil pou deside sou plas sou sa nou dwe fè nan mitan yon dezans. Pa egzanp, imajine senario sa a.

Yon tranbleman tè fèk rive, anpil kay tonbe, e gen anpil moun pè k'ap kouri pasi pala. Ou nan mache a epi mari ou lakay. Ou gen de jènn timoun: pitit fi'w la lekòl, pitit gason'w lan ap jwe foutbòl. Ou ap eseye deside kisa'w dwe fè an premye –eske ou ta dwe ale jwenn pitit fi'w la oswa pitit gason'w lan, oswa ou ta dwe ale lakay ou? Ou eseye rele mari ou men li twò lwen epi telefòn pa travay. Eske l'ap ale chache pitit fi a oswa pitit gason an? E si nou tou de ale chache pitit fi a, e pa gen yon moun ki jwenn pitit gason an? E si ou ta genyen tou yon grann oswa granpapa nan kay la ki bezwen èd siplemantè? [Ajan an ka bay lòt egzanp].

Nan lide pou evite pran kalite desizyon difisil sa yo, ou ta dwe fè yon **plan an avans**. Fè yon plan ta ka ede'w konnen kisa ou ta dwe fè epi sa mari ou ta dwe fè (egzanp, si ou ta dwe al chache pitit fi ou an premye oswa pitit gason w lan an premye) si ou ta nan yon sitiyasyon nan egzanp ki anlè.

Yon plan ijans pou kay la ka ede'w reflechi sou vilnerabilite ak resous kay ou a epi kapab idantifye bagay sa yo :

- Tout kote kipi bon ak pi danjere nan chak chanm nan kay la.
- Tout kote nou ka sòti
- Apre sa, bagay nou itilize chak jou nan kay la ki ka itilize nan ka ta gen yon dezans (egzanp, Chodye pou bouyi dlo, kòd, sache plastik, elatriye).

Aktivite : Devlope Plan Aksyon Ijans Kay la

Nòt pou Ajan yo: Bay papye travay Plan Aksyon Ijans Kay la. Divize patisipan yo pa gwoup 4-5 moun. Poze chak kesyon pou asire ke patisipan tandè klè ki kesyon yo mande. Bay kèk egzanp sou vilnerabiliteak, resous nan manm fanmi yo. Vilnerabilite ak resous sa yo ta dwe gide wòl chak manm fanmi pran nan seksyon nan fòm lan.

Nan gwoup ou yo, pase sou kesyon ki nan Fèy travay plan aksyon ijans kay la tankou ou se yon fanmi. Kreye yon plan aksyon pou 'fanmi ou' sèvi avèk kay yon sèl moun nan lide pou fè aktivite sa a. Kouvri chak kesyon ki nan Fèy travay la. Si ou vini ak nouvo lide pandan y'ap reponn kesyon sa yo, liste yo nan seksyon 'lòt' sou Fèy travay la epi prepare'w pou pataje tout bagay sa yo ak tout gwoup la nan fen an.

Nòt pou Ajan yo: Revize epi diskite sou aktivite a ak gwoup la tout antye. Ki sa “fanmi ou” te deside? Ki kesyon ki rete?

Aktivite: Travay an ekip

(10 minit)

Pou di minit kay vini yo, nou pral jwe you jwèt

Nòt pou Ajan yo: Chwazi yon jwèt pou patisipan yo jwe. **Eseye fè li yon bagay ki ankouraje patisipan gen konfyans nan epi koute youn ak lòt.** Yon fwa ou chwazi yon jwèt, mete pwòp ou eksplikasyon nan enstriksyon sa yo. Egzanp jwèt:

1. "**Jwèt nimewo**" - Nan jwèt sa a, gwoup la ap eseye konte rive sou 10 - nenpòt moun ka di yon nimewo. Sepandan, tout moun dwe rekòmanse sou si de oswa plis moun ap pale an menm tan!

Leson: li enpòtan pou tandè, bay espas pou patisipasyon tout moun.

2. "**Jwèt Avoka**" –Fè patisipan yo chita nan yon sèk. Si gwoup la gwo, ou ka fann gwoup laan de ti sèk ki pi piti. Yon moun dwe jwe wòl jij. Jij la dwe chwazi yon sèl jwè nan sèk la epi mande moun nan yon kesyon sou patisipasyon li nan yon krim. "Akize a" pa gen dwa reponn, men moun ki adwat li a jwe wòl avoka l', li reponn kesyon an nan non akize a. Jij la lè sa a, chwazi yon moun diferan nan sèk la ki mande yon kesyon epi jwèt la ap kontinye nan fason sa a.

Leson: Kòm ou ka wè nan jwèt sa a, pafwa li trè difisil *pa kapab pale*. Men, pou gwoup sa a reyisi, dwe gen yon opòtinite pou tout moun, menm moun ki pi trankil oswa timid yo dwe patisipe. Sa vle di pafwa ou ta dwe poze epi kite lòt moun patisipe an premye. Yon lòt leson nan jwèt sa a se sou konfyans nan lòt manm gwoup ou a. Lè nou fini fòmasyon 3 jou sa a, nou espere ou pral santi ou ka fè lòt manm yo konfyans pou ede w ak pran swen ou - tankou avoka a, lòt manm yo pral sipòte ou.

3. "**Swiv lidè a**" - Patisipan yo dwe kanpe nan yon sèk epi chwazi yon patisipan pou fè rès gwoup la fè yon seri de mouvman. Gen yon lòt patisipan ki dwe kite sèk la, li pa dwe konnen kimoun nou te chwazi - lè patisipan sa a retounen li dwe devine ki patisipan ki se "lidè a".

Leson: Li enpòtan pou aprann nan men epi swiv lòt manm kominote a; sepandan, lè kominote a ap travay byen ansanm ou ka santi kòm si tout moun egal e kòm si pa gen lidè.

4. "**Tonbe an konfyans**" – Kèk manm nan gwoup la ap tonbe sou do ak je yo fèmen epi lòt manm nan gwoup la ap genbe yo pou pa kite yo tonbe.
5. "**Moun mele**" - Patisipan yo kenbe men youn lòt, kreye yon "ne" ak lè sa tout moun dwe demele tèt yo.

Diskisyon

Kisa ki te pase nan egzèsis sa a? Ki leson nou ka aprann de li?

- Enpòtans travay an ekip - Tout moun gen yon wòl, epi li enpòtan pou kite espas pou patisipasyon tout moun.

Kat Risk ak Resous Kominote a

Menm jan li enpòtan yo fè yon plan ak fanmi ou, li enpòtan tou pou fè yon plan ak katye'w ak kominote'w. Apre tou, dezans pa pase sèlman kay yon moun oswa yon fanmi, li pase nan yon kominote tout antye. Pou kominote a, planifikasyon an ka pran fòm yon kat jeyografik.

Enpòtans kat jeyografik kominote ak evalyasyon risk

Kat jeyografik kominote yo itilize pou rekonèt tout vilnerabilite ki egziste nan kominote a (egzanp, ki zòn oswa gwoup nan kominote a ki nan pi gwo risk pou enpak negatif dezans) ak ki resous ak fòs ki genyen nan kominote a ki ka ede pwoteje moun nan kominote a. Lè yon dezans frappe, li souvan difisil epi pran tan pou gwoup deyò pote èd ki nesèsè, konsa li enpòtan pou idantifye resous ki ka ede kominote a pwoteje tèt li de vilnerabilite ki prezante yo.

Aktivite: Katografye Kominote Nou an

Nòt pou Ajan yo: Entwodwi senbòl lis atik sa yo bay patisipan yo. Si ou renmen, ou ka note fòs ak/oswa enstabilite nan kalite diferan bilding ki prezante.

Atik yo: Wout, rivyè, kay, pyebwa, tè mòn, tè plèn, tanp, lekòl, lopital, mache, sant kominotè, lòt bilding, tiyo dlo, opsyon transpò, egzanp, motosiklèt, manm kominote a ki gen abilite espesyal oswa resous (egzanp, medikal, transpò, pwopriyete kote ki an sekirite)

Divize patisipan yo an gwoup selon kote y'ap viv. Idealman, patisipan ki ap viv menm kote nan katye a ta dwe travay ansanm. Gwoup yo pral katografye kominote yo a pandan y'ap sèvi avèk senbòl ki anwo yo.

Pou 15 minit kap vini yo nou pral fè yon aktivite pou katografye kominote a. Premyèman, nou ta renmen fè gwoup ki gen moun ki sòti nan menm katye oswa menm zòn. Si gen anpil nan moun ki sòti nan menm zòn, eseye fè you gwoup ki gen moun kap viv pi pre youn ak lòt.

Pou aktivite sa a, kreye yon kat jeyografik kominote'w la ak gwoup ou a pandan w'ap sèvi avèk senbòl nou te pale yo. Lè n'ap kreye kat jeyografik nou an, panse a:

1. Resous nan kominote'w la (egz, espas lib nan ka ta gen tranbleman tè, zòn plat ki an sekirite sou tè mòn nan ka ta gen inondasyon, kay ki estab, sèvis sante, elatriye)
2. Feblès nan kominote'w la (egzanp tè plèn, bilding enstab, distans pou ale chèche dlo, absans bon jan enstalasyon medikal ki tou pre)
3. Mete kay chak manm nan gwoup la sou kat jeyografik la (chak patisipan ta dwe trase pwòp kay pa yo, epi vwazen ki antoure)
 - a) Note resous nan kay yo (egzanp, motosiklèt, abilite medikal)
 - b) Note vilnerabilite ki lye ak kay yo (egzanp, granmoun aje ki nan kay la ki pral bezwen èd pou mache)

Fè yon ti wonn kote ki an sekirite epi ki gen resous an vèt epi sèke kote ki pagen sekirite epi ki gen vilnerabilite an wouj.

