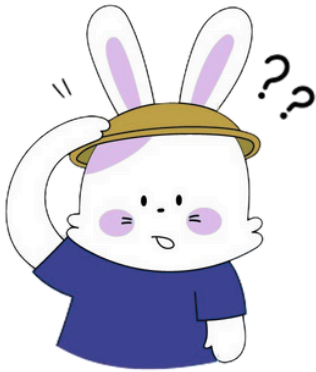


Guide pour les enfants qui viennent de vivre une catastrophe

Wasiya ibvolwawo wanatsa wayeshi trongo ndziro mawuri kafa

Tu viens de traverser un moment très difficile. Il est normal de se sentir bouleversé, triste, ou même en colère. Voici cinq conseils pour prendre soin de toi et te sentir mieux.

Uyeshi uziro swafi. Kayashangidza neka kusi fetre, neka una hamu awu una hasera. Bvwa wasiya tsano tsiyani yitsohusayidiya pare udzisike fetre ata uke hayiri mwanapabvi.



Tu peux parler de ce que tu ressens

Utsojuwa utowe utungu waho (taambu zilwo rohoni haho)

Parler de tes émotions avec un adulte en qui tu as confiance peut te soulager et t'aider à comprendre ce que tu ressens. Si tu n'arrives pas à parler, tu peux dessiner ou écrire tes émotions

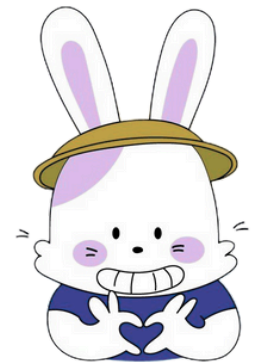
Ulagwa na mtru mbole umwaminiwo, iyo ushindra yihutrulidze ata uwelewe zizo uziyeshiwo rohoni. Neka kusushindra wa lagwa utsojuwa u « dessiner » awu uwangihe

Continue tes activités préférées

Usuziye malangadzo yahujibviyawo

Faire des activités que tu aimes peut t'aider à te sentir mieux et mettre en pause tes problèmes. Tu peux jouer à des jeux, lire un livre ou faire du sport.

Ufanya zitru uzibvendzawo, iyo usayidiya uka fetre na uddela mwana pabvi taambu uliwo nazo. Utsojuwa ungadze, usome shiyo awu ufanye « sport ».



Prends soin de ton corps

Sika fetre mwili waho

Quand ton corps va bien, cela aide ton esprit à se sentir mieux. Il faut continuer à manger, boire de l'eau, essayer de bien dormir la nuit et faire du sport.

Wahidzikiya fetre mwilini haho, ata roho yaho tu itsotruliya. Usulische udyo, unwa maji, ulala uku na ufanya "sport".

Essaie de garder tes habitudes

Usubuzudze mayendrelewo yaho (udzevu waho)

Essaie de te lever et te coucher à la même heure chaque jour. Fais les mêmes activités que d'habitude, par exemple aller à l'école ou voir des amis, de te brosser les dents ou lire une histoire avant de dormir...

Fanya djitihadi ulale na uhim lera zaho wazidzoya. Fanya tringo wakozifanya rangu hale : wendra likoli, uwona wandzani waho, usuwaki, usoma shiyo awu utowa hale kabbla wondro lala.



Tu peux faire des petits jeux pour te détendre

Utsojuwa ungadze pare udzitrulidze



Par exemple, lorsque tu as peur, tu peux prendre de grandes respirations : inspire par le nez et expire par la bouche. Tu peux aussi fermer les yeux et imaginer un endroit où tu te sens bien, ou écouter de la musique douce qui te calme.

Mfano wamoriya: bbala hanyo, hedza pumu pwani haho. Bwa hanyo, utowe zi pumu. Utsojuwa tsena ubbale matso yaho, ufikiri bvahanu udzikiyawo fetre, awu uvulikiye « lamiziki » awu Qur'an itsotrulidzawo roho yaho.

Tu n'es pas seul et il y a toujours quelqu'un pour t'aider. Parle à un adulte en qui tu as confiance si tu as besoin d'aide pour te sentir mieux.

Jwa amba kusi weke, bvwa mtru atsoshindrawo ahubvidze. Lagwa na mtru mbole umwaminiyo, ahusayidiye ata udzikiye fetre.