



Konsèy pou Pwofesè Timoun Piti pandan COVID-19 la

RETOUNEN KONTRE YOUN AK LÒT

Pandan timoun yo ap tounen nan jadendanfan ak gadri pou timoun, nou konnen gen anpil bagay ki ka pa menm jan. Li enpòtan pou nou fè timoun yo wè gen anpil bagay ki toujou rete menm jan. Wòl ou, kòm yon pwofesè ki kreyatif ak responsab, ap vin pi enpòtan toujou. Rekonnèt gen bagay ki chanje, epi tabli yon atmosfè pozitif pou sa ki nouvo yo.

MEN KÈK JAN OU KA ESPLIKE SA KI NOUVO



NOUVO JAN POU DI BONJOU AK OREVWA

Envante yon nouvo jan pou resevwa timoun yo nan maten, ki pèmèt kenbe distans fizik epi ki enteresan—tankou voye men oswa yon mouvman moun fè avèk kò yo. Mete non chak timoun nan bonjou a, epi di jan ou kontan wè li. Lè jounen an fini, eseye voye men pase pou ou kwoke yon timoun.



NOUVO JAN POU MONTRE EMOSYON

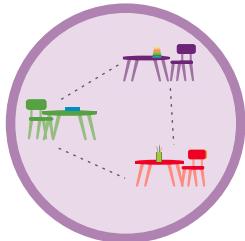
Lè ou mete yon mask, sa kapab kache emosyon ki sou figi w, epi sa kapab fè timoun yo pè. Gade si ou ta vle kole yon souri sou mask ou, oswa tache yon foto ou sou chemiz ou. Kòm ou pa kapab sèvi avèk espresyon sou figi w pou bay timoun lan kouraj, li enpòtan pou ou esplike emosyon ou.



NOUVO WOUTIN

Apre yon peryòd repo ki long, li enpòtan pou fè pitit ou sonje kisa li gen pou fè, ak ki woutin ki genyen nan saldeklas li. Estrikti ki dirab ede timoun yo santi yo an sekirite epi yo gen konfyans nan sa ki pral rive apre. Fè timoun yo patisipe nan tabli nouvo woutin yo, pou ba yo enpresyon yo gen kontwòl.

RETOUNEN KONTRE YOUN AK LÒT (KONTINYE)



NOUVO APARANS SALDEKLAS LA

Saldeklas ou kapab parèt diferan poutèt distans fizik yo, oubyen poutèt novo règ pou sekirite yo. Fè timoun yo sonje pwofesè yo ak zanmi yo toujou la. Kapab genyen novo jwèt ak novo aktivite, men ap toujou genyen anmizman ak ri.



NOUVO JAN POU PATAJE

Timoun yo ka pa rive pataje jwèt ak aktivite yo menm jan, nan saldeklas la, avèk jan yo te konn fè anvan. Envante novo jan pou pataje, avèk metòd tankou desen, istwa, ak jwèt tankou « I Spy ». Tabli yon lespri kominotè nan saldeklas ou, avèk yon tablo afichaj oswa yon sistèm kolaj ki pèmèt montre travay tout timoun yo. Selebre tout kalite fanmi.

POU AKTIVITE KI KA SÈVI NAN SALDEKLAS OU

SESAME STREET NAN KOMINOTE

www.sesamestreetincommunities.org/topics/health-emergencies/

POU REMETE WOUTIN

challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Rebuilding-the-Pyramid.pdf



REFERANS

- Parlakian, R. (2020) Pou kisa moun mete mask nan figi yo ? Pou kisa moun ap kouvrir figi yo ?
<https://www.zerotothree.org/resources/3211-why-are-people-wearing-masks-why-are-people-covering-their-faces/>
- Bartlett, J Griffin, J Thomson,D.(2020) Resources for Supporting Children's Emotional Well-being during the COVID19 pandemic.
<https://www.childtrends.org/publications/resources-for-supporting-childrens-emotional-well-being-during-the-covid-19-pandemic>



Konsèy pou Pwofesè Timoun Piti pandan COVID-19 la

LÈ TIMOUN YO GEN ENKYETID

Lè yo retounen nan jadandanfan ak gadri pou timoun, pwofesè yo gen yon chans pou fè sa yo konn fè pi byen - pwoteje sekirite timoun yo, ede yo rete kalm, epi veye pou yo byen, nan mitan bon relasyon ki previzib ak reyaktif.