Nòt pou Ajan yo: Apre 15 minit, fè tout moun tounen ansanm kòm yon gwo gwoup. Mande yon reprezantan ki soti nan chak gwoup pou prezante epi eksplike kat yo a. Revize resous ak vilnerabilite ki prezante yo epi ofri sijesyon si gen bagay enpòtan ki manke. Kesyon sa yo ka itilize nan estimile diskisyon si sa nesèsè:

1. Ak ki moun ou tap pale pou w ka resevwa enfòmasyon sou avètisman dezaz?
2. Ki kote ki gen chans pou pi an sekirite nan ka yon inondasyon, yon glisman tè, oswa lòt dezaz? Kiajn w fè pou rive la?
3. Ki kote ou ka ale kounye a pou jwenn manje / dlo? Nan ka yon dezaz, kote ou prale pou manje / bwe dlo?
4. Ki kote ou prale si ou ta malad oswa blese? (Egzanp, si pa gen okenn lopital ki tou pre, eske genyen manm nan kominote ki genabilite medikal? Manm kominote a ki gen transpò ka ka ede w ale nan yon klinik oswa nan lopital deyò kominote a?)
5. Ki zouti oswa ekipman ou ka bezwen nan ka yon gwo lapli, inondasyon, glisman tèren oswa lòt dezaz? Ki kote ou ka jwenn zouti sa yo?

Kat Jewografik Kominote a ap kontinye...

Diskisyon

Kisa ou te aprann nan eksperyans fè kat sa a? Kijan ou ta ka sèvi ak aktivite sa a pou ede vwazen'w avan, pandan ak apre you dezaz?

3:00 - 3:45

Ede Lòt ki Gen Reyaksyon Estrès tipik Aprè yon Dezaz

Jodi a nou te pale anpil sou kijan nou ka prepare pou dezaz, ak kijan nou ka reyaji aprè yon dezaz, nan lide pou rete an sekirite - an patikilye, nou fèk sot pale sou kijan manm kominote a ka sipòte youn lòt pou rete san danje. Genyen bagay ki enpòtan tou manm kominote a ka fè pou ede diminye eksperyans detrès emosyonèl lòt moun ka santi aprè yon dezaz. Sa a se yon apwòch ki rele "premye swen sikolojik", e li gen ladan teknik senp, men ki enpòtan e ke tout moun ka fè pou ede lòt moun.

Entwodiksyon a Premye Swen Sikolojik (PSS)

(90 minit)

Objektif PSS yo se:

- Bay swen ki pa entrizif, bay swen pratik ak sipò;
- Evalye bezwen ak enkyetid;
- Ede moun pale de bezwen debaz yo (pou egzanp manje, ak dlo, enfòmasyon);

- Koute moun, men pa ba yo presyon pou pale;
- Rekonfòte moun epi ede yo santi yo kalm;
- Ede moun konekte avèk enfòmasyon, sèvis ak sipò sosyal;
- Pwoteje moun pou yo pa vin pi mal.

Menm jan li enpòtan pou konnen kisa PSS la ye, li egalman enpòtan pou konprann kisa PSS la pa ye.

PSS la pa:

- Konsèy pwofesyonèl;
- Bay moun presyon pou di santiman ak reyaksyon yo pandan yon evènman

Diskisyon:

Kilè ou ka bay PSS?

Prensip Aksyon PSS

Twa Prensip aksyon debaz PSS yo se **gade, koute epi lyen**.

8 Fonksyon enpòtan PSS

1. **KONTAK AK ANGAJMAN:** kontak respektive ak sivivan epi obsève bezwen imedyà yo genyen, pandan ou janti, kalm, ak genyen konpasyon anvè yo.
 - Prezante tèt ou pa non ak òganizasyon. Apwoche moun avèk respè.
 - Poze kesyon sou bezwen imedyà (tankou kote yo rete, manm fanmi yo ki disparèt), epi si ou ka bay èd.
 - Ede moun yo santi yo alèz. Pa egzanp, ofri dlo si ou kapab.
 - Tande moun w'ap ede yo byen, se esansyèl pou konprann sitiyasyon ak bezwenyo, pou ede yo santi yo kalm, ak kapab ofri èd ki apwopriye. Aprann koute ak:
 - Je w'>> bay moun nan tout atansyon w'.
 - Zòrèy ou>> vrèman tandè enkyetid yo.
 - Kè w'>> avèk swen epi montre respè.

Diskisyon

Kijan ou ka fè lòt moun santi yo alèz oswa sipòte nan lavi chak jou?

Ki kalite langaj kò ou montre?

Kijan ou ka fè kite lòt moun konnen ou ap koute?

2. **SEKIRITE AK KONFÒ:** Amelyore sekirite imedyat ak kontinyèl, epi bay konfò fizik ak emosyonèl.
 - Eseye kenbe moun nan an sekirite, tankou anpeche'l ale bò kote ki gen moso glas kase oswa zòn fè nwa.

- Si yon moun nan yon zòn ki gen danje ki baze sou anviwònman an (egzanp, dlo inondasyonk ap monte) ede moun nan deplase ale nan yon zòn an sekirite.
 - Si moun nan bay siy li gen gwo lapenn, eseye asire'w li pa santi li poukont li.
 - Si se yon moun montre siy chòk (egzanp, difikilte pou respire, po'l pal, pa ka reponn a okenn kominikasyon) oswa vle fè tèt li mal, chèche jwenn swen medikal imedyatman.
 - Ofri konfò fizik, tankou lenn oswa dlo.
 - Jere timoun ki separe de paran yo oswa moun kap bay swen an.
 - Ede moun ki sove k'ap patisipe nan idantifikasyon kò, oswa ki gen manm fanmi oswa zanmi pwòch ki disparèt oswa te mouri.
3. **ESTABILIZASYON:** Estabilizasyon oswa kalme moun ki emosyonèlman akable lè w' sèvi avèk entèvansyon sikolojikdebaz.
- Eseye mennen moun nan yon kote li ka santi l' konfòtab, petèt kote li ka chita oswa kouche.
 - Eseye kalme moun ki ajite avèk egzesis respirasyon oswa gide egzèsis vizyalizasyon.
 - Ede moun nan konsantre sou objektif ki espesifik, fezab.
 - Si yon moun genyen gwo lapenn, ou ka sèvi ak egzesis respirasyon oswa grounding pou ede l'.
 - Si yon moun ta parèt trè ajite, ta ap depale san kontwòl, sanble ap pèdi kontak ak anviwònman'l, oswa ap kriye byen fò toutan, ou kapab:
 - Mande moun nan pou koute ou epi gade ou nan je.
 - Chèche konnen si yo konnen ki moun yo ye, ki kote yo ye, epi sa k'ap pase (mande yo ki lè li ye).
 - Mande li pou dekri anviwònman kote li ye a, epi di ki kote nou ye.
 - Klarifye sa ki te rive, ak jan evènman te pase a (san detay gra)
4. **RANMANSE ENFÒMASYON:** Kolekte enfòmasyon pou aksyon imedya oswa pou bay referans pou swen apwopriye apre; idantifye bezwen imedya ak enkyetid, ranmase plis enfòmasyon ki apwopriye ak sitiyasyon an.
- Idantifye bezwen pou sèvis adisyonèl oubyen referans.

Sijè pou mande enfòmasyon sou yo:

- Nati ak gravite eksperyans yo;
- Lanmò yon moun ou renmen;
- Enkyetid sou sikonstans imedya pòs-dezas ak menas kontinyèl;
- Separasyon oswa enkyetid sou sekirite moun yo renmen;
- maladi fizik ak bezwen medikaman;
- Pèt ki fèt akòz dezast la;
- Santiman kilpabilite oswa lawont;
- Refleksyon pou blese pwòp tèt ou oswa lòt moun

Egzanp: Ou te nan yon bann bagay difisil. Èske mwen ka mande w kèk kesyon sou sa ou te viv yo? Kote ou te ye pandan dezans la? Yo nou te enkyete pou yon moun ki disparèt? Lakay ou te detwi? Ou bezwen medikaman ou pa genyen?

5. **ASISTANS PRATIK:** Ofri èd pratik a sivivan pandan w'ap abòde bezwen imedya ak enkyetid. Bay moun ki nan bezwen resous nesèsè yo chans, pou ede tèt yo, ka ogmante : sans otonomi, espwa, ak diyite.
 - Idantifye bezwen ki pi imedya (yo) (egzanp, dlo, manje, medikaman, enfòmasyon, elatriye).
 - Aji pou reponn a bezwen yo (egzanp, bay asistans pou ede chèche manm fanmi ki disparèt).

6. **SIPÒ SOSYAL:** Kiltive koneksyon avèk sipò sosyal ka ede pou yon rekipasyon rapid. Konekte sivivan yo pi vit ke posib ak yon moun ki kapab bay sipò sosyal, tankou manm fanmi, zanmi, konekte yo tou ak resous èd kominotè. koneksyon sa yo ka fè plis pase ede sivivan yo santi kominote a sipòte ak aksepte yo; yo kapab tou ofri opòtinite pou moun ki sove yo pataje eksperyans yo, pataje enfòmasyon pratik, ak rezoud pwoblèm yo genyen.
 - Fè sivivan yo konnen yo oke si yo chwazi pa pale sou eksperyans yo.
 - Ede moun yo jwenn fanmi oswa zanmi yo pa wè.
 - Diskite sou enpòtans ki genyen pou mande fanmi oswa zanmi, oswa lòt moun èd.
 - Ede konekte moun ki afekte yo ansanm pou yo ede youn lòt. Pa egzanp, mande moun yo pou ede fini yon travay nan yonabri oswa ede youn lòt jwenn resous.
 - Ede kenbe fanmi yo ansanm, epi kite timoun ak paran yo ak moun yo renmen.

