

GID PARAN

SIPÒ FIZIK, SOSYAL, EMOSYONÈL, E SANTE MANTAL

EDE TIMOUN FÈ FAS AVÈK CHANJMAN KI SE REZILTA COVID-19 LA

Fanmi nan tout peyi a adapte yo avèk chanjman ki ap evolye chak jou nan lavi akòz COVID-19 la. Nou genyen anpil chans paske nou ap viv nan Florid e Collier County, paske nou genyen opsyon pou nou ale lekòl e patisipe nan modèl enstriksyonèl vityèl. Pou majorite elèv nou yo, yo chwazi modèl pou ale lekòl akòz orè ki estriktire a e entèaksyon elèv genyen an pèsòn avèk adilt e kanmarad.

Li trè enpòtan pou raple ke timoun gade sou adilt pou gide yo sou kòman pou reyaji ak evènman estresan. Ansenye timoun mezi prevantif, pale avèk yo sou enkyetid yo, e ba yo yon sans kontwòl sou risk yo pou enfeksyon ki kapab ede redui anksyete. Sa a se yon opòtinite eksepsyonèl pou adilt pou sèvi kòm modèl pou rezoud pwoblèm timoun, fleksibilite, e konpasyon kòm nou ap travay ansanm.

RETE KAL, KOUTE, E OFRI REKONFÒS

- **Sèvi yon wòl modèl.** Timoun pral reyaji e swiv reyaksyon ou. Yo aprann de egzanp ou.
- **Se pou ou konsyan de sa ou pale sou COVID-19.** Diskisyon ou sou COVID-19 kapab ogmante oswa redui enkyetid pitit ou a. Se vre, raple pitit ou a ke fanmi ou an bòn sante e ou pral fè tout sa mwayen ou pèmèt ou fè pou pwoteje moun ou renmen yo e asire ke yo byen. Koute atantivman oswa fè yo trase oswa ekri panse e santiman yo e reponn avèk sensirite e rekoufò.
- **Eksplike distans sosyal.** San dout timoun pa byen konnen poukisa paran/responsab pa vle kite yo ansanm avèk zanmi yo. Di pitit ou ke fanmi ou ap swiv gid Sant pou Kontwòl Maladi e Prevansyon (CDC) bay la, ki enkli distans sosyal. Distans sosyal vle di rete lwen lòt moun jiskaske yo kontwole risk pou moun genyen COVID-19 la.
- **Demontre kòman pou pran gwo souf.** Pran gwo souf se yon zouti valab pou kalme sistèm nève. Pratike egzèsis pran souf avèk pitit ou.
- **Konsantre sou bagay pozitif.** Chèche pou nou pase plis tan ontanke fanmi. Wè si nou va fè l amizan. Pwogramme pwòje fanmi. Òganize posesyon, kreye chedè. Chante, ri, ale deyò, si sa posib, konekte avèk nati e fè ase egzèsis nou kapab. Pèmèt timoun ki pi gran konekte avèk zanmi yo vityèlman.
- **Etabli e mentni yon woutin jounalye.** Mentni yon orè regilye pou ofri yon sans kontwòl, rete kal, anplwaye prediktabilite, e prepare byennèt. Li ede timoun avèk lòt manb fanmi respekte bezwen lòt moun pou peryòd trankil e san entèripsyon e lè yo kapab konekte avèk zanmi nan fason vityèl.
- **Idantifye pwòje ki ta kapab ede lòt moun e sa enkli.** Ekri lèt pou vwazen oswa lòt moun ki ta kapab twouve yo rete lakay yo sèl yo oswa moun k ap travay nan domèn sante; voye mesaj pozitif nan medya sosyal; oswa li yon liv ou renmen nan platfòm medya sosyal pou timoun ki pi jèn kapab tande.
- **Ofri anpil lamou e afeksyon.**

GID PARAN

SIPÒ FIZIK, SOSYAL, EMOSYONÈL, E SANTE MANTAL

KONTWOLE UTILIZASYON TELEVIZYON E MEDIA SOSYAL

- **Paran/responsab ta dwe kontwole televizyon, entènèt-pou yo menm e pitit yo. Swiv reyaktal-izasyon kontinyèl sou COVID-19 kapab ogmante enkyetid e anksyete.** Enfòmasyon ki pa devlope nan fason apwopriye oswa enfòmasyon ki deziyen pou adilt kapab lakoz anksyete oswa konfizyon tou, patikilyèman nan jèn timoun.
- **Disipe rimè e enfòmasyon ki pa presize.** Eksplike pitit ou ke anpil istwa sou COVID-19 nan entènèt kapab enkli rimè e enfòmasyon ki pa presize. Timoun ki pi gran, an patikilye, kapab jwenn aksè nan anpil enfòmasyon anliy nan men zanmi ki pa presi. Pale avèk pitit ou sou enfòmasyon ki vre sou maladi a.
- **Ofri altènatif.** Olye de sa, angaje pitit ou nan jwèt oswa lòt aktivite amizan.

PRAN TAN POU PALE

- **Koute kesyon pitit ou.** Reponn kesyon yo avèk senserite, men pa ofri detay ki pa nesèsè oswa ki pa verite. Pa neglije ba yo enfòmasyon ke ekspè fè konnen ki enpòtan pou byennèt yo. Pafwa, timoun e adolesan pa renmen pale sou enkyetid yo paske yo konfonn oswa yo pa vle enkyete moun yo renmen. Timoun ki pi jèn obsève enfòmasyon efreyan nan medya. Yo poze kesyon, yo koute, yo jwe, e yo repete sik la. Timoun toujou santi yo kapab si yo wè yo kapab kontwole kèk aspè nan lavi yo. Yon sans kontwòl redui enkyetid la.

