

Distans Aprantisaj - Byennèt Resous pou Fanmi -

[https://www.youtube.com/watch?v=kFw0wjz3Dwo`](https://www.youtube.com/watch?v=kFw0wjz3Dwo)

Bonjou ak tout fanmi Distri eskolè Lee County yo.

Objektif prezantasyon jodi a se prezante nou kèk resous sou byennèt fanmi pandan peryòd pwogram ansèyman a distans sou COVID-19 la. Prezantasyon aswè a pral kouvri sijè sa yo ki se : pale ak pitit, sou kijan pou pran swen pwòp tèt pa ou kòm paran oswa titè (*moun lalwa bay manda pou responsab yon timoun*), kijan pou ou lite kont estrès epi ede pitit ou jere nenpòt estres li ta va fè fas nan lavi li akòz kèk chanjman sikonstans ki ka rive, diminye enkyetid ak lòt resous nou kapab itilize avèk timoun nou yo osinon pou ede timoun nou yo. Sou tout resous ak dokimantasyon nou sot diskite oubyen ki sot prezante jodi a sou foma PowerPoint yo ap disponib dans **seksyon COVID-19** la nan **leeschools.net** ki nan **seksyon paj akèy la/paj byenvini an**. Wap gen pou wè tou yon grafik ke ou kapab klike sou li pou ou gen aksè ak tout enfòmasyon nesèsè distri a ki gen rapò ak COVID-19 san konte tout lòt resous sa yo nou sot site anvan yo.

Nou genyen tou yon seksyon espesyal sou pòtay **sante mantal** ak **byennèt**, kidok, si ou rive antre sou pòtay sante mantal ak byennèt la ou kapab gen aksè ak resous sa yo ki gen rapò ak byennèt pou moun kap fe fas ak sitiyoasyon COVID-19 la. Premye pati sijè a se vrèman konnen kijan pou ou pale de COVID-19 la avèk pitit ou e si ou te konn resevwa kèk nan enfòmasyon distri a konn pataje, ou deja gen kèk pwèn pou ou diskite avèk timoun yo. Bagay ki pi enpòtan nan konvèzasyon ou menm ak pitit ou se reyisi fè timoun yo metrize enfòmasyon esansyèl ki apwopriye pou bon devlopman timoun yo. Granmoun ki nan kay ak nan lekòl yo dwe plis mete aksan sou sante ak sekirite timoun nou yo e se responsablite nou kòm paran e gadyen, nou responsab menm jan ak lekòl yo, se pou sa timoun yo bezwen gen konfyans e santi nap pran swen yo ak sekirite yo defason pou yo pa atrape Kowonaviris la oswa COVID-19 la, e li vrèman enpòtan pou nou trete yo avèk respè epi tou pa kouri tire konklizyon rapid sou moun ki atrape ou pa COVID-19 la, li enpotan pou timoun yo konnen sa.

Si nou kapab ede yo mete plis aksan espas ki kontwòle yo, men kèk bagay nou kapab fè pou nou kapab rete an bon sante epi evite tou pwopaje viris la. Donk, eseye rewè ansanm avèk timoun nou yo tout konpòtman sekirite yo sou sit wèb/entènèt distri a, sa nou kapab swiv pou evite nou pa malad. Se lave men nou, bouche bouch ak koud ponyèt ou lè ou ap touse oubyen estène, respekte distansyal yo (*evite kote ki gen foul moun/ Gade 1.5 m distans lè ou ap pale ak yon moun*), netwaye tout kote nap sèvi. Se tout mezi sa yo kòm granmoun nap respekte pou nou minimize tout risk ekspozisyon ak maladi a epi tou raple timoun nou yo ke yo dwe swiv menm demach la tou, se tout prensip sa yo, si tout bon nou mete yo an pratik, nap kapab minimize riks pou nou trape viris la.

Kounye a, goumen kont estres kapab yon gwo defi pou yon jou patikilye men mwens nan tip de sikonstans sa yo kote li vrèman enpotan pou nou antanke paran e gadyen pou nou pran swen tèt nou. Le nou nan yon avyon pa ekzanp epi otès la mande ou pou wou kouri mete mask a oksijèn anvan epi pou ou kapab pran swen de timoun ou an aprè, eben se men sitiyoasyon an. Pwopagasyon maladi ki gen rapò ak enfeksyon tankou COVID-19 ak tout lòt evènman ki gen parèy ak sante moun kapab pwovoke detrès emosyonèl ak enkyetid, sansasyon lapèrèz, konfizyon ak enpuisans, ou akable oswa dekouraje, wap toujou santi ou menm jan nan jan de sitiyoasyon ki sanble ak sa yo. Santiman oswa sansasyon sa kapab parèt lakay ou menm ou pa fè pati de yon gwoup ki ekspoze direktman ak COVID-19 la. Se pou sa nou menm paran, nou dwe limite konsomasyon nou nan tande nouvèl nan medya yo : medya sosyal, nan nouvèl lokal oubyen nasyonal. Nou dwe fe anpil atansyon pou nou pa twò ekspoze nou ak twò nan enfòmasyon sa yo kouwè