Diskisyon

Ki kèk fòm sipò sosyal ou konnen?

- *Rasirans, asistans fizik, bon akolad, oswa santiman nesèsè.*
 - *Ki rezon ki ta ka yon sivivan evite sipò sosyal?*
 - *Santiman kilpabilite, kòlè, panse, "pa gen okenn yon moun ka konprann sa m' santi".*
 - *Ki kalite sipò sosyal (egzanp fanmi, zanmi, chèf relijye) ou tap chèche pou fè ou santi w pi byen si ou ta fache?*
-
7. **ENFÒMASYON POU FÈ FAS:** Bay enfòmasyon sou reyaksyon estrès ak jan pou siviv pou diminye detrès epi ankouraje fonksyonman ke adapte.

Yon moun ki nan detrès ka santi li akable pa enkyetid ak laperèz. Ede yo konsidere bezwen ki pi ijan yo genyen yo, epi kouman pou priyorize yo ak jere yo. Rive jere kèk

pwoblèm, pral bay moun yo yon pi gwo sans kontwòl sou sitiyaasyon an epi ap ranfòse kapasite yo pou fè fas.

- Mande moun yo pou konsidere fason yo te fè fas ak sitiyaasyon difisil yo te genyen nan tan pase, epi afime kapasite yo pou fè fas ak sitiyaasyon aktyèl la.
- Bay enfòmasyon debaz sou reyaksyon sikolojik tout moun ka genyen lè yo fè eksperyans twomatik ak pèt.
- Pale ak timoun yo sou reyaksyon nan kò yo ak emosyon yo.
- Anseye teknik relaksasyon senp.

Diskisyon

Akote de egzesis relaksasyon ak teknik respirasyon nou te aprann yo, ki lòt fason pozitif nou ka siviv?

8. **RELYE AK SÈVIS YO:** Relye sivivan yo ak sèvis kolaboratif tankou:
- Sèvis medikal,
 - ONG yo,
 - lidè gwoup oswa lidè relijye yo.

Diskisyon

Ki kalite referans ki egziste nan kominote 'w la pou yon moun ki gen gwo lapenn?

Aktivite: Jwe Wòl Konseye

Nòt pou Ajan yo: Sèvi ak senaryo anba a nan yon aktivite teyat pou kominike bagay ou ka fè ak pa ka fè nan PSS la. Yon konseye (oswa yon volontè nan kominote a) ta dwe jwe wòl yon manm kominote ki gen difikilte apre yon dezaz. Premyèman, dwe genyen yon sèl konseye pou jwe wòl "move founisè PSS la" epi dwe fè tout bagay ki nan lis " bagay ou pa ka fè" a. Apre sa, li ta dwe jwe wòl "bon founisè PSS" epi dwe fè tout bagay ki nan lis "bagay ou ka fè" a. Bagay ou ka fè ak bagay ou pa ka fè yo nan lis disponib nan manyèl PSS la.

Fè yo jwe wòl yo plizyè fwa pou kominike 8 fonksyon PSS la. (Egzanp, # 1 kontak ak angajman, sekirite ak konfò, estabilizasyon; # 2 ramase enfòmasyon ak asistans pratik; # 3 sipò sosyal, fè fas, epi relye ak sèvis yo).

Pandan w'ap jwe wòl bon konseye, tanpri antre eleman sa yo:

- Prezante pwòp tèt ou epi mande manm nan kominote si sa pap deranje pou li chita
- Asire 'w manm kominote yo chita yon kote ki an sekirite (egzanp, mande li nan chita sou yon bagay kelkonk paske ka gen yon dlo sal oswa moso bouteyatè a) epi ofri dlo ak oswa yon nat.
- Asire 'w ke manm kominote yo pa gen okenn bezwen medikal imedyata.

- Ede manm kominote yo estabilize pandan 'w ap aprann yo yon teknik respirasyon
- Poze kesyon sou bezwen imedya yo epi konekte manm kominote yo ak sèvis (egzanp, si manm kominote yo enkyete akoz yon manm fanmi yo pa ka jwenn, rele ekip rechèch ak sekou yo oswa Lakwa Wouj pou mande enfòmasyon sou lis moun ki pèdi /yo jwenn).
- Konekte manm kominote yo ak yon vwazen ki pral chita avèk yo pandan konseye a ap chèche manm fanmi yo pa jwenn nan.
- Pandan tan sa, fè kontak zye, koute avèk atansyon, epi chita nan menm nivo ak manm nan kominote a. Mande pèmasyon pou manyen manm nan kominote anvan ou fè sa.

Egzanp senaryo (adapte yo selon kontèks la):

Senario 1 : Tranblemann Tè

Yon tranbleman tè te kraze 80% kay nan yon kominote. Ou tande yon nèg kanpe nan mitan debri lakay li ki kraze, "Li kraze, li kraze. Tout sa a mwen posede kraze".

Senario 2 : Siklòn

Yon papa ak twa jèn pitit li yo kanpe akote kay yo a apre yon siklòn te frape kominote yo a. Do kay la te tonbe plat atè, epi se sèlman de moso miray ki ret kanpe. Ou remake timoun yo ap rele pou manman yo, epi nèg la kanpe an silans ak yon rega vid nan figi'l, li pa ka reponn pitit li yo oswa okenn lòt bagay bò kote'l.

Senario 3 : Inondasyon

Yon inondasyon pase nan katye'w la. Anpil vwazen te kòmanse retire labou ak moso debri lakay yo. Ou remake yon gwo fanm chita sou yon chèz mouye devan lakay li. Li rele'w pou'l ekplike'w depi moman dlo a te kòmanse antre nan kay la li te te gen yon doulè vant, maltèt, epi li santi kè li ap bat twò vit.

Diskisyon

Ki diferans ki genyen ant "bon" ak "move" wòl ki jwe yo?

Kisa ou te aprann sou ki pi bon fason pou bay PSS ?

Baryè ki anpeche moun bay èd

Kòm yon rapèl, nan fòmasyon an, nou te diskite de stigma pou bay ak resevwa èd. Pi gwo baryè pou bay èd ka egziste akoz de diferans sosyal ak diferans sèks.

Diskisyon

Kòman ou t'ap santi'w pou bay oswa resevwa èd nan men yon moun ki genyen diferans sosyal oswa ki nan klas sosyal diferan avè'w?

Kisa ou tap fè si w ta wè yon moun ki vrèman bezwen èd men ki gen diferans sosyal oswa fè pati yon lòt klas sosyal?

Èske'w ap santi gen diferans pou ede yon gason oubyen yon fanm? Kòman ou t'ap santi'w pou wè yon gason k'ap rele osinon k'ap eksprime bezwen pou èd?

Kijan nou ka simonte kèk nan pwoblèm pè chèche èd ak bay èd sa yo?

3:45 – 4:00

Fèmeti ak Revision

Jodi a nou te pale sou anpil fason nou kapab ede tèt nou ak lòt moun anvan, pandan, ak aprè yon dezaz. Li enpòtan pou'w pote enfòmasyon sa a lakay ou epi pataje'l avèk manm fanmi'w, ak zanmi'w pou ou kapab travay ansanm pou nou santi epi vrèman plis prepare. Sonje, souvan moun yo santi mwens enkyetid ak bay tèt yo mwens pwoblèm lè yo konnen yo te fè bagay nesèsè pou prepare pou yon sitiasyon ijan. **Tanpri sonje ranpli Plan Aksyon Ijans Kay ou a ak fanmi ou** epi n'ap diskite'l demen lè nou reyini ansanm pou dènye jou fòmasyon sa a.

Devwa

Devwa pou aswè a se ranpli Fèy Plan Aksyon Dijans Kay ak fanmi'w epi vini tou pare pou revize epi diskite sou li demen.

Diskisyon

Ou ka remake manm fanmi ou yo pa enterese pale de plan aksyon dijans kay la. Poukisa daprè ou?

- *Sa ka rive ke moun yo pa santi li enpòtan pou enkyete de dezaz kounye a. Yo ka kwè yon dezaz poko pral rive, oswa pa gen anyen yo te kapab fè kont li de tout fason. **Kijan ou pral fè pou eksplike enpòtans travay sa a ak fanmi'w epi konvenk yo pou yo patisipe?***
- *Epitou, kapab se estrès pou pale sou bagay sa yo. Petèt yo pa vle panse de dezaz k'ap vini yo paske yo pa vle sonje evènman penib pandan dezaz ki te pase yo.*

Kijan ou pral fè pou manm fanmiy ou yo santi yo kalm pandan y'ap pale de sa a?

Debriefing / finisman

Pataje ak gwoup la yon estrateji ou pral fè aswè a pou ede w' detann apre fòmasyon jodia.

Chante chante gwoup la oswa eslogan pou fèmen sesyon an.

Twazyèm Jou

10:00 a.m. – 4:00 p.m.

