

Fason pou Sipòte Timoun ak Jèn Moun Rayisans Afekte

Ensidan ak krim rayisans yo fèt lè moun yo aji sou baz gwo repiyans, kwayans negatif, oswa laperèz ki san sans poutèt relijyon, ras, oryantasyon seksyèl, idantite jan, andikap, afilyasyon politik, ak/oswa laj reyèl oswa prezime yon moun. Ensidan ak krim rayisans yo souvan ogmante souvan anvan ak apre eleksyon nasyonal yo epi apre gwo evènman mondyal yo, tankou lagè, konfli, ak zak teworis. Moun yo kapab viktim ensidan oswa krim rayisans yo dirèkteman, yo kapab temwen yo, oswa yo kapab okouran de yo atravè medya yo. Ensidan ak krim rayisman yo kapab vize moun oswa gwoup moun, san wete sant kominotè yo oswa sant relijye yo.

Ensidan rayisans yo se aksyon ki pa aksyon kriminèl lahèn pouse yon moun fè.

Krim rayisans yo se zak kriminèl lahèn pouse yon moun fè, tankou menas aloral pou fè mechanste, agresyon, oswa zak kraze brize.

Si Fanmi Ou Viktim yon Krim oswa Ensidan Reyisans

Li kapab boulvèse w anpil epi li kapab ajoute sou yon soufrans k ap ravaje w. Ou ka gen kè kase pou sekirite ou, sekirite pitit ou yo ak sekirite fanmi ou. Si ou soti nan yon lòt peyi pou vini Etazini, ou ka mande tèt ou si w te pran bon desizyon an. Si w viktim lagè ak konfli epi yo fòse w kouri kite peyi w, ou gendwa pè pou evènman terib sa yo pa repase ankò.

Aprè evènman an, men kijan ou menm ak fanmi ou ka santi nou:

Nou ka an kòlè	Nou ka santi nou lage de bra balan	Nou ka gen laperèz	Nou ka tris	Nou ka fristre	Nou ka manke konfyans nan tèt nou
Nou ka manke somèy	Nou ka gen tèt fè mal	Nou ka santi n wont	Nou ka gen enkyetid	Amoupwòp nou ka ba	Nou ka nan dout

Epitou, men ki chanjman ou ka remake nan konpòtman pitit ou a antanke paran:

Timoun Piti

- Li renmen kole sou ou
- Li gen kriz kòlè
- Li pipi nan kabann
- Li ap rekreye evènman an pandan l ap jwe

Timoun ki gen Laj pou Ale Lekòl

- Li gen kè sote pou sekirite l
- Li toujou ap pale de evènman an
- Li ap rekreye evènman an pandan l ap jwe
- Li gen pwoblèm pou l prete atansyon

Adolesan

- Li malouk
- Li vle izole tèt li
- Li toujou ap pale de evènman an
- Li gen pwoblèm pou l prete atansyon

Fason pou Sipòte Pitit Ou Yo

Men kèk mwayen ki pou ede pitit ou yo retabli apre yo fin viktim yon Krim oswa Ensidan Rayisans.



Sipòte Tèt Ou - Timoun yo konte sou paran yo pou pwoteksyon ak sekirite. Asire w pran swen tèt ou yon fason pou w kapab kalm epi kontwòle ou nan prezans li.

- ✓ **Bat pou Prezan** - Prezans byenveyan w lan se sa k pi enpòtan. Eseye ogmante kantite tan ou pase avèk pitit ou yo. Nou kapab fè aktivite ansanm tankou kolorye, chante chanson ki rekonfòte moun, gade yon emisyon televizyon ki adapte ak laj yo, oswa al pwomennen.
- ✓ **Ouvri Lespri Ou** - Se pou pare pou w tandè sa yo panse ak sa yo santi. Itilize langaj ak enfòmasyon ki adapte ak laj yo pou w pale sou ensidan an.
- ✓ **Pataje Enfòmasyon** - Pataje enfòmasyon ki senp men eseye ekilibre yo ak yon santiman sekirite. Pou timoun ki pi piti yo, ou ka di pawòl tankou, "Men, manmi te la pou ede nou." Pou timoun ki pi gran yo, ou ka mete aksan sou fason lòt sistèm oswa ajans yo ka te pwoteje fanmi ou oswa fason yo ap travay pou yo asire pwoteksyon fanmi ou.
- ✓ **Pran Pasyans** - Sa ka pran yon ti tan pou pitit ou a santi li an sekirite ankò. Kidonk, panse li, santiman li ak konpòtman li ka amelyore tikal pa tikal.
- ✓ **Kenbe yon Abitid** - Abitid ede timoun yo santi yo an sekirite epi li fè yo santi tout bagay nòmal. Asire w pitit ou yo leve, yo kouche epi yo manje a menm lè a. Kenbe oswa etabli lòt abitid tankou fè lekti nan lè dòmi, pwomenen chak jou, oswa fè yon aktivite nan wikenn tankou yon kado espesyal, sinema, jwe avèk moun nan kominote a, oswa gade yon evènman espòtif.
- ✓ **Montre Kapasite Adaptasyon** - Montre pitit ou yo bagay ki pou ede yo jere sitiyasyon an tankou respirasyon pwofon, egzèsis ak lapriyè. Mande pitit ou yo sa ki ede yo jere sitiyasyon an. Aprann kijan pou nou fè fas ak sitiyasyon an an fanmi.
- ✓ **Limite Medya yo** - Fè yon ti kanpe lwen vyolans oswa lòt kontni chokan ki nan medya ak sou rezo sosyal yo.
- ✓ **Chèche Èd si sa Nesesè** - Si ou konstate tank tan ap pase, ou menm ak pitit ou yo santi nou pi mal, nou pa amelyore, panse pou chèche plis èd. Li gendwa se yon konseye, doktè w la, yon òganizasyon kominotè, oswa yon lidè relijye.