yon jakorepèt/disk ki kole konsa nap kapab rete konsantre. Li enpotan tou pou nou domi anpil pou nou kapab repoze nou ase, bwè anpil dlo, evite konsome twòp kafeyin ak alkòl e manje manje ki sen depi sa posib.

Pwofite de tan sa pou nou konekte nou avek moun ki konte anpil nan vi nou e ak tout lòt moun pandan nap pwofite pale de sa nou santi san nou pa abòde konvèsasyon ki gen rapò ak epidemi a, pran repo epi pale de lòt sijè. Ri anpil paske li enpòtan anpil sitou nan sitiyasyon nap fè fas nan moman an la a, asire nou tou granmoun yo nou dispoze enfomasyon ki soti nan sous fyab ki gen rapò ak zafè sante, sonje kontakte **Centers for Disease Control** tou tout mesaj sante sou COVID-19 la pou nou kapab enfòmè a tan. Pa bliye konsilte tou leeschools.net ki se menm sous nou itilize pou nou pataje enfomasyon ak fanmi yo. Kounye nou pi byen ekipe pou nou fè fas ak estrès timoun nou yo ap konfwonte e vrèman ede yo travèse peryòd sa a. Konsa, timoun yo vin ranfòse, yo pap ebranle, febli ni chanje konpòtman akòz de kesyon sa a. E si sa ta rive tou, se pa yon move bagay paske genyen kap byen kapte sa yo tandè yo osinon tout chanjman nan tanperaman yo oubyen nan kapasite pou fè fas ak tout lòt nouvo santiman ki ta ka paret lakay yo. Kidonk, plis nou rasire timoun nou yo se plis yap byen ekipe pou travèse jan de enpas sa ki nan mond nou an.

Anpil nan chanjman inabityèl ke ou ap obsève lakay timoun tankou kriye san rete, konpòtman regresif/chimerik ke timoun nan te deja simonte nan pase si nou ka pran kòm ekzanp : aksidan nan twalèt oswa pipi nan kabann, enkyetid oswa tristès. Sa ka chanje tou kèk nan abitud li tankou ensomni ak malnitrisyon timoun nan. Anpil nan konpòtman oubyen chanjman ou tap atann lakay timoun nan obsève lakay timoun nan tankou li chimerik oubyen lap fè similasyon/teyat merite anpil siveyans. Adolesan yo menm pou moun kap leve adolesan menm kapab wè : « Ebyen, li pa fin twò fasil pou sène oswa konprann yo nan moman an » men pa bliye tou nou menm paran nou se premye ak pi bon pwofesè timoun nou yo, anplis ou se moun ki konnen pitit ou a pi byen ke tout moun, kidonk si youn nan konpòtman sa yo sanble diferan, li ta yon eleman enpòtan pou note; pèfòmans akademik pòv, oswa absan lekòl, difikilte pou patisipe ak konsantre, pa patisipe nan aktivite pitit ou a te renmen lontan, maltèt ak ko fè mal san rezon mete sou konsomasyon alkòl, fimen tabak osinon dwòg. Sa yo se kèk nan eleman kap permet ou dekouvri yon sitiyasyon estres lakay pitit ou a ? Nan ka sa a, kisa nap fe pou timoun nou yo kit li montre kèk siy vizib estrès ou pa ? Kijan nou kapab reyèlman travay ak timoun nou yo pou nou kapab asire nou tout bagay anfom lakay yo ?