Apèsi

- *Byenvini, Briz Glas, Revizyon Devwa*
- *Ede gwoup ki vilnerab anpil*
- *Pote kole ansanm lè gen dezas*
- *Mezi aprè entèvansyon ak sondaj satisfaksyon*
- *Seremoni gradyasyon*

10:00 – 10:30

Byenveni - chante chante gwoup la oswa eslogan pou louvri gwoup la

Aktivite: Kale Zonyon

(20 minit)

Nòt pou Ajan yo: Davans, fè yon boul an papye, pran chak fèy epi vlope'l sou lòt la, ekri yon sèl kesyon sou chak moso papye sou sa nou te aprann pandan de jou yo anvan nan fòmasyon an (enstriksyon pou pran plezi tankou "chante yon chante "oswa" danse pandan 1 minit"). Itilize saa pou fasilite revizyon ak konsantrasyon nan gwoup la.

Boul sa a fèt an papye, chak fèy vlope sou yon lòt. Sou chak fèy gen yon kesyon oswa yon seri enstriksyon. Nou pral pase boul sa a de yon moun a yon lòt. Moun k'ap voye boul la ta dwe di non moun k'ap resevwa'l la. Moun ki resevwa boul la dwe reponn kesyon ki sou premye paj ki vin jwenn li a, epi gwoup la ka ede moun nan si moun nan vle!

Diskisyon

Kòman eksperyans pou kreye plan aksyon ijans kay la ak fanmi'w lan te ye?

Fanmi'w te vle patisipe?

Ki sa ki te pi gwo defi ou te rankontre lè'w t'ap fè devwa sa a? Poukisa manm fanmi yo te vle evite pale de dezaz?

Nòt pou Ajan yo: Si patisipan yo pat fè siksè nan pale ak manm fanmi yo, mande lòt patisipan (ki te fè siksè) pou fè sijesyon sou jan yo ka eseye ankò aswè a, egzanzp, eksplike enpòtans ki genyen nan travay la, anseye egzèsis kalman pou diminye estrès pandan n'ap pale de dezaz.

10:30 – 11:15

Jodi a nou pral pale de gwoup ki espesyalman vilnerab aprè yon dezaz: Timoun ak moun ki gen pwoblèm sante mantal ki afekte seryezman nan fonksyonman yo. Gen anpil chans pou gen lòt gwoup frajil ki egziste nan kominote'w la epi nou ka tou panse de bezwen chak gwoup sa yo ak kijan nou ka ede yo.

Ede Timoun ki gen Reaksyon Estrès apre you Dezaz

(30 minit)

Nou konnen pi fò nan nou gen timoun - li kapab pitit ou oswa pitit pitit ou, li kapab neve'w, nyès ou, ti frè'w, ti sè'w, oswa timoun nan vwazinaj ou. Menm jan ak ou, pitit ou te sove anba yon dezaz ki te fè yo pè. Li enpòtan pou konnen ki kalite reyaksyon timoun yo ka genyen apre yon dezaz ak kouman ou kapab ede yo lè li nesesè.

Timoun yo ka reyaji tout kalite fason aprè yon dezas. Pa gen yonn nan reyaksyon yo ki "pa bon"

Bagay ki pi enpòtan pou konsidere se si timoun yo ap devlope konpòtman ki diferan de konpòtman yo ta sipoze genyen (fason yo te konn aji anvan dezas la). Ou konnen pitit ou pi byen epi ou se pi bon moun pou idantifye si wi ou non konpòtman pitit ou yo nòmal ou pa.

Diskisyon

Èske ou remake kèk konpòtman diferan nan timoun yo depi siklòn nan, tranbleman tè, oswa lòt dezas?

Nòt pou Ajan yo: Jwenn repons nan men patisipan yo epi ekri yon lis sou tablo a. Ranpli lòt bagay nan lis sa a si anyen pa mansyone.

- Pè pou lòt dezas ki pral rive ankò.
- Kè sote lè yo tande bwi byen fò oswa lè yo santi yo pa an sekirite.
- Si'w gen pwoblèm dòmi, ak move rèv / kochma.
Chanjman imè: kontantman yon minit; tristès ak gwo rèl nan lòt minit.
- Regresyon : Aji tankou yo te pi piti ke laj yo. Tankou aksepte yo te nan menm laj la (kole sou moun kap okipe yo an souvan oswa tout tan) epi yo evite rete pou kont yo.
- Pase plis tan pou kont yo, izole de lòt moun.
- Yo kab vin trè timid, vin gen bon konpòtman.
- Yo vin pi agresif, toujou nan batay ak lòt, epi bay pwoblèm. Oswa yo vin dezobeyisan - pa koute granmoun oswa pa tande sa yo di.
- Toujou vle pale sou dezas oswa lòt evènman twomatik yo anpil.
- Ou vin trankil anpil, toujou ap evite pale de evènman twomatik.
- Vin gen pwoblèm konsantrasyon epi pa ka aprann nouvo bagay, oubyen distrè.
Difikilte pou aprann lekòl.
- Yo pa genyen apeti oswa yo gen twòp.

Avni Ayiti depann de timoun yo - li enpòtan pou nou ede yo rete an sante otanke posib. Pafwa paran yo santi yo koupab, paske yo pa kapab bay pitit yo anpil bagay jan yo ta renmen sa a (egzanp, manje, nouvo rad, jwèt, edikasyon chè). Sa kapab vin yon reyalite espesyalman apre yon dezas, lè li difisil pou fè fas a difikilte finansyè yo. Eske genyen moun ki isit la ki santi li konsa?

Sonje ke kèk bagay ki pi enpòtan ou ka bay timoun yo ki pa rad oswa jwèt, men pito bal tan'w, atansyon'w, ak sipò'w. Ou ka anseye yo kijan pou yo siviv nan yon tan difisil pandan w'ap demontre yo kijan pou yo siviv lè yon evènman difisil rive. Sa a èkstrèmman siyifikatif, menm lè ou pa ka bay bagay materyèl ; lesou pou siviv yo, timoun yo ka benefisye yo pandan tout lavi yo.

Men kèk ide sou kijan pou ede timoun yo:

1. Pran swen tèt ou

Ou se yon modèl pou timoun ou yo. Atitud ak konpòtman'w gen yon gwo enfliyan sou yo. Si ou se yon moun kalm, ki gen anpil espwa, yo pral santi yo kalm, ak plen espwa tou. Sa vle di ou dwe amelyore pwòp eta sikolojik ou an premye; menm si ou pa santi'w motive pou amelyore sante mantal pwop tèt ou, ou ta dwe panse fèl pou timoun ki bò kote ou yo.

▪ Diskisyon

Eske ou konn tande pale de "Sik chenn kòlè ak vyolans" - mari bat madanm, madanm bat timoun, e timoun bat bèt ki nan kay la -? Lè sa rive, granmoun yo bezwen kraze chenn sa a nan lide pou pwoteje timoun yo. Sa vle di kenbe tèt ou an sekirite epi jere kòlè'w pou ka fè fas ak li nan yon fason pozitif.

2. Bay sipò, pase bon tan lanmou ak timoun yo

Rete Kalm epi pran pasyans; eseye pa rele sou yo oswa pa agresif ak pitit ou. Pa bat yo. Timoun yo ka vin pè pi fasil, e se travay ou pou ede yo santi yo an sekirite. Di yo souvan kijan ou renmen yo ak kijan'w ap pran swen yo. Fè yon aktivite espesyal ak chak timoun yo. Manyen ak anbrase pitit ou otan ou kapab. Lè w fè kontak fizik, po granmoun yo ede timoun santi yo pi an sekirite. Sa a eespesyalman enpòtan lè yo pral dòmi. Kenbe pitit ou di l'yon istwa kap ede l' santi li an sekirite avan li dòmi.

3. Pale ak timoun yo

Pale ak timoun yo sou sa yo santi ak sa yo panse sou dezas yo te viv ak chanjman ki fèt lakay yo, lekòl, ak zanmi, fanmi, elatriye. Se pou yo konnen li nòmal si yo gen santiman sa-yo e yo ka pale ave w' ak poze w' kèk kesyon. Se pou ou onèt epi klè ak repons kesyon yo. Li tap pi bon pou jwenn yon kote trankil pou konvèsasyon sa a. Planifye yon diskisyon sou bagay sa yo plis pase yon fwa. Ou ka mande timoun yo anpil fwa kijan yo santi yo, yon fason pou yo ka pale. Gen timoun ki pa vle pale sou evènman an, e se nomal tou. Se pou yo konnen ke ou la pou yo, nenpòt lè yo ta vle pale de sa a.

Pafwa moun konn panse li pi bon pou pa pale ak timoun yo sou bagay ki boulvèse yo. An reyalyite, timoun yo souvan konn anpil bagay sou sa k'ap pase yo, yo konn pè pale sou sa paske yo panse granmoun yo ap fache. An reyalyite, yo ka ap eseye pwoteje granmoun yo nan lavi yo, yo konn ap kache pwòp move panse ak santiman yo. Sa a ka fè yo santi yo pou kont yo avèk pwoblèm yo. Anpil fwa, timoun yo santi yo pi byen si yo ka pale libremman, e poze granmoun yo kesyon sou lavi yo. Men, sa ki pi enpòtan se evite rakonte istwa efreyan devan timoun yo, evite fim nan televizyon ak sinema ki ka fè timoun yo pè.

4. Kenbe yon woutin

Yon dezas kapab lakòz bagay yo vin trè diferan de jan lavi'w te ye avan. Men, otan li posib, li bon pou kenbe yon woutin pou timoun ou yo. Kenbe lè ki estab pou ale nan kabann, pou reveye, manje, pou fè kèk travay, jwe kèk fwa, elatriye. Kite timoun yo

ale lekòl. Mete règ a swiv ak gwo atant, toujou fè yo sonje pral gen defi sou wout la. Bay timoun yo opòtinite pou fè yon bagay ki itil.