KONTINYE BAY EKSPLIKASYON KI APWOPRIYE AVÈK LAJ

- **Elèv lekòl elemanè ki nan ti klas yo.** Ba yo enfòmasyon brèf, senp ki balanse fè sou COVID-19 avèk rekonfò apwopriye ke adilt responsab pou ede yo mentni tèt yo an sante e pran swen yo si yo malad. Bay egzanp senp sou etap moun pran chak jou pou estope jèm e rete an sante, tankou lave men. Itilize langaj tankou “adilt ap travay di pou ou kapab an jwenn sekirite.”
- **Elèv lekòl elemanè ki nan pi gwo klas yo e sa yo ki fenk rantre nan lekòl mwayen.** Gwoup laj sa a pafwa pi renmen poze kesyon pou reyalize si yo vrèman an sekirite e kisa ki pral pase si COVID-19 pwopaje nan katye yo. Yo kapab bezwen asistans pou separe reyalite avèk rimè e fantezi. Diskite efò lidè nasyonal, eta, e kominote ap fè pou anpeche jèm pwopaje.
- **Elèv ki pral fini lekòl mwayen pou rentre nan lekòl segondè yo.** Pwoblèm kapab diskite an pwofondè. Refere yo nan sous apwopriye pou evidans COVID-19. Ofri enfòmasyon onèt, egzak, faktyèl sou estati aktyèl COVID-19. Angaje yo nan fason pou pran desizyon sou plan, orè fanmi, e ede avèk travay domestik.
- **Pou tout timoun, ankouraje yo pou vèbalize panse e santimen yo. Se pou ou rete atantif!**

RETE KONEKTE AVÈK LEKÒL

- Kontekte avèk manb pèsone. Chèche jwenn avèk pwofesè pitit ou a e lòt manb pèsone pètinan si ou konsène pou fè fas avèk devwa oswa aktivite e fè yo.
- Kontwole nòt pitit ou nan nivo lekòl mwayen e segondè atravè itilizasyon FOCUS gradebook la

GID PARAN

SIPÒ FIZIK, SOSYAL, EMOSYONÈL, E SANTE MANTAL

PRATIK SANTE POU LAKAY E LEKÒL

- **Pratike bòn ijyèn chak jou.** Ankouraje pitit ou a pou pratike etap senp sa yo pou anpeche pwopagasyon viris la.
- **Lave men ou plizyè fwa pa jou pou 20 segonn.** Chante “Twinkle, Twinkle Little Star” oswa “Happy Birthday” de fwa pou 20 segonn.
- **Konplimante pitit ou lè yo jete yon papye yo fin itilize oswa lè yo touse nan koudbra yo.** Ansenye yo enpòtans pou voye papye a nan fatra touswit apre li estènen oswa touse.
- **Tristeman, limite nesosite pou bay lamèn e anbrase manb fanmi, omwen pou moman sa a.**
- **Asire ke pitit ou a ajou sou rekòmandasyon vaksin enkli vaksin grip anyèl yo.**
- **Asire ke enfòmasyon ijans kontak yo ajou nan lekòl la.**
- **Ankouraje yon sans kontwòl.** Ofri gid sou kisa pitit ou kapab fè pou anpeche enfeksyon, ofri yo yon pi gwo sans kontwòl ki kapab redui anksyete.
- **Konstwi yon sistèm imanité.** Ankouraje pitit ou itilize yon rejim alimantè ekilibre, dòmi ase, e egzèse regilyèman; sa pral ede yo devlope yon sistèm imanité robis pou konbat maladi.

SE POU OU RETE OKOURAN SANTE MANTAL PITIT OU A

Pi fò timoun pral jere tèt yo byen avèk sipò paran yo e lòt manb fanmi, menm si yo pa montre siy anksyete e enkyetid, tankou difikilte pou dòmi oswa pou yo konsantre. Kèk timon, sepandan, kapab genyen faktè risk pou pi gwo reyaksyon, enkli anksyete, depresyon sevè, e konpòtman swisidè. Faktè risk kapab enkli yon pwoblèm sante mantal pre egziste, eksperyans oswa abi twomatik oparavan, enstabilite fanmi, oswa yo pèdi yon moun ki chè pou yo. Paran e moun ki ap pran swen elèv ta dwe kontakte yon pwofesyonèl si timoun montre chanjman siyifikatif nan konpòtman oswa nenpòt nan sentòm sa yo pou pliske 2 semenn.

Preskolè

souse dwèt, pise nan kabann, rete sou paran, pa byen dòmi, pèdi apeti, pè lè yo nan fè nwa, konpòtman regresif, e retrè.

Elèv Lekòl Elemantè

iritabilite, agresivite, tenasite, kochma, pa vle ale lekòl, pa kapab konsantre, e pa vle patisipe nan aktivite e rete lwen zanmi.

Adolesan

Si li genyen pwoblèm pou li dòmi e manje, si li ajite, si li vin renmen fè agiman, si genyen plent fizik, konpòtman delenkan, e li genyen pwoblèm pou li konsantre.

Tanpri kontakte konseye lekòl ou a oswa lòt pwofesyonèl ki ap pran swen sante mantal si ou genyen enkyetid sou swen sante mantal pitit ou a oswa konpetans pou fè fas avèk sa.

SOUS: “Lis CDC mete deyò pou Gide Paran, Responsab, e Moun Ki Ap Bay Swen”, CDC.gov

ENFÒMASYON ADISYONÈL

- www.collierschools.com/COVID19
- www.collierschools.com/mentalhealth