



SIPÒTE SANTE EMOSYONÈL FANMI OU PANDAN COVID-19

Kisa fanmi yo ka fè lakay yo pou sipòte sante emosyonèl pozitif ak byennèt mantal timoun ak adolesan yo alontèm pandan pandemi an? Nan moman ensètitid sa a, gen kèk bagay nou konnen sou sipò sante mantal timoun yo. Anba a gen sijasyon ki ka itil ou menm ak fanmi ou.

Malgre bagay yo difisil, ou dwe pran swen tèt ou.

Sa a se pwobableman bagay ki pi difisil ak ki pi enpòtan pou w fè a, men ou p ap ka pran swen pitit ou yo oswa pwòch ou yo si ou pa pran swen tèt ou. Reflechi sou pwòp tèt ou - dòmi, mete yon ti tan akote pou w pase ak tèt ou - epi fè yon plan pou bay li priorite. Atitud ou enpòtan tou. Pa bay tèt ou menm estanda ou te genyen anvan COVID yo, epi bay tèt ou [pèmisyon pou fè kèk erè](#). Se yon pati enpòtan nan swen tèt ou. Fanmi ak moun k ap bay swen yo fè sa yo kapab selon sa yo konnen, epi pifò nan sa n ap viv jounen jodiya se bagay nou pa konnen epi nou pa abitye ak yo. Konsiltan Project Teach Doktè Gene Beresin te di "Sa a se yon nouvo viris, epi epi peryòd listwa sa a nouvo tou". Si ou gen yon patnè oswa yon lòt granmoun nan kay la, pale sou fason nou ka sipòte youn ak lòt pou bay sa nou chak bezwen priorite. Kontakte lòt fanmi pou wè sa y ap fè pou pase jounen an pandan tan sa a. Epi kontakte [NY Project Hope](#), yon liy sipò emosyonèl.

Mande pitit ou kijan li ye. Kisa li santi l?

Kòm yon paran, ou ka gen pwòp enkyetid ou sou sante mantal pitit ou. Men, pa bliye mande li ak kisa l ap goumen. Repons yo ka diferan ak sa ou kwè a. Èske li anvi wè zanmi li? Èske li pè pou l pa anreta ak klas li? Èske li santi li pa gen okenn vi prive? Èske li [santi kè sou biskèt lè li monte sou videyo](#) pandan aprantisaj adistans la? Plis enfòmasyon ou ka jwenn sou sa pitit ou panse, santi, ak espere, plis li bon. Lè pitit ou pale sou sa k ap pase li, sa ka ede li santi mwens [enkyetid](#). Lè ou koute pitit ou epi tande nan pwendvi li, w ap ka ede li pi byen.

Sèvi ak mesaj pozitif nan konvèsasyon lakay la.

Sa ou di pandan konvèsasyon yo ka gen yon gwo enpak sou sante emosyonèl pitit ou a, espesyalman kounye a anpil fanmi lakay yo ansanm, epi pafwa yo abitye nan espas ki piti. Pitit ou a ka tande [ki jan ou pale ak kominiye avèk lòt moun](#). Fè atansyon ak sa ou di nan [konvèsasyon pitit ou ta ka tande](#), menm si ou pa panse li tou pre. Tout bagay soti nan pale sou nouvel nan yon fason pozitif nan pataje istwa pèsònèl sou fason ou jere relasyon ka ede sipòte byennèt pitit ou a. Se sa konsiltan [Project TEACH Doktè Gene Beresin di](#).

Apwoche lekòl la ak yon atitid kolaborasyon.

Ane sa a difisil kèlkeswa kalite [lekòl pitit ou ye pandan COVID](#) - a distans, an pèsòn, ibrid, oswa alevini ant sa yo. Kontinye fè tout sa ou kapab pou w rete okouran sa k ap pase nan distri lekòl ou an. Epitou, kontinye abòde nenpòt defi lekòl la ak atitid "nou tout ap batay ansanm ansanm", se sa [konsiltan Project TEACHDoktè Ellen Braaten te di](#). Men, pou pitit ou a, espesyalman si li se yon adolesan, eseye kenbe nan tèt ou enpak sa ka genyen sou li lè li pa ka soti oswa pase tan ak zanmi li yo.