5. Pale ak timoun yo sou Plan Aksyon Ijans Kay ou

Sa rive souvan pou timoun yo enkyete sou dezaz k'ap vini. Kite yo konnen gen yon plan epi fè yo konnen kisa yo dwe fè pou diminye laperèz ak enkyetid, epi fè yo santi yo pi an sekirite. Pataje plan ijans fanmi an ak yo epi ba yo wòl ak responsablite!

6. Pran pasyans epi gade espwa

Eseye idantifye kèk aspè pozitif nan lavi nou pou nou pataje avèk timoun nou yo. Pale sou bagay nan lavi'w ou gen rekonesans pou yo. Ankouraje timoun yo kenbe espwa epi toujou eseye, menm lè bagay yo difisil.

Nòt pou Ajan yo: Rakonte istwa sourit ki te gen espwa a, epi eksplike paran yo ke yo ka pataje istwa sa a ak pitit yo.

"Yon sourit ki pat pèdi espwa"

Yon fwa te gen yon sourit ki te tonbe nan yon veso fon ki te gen lèt ladann (oswa yogout). Li t'ap naje naje naje... Men pèsòn pat konnen kote li te ye, sa ki te fè pèsòn pat ka vin pote'l sekou. Menm si li te enkyete, paske sityasyon li te parèt san espwa, men li pat janm sispann naje... jouk finalman lèt la te kòmanse vin di anba pye li. Tout moman li t'ap naje a, li t'ap fè lèt la tounen bè! Yon fwa lèt la te fin tounen bè nèt, li te fasil pou monte soti nan veso a. Kisa nou aprann de istwa sa a?

Nou gen you pwoveb ayisyen ki di "nap bat dlo poun fè bè"- Nou pap abandone.

7. Pratik egzèsis relaksasyon yo

Pratike egzèsis relaksasyon yo ak pitit ou pou ede'l santi'l kalm. Montre yo senkwonize respirasyon. Mete men ou sou vant timoun yo, epi respire an menm tan avèk yo. Montre yo teknik pou respire dousman jan nou te aprann premye jou a.

Aktivite : Akolad Papiyon (Ak mond imajinè)

(10 minit)

Kounye a, nou pral aprann yon lòt teknik ou ka itilize pou tèt ou, ak pitit ou, pou kalme kò ak lespri a. Yo rele li akolad papiyon.

Fèmen je ou epi respire fon nan fason nou te aprann ou yo. Mete men ou sou zepòl ou tankou w'ap bay tèt ou yon akolad.

Panse a yon evènman ki te fè kè'w kontan. Li ta ka yon moman ou t'ap detann ou, pa egzanp sou yon plaj. Ou ka panse ak yon eksperyans ki te vrèman rive, oswa yon bagay imajinè. Pran yon minit pwojete evènman sa a byen klè nan tèt ou. Imajine ou reyèlman la epi obsève anvivònman an ki bò kote ou a. Remake sa ou wè a, tandè, pran sant, epi santi tout bagay.

Konsantre sou sa k'ap pase nan kò ou lè ou panse ak kote sa a –Eske ou santi ou vin rilaks pi plis?

Lè ou santi ou an sekirite, an pè, epi kalm, tou dousman kòmanse tape sou zepòl ou. Agoch, adwat, agoch, adwat, agoch, adwat (6-8 respirasyon). Ou ka kontinye osi lontan ou vle.

Aktivite: Jwet pou Anseye Timoun Abilite pou Siviv

(10 minit)

Ann pratike kijan pou anseye timoun yo abilite sa yo. Travay ansanm ak yon lòt moun epi pretann yonn nan nou se timoun nan, lòt la se granmoun nan (egzanp, anseye yo respiration, souke kò, akolad papiyon / akolad renmen ak lòt teknik, ak jwèt).

11:15 – 11:25

10 Minit Brek

11:25 – 11:40

Ede Moun ki gen gwo Pwoblèm Sante Mantal ki Afekte Seryezman Aprè Dezas

Premye Swen Sante Mantal nan kontèks Dezas

(25 minit)

Nan premye jou fòmasyon sa a, nou te pale sou reyaksyon sante mantal komen soti nan "grav" ale nan "modere" ke moun ka genyen ki lye ak chòk, estrès, ki asosye ak dezaz. Yè, nou te pale de teknik Premye Swen Sikolojik ou ka itilize pou ede yon moun nan kominote'w la ki gen kalite reyaksyon sa yo, imedyatman apre yon dezaz. Jan nou te mansyone li a, anpil moun ki sove nan dezaz pa devlope pwoblèm sante mantal trò grav oswa difikilte pou anpil tan. Men, nan kèk ka, moun ka devlope pwoblèm sante mantal ki seryezman afekte fonksyonman yo pou anpil tan. Yo ka benefisye èd nou.

Seksyon sa a nan fòmasyon an, ap ofri ou yon pi bon konpreyansyon sou sentòm ki dire anpil yo, pwoblèm sante mantal nan nivo "modere" pou rive nan nivo "grav". Nou pa atann ke wap an mezi pou fè dyagnostik maladi sante mantal espesifik nan fòmasyon sa a, men se pou kapab rekonèt sentòm yo epi bay èd ak referans ki posib. Moun ki gen sentòm sa yo ap benefisye de konpasyon ou. Ou kapab fè yon gwo diferans pandan w'ap kominike avèk yo avek respè epi ankouraje lòt moun fè menm bagay la. Men, yo ka bezwen tou plis èd pase sa ou ka bay - Se poutèt sa y'ap benefisye referans yon founisè espesyalize nan sante mantal oubyen yon lopital.

Sentòm Sante Mantal Grav

Gwo sentòm sante mantal gen gwo efè sou lavi moun ke li rann moun sa a paka fonksyone.– Yo pa ka pran swen tèt yo ak lòt moun, yo paka travay e yo pa gen siksè nan relasyon yo ak lòt moun.

Nòt pou Ajan yo: Apre chak kondisyon, mande gwoup la, "Ki lòt sentòm komen ou panse 'w ka wè nan moun ki gen _____?"

Anksyete

- Santiman panik, pè, enkyetid, ki fè 'w santi yon move bagay pral rive 'w (egzanp, si grav ke ou pè kite kay la)

Depresyon

- Ou santi 'w tris, dekouraje, san espwa; manke enèji. Egzanp (Moun nan tèlman grav li pa ka leve nan kabann li).

Twoub Estrès Pòs-twomatik (PTSD)

- Souvni pèsistan, refè vizyon evennman, kochma
- Santi ou toujou vijilan ak pare pou aji
- Evite bagay ki fè 'w pè oswa raple 'w de yon bagay boulvèsan

Sikoz

- Alisinasyon (wè oswa tande bagay ki pa egziste)
- Dezilizyon (kwayans pèsistan bagay ki pa vre), tankou paranoyak (kwayans lòt moun yo ap eseye fè ou mal)
- Panse ak di pawòl dezòganize (konfizyon, difisil pou konsantre)

Remak: Malgre gen kèk eksplikasyon medikal pou sentòm sa yo, anpil moun tou asosye sa yo wè oswa tande ak yon eksperyans relijye.

Diskisyon

Souvan moun fè eksperyans sentom sante mantal, spesyalman sikoz, dwe benefisyè referans pou al wè you specialist sante mantal. Pa egzanp, medikaman kapab itil pou kanpe oubyen diminye alisinasyon ak paranoya.

Ki kalite referans ou genyen nan kominote 'w la oubyen tou pre 'w la ? Ki kote moun yo ale pou jwenn èd ?

- Chèche èd lokal ka gen ladan: pratik gerizon tradisyonèl ak relijye (si moun kwè gen kòz espirityèl tankou madichon, posesyon pa move lespri), sante mantal yo ak travayè siko-sosyal, sikyat, oswa doktè (pou pwoblèm fizik).
- Nou pral ba 'w yon lis ki gen referans lokal yo. Gen kèk sitiyasyon kote li nesèsè pou bay referans you founisè swen medikal oswa lòt referans. Men kèk egzanp:
 - Si se yon timoun oswa granmoun aje moun ki viktim abi
 - Si gen vyolans domestik kap fèt (egzanp, si yon fanm gen mari oswa mennaj kap bat li/ oswa bèlmè oswa lòt manm fanmi an)

- Si yon moun te sibi atak seksyèl
- Si yon moun vle touye oswa fè tèt li mal
- Si yon moun vle touye oswa fè yon lòt moun mal.

Si ou menm oswa nenpòt moun ou konnen gen nenpòt nan pwoblèm sa yo, tanpri vini pale ak youn nan konseye yo nan yon ti moman poz oswa nan fen jounen an.

11:40

Rezistans ak Espwa

Espwa se yon "resous" ki kapab diminye risk pou ou pa envayi pa dezaz, estrès, ak chòk. Li se yon mwayen trè enpòtan nan rezilyans. Jan nou te dil la, chòk ak estrès ka pafwa lakòz santiman dezespwa. Moun ka santi pa gen okenn fason bagay yo ka vin pi bon e pa gen rezon pou kontinye ap eseye. Li konpreyansib pou nou santi nou fason sa a pafwa. Men, pi souvan gen moun ki jwenn fòs pou kontinye chak jou. Yo chèche jwenn espwa ak bay siyifikasyon ak menm sitiyasyon ki pi mal yo.

Diskisyon

Èske 'w konn santi 'w fason sa a?

Kisa ou konn fè pou ou jwenn espwa?