Ebyen, nou tout lakay nou e anpil nan nou ap travay lakay, nap eseye bay tou a timoun nou yo yon sipo nan edikasyon yo pandan yap kontinye swiv kou yo kòrèkteman nan **klas Google la** apati de lendi kap vini la a. Se yon bon moman pou mete yon ti tan disponib pou pale de epidemi COVID-19 la avek timoun ou an osinon adolesan ou an. Anpil nan nou, alòske nou konn renmen mennen timoun yo lekòl epi pase pran yo pou tounen lakay ak yo, nou konn abitye pale ak yo nan machin lè nou sou wout nap retounen paske se yon moman yo konn pwofite pou pale avek nou menm paran paske anpil fwa li konn pa fasil pou nou gen opotinite pou nou gen jan de konvèsasyon sa yo nan machin, donk se pi bon moman pou timoun ou an pou fè manje an aswè avek ou, prepare ti cookies/bonbon oubyen tou chita pale de lòt bagay e eseye tou entegre sijè sa yo nan konvèsasyon an pou asire ou ke timoun ou an osinon adolesan ou an li an sekirite, evite fanmi twò ekspoze ak twòp lòt evènman tankou nouvel, medya sosyal yo, oubyen jis fe sa sèlman yon fwa pa jou jis pou wou ka fè sèlman mizajou. Swiv regilyèman woutin e si pa malè timoun nou yo ta ekate yo de woutin nan, sa ki se yon konpòtman natirèl lakay yo, jis eseye raple yo woutin nan pandan nap edike yo lakay la. Raple nou tou, finalman, anpil nan lot videyo yo nou tandè déjà yo pou nou pa eseye kenbe timoun pandan 7tè tan san pran souf.

Nan yon pwosesis aprantisaj dwe genyen moman poz, ou kap pwofite pou ou mete an plas lòt nouvèl woutin pandan tout jounen travay sa a. Si nou pa ta jwenn yon pi bon mo, woutin familyal yo tap pi enpòtan pou kontinye si nou respekte yo pandan nap chèche tout lòt nouvèl estrateji pou jere klas yo de 8tè a 15zè kèlkeswa jounen an. Eseye plis kreyatif pandan nap inisyè lòt aktivite ak ekzèsis. Pandan nap bay pwofesè yo plis enstriksyon ak aktivite ki baze sou nòm ak estanda, nap jwenn lòt mwayen pou nou konplete ak anpil lot gwoup ki ekziste ki pwopoze aktivite ki vrèman inovan e tou ki fasil pou paran yo itilize. Nan kay la, meyè fason pou nou rete avèk timoun yo pandan nap ranfòse sa yo aprann nan lekòl la. Chaje lot bagay ou kapab fè pou wou ede pitit ou a pa rapò ak tout resous ki disponib yo san konte lyen entènèt kap debouche sou yon latriye dokiman konple si nou ta vle li yo. Chak grenn dokiman sa yo nou mete a dispozisyon ou yo disponib sou sit web ki gen otorizasyon pou sa tankou CDC ak anpil lot ke ou kapab li. Kòm model, pa bliye pou wou fe kèk poz somèy tou, fe ekzèsis yo epi tou byen manje kòm sadwa. Si timoun yo sispèk ou branche sou paj an liy yo avek zanmi ou yo lakay la, nan pwòp fanmi ou, timoun yo gen tandans adopte menm konpòtman fè menm bagay la tou.

Se konpòtman nòminal pou yon moun pou ou enkyè nan moman sa a, mwen panse se nou tout ki santi menm bagay la tou pa rapò ak diferan moman nan jounen an men sa depann de fason nou jere enkyetid nou yo ki ka gen yon enpak kèlkonk sou timoun nou yo, nap redi ou sa anko, nou menm paran nou se premye e meyè pwofesè timoun nou yo. Fe yon ti efò pou nou plis disponib pou yo. Men tou, si nap travay lakay, nap bezwen pran poz mantal la tou paske jounen travay ou gen tout opòtinite sa yo tou, epi tou pandan timoun yo ap aprann an liy, yo bezwen menm opòtinite sa yo tou. Lè ou mete ou disponib pou pitit ou pou chak ti bout tan nan jounen an menm jan an tou pou leswa, li pi enplike pase pale ak pataje avèk ou. Rete an kontak konekte an liy e konsa wap kapab ankouraje piti ou fe menm bagay la tou avek zanmi li yo padan peryòd sa a. Planifye se sel fason pou ou antisipe e mye pote siveyans. Nou te déjà pale de sa le nou fenk nan pati ki konsakre ak kontwòl osinon siveyans la, bagay nou konnen ak sa nou kapab fè ki ban nou sansasyon nou an sekirite menm si prezans COVID-19 sa nan mitan nou ki sanble depase kapasite pou nou vrèman fè bon chwa, palnifye ak evalye. Ki lòt bagay nou kapab fè reyèlman pandan peryòd sa a e menm aprè peryòd listwa nou kap pèmèt antisipe kèk bagay e pouse bourik nou pou pou pi devan tankou pran vakans an fanmi pa ekzanp. Panse tou ak kèk rankont timoun yo oubyen fanmiy ou kapab fè sou entènèt la pou evite twòp kontak fizik e respekte prensip distans sosyal la pandan nap amize nou. Ki manje ou pi renmen ke ou kapab fe pandan peryòd sa a ? Donk si nou ka rezoud pwoblèm sa mwen panse se youn nan bagay ou kapab ofri ak pitit ou menm si se pou yon ti bout tan. Kenbe yon espri pozitif epi verifye lakay timoun ki pi piti yo paske se kategori sa a ki pi enkonzyan de sitiasyon an men sa pap anpeche yo santi yo enstab paske yo kapab gade enkyetid yo, chanjman nan woutin yo se sa ki fè nou pa twò enkyè ni boulvèse pase sa paske sa ki pi enpòtan nan moman an se rasire nou sa ki pi piti yo an fòm.

