

## Gid pou fanmi jèn timoun pandan fèmte lekòl akòz COVID-19

Avèk woutin lavi chak jou nou ki vin deranje a ak anpil eleman travay ak lavi pèsònèl nou ki pa sèten kounye a, nou ka konprann ap estrès ak anksyete ap ogmante. Nan moman tout moun gen estrès pafwa li ka difisil pou konnen sa pou di oswa kòman pou reyaji. Pandan moman sa a, kenbe woutin chak jou nou, konekte ak lòt moun (menmsi yo lwen) ak pran swen tèt nou pral ede nou gen yon sòt sekirite epi l ap ede timoun yo konnen ak kisa pou yo atann yo.

Men kèk sijasyon avèk plis enfòmasyon ak resous sou chak bagay sa yo pi ba a:

- Pale avèk pitit ou a sou nouvo coronavirus (COVID-19) ak poukisa lekòl fèmten.
- Kenbe yon woutin chak jou ki mache pou ou ak fanmi w pou chak moun konnen sa pou yo atann yo.
- Bay timoun yo anpil opòtinite pou yo rete angaje nan jwèt ak nan aprantisaj
- Sante mantal ak sante fizik moun k ap bay swen enpòtan

### Pale avèk pitit ou a sou nouvo coronavirus (COVID-19) ak poukisa lekòl yo fèmten.

- Sandout timoun yo tande pale de viris la. Pa ezite pale avèk yo sou sa. Lè w pa pale sou li sa ka vrèman vin fè yo pi ajite. Envite pitit ou a pataje sa li konnen sou coronavirus la ak kòman li santi l.
- Chèche konnen sa pitit ou a deja konnen avan w kòmanse konvèsasyon an. Poze kesyon ki koresponn ak laj pitit ou a. Pou timoun ki pi jèn yo, ou ta ka mande: "Ou tande adilt k ap pale sou yon nouvo maladi(mikwòb) k ap sikile?" Sa ba w yon chans pou aprann konnen sa timoun konnen — ak pou konnen si yo gen move enfòmasyon.
- Swiv kòmand pitit ou a. Gen kèk timoun ki ta vle pase tan ap pale oswa menm fè desen. Men si pitit ou a pa montre li enterese oswa si li pa poze anpil kesyon, pa gen pwoblèm. Li ka bezwen tan pou panse sou sa epi retounen kote w pita avèk kesyon li genyen.
- Reponn kesyon pitit ou a sou viris la yon fason dirèk ki chita sou enfòmasyon.
- Si pitit ou a poze w kesyon sou yon bagay epi ou pa konn repons la, pa gen pwoblèm pou di: "Mwen pa sèten." Itilize kesyon an kòm yon chans pou konnen ansanm oswa fè pitit ou a konnen w ap chèche l epi w ap tounen kote l pita.
- Sonje emosyon kontajye. Atitid ou sou kowonaviris la pral gen efè sou kòman pitit ou a santi l. Si w rete kalm, gen plis chans pou pitit ou a rete kalm tou.
- Bay pitit ou a kapasite avèk enfòmasyon sou fason pou l rete ansekirite. Ou ta ka di, "Nou ka gen viktwa sou mikwòb yo! Konbatan mikwòb kenbe mikwòb lwen si yo lave men ak kontwole men yo epi pa touche vizaj." Fè timoun yo konnen gen anpil moun k ap ede k ap travay pou elimine mikwòb tou, tankou doktè ak enfimyè.

- Bay timoun yo espas pou yo pataje krent yo. Li nòmal pou timoun enkyete, "Èske pwochen moun lan se mwen? Èske sa ka rive m tou?" Fè yo konnen yo ka toujou vin kote w pou yo gen repons oswa pou pale sou sa ki fè yo pè.