Menm si gen timoun k ap kontan retounen, genyen ki, apre yo pase tout tan sa a nan kay avèk paran yo, kapab santi yon angwas separasyon lè lekòl yo louvri ankò. Lòt twoma yo kapab genyen tou, se si gen moun malad nan fanmi yo, oswa pwoblèm finansye, oswa britalite ki ka te vin pi mal lakay yo pandan peryòd karantèn lan. Anplis COVID-19 la, avèk tout moun k ap pran plis kon-syans sou pwoblèm enjistis rasyal la, sa kapab gen yon konsekans pou timoun yo. Yo kapab santi yo espesyalman vilnerab, epi yo kapab pa rive fè lòt moun konprann sa k ap enkyete yo.

MEN KÈK METÒD KI KAPAB EDE TIMOUN YO PANDAN TAN SA YO



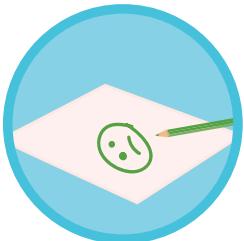
FÈ EGZÈSIS RESPIRASYON

Fè timoun lan mete men sou vant li, epi pran tan pou respire byen twa fwa jouk anndan poumon li, kidonk rale lè nan nen epi pouse li soti nan bouch li.



PALE SOU KESYON AN

Si timoun lan ak moun k ap okipe li a gen yon mask nan figi yo, l ap difisil pou wè espresyon sou figi yo. Se lè sa a l ap pi enpòtan pase tout tan, pou pale sou sa nou santi. Lè timoun lan di sa ki enkyete li, di li laverite, epi ba li repons ki senp toutotan ou kapab.



FÈ LI DI SA KI NAN TÈT LI

Ankouraje timoun lan pale sou sa li santi, ak mete yon non sou sa li santi a. Poze li kesyon sa yo : « Ki koulè ou ta mete sou sa ou santi a ? » « Kisa ou ta di li sanble ? » Sèvi avèk deskripsiyon li bay la, pou kreye yon istwa.

LÈ TIMOUN YO GEN ENKYETID (KONTINYE)



FÈ EGZÈSIS POU DETIRE KÒ

Egzèsis fasil pou detire kò, oswa egzèsis yoga, aprann timoun lan kouman pou bese tansyon lespri li nan yon jan ki bon pou sante l. Lè li pran pozisyon yo, epi li respire, sa kapab amelyore kontwòl emosyon li ak bay timoun lan yon bon enpresyon ki fè l santi li kontwole tèt li.



METE TIMOUN LAN AN KONFYANS

Si timoun lan gade nouvèl ki kapab fè li pè, oubyen si li di viris la ba li enkyetid, fè li konnen, pou mete li an konfyans, gen moun k ap travay pou pwoteje sekirite l. Sèvi avèk jwèt ak konvèsasyon onnèt pou ede timoun lan santi li an sekirite, li byen, epi li gen moun ki renmen li.



OU MÈT MANDE LÒT MOUN POU YO EDE W

Si timoun lan sanble li bezwen sipò pou sante mantal li, ou ka jwenn resous nan kote pi ba la yo pou ou menm ak pou paran yo:
SÈVIS KONSILTASYON REJYONNAL POU SANTE MANTAL TIMOUN PITI, NAN ADRÈS
www.mass.gov/early-childhood-mental-health
INISYATIV POU SANTE NAN KONPÒTMAN TIMOUN, NAN ADRÈ
www.mass.gov/service-details/find-a-cbhi-provider

POU PLIS RESOUS SOU JAN POU METE KALM NAN SALDEKLAS OU:

ESTRATEJI SOU TWOMA NAN LEKÒL PANDAN COVID-19 LA), NAN ADRÈS
www.NCTSN.org

AVANTAJ YOGA POU JENN TIMOUN, NAN ADRÈS
www.azearlychildhood.org/resources/articles/7-benefits-of-yoga-for-young-kids/

KOMINOTE SESAME STREET, NAN ADRÈS
www.sesamestreetincommunities.org/topics/resilience/

ASOSYASYON MA POU SANTE MANTAL TIMOUN PITI, NAN ADRÈS
www.massaimh.org/member-resources/covid-19-resources/