Gen rechèch ki endike ke pratike relijyon, se yon bon bagay pou sante mantal ak pou preparasyon pou katastwòf. Sa a se laverite kèlke swa relijyon ou –Katolik, Pwotestan, Voudou, oswa yon lòt bagay.

Diskisyon

Nan ki pratik relijye ou te angaje 'w ki te fè ou santi 'w pi byen oswa ankouraje 'w rete an sekirite pandan dezaz?

Gen kèk kwayans relijye ki sanble entèfere ak bon sante mantal epi preparasyon pou katastwòf. Pa egzanp, si yon moun kwè se desten'l pou li souffri e pa gen okenn fason pou chanje sa, moun sa a gen chans pou li pa janm kontan nan vi'l, e li gen dwa pa janm eseye chanje avni'l, tankou prepare pou yon lòt dezaz.

Lòt bagay Moun Ka Fè Pou Jwenn Espwa

Pran rekonfò nan men fanmi, zanmi, ak vwazen 'w - Reflechi sou enpòtans yo nan lavi 'w epi konsidere konbyen yo renmen 'w e depann de ou. Panse a moun ou fè konfyans ke 'w ka pataje lavi 'w ak istwa avèk yo.

Akseptè kèk bagay ke ou pa kapab chanje; chanje lòt bagay ki sou kontwòl ou. Gen yon mantra ki bay imaj lide sa a:

Ban m' serenite pou

Akseptè bagay mwen paka change ;

Kouraj pou chanje bagay mwen ka change ;

Ak bon konprann pou konnen diferans-lan.

Nòt pou Ajan yo: Ajoute lòt mantra ki gen menm lide sou bezwen pou akseptè kèk bagay epi chanje lòt bagay ki apwopriye ak kontèks la.

An Ayiti, depi apre tranbleman tè 2010 la, te gen kèk rechèch ki te fèt sou moun ki te deplase soti nan kay yo, epi ki te ale viv nan kan anba tant, men se te moun ki te trè byen sikolojikman. Rechèch la te jwenn, youn nan bagay prensipal ki te kontribye nan eta sikolojik pozitif moun sa yo se te kapab akseptè kèk bagay (Bagay ki nan kontwòl yo) ak travay pou chanje lòt bagay (bagay ki nan kontwòl yo toujou). Sa a se yon gwo konpetans, men li toujou trè difisil pou konnen ki bagay nan vi'w pou akseptè ak ki bagay nan la vi a pou chanje.

Diskisyon.

Reflechì sou bagay nan lavi'w ou pa gen kontwòl sou yo .Sa yo se bagay ou dwe "akseptè".

- ***Ki kèk egzanp bagay ou ka akseptè yo? Kisa ki ka ede'w akseptè bagay sa yo?***
- ***Ki bagay nan vi'w ke'w ka kontwòle e ki mande etap pou travay sou yo ? (egzanp: preparasyon pou katatastròf)***

Ede Lòt Moun

Souvan, moun ki sove anba dezaz, di lè yo ede oswa pataje ak lòt moun fè yo santi yo pi byen. Ede ka vle di: bay lajan, manje, enfòmasyon, oswa jis pase tan ap pale. Patisipe nan aksyon sosyal pou eseye chanje bagay sa yo nan kominote'w la se yon lòt fason pozitif pou reyaji apre yon dezaz.

Ou ka etone sou kantite bagay ou konnen deja sou kijan ou ka ede lòt moun. Apre sa nou pral fè yon aktivite ou ka pratike, lè ou sèvi avèk sa ou te aprann pou ede lòt moun. Ou ka ede pandan w'ap bay enfòmasyon ou te aprann isit la, ak lè ou bay sipò sikolojik.

Kreye yon lavi ki gen sans ak objektif, epi apresye kwayans

Pafwa apre yon dezaz, gen moun ki santi yo pa gen yon sans pou bay vi yo. Lè'w pa kapab jwenn yon travay satisfèzan oswa lè'w pa kapab bay fanmi'w jan'w ta renmen, sa kapab fè santiman yo vin pi fò. Men, lè'w gen kèk abilite ou ka itilize pou ede lòt moun se yon bon

fason pou kreye objektif pou lavi ou. Lòt fason se konekte avèk fanmi'w ak zanmi'w ak relijyon'w. Gen kèk moun twouve ke valè yo bay fanmi yo ak zanmi ak relijyon yo vin pi fò apre dezans ak lòt evènman twomatik. Moun ka chwazi apresye lavi yo pi plis epi pa pran yon seri de bagay pou granmesi apre li te siviv yon dezans. Yo ka vin pi pre lòt moun, menm moun ki nan relijyon diferan.

Diskisyon

Èske gen zòn ki fè 'w santi ou grandi oswa vin pi byen apre yon dezans?

11:40 – 11:50

Travay an ekip Icebreaker II

(10 minit)

Yon dezyèm jwèt selon chwa'w - eseye fè yon bagay ki ka ede mete patisipan yo an konfyans youn ak lòt epi koute youn lòt (chwazi nan lis nan paj la).

Diskisyon

Kisa ki te pase nan egzèsis sa a? Ki leson nou aprann de li?

Aktivite: Egzèsis pye bwa espwa

Kounye a, nou praltrase pwop pyebwa fiti nou oswa pyebwa espwa nou. Tanpri, pran yon gwo fèy papye ak kèk plim. Mwen pral eksplike chak pati nan pye bwa a, epi mande pou fè desen yo. Nou pral fè tèt a, rasin, twon, branch, fèy yo ak petèt menm fwi nan pyebwa sa a. Ou kapab tou mete yon aryè plan deye pye bwa a, tankou yon forè, syèl oswa lòt bagay. **Pye bwa a reprezante nou menm ak tout espwa nou pou tan kap vini an - jan ou ta renmen bagay yo ye.**

- Kòmanse pa desine **rasin** yo nan pye bwa ou a ... Ki rasin ou? Kisa ki te ba'w yon fondasyon solid pou'w grandi ? kilti'w, kominote'w, fanmi'w?
- Kounye a, tanpri trase **twon** pye bwa'w la... Kijan'w ka fè'l fò e an sante? Twon an reprezante fòs ou - kalite ou gen andedan'w ki ede'w grandi - konpetans ou ak konesans, kwayans, relijyon petèt - Ki fòs ou? Eske ou aprann plis sou fòs ou kòm yon mwayen pou siviv a siklòn, tranbleman tèt oswa dezans ki pase yo?
- Apre, tanpri trase **branch** ki nan pye bwa'w la ... kap grandi nan direksyon limyè solèy la. Kounye a, trase **fèy** sou pye bwa a epi si ou ta renmen, fwi tou. Fèy ak fwi se objektif ou, espwa'w, se rèv ou pou lavni - pou tèt ou ak fanmi'w. Kijan ou pral ede fèy sa yo ak fwi yo grandi? Ki etap ou pral pran?

- Reflechi sou bagay pye bwa a bezwen pou'l grandi - **solèy, dlo, bon tè**. Ajoute sa yo nan desen w' lan. Konsidere, ki bagay oubyen ki moun ki nan vi'w ki ap ede'w grandi nan lavi'w?
- Vlope- Tanpri pran yon moman pou konsidere Pyebwa Espwa'w la. Ou ka trase nenpòt lòt bagay ou renmen, oswa ajoute mo. Èske ou ta renmen reprezante zanmi'w ak fanmi'w nan desen'w lan si ou pa fè sa deja? Èske gen bagay ki ba'w espwa ou ta renmen gen nan desen'w lan?

Nòt pou Ajan yo: Divize an pi piti gwoup pou tout moun ka pataje. Raple patisipan yo pou yo bay yon rezime ak sipò apre chak manm fin pataje pye bwa yo.

Pou moun ki santi yo konfòtab pou fè sa, nou pral pataje desen pyebwa nou yo. Tanpri bay yon ti deskripsyon sou pye bwa nou yo. Tanpri santi nou lib pou nou fè kòmantè sou pye bwa chak lòt moun - ki sa ou renmen? Ki kesyon ou genyen?

- Kijan pye bwa sa a reprezante tout espwa'w pou lavni?
- Ki etap ou ka pran nan travay kounye a pou atenn 'pyebwa espwa' a lavni? Tanpri, pataje yon objektif enpòtan, epi pataje yon aksyon ou ka fè jodi a pou reyalize objektif sa.

Fè yon forè

Menm jan nou fè pati yon fanmi ak yon kominote, tout pye bwa nou yo ansanm vin fè yon forè. Ki sa ou panse / santi lè ou wè forè sa a?

Nòt pou Ajan yo: Ede patisipan kole pyebwa yo ansanm sou yon mi oswa sou yon fèy ki laj.

Sijè posib pou konvèsasyon:

- Chak pye bwa moun yo diferan, men ansanm yo kreye yon imaj ki bèl e ki bay plis fos. Chak pyebwa Diferan bay diferan kalite fwi elatriye, se konsa ansanm nou ka satisfè tout bezwen nou yo. Ki jan kominote a kapab travay ansanm, kote chak moun ap pote fòs li sou tab la?
- Pyebwa nan tout rakwen forè a pwoteje youn lòt kont van ak tanpèt – sa fè li vin pi difisil pou tout pyebwa tonbe ajenou fas atè. Kijan nou ka sipòte ak pwoteje youn lòt nan kominote sa a?
- Grenn ki soti nan kèk pye bwa ede lòt pyebwa yo grandi. Ki jan nou ka enspire youn ak lòt nan kominote sa a?

1:00 – 2:00

Manje midi

Preparasyon Sikolojik

Li posib pou ogmante chans pou 'w reyaji byen pandan ak apre yon dezaz. Se sa yo rele devlope " preparasyon sikolojik ".