Siveye pitit ou a pou mank nan devlopman.

"Sa ki bèl la se ka sèvo a fasil pou li adapte. Nou gen kapasite nan rekaptè eksperyans nou te gen kèk mank nan yo. Se yon kesyon paran ak pwofesè ak antrenè ak gran frè ak sè yo ak bezwen pou konnen kisa pou nou siveye." Konsiltan Project TEACH Doktè Gene Beresin te di. Pandan timoun yo ka pi fleksib pase nou reyalize, yo gen enkyetid tou konsènan zanmi yo ak pwogrè akademik nan [apantisaj a distans](#). Sa a se vre sitou pou timoun ki te gen [difikilte nan lekòl la anvan pandemi an](#). Ou konnen pitit ou pi byen. Obsève li pou mank nan apantisaj, zanmitay, ak relasyon. Mande lòt granmoun yo pou yo fè menm bagay la.

Aji sou nenpòt enkyetid sou sante mantal.

Kòm paran, ou konnen pitit ou pi byen. Si ou gen enkyetid sou sante mantal, emosyonèl, oswa konpòtman li, sonje ou pa poukont ou.

- **Vizite Paj Paran ak Fanmi Project TEACH la.** Si ou gen enkyetid sou sante mantal ak emosyonèl jeneral pitit ou a, oswa enkyetid espesifik sou [enkyetid](#), [depresyon](#), [ADHD](#), oswa [twoub bipolè](#), la [Paj paran ak Fanmi Project TEACH la](#) gen videyo ak feyè pou ede ou idantifye ak navige enkyetid sa yo.
- **Vizite NY Project Hope.** Sa a se yon [liy èd emosyonèl](#) pou fason pou fè fas ak COVID-19 ak konsèy sou kòman pou pran swen tèt ou.
- **Konnen ki jan pou w rekonèt si yon enkyetid sante mantal.** Yon wòl kle pou paran yo ak fanmi yo nan ede ankouraje byennèt mantal nan timoun se yo rete okouran nenpòt ki siy ki montre ka gen yon pwoblèm sante mantal. Feyè Project TEACH yo pataje ki jan pou w veye pou nenpòt ki chanjman remakab kay pitit ou ki nan lekòl [preskolè](#), [lekòl elemantè](#), [adolesan](#), oswa [jèn adilt](#).
- **Konnen Liy Nasyonal pou Prevansyon Swisid la:** 1-800-273-8255 (24 sou 24, chak jou). Ou kapab kontakte liy tèks kriz la tou: Tèks "Got5" nan 741741, (24 sou 24, chak jou).
- **Konnen pedyat ou se yon premye liy sipò.** Si ou remake chanjman nan konpòtman tipik pitit ou oswa adolesan ki konsène ou, [kontakte pedyat ou](#) oswa doktè swen prensipal ou. Yo se yon bon kote pou kòmanse pale sou enkyetid ou epi panse sou ki pwochen etap ou bezwen.
- **Konnen gen gwoup sipò ki egziste.** Menm jan timoun ou an pa poukont li nan sa, ou menm tou. Chèche yon gwoup [sipò nan zòn](#) ou an pou w ka konekte avèk lòt paran/moun k ap bay swen k ap viv menm sityasyon ak timoun yo. Genyen gwoup sipò tou pou timoun ak granmoun [ki gen difikilte ak maladi espesifik](#).

Pou jwenn Pou jwenn plis enfòmasyon sou pwoblèm sante mantal selon gwoup laj timoun yo, ale sou Paj Paran ak Fanmi Project TEACH la: <http://bitly.com/PTEACH-Family>

Yon mèsi espesyal pou Gwoup Konseye Paran nan Project la, ki te ede devlope dokiman sa a.