REFERANS

1. NCPMI - Sant Nasyonnal pou Inovasyon Modèl Piramid, <https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/index.html>
2. <https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/econ-coping-schoolstaff-factsheet.pdf>



Konsèy pou Pwofesè Timoun Piti pandan COVID-19 la

POU BAY TIMOUN YO REZILYANS

Anpil nan timoun k ap retounen nan jadendanfan ak nan gadri pou timoun yo te passe nan sikonsans ki difisil. Yo kapab te wè moun malad nan fanmi yo, an menm tan avèk enjistis rasyal nan kote y ap viv la. An menm tan, paran yo kapab te gen tèt chaje ki aji sou timoun yo. Kòm edikatè, ou kapab jwe yon wòl enpòtan nan sipò ou bay timoun yo pandan tan difisil sa yo. Timoun yo bati rezilyans lè yo jwenn yon relasyon ki pwoteje sekirite ak byennèt yo avèk moun majè ki renmen yo, ak nan devlopman yo reyalize nan jwèt ak nan esplorasyon. Lè ou kenbe yon atitud ki kalm ak ekilibre, sa aji sou konpòtman ou vle wè nan timoun yo.

SÈVI AVÈK FÒMIL 3 R LA POU KENBE KALM

METE AN KONFYANS R POU "REASSURANCE"

Timoun yo bezwen santi yo an sekirite, menm pandan tan ki difisil. Ba yo repons ki vre, lè yo poze kesyon. Yo ka santi mwens laperèz, si ou pale avèk yo.

WOUTIN R POU "ROUTINES"

Woutin chak jou ede sispann oubyen ralanti reyakson pou tèt chaje yo, ak pèmèt prevwa konsekans yo. Woutin nan saldeklas ede timoun yo santi yo an sekirite. Fè timoun yo konnen lè gen yon tranzisyon ki pral rive.

RÈGLEMAN R POU "REGULATION"

Montre timoun yo ou kapab gade sa k ap rive a menm jan yo wè li. Ede timoun yo aprann kouman yo kapab dekri emosyon yo, epi ankouraje yo pale sou emosyon yo. Kalme reyakson yo lè yo gen emosyon, avèk egzèsis respirasyon, egzèsis kolorasyon, oswa lòt egzèsis pou kontwòl mantal.

POU PLIS RESOUS SOU REZILYANS

REZO NASYONNAL POU ESTRÈS TWOMA KAY TIMOUN

www.nctsn.org/resources/trauma-informed-school-strategies-during-covid-19

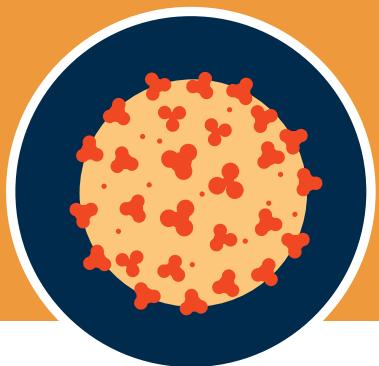
SESAME STREET NAN KOMINOTE

www.sesamestreetincommunities.org/topics/resilience/



REFERANS

1. Ankouraje rezilyans kay timoun nan peryòd enkyetid), Jen 2020.
2. Masten, A. S. (2001). Maji òdinè : Pwoesis Rezilyans nan Devlopman. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>



Konsèy pou Pwofesè Timoun Piti pandan COVID-19 la

PALE SOU VIRIS LA AVÈK TIMOUN PITI YO

Timoun yo kapab genyen kesyon oswa enkyetid sou COVID-19 la. Kòm yon edikatè pou timoun piti, ou kapab ede timoun yo santi yo an sekirite si ou ba yo esplikasyon onnèt ki senp sou viris la, ak si ou konsantre sou sa timoun yo kapab fè pou kenbe tout moun an sante. Viris la frape pi fò sou kominote moun koulè, epi timoun yo kapab te gen plizyè kalite espéryans pandan dènye mwa ki fenk pase yo. Genyen ladan yo ki ka te gen moun pre yo oswa moun nan kominote yo ki te vin malad, epi genyen lòt ki kapab te pwoteje kont konsekans viris la.