### Kèk langaj pou pataje avèk timoun

- " Gen yon nouvo mikwòb, tankou mikwòb ki bay grip oswa yon tous epi li rele Coronavirus, oswa COVID-19."
- " Li ka fè moun touse oswa li ka bay lafyèv men si yon moun pran mikwòb sa a, li pa rete pou lontan anjeneral."
- "Adilt yo bon nan kenbe timoun pitit ansekirite. Nou ka rete ansekirite si nou lave men nou avèk savon ak dlo. Lè n ap lave men nou, nou ka chante yon chanson! Ki chanson nou ta dwe chante?"
- "Adilt toupatou, tankou pwofesè ak lòt adilt ki nan lekòl, ap travay vrèman di pou asire tout moun rete ansante. Yonn nan fasom pou nou fè sa se asire nou aprann ak jwe lakay."

### Resous

- [Istwa sosyal sou kozri ak jèn timoun sou fèmti lekòl](#)
  - Istwa sosyal yo sipòte aprantisaj timoun sou sijè ki konplèks. Konsidere pou itilize istwa sa a pou pale avèk pitit ou a sou fèmti lekòl ak adapte ak nouvo defi.
  - *Sonje: Konsidere pou adapte istwa sosyal sa a pou l reflete pi byen fanmi w ak kominote w.*
- Pou jwenn plis enfòmasyon gade "[Kozri avèk timoun: Konsey pou moun k ap bay swen, paran ak pwofesè pandan epidemi maladi enfektyez yo](#)"
- Adilt yo ka jwenn enfòmasyon ki presi [la a](#)

### Eseye kenbe yon woutin chak jou ki mache pou ou ak fanmi w pou chak moun konnen sa pou yo atann yo.

Timoun gen siksè nan woutin. Lè w swiv yon woutin ou ka prevwa se yon mwayen itil pou timoun santi yo ansekirite ak konnen sa yo atann pou yo fè (paegzanp lave men avan yo pran dejene, li yon liv avan yo pran poz oswa byenyen avan yo ale kouche). Woutin ede oumenm ak pitit ou a avanse avèk konfyans nan jounen an epi li ankouraje konpòtman pozitif. Anmenmtan, mete w fleksib ak pre pou reponn ak bezwen pitit ou a. Ou konnen pitit ou a pi byen! Jwenn yon ekilib woutin ak fleksiblite ki mache pou fanmi w.

- Kèk langaj pou itilize avèk timoun lè w ap diskite yon woutin chak jou: "N ap toujou leve chak maten, pran dejene epi li yon istwa. Kèk bagay ki pral diferan, ou pa pral lekòl pou yon ti tan epi ou pa prale nan bibliyotèk apre lekòl."

## Bagay pou w konsidere lè w ap planifye woutin chak jou

- Yon mwayeg fasil pou kòmanse se mande tèt ou, “Kisa nou fè chak jou?” Men yon egzanp sa yon orè lakay ta sanble:

Maten	Woutin pou leve nan kabann Manje maten Lè lekti Jwe
Apremidi	Manje midi Moman repi Mizik ak mouvman Jwèt
Aswè	Dine Yon pwomnad deyò Woutin pou kouche

- Nan lekòl, pwofesè yo itilize imaj pou ede timoun yo konprann sa k ap vini apre. Ou ka vle konsidere itilize imaj tankou sa ou jwenn [la a](#). Ou ka jwenn yon egzanp lave men pi ba a.



Kote li soti: [livingwellwithautism.com](http://livingwellwithautism.com)

## Pran tan pou fè pitit ou a sonje kèk bagay ki enpòtan chak jou

- Li ansekirite
- Kote l ap ye jou sa a
- Kiyès ki pral pran swen l jou sa a
- Kilè li ka espere wè w ankò (sa vle di “N ap wè apre snack apre midi sa a.”)

**Woutin ka difisil tou.** Gid sipò pou fanmi ki baze sou woutin sa a bay konsèy itil pou navige nan nenpòt woutin chak jou avèk jèn pitit ou a.