Diskisyon

Konsidere inondasyon ki sot pase nan zòn sa a. Ou sonje moun nan kominote a ki te fèw santi'w te patikilyèman kalm, òganize, ak konsantre pandan ak apre inondasyon an? Si'w te wè sa a, eske yo te plis oswa mwens itil pase moun ki te gen kè sote, dezòganize, oswa chimerik? Lè moun yo kalm pandan yon dezaz, yo gen plis chans pou kapab ede tèt yo ak lòt moun.

Gen kèk fason pou ogmante chans pou ou kalm ak konsantre pandan yon katastwòf - ou "sikolojikman prepare". Gen kèk fason pou ogmante preparasyon sikolojik:

- Ogmante konesans ou sou sa ou dwe fè pandan yon dezaz,
- Pratike kapasite pou fonksyone anba estrès.

Ou te deja fè 2 nan pwèn sa yo pandan de jou ki sot pase yo, men jodi a nou pral kontinye fè kèk aktivite pou ba'w pratik pou fonksyone anba estrès. Sonje ekspeyans ou te fè kote ou te rete kalm anba presyon. Pa egzanp, choute yon penalite nan foutbòl, pase egzamen, ede moun malad oswa moun blese. Ki lòt egzanp?

Estrateji pou rete kalm ak fonksyonèl anba estrès

Nòt pou Ajan yo: Asire'w ke'w pase ase tan sou kesyon sou preparasyon sikolojik epi revize estrateji pi ba yo.

- **Respire Dousman** - Respire byen ka ede'w kalme kò'w pou santi'w pi konfòtab. Pratike teknik respirasyon nan sitiyasyon ki pa estrèsan ap vini ba'w natirèlman plis abilite nan moman estrèsan.
- **Grounding** - Pafwa nan moman gwo estrès, moun yo ka vin akable ak enkyè (egzanp, kay nou andomaje, kote nou pral rete. Èske manman mwen ok? Ki kote mwen pral jwenn lajan?). Nan yon ijans, li enpòtan pou ou rete konsantre sou moman sa a, ak ki aksyon ou bezwen poze kounye a. Sèvi ak teknik grounding ou te aprann anvan an.
- **Planifikasyon** - Lè ou santi'w pi ankonbre, konsantre sou bagay ou dwe fè kounye a - yon bagay alafwa, se konsa ou ka metrize travay yo plis. Fè yon plan: Premyeman mwen pral fè sa a. Apre sa, mwen pral fè sa. Sa a ka ede ou si ou ekri yon plan. Bay kèk egzanp etap moun ka bezwen pran pandan yon dezaz?

- **Pale ak tèt ou ak ankourajman** - Raple tèt ou ke ou gen konesans ak konpetans. Ankouraje tèt ou pou li pa gen regrè oswa kilpabilite. W'ap fè tout sa'w kapab. Ki kèk bagay pozitif ou ka di tèt ou?

2:30 – 4:00

Reyini tout moun ansanm lè gen Dezas

Aktivite : Ti-similasyon

(60 minit)

Nan lide pou pratike kijan pou'w rete kalm nan sitiyoasyon estresans yo, epi revize konesans nou te aprann pandan twa jou fòmasyon an. Nou pral patisipe ansanm nan yon ti-similasyon (youn apre lòt) ki baze sou pasaj yon dezast natirèl.

Entwodiksyon (10 minit)

Premyèman, ann revize pwèn kle ou pral bezwen sonje pou simulation an:

- Sonje sèvi ak abilite ou genyen sou preparasyon sikolojik pou rete kalm
- Konsidere konesans sou estrateji pou preparasyon pou katastwòf ak planifikasyon kominote ak tout moun lakay ou
- Konsidere konesans sou reyaksyon komen chòk ak estrès pandan ak apre dezast ka fè sou granmoun ak timoun, menm jan pou pwoblèm sante mantal grav (granmoun)
- Konsidere kapasite PSS ak konesans sou referans pou moun ki bezwen yo
- Relaksasyon ak lòt abilite pou siviv
- Konsidere kwayans kiltirèl ak relijye

Nòt pou Ajan yo: Divize patisipan yo an 4 gwoup epi bay chak gwoup yon senaryo. senaryo sa yo ka adapte selon priyorite pou fòmasyon an nan diferan kominote. Bay chak manm yon wòl nan senaryo a -swa yon viktim oswa yon lòt moun k'ap ede (kapab genyen anpil manm kominote kap eseye ede). Si pa gen wòl ase nan senaryo a, kreye plis.

Ti-Similasyon ap kontinye...

Nòt pou Ajan yo: Lè sa apwopriye, ou ka antre nan senaryo a epi patisipe. Ou pa ta dwe enfliyanse asistans lan ak lòt manm gwoup, men pito ajoute yon seri konpòtman nan senaryo a, ede patisipan yo sèvi ak abilite ki nan lis pi wo a.

Prezante senaryo dezas natirèl

Etap 1: Anvan dezas la:

Rapò meteyo predi yon trè gwo siklòn kap vini nan kèk jou. Tout moun ap prepare eksepte pou yon sèl moun. Li di konsa ke li pa pral gen pwoblèm si li prepare ou non, paske se volonte Bondye si wi ou non li ap viv oswa mouri, se pa li ki gen kontwòl sa. Madanm li te mouri nan sezon siklòn dènye e li pa te kapab ede'l, se konsa li panse Bondye ka pini'l pou peche'l yo. Anplis, li te di ke menm si li prepare, li pa te konnen kisa li ta dwe fè de tout fason. Pitit gason'l lan ap eseye prepare pou ranfòse lakay li epi estoke dokiman enpòtan'l yo, men li fristre paske papa'l te refize prepare, epi li te kòmanse tap rele sou papa'l.

Etap 2: Pandan dezas la:

Kòm rezilta tanpèt la, gen grav inondasyon epi manm kominote a komanse evakye, men yon fanm di ke li santi'l twò pè pou'l deplase. Li trè enkyete, li pa ka detann li, li gen pye'l kap tranble kou fèy bwa, ak kè li kap bat fò. Li vle rete lakay li ak de timoun piti olye pou yo ta deplase, li te gen perèz yon move bagay pral rive yo si yo kite kay la.

Etap 3: Touswit apre dezas la:

Apre tanpèt la, kominote a te soufri gwo domaj ak kèk moun ki te blese. Yon nonm kap chèche pitit gason'l, li pa ka jwenn li. Sanble tèt li bwouye epi li selman ap mache. Madanm li chita atè a epi li pa ka sispann tranble ak kriye.

Etap 4: Apre dezas la:

Kèk semèn apre tanpèt la, kominote a kòmanse rebati. Gen kèk granmoun ak timoun ki te aji yon lòt jan. Yon fanm ap plenyen depi lè inondasyon an, li gen yon doulè vant epi li santi kè li ap bat twò vit. Li tou enkyete de fanmiy li. Mari'lsanble fache e li te bwè anpil alkòl. Youn nan pitit li yo toujou ap kriye. Lòt pitit li a toujou nan pwoblèm epi toujou ap batay ak zanmi'l.

Nòt pou Ajan yo: Nan chak gwoup, bay wòl pou gason, medam yo ak timoun yo. Di aktè yo sèlman revele kèk detay epi pèmèt gwoup la mennen investigasyon pandan yap pale ant yo menm pou dekouvri kisa l' ye. Fè rès gwoup la diskite epi chwazi lòt wòl manm kominote a. Mande patisipan yo pou sèvi ak fòmasyon an pou angaje fanm ak gason pandan y ap aji wòl yo nan kominote a. Mande yo pou konsidere objektif yo pou pale ant yo, e petèt sijere manm nan kominote a pou kreye yon plan sou kòman pou ede moun yo nan chak etap yo.

Jwe Wòl

(30 minit)

Antre nou

(20 minit)

Diskite poukisa pèsonaj nan senaryo sa te aji fason sa a. Konsantre sou fason pèsonaj yo kominike youn ak lòt, nan pran yon desizyon patikilye ki asosye ak katastwòf (tankou kote yo te evakye).

- Kisa ou te fè pou sipòte moun nan senaryo sa a?
- Kijan ou te aplike bagay ou te aprann pandan 3 jou fòmasyon sa a?
- Ki kèk eleman nan fòmasyon an nou pat aplike nan senaryo a, men ki ta ka itil?
- Kisa w'ap retire nan egzèsis sa a ki ka ede 'w nan yon dezast reyèl?

Felisitasyon pou tout moun. kKunyea nou rive nan fen fòmasyon an epi chak nan nou te pran yon gwo opòtinite pou aprann nouvo teknik. Pou patisipasyon ou nan fòmasyon sa a, nou espere ou pral gen konesans sa yo epi itilize yo pou ede ak pwoteje tèt ou, fanmi'w ak kominote'w pou yo prepare epi reponn ak dezast natirèl.

Anvan nou fini ak yon selebrasyon, premyeman nou ta renmen mande patisipan yo bay yon fidbak nan yon sondaj sou satisfaksyon l' sou fòmasyon an. Nou ta vrèman apresye fidbak chak moun, sa pral ede nou amelyore eksperyans lòt moun k'ap gen pou patisipe nan fòmasyon sa a nan tan kap vini an.

Nòt pou Ajan yo: Distribye fèy sondaj lan epi eksplike'l. Li chak kesyon byen fò pou patisipan ki konn li yo kapab swiv ansanm.

Selebrasyon ak Gwoup la

(30 minit)

Nòt pou Ajan yo: Selebrasyon ka fèt dapre dezi Ajan yo ak patisipan yo. Tanpri gade pi ba a pou kèk sijesyon.