MEN KÈK ESTRATEJI POU PALE SOU VIRIS LA



MANDE TIMOUN YO KISA YO TANDE SOU VIRIS LA

Sa pral ede ou antre nan sa ki pi enpòtan pou yo. Eseye pa plen tèt timoun yo avèk twòp enfòmasyon ki ka lakòz yo gen plis enkyetid.



MANDE TIMOUN YO KISA YO KWÈ APRE TOUT SA YO KONN TANDE A

Fè yo konnen se pa yon pwoblèm, si yo santi yo pè oswa yo chagren. Ou kapab ranfòse sa, si ou di yo gen anpil timoun ak moun majè ki santi yo menm jan an.



ANKOURAJE TIMOUN YO AJI TANKOU EWO, LÈ YO ANPECHE VIRIS LA GAYE

Esplike aksyon timoun yo kapab fè yon gwo diferans nan kenbe moun an sante, nan saldeklas ak nan katye yo rete a. Pale sou nouvo pwosedi yo nan saldeklas ou, epi esplike kouman chak moun ap jwe yon wòl nan kenbe klas la an sante, lè li lave men li, mete yon mask nan figi li, pa pataje jwèt avèk lòt timoun, epi kenbe yon distans sekirite avèk zanmi li.

PALE SOU VIRIS LA AVÈK TIMOUN PITI YO (KONTINYE)



DEKRI VIRIS LA AVÈK PAWÒL KI FASIL POU KONPRANN

- Kowonnaviris la, se yon nouvo kalite viris oubyen maladi. Gen moun ki rele li COVID-19. Nan pam sentonom yo, konn genyen lafyèv, touse, ak difikilte pou pran gwo respirasyon.
- Nòmalman, kowonnaviris la pa fè timoun malad anpil.
- Pifò moun ki gen kowonnairis la kapab rete lakay yo, ak pran repo pou yo vin pi byen. Se yon ti kantite moun ki vin malad anpil, epi ki vin bezwen ale lopital.
- Doktè ak enfimyè yo ap travay di pou ede moun ki bezwen plis swen.

RESOUS POU SALDEKLAS OU

KOMINOTE SESAME STREET – H POU LAVE MEN (HANDWASHING)
www.sesamestreetincommunities.org/activities/h-is-for-handwashing/

SIPÔTE TIMOUN PANDAN COVID-19 LA
www.nctsn.org/resources/supporting-children-during-coronavirus-covid19



REFERANS

1. Pale avèk Timoun sou Kowonnaviris
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html>
2. Gurwitch R., & Brymer, M. (2020). Sipôte Timoun pandan COVID-19 la. Los Angeles, CA, and Durham, NC: Sant Nasyonnal pou Estrès Twoma kay Timoun

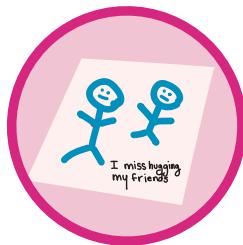


Konsèy pou Pwofesè Timoun Piti pandan COVID-19 la

EDE TIMOUN NAN CHAGREN AK LAPÈT

Nan mwa ki fenk pase yo, te genyen anpil chagren ak lapèt moun sibi. Nan pam yo, te kapab genyen lanmò yon moun nan fanmi an ki te pran COVID-19, oubyen lapèt nan aktivite ak woutin nòmal. Dapre pwosedi ki izole moun malad yo, ak chanjman nan rityèl finerè yo poutèt pandemi a, gen anpil moun majè ak timoun ki pa te kapab prezante respè nòmalman devan moun nan fanmi oswa zanmi yo ki mouri. Lè dèy la pa rive fèt konsa, sa konn lakòz dezespwa ak chagren pou timoun yo.

MEN KÈK METÒD POU EDE TIMOUN SIPÒTE LAPÈT TWOMA A LAKÒZ



REKONNÈT EPI AKSEPTÉ EMOSYON YO

Sa fè timoun yo byen, lè yo jwenn yon moun majè ki koute yo, epi ki di yo mèt santi yo gen chagren, oswa yo kontrarye, oswa yo izole. Ede timoun yo jwenn yon jan pou idantifye emosyon yo, avèk mo oubyen avèk desen. Sèvi avèk pawòl ki fasil pou konprann.



OFRI YO AFEKSYON AK SIPÒ

Fè timoun yo sonje gen moun ki renmen yo. Ba yo asirans moun majè ki avèk yo pral okipe yo.