- [Pou timoun pitit ak tibebe](#)
- [Pou timoun ki gen laj 3-8 lane](#)

## Bay timoun yo anpil opòtinite pou yo rete angaje nan jwèt ak nan aprantisaj

Pou jèn timoun, lavi chak jou chaje ak aprantisaj. Nenpòt aprantisaj yo konsidere amizan, yo rele l jwe! Konekte ak pale avèk pitit ou a pandan lajounen an se yonn nan pi bon mwayen pou sipòte devlopman l.

- Jwèt, ak liv pitit ou a pi renmen ofri plizyè opòtinite pou aprantisaj, espesyalman lè w jwe ak pale avèk li. Lè w pale avèk pitit ou pandan w ap jwe ak angaje nan konvèsasyon alevini, ou sipòte devlopman plizyè aptitud ki enpòtan(paegzanp devlopman vokabilè, kapasite kominikasyon, kapasite pou tandè, kapasite sosyoemosyonèl, ak kapasite pou panse kritik).  
**AToujou santi w alèz pou pale ak jwe ak pitit ou a nan nenpòt lang fanmi w pale, paske sa sipòte pi ta aprantisaj nan nenpòt lang.**
- Aktivite chak jou tankou fè manje, lesiv ak ouvri kourye ofri moman enpòtan pou bati relasyon ak entèaji avèk pitit ou a Depatman Edikasyon pou debitan(Division of Early Childhood) fèk kreye ak pataje yon resou aprantisaj lakay pou fanmi jèn timoun ki chaje ak lide sou kòman pou bati aprantisaj nan jou w lakay yo.
  - Ou ka pran yon kopi enprime nan nenpòt sant ranfòsman ak kopi dijital, tankou tout vèsyon ki tradui [la a](#)
- Fanmi ki gen timoun ki gen laj katran ta dwe deja resevwa tou yon pake ki gen jwet kat Amizman avèk emosyon(Fun with Feelings) ane sa a. Gen [resous sou entènèt](#) pou ede w itilize kat sa yo lakay pou sipòte jwèt, aprantisaj ak devlopman sosyoemosyonèl.
  - Nou sijere w kòmanse avèk videyo a "[Kòman mwen ka itilize Fun with Feelings?](#)"

## Sante mantal ak sante fizik moun k ap bay swen enpòtan

Adilt yo ta dwe sipòte yonn lòt pou rekonèt ak rezoud estrès. Li ka difisil pou rekonèt siyal estrès pou sa yo ye difikilte onivo fizik, chanjman emosyonèl ki pa t egziste ak difikilte pou panse klè se kèk repons kouran pou estrès ki komen. Lè w pran tan pou pran swen tèt ou, ou kapab pran swen pitit ou a pi byen. Menm kèk minit nan "tan w" ka ede w rebran enèji pou w ka santi w pi byen.

- Tande mizik pandan w ap fè koral nan kay la.
- Pwograme yon revèy pou fè w sonje pran poz, respire pwofon oswa itilize yon aplikasyon meditasyon ki ka kalme. Menm de minit detant ka fè yon diferans nan jan w santi w.
- Asire w byen dòmi. Lè pitit ou a ap repoze, eseye fè menm bagay la. Si li gen pwoblèm pou enstale l, chante yon chanson ou te renmen lè w te piti, yonn ki ka kalme w tou.
- Pran yon poz 10 minit. Pandan w ap benyen pitit ou a, tranpe men w nan dlo cho a.
- Kenbe yob foto fanmi ou pi renmen avèk ou. Si w ap pase yon move jounen avèk pitit ou a, ou ka gade l pou sonje bon moman ou te konn pase ansanm.
- Pale ak lòt moun. Santi w sèl se bagay ki kouran pou fanmi ak moun k ap bay swen pandan moman estrès. Men ou pa bezwen jere l poukont ou. Konekte avèk manm fanmi ak zanmi ou fè konfyans, pataje santiman w avèk yo, epi mande yo èd.

Pou jwenn plis enfòmasyon pou pataje avèk estaf ak fanmi, gade "[Jere estrès pandan yon epidemi maladi enfektyez.](#)"