- Mete tout patisipan yo ansanm nan yon sèl sal. Mande yo pote "pye bwa espwa" yo a epi pou yo mete yo tout ansanm sou yon sèl mi pou kreye yon forè lajè kominote a-. Diskite sou sa yo santi lè yo wè forè kominote a plen.
- Remèsye patisipan yo pou angajman yo, epi pataje kèk enpresyon sou eksperyans travay avèk yo. Diskite sou enpresyon patisipan yo nan fòmasyon an- ou ka mande yon sèl gason oswa yon fanm pou pale nan non patisipan yo.

- Gade travay ou sot fè pandan plis pase 3 dènye jou yo, ki leson ou tire ki kapab ede'w pou prepare tèt ou, fanmi'w, ak kominote'w la pou dezas kap vini yo? Kijan w'ap fè pou kontinye travay sa a menm pandan w'ap pike pou pi devan?
- Seremoni Gradyasyon - Bay sètifika ak kado si sa disponib (egzanp, Kit dezas).
- Pataje kontak ak enfòmasyon, referans yo.
- Desè, epi chante / danse. Fen epi chante chante / eslogan gwoup la

Feyè Jou 1

Ede Tèt ou ak Lòt moun aprè yon dezas

Kò (Fizik)	Lespri (Panse ak Emosyon)
<ul style="list-style-type: none">• Tranble• Sote• Souke• Kè bat fò• Souf ou fò• Ou santi ou cho• Tèt vire• Misk rèd• Tèt fè mal, do fè mal ak vant fè mal• Pwoblèm pou domi• Twòp ak manke apeti	<ul style="list-style-type: none">• Santiw san espwa, depresyon• Tristès, chagren• Anksyete, nève• Pè• Pwoblem pou konsantre• Kolè, iritabilite• Souvni, flachbak• Kochma• Enkyetid, evite panse• Kilpabilite• Evite panse a evènman kit e pase(dezas)• Chanjman karaktè fasil

Reyaksyon Sante Mantal akòz estrès ak twoma

Pou siviv ak Estrateji pou Chèche -Èd

- Gwo Respirasyon
- Akolad Papiyon (Anbrase lanmou)
- Souke Kò w'
- Pwogresis detant misk
- Fèy k'ap koule nan rigòl dlo
- Chante, danse, jwe jwèt
- Lè w fè egzèsis, espò, ak detire kò'w
- Cheche èd nan men zanmi ak fanmi
- Pataje ak moun ou fè konfyans
- Ede lòt moun
- Pratike relijyon
- Aksepte bagay ou pa ka chanje epi pran aksyon kont bagay moun ka chanje

Kisa ou fè pou soulaje strès?

Feyè Jou 2

Preparasyon pou Dezas ak Entèkansyon

Pafwa nou gen kek avètisman anvan yon dezas pase (tankou yon van tanpèt, siklòn, oswa yon inondasyon) ki pèmèt nou byen vit prepare, epi lot fwa nou pa prepare koz nou pa gen avètisman (tankou yon tranbleman tè). Men yon lis bagay ou ka fè pou prepare pou nenpòt dezas pou ka pare avèk oswa san yon avètisman bonè.

- Koute radyo / gade televizyon epi swiv enstriksyon yo. Pale ak vwazen, lidè kominotè pou jwenn epi bay enfòmasyon.
- Fè ak revize plan ijans fanmi w' lan ak tout manm fanmi an epi plan kominotè w ak vwazen (sonje ou te fè plan sa yo pandan fòmasyon an). Diskite sou plan an ak timoun yo regilyèman.
- Prepare yon Kit dezas.
 - Ou ka gen ladan: bouji, alimèt, flach, pil, klowòks, tablèt pou pirifye dlo, yon boutèy dlo pwòp. Founiti premye swen tankou alkòl, bandaj, sache plastik ak yon bokit pou fatra. Pwoteje kit ou a nan plastik ak yon kote ki an sekrite, (sèch). Ki lòt bagay ou panse ou ta dwe gen ladan l?
- Anmagazine dlo siplemantè pou bwè. Sa a se trè enpòtan paske yon moun pa kapab siviv plis pase kèk jou san bwè dlo.
- Anmagazine manje siplemantè ki paka pouri (se yon bon lide pou gen ase manje pou omwen 3 jou pou tout moun nan fanmi an). Konsidere manje pou bèt yo tou.
- Pwoteje dokiman enpòtan, mete yo nan sachè plastik epi sere yo yon kote ki wo.
- Asire'w ou gen medikaman siplemantè, espesyalman si gen moun nan fanmi'w ki pran medikaman pou yon kondisyon kwonik. Sere yo nan yon sachè plastik.
- Bouche fenèt kay ou kont van oswa lapli oubyen fè li pi solid (djanm) yon fason pou li ka reziste ak gwo lapli oswa yon inondasyon.
- Prepare pou inondasyon: Retire mèb yo atè a (egzanp leve matla yo), fouye yon kannal, oswa konsidere bay dlo bò lakay ou direksyon, elatriye.

Kesyon pou poze moun ki nan fanmi'w ak kominote'w anvan yon dezas

1. Ak ki moun mwen ta dwe pale pou jwenn enfòmasyon sou dezas?
2. Ki kote mwen ka jwenn manje/dlo?
3. Ki kote mwen dwe ale si mwen malad oubyen blese?
4. Ki ekipman oubyen zouti mwen ka gen bezwen nan ka kote gen tanpèt/inondasyon/ak lòt dezas? Ki kote mwen ka jwenn zouti sa yo?
5. Ki kote ki genabri nan ka ta gen yon tanpèt/inondasyon/oswa yon lot dezas? Kijan'w ap fè pou rive nanabri sa a?
6. Ki zòn nan kominote a ki gen gwo risk? Ki pa gen twòp risk?

Ede Gen lòt ki gen tip Reyaksyon Estrès Aprè Dezas

Premye Swen Sikolojik (PSS)

PSS dekri imanite, ki sipote reyaksyon ki genyen byennet pou bay sipò a yon moun ki nan soufrans epi ki ka bezwen sipò. PSS enplike nan tèmsa yo:

- »» Bay swen pratik ak sipò sanw pa bezwen yon nivo idikasyon;
- »» Evalue bezwen ak enkyetid;
- »» Ede moun yo adrese bezwen debaz yo (pa egzansman manje, ak dlo, enfòmasyon);
- »» Tande moun, men san presyon pou fè yo pale;
- »» rekonfòte moun epi ede yo santi yo kalm;
- »» Ede moun konekte ak enfòmasyon, sèvis ak sipò sosyal;
- »» Pwoteje moun kont lot bagay mal ki ka rive.

PSS mete aksan sou faktè kle ki sanble pi itil sou yon long peryod pou rekiperasyon moun nan:

- »» Santi w' san danje, ki konekte ak lòt moun, kalm, ak espwa;
- »» Èske w gen aksè a sipò sosyal, fizik ak emosyonèl;
- »» Fè nou santi nou kapab ede tèt nou, antanke moun ak kominote.

PSS mete aksan sou twa aksyon kle lè w' angaje w ak moun ki te fè eksperyans yon move evènman:

Gade

- »» Tcheke sekirite;
- »» Tcheke moun ki gen bezwen ijan debaz ki evidan;
- »» Tcheke moun ki gen reyaksyon detrès grav.

Koute

- »» Apwòche Moun ki ka bezwen sipò;
- »» Poze kesyon sou bezwen ak enkyetid moun;
- »» Koute moun, epi ede yo santi yo kalm.

Relye

- »» Ede moun adrese bezwen debaz ak kijan yo ka jwenn aksè sèvis;
- »» Ede moun fè fas ak pwoblèm;
- »» Bay enfòmasyon;
- »» Konekte moun ak moun yo renmen ak sipò sosyal.

PSS baze sou 8 Prensip:

1. **KONTAK & ANGAJMAN:** respekte kontak ak sivivan yo epi obsève bezwen imedyà yo genyen
2. **SEKIRITE & KONFÒ:** Restore yon sans de sekirite pou diminye detrès epi bay konfò emosyonèl ak fizik;
3. **ESTABILIZASYON:** Estabilizasyon oswa kalme moun ki emosyonèlman akable, sèvi avèk entèvansyon sikolojik debaz;
4. **RAMASE ENFOMASYON:** Kolekte enfòmasyon pou aksyon imedyà oswa referans pou swen apwopriye pita;
5. **ASISTANS PRATIK:** Planifikasyon pou asistans pratik - sivivan avèk rezilta favorab yo karakterize pa optimis, konfyans, resous ak swen sikolojik ki ka ede epi ankouraje yo;
6. **SIPÒ SOSYAL:** Kiltive koneksyon avèk sipò sosyal pou ede rekipasyon rapid;
7. **INFO SOU FÈ FAS:** Bay enfòmasyon sou reyaksyon sikolojik ak strateji pou siviv yo;
8. **LYE YO AK SÈVIS:** Lye sivivan yo ak sèvis tèt ansanm kounya, oswa alavni.

Remak: Gen kèk moun ki ap bezwen pi plis pase PSS. Konnen limit ou epi mande èd nan men lòt moun ki ka bay asistans medikal oswa lòt asistans pou konsève lavi moun. Sonje byen, ou dwe pran swen tèt ou an premye nan lide pou ede lòt moun.

Information above collected from WHO PFA Field Guide 2011; NCTSN Field Operations Guide, 2nd ed.; Red Cross PFA Participant Workbook, 2006