KENBE WOUTIN YO

Timoun yo ka jwenn bagay ki ba yo konfyans nan estrikti, ak sipò, ak kontak yo genyen nan jadendanfan ak gadri pou timoun. Lè yo tounen nan woutin yo abitye, sa ede timoun yo kontwole emosyon ki konplèks.

EDE TIMOUN NAN CHAGREN AK LAPÈT (KONTINYE)



ANKOURAJE SOUVNI

Ede timoun jwenn oubyen fè yon bagay ki konnekte yo avèk moun yo renmen, epi ki fè yo sonje bon bagay ki pase. Mande timoun pote yon foto moun yo renmen, epi fè yon deskripsyon pou klas la. Di timoun yo souvni moun yo renmen pral rete nan kè tout moun.



BAY PÈMISYON POU SANTI KÈ YO KONTAN

Pou anpil timoun, chagren an kapab sispann pou yon moman lè yo rekòmanse santi yo kontan, oubyen pandan y ap fè yon bagay yo renmen. Emosyon ki varye sa yo, se yon pati nòmal nan pwoesisis dèy la.

RESOUS KI KA SÈVI NAN SALDEKLAS OU

SESAME STREET NAN KOMINOTE: CHAGREN

www.sesamestreetincommunities.org/topics/grief/

NCTSN: POU EDE TIMOUN KI GEN TWOMA SEPARASYON OUBYEN CHAGREN

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/helping_children_with_traumatic_separation_or_traumatic_grief_related_to_covid19.pdf

RESOUS MASSAIMH POU CHAGREN AK LAPÈT

<https://massaimh.org/member-resources/grief-and-loss-resources/>



REFERANS

Cohen, J., Goodman, R., Kliethermes, M. D., & Epstein, C. (2020). Pou Ede Timoun ki gen Twoma Separasyon oubyen Chagren. Los Angeles, CA, and Durham, NC: Sant Nasyonnal pou Estrès Twoma kay Timoun



Konsèy pou Pwofesè Timoun Piti pandan COVID-19 la

KONTWOLE EMOSYON OU AVÈK SWEN POU TÈT OU

Kounye a, tan yo difisil epi yo pote anpil ensètitid. Rekonnèt sikontans sa yo nouvo pou tout moun, epi, kòm yon edikatè, ou bezwen entimite w pou reflechi sou pwòp emosyon ou, pou w kapab reyaji avèk bon rezulta anfas timoun yo. Ou gen ase konnesans ak espéryans pou ede timoun yo travèse defi sa yo. Ou konnen kouman pou ou sèvi avèk kreyativite, ak pou ede timoun yo, ak pou ankouraje yo grandi ak aprann.

SÈVI AVÈK PWÒP ABC OU POU KONTWOLE PWÒP EMOSYON OU

KONSYANS

"AWARENESS" POU A

Pran tan pou reflechi sou tèt ou, pou konprann kisa k ap lakòz ou santi estrès. Èske se jan yon timoun ap aji, k ap ba ou tèt chaje ? Èske ou santi ou gen mwens konfyans nan tèt ou ? Kouman kò ou reyaji - souf ou vin pi wo, oubyen kè ou bat pi fò ?

EKILIB

"BALANCE" POU B

Lè ou nan yon moman difisil, pran yon gwo respirasyon oubyen yon pòz. Si ou konnen ou pral gen yon sikontans difisil k ap vini, eseye pare tèt ou davans. Fè egzésis pou swen tèt ou tout tan, veye sa k ap pase nan lide ou, dòmi byen, epi fè aktivite ou renmen.

KONTAK

"CONNECTION" POU C

Sonje byen ou pa poukонт ou. Ekri yon lis non moun ki sipòte ou, epi pran kontak avèk yo. Ale fè yon mache sou yon distans avèk yon zanmi. Plannifye tan pou reflechi ak pou kontakte kòlèg ou oswa zanmi w.

RESOUS POU SWEN TÈT OU

ESTRATÉJI SOU TWOMA NAN LEKÒL PANDAN COVID-19 LA

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/taking_care_of_yourself.pdf

SWEN TÈT OU DAPRE MODÈL PIRAMID

https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Pandemic_Supporting-Yourself_tipsheet.pdf



REFERANS

Adapted from Heather Forkey, MD. Ankouraje rezilyans kay timoun avèk kontwòl nan swen timoun, Jen 2020.