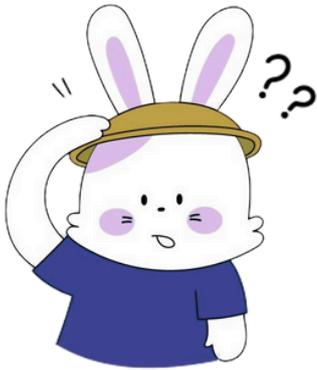


Guide pour les enfants qui viennent de vivre une catastrophe

Wasiya mtahitahi tseki nikuyenshi adjali maheri

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.

Anawu nikuyenshi raha maheri. Tsi mampikushanga neka anawu tsi tsara, malahelu awu meluku. Wasiya dimi retu mbu itahitahi anawu ata anawu mbu ayivagna.



Tu peux parler de ce que tu ressens
Vulagna utungu ani rohu nawu

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

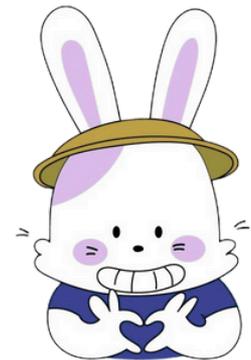
Mikuragna dreki holu be kuwamininawu meti mitahitahi anawu mikupunguza hamu ndreki kuwelewa raha ani rohu nawu. Neka anawu tsimahalewu mivulagna, anawu meti magnanu mi « dessiner » awu mikwandika.

Continue tes activités préférées

Kaza mamadiki magnanu raha tiyanawu

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.

Magnanu raha tiyanawu meti mitahitahi, hadigna heli ritaambu nawu regni. Anawu meti misoma, midzoru « livre » awu magnanu « sport ».



Prends soin de ton corps

Tana tsara nafusi nawu

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.

Ka nafusinawu tsara, rohu mbu ahivahivagna. Kaza mitsahatra mihinagna, midraanu, mandri haligni dreki magnanu « sport ».

Essaie de garder tes habitudes

Kaza mamadiki madhihabi nawu

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...

Mandriya ndreki mifuhaza ani lera miragna kula zuva. Magnanova raha atonawu kula zuva, karaha fandihanina licoli, mandeha mizaha rimwandzani, mikusuhaki awu midzoru kabla anawu mandri.



Tu peux faire des petits jeux pour te détendre

Anawu meti misoma soma anga mikutrulidza rohu nawu



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.

Karaha lerani anawu matahutru, anawu meti mihegni marekoni : mangala pumu ani horugnu nawu, boka yewu abwaha boka ani vava nawu. Anawu meti migadra masu, mikufikiri mahala amba anawu tsara, mitandregni lamiziki awu qur'an mikutrulidza rohu nawu.

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.

Mahiza amba anawu tsi anawu areki. Mbu hisi holu meti mitahitahi anawu. Mikuragana ndreki holu be kwamini nawu, neka anawu mila tahitahina anga ayivayivagna.