

## **“Holiday Blues” (Depresyon nan sezon Fèt): Sijesyon pou Paran**

Si pitit ou te fè eksperyans nenpòt nan evènman nou pral wè la yo, yo ka riske gen yon bagay yo rele “Holiday Blues” (Depresyon nan Sezon Fèt). Tristès se siy ki pi frapan lè yon moun gen depresyon nan sezon fèt. Men timoun demontre depresyon an tou nan pran distans ak fanmi yo, nan vin irite, rebèl, agresif e nan di betiz tou. Yo bay bon sijesyon pou ede pitit ou avèk evènman difisil sa yo. Konseye Gidans lekòl ou a, Espesyalis “TRUST” Travayè Sosyal Lekòl la ak Sikològ Lekòl disponib tou pou ede si ou mande sa.

### **LANMÒ NAN FANMI AN**

Doulè ki genyen lè yon moun pèdi yon moun li renmen kapab diminye lè yon timoun antoure avèk fanmi pandan sezon fèt la. Reyinyon fanmi avèk fanmi pwòch se yon bonjan mwayen pou ede timoun santi yo konekte e pou yo santi moun renmen yo. Atann ap gen kriye ak pawòl ki fè moun sonje moun ki mouri a. Lè gen moun ki ap kriye akòz lanmò a, bay sipò ou nan ekspriye menm santiman an e kriye ansanm. Gen soulajman lè plizyè manm nan yon fanmi travèse yon move moman ansanm.

- Mande timoun yo sa yo panse manman oubyen papa oubyen granparan yo pèdi a t ap vle yo fè pandan premye sezon fèt sa a san yo, e fè li.
- Anvizaje pou w pran yon ti tan pou w vizite simityè a pou priye ak flè.
- Rasanble foto pou w ka fè yon albòm espesyal pou selebre lavi manm fanmi ki mouri a. Nan yon moman ki apwopriye, gade foto yo e raple bon moman ki pase ak pawòl moun sa a tout moun sonje.

### **DIVÒS**

- Planifye yon orè avan fèt yo pou timoun nan pase tan avèk chak paran; yon fason pou timoun yo ka konnen y ap avèk toude paran yo e evite eksperyans kote paran yo ap fè diskisyon akòz yo menm.
- Pa fè diskisyon devan timoun yo.
- Pa di timoun nan bagay veksan konsènan lòt paran an.
- Chak paran ta dwe planifye yon aktivite ki amizan pou ede timoun yo reyalize yo toujou fè pati yon fanmi, e kounye a manman gen kay pa li e papa gen kay pa li.

### **PÈT NAN REVNI**

Gen yon ansyen pwovèb ki di, “pi bon bagay nan lavi a gratis.” Paran ta dwe sonje pwovèb sa a e chèche nan jounal yo tout kalite evènman espesyal ki gen pou fèt la kote fanmi yo ka amize yo GRATIS oubyen nan pri redui

- Ankouraje chak moun pou se yo ki fè kado ane sa a.

- Ankouraje nanm fanmi ki jeneralman bay kado, pou yo bay pitit ou yon kado espesyal li dezire.
- Mete ansanm avèk yon lòt fanmi ki nan menm sitiyasyon finansyè a e fè plan pou nou kreye amizman.
- Chache yon fason pou w ofri kado bay yon fanmi oubyen yon fondasyon ki pa gen mwayen fanmi pa ou genyen.
- Fè fanmi an patisipe nan fè bonbon, dekorasyon e prepare manje pou fèt la.

## **PARAN KI NAN LAME**

Timoun ki gen paran ki nan sevis militè, yo espesyalman afekte nan sezon fèt la.

- Paran ki nan lame ka konte sou fanmi ki ap pran swen timoun yo pou achte kado espesyal pou timoun yo, konsa y ap konnen se manman oubyen papa ki voye li.
- Lèt elektwonik ak videyo ka ede timoun yo konnen manman oubyen papa yo ansekirite e yo trè byen, e nan pwochen fèt Nwèl la fanmi an ap reyini ansanm.
- Mesaj ki anrejistre sou kasèt oubyen istwa anrejistre pou fè timoun dòmi se yon bon fason pou fè timoun rete konekte avèk manman oubyen papa.

Tristès nan sezon fèt kapab yon bagay reyèl pou timoun, men avèk yon ti refleksyon ak preparasyon, sezon fèt la ka toujou espesyal pou timoun ki fèk fè eksperyans yon evènmen ki tris.