Mete nan tèt nou konpòtman timoun nou yon an jeneral endike yon fonksyon ki kache dèyè konpòtman an e se konsa tou ou ka genyen yon timoun ki konn abitye defayan, ki te konn pike kriz kolè nan pase li, si sa konn nwi li oubyen aji sou li, sa kapab fe li santi li enkyè e ou kapab menm monde yo pèsònèlman : « **Pale avè m. Di mwen kisa ki genyen, kisa ou santi nan moman nap pale a la a ?** » Verifye kisa ki motive ki kache dèyè konpòtman an pandan nap konsantre nou sou mot if la pou nou kapab jwenn kisa ki kache reyèlman enkyetid yo a. Chwazi yon espas ki kalm, ki pa gen distraksyon pou wou kapab kesyone avek anpil ladrès sou kòmman yo santi yo e reyaji pwofesyonèlman pa rapo ak pilsyon ak reyaksyon timoun yo pandan nap rekonfòte yo ak kalme yo e tou rasire nou konnen sak kap pase tout bon anndan yo.

Nou prèske fini ak videyo nou an men an nou kòmanse pale kounye a de ansanb teknik kap pèmèt ou diminye enkyetid lakay timoun pou paran yo kapab ak èd swanyan oswa gadyen yo kapab ede timoun yo paske se yo ki toujou e a tou moman bò kote yo. Se yon ti aktivite tou kout ou kapab fe avèk yo. Fè yon ti chita avek timoun nan e mande li pou li konsantre sou ògàn sans yo. Pandan anviwon 60 segond timoun yo sipoze konsantre yo sou sa yo santi, sa yo touche, sa yo ka goute ak sa yo kapab wè. Ou kapab fè yon seyans de 60 segond pa sijè. Nou te konn fe sa tou le mwen te timoun. Yo kapab bande je ou epi mande ou kisa mwen sot mete nan bouch ou kounye la a. Nou gen abitud jwe jwèt sa a le m tap grandi sa rann vrèman solid paske yo pa p ka konsantre yo sou yon sel bagay plis pase 60 segond ke map konseye ou fè avek timoun ou yo jis pou wou kapab ede e vin kalm menm si yo pa ta sanble twò ajite pase sa se yon bon teknik pou redui nivo enkyetid menm si ou ta sèlman fe sa yon fwa lè yo pa gen kè sote, yap ka devlope konpetans sa ke wap kapab itilize pou ou ede yo detann yo le yo estrese. Lè yon nan estad sa a, li pi fasil pou wou amize timoun yo. Gen de moman ke yo ka pa kontan yo estrese kote yo jis bezwen sèlman yo ti poz. Ou kapab mande tou pou yo ba ou yon kout men nan yon tach wap ekzekite. Ou kapab tou sòti oubyen jwe avèk yo. Ou kapab tou chante jis yon chan nou te konn chante ak pitit oswa pitit pitit nou yo. Eseye fè youn youn konsa pou ou wè. Ou ka pa jis mete mizik epi kite yo danse kont yo oubyen tou yo fè desen, kolorye, ekri ak tout lot bagay yo renmen fè. Pa janm bliye enkli tan poz la.

Nou te gen wè anpil bagay nan ti bout prezantasyon sa a, yon lot fwa anko resous sa yo wap jwenn yo disponib nan yon foma ki pi long nan seksyon **COVID-19** ki nan **leeschools.net** la wap jwenn sou paj akèy le wap aksede ak lyen sa a. Enfomasyon sa yo ap entegre nan lo enfomasyon kap pataje nan Distri a. Konsa tou, si ou monte sou pòtay **sante mantal ak byennèt** la ki disponib pou klas primè yo, ou kapab gen aksè avèk yo nan yon banyè ki anlè anwo pòtay la pou wou kapab repera ou pi fasilman. Kisa ou dwe fè ou menm paran oubyen titè (*moun lalwa bay manda pou responsab yon timoun*) lè ou wap eseye fè tout pati/pyès ki konsakre ak paran yo si tout bon vle ou enterese ak byen nèt pitit ou a ? Si sa enterese ou tout bon vre, nou gen yon gwoup soutyen ki la ki pou ede a trave Konseye eskolè a ak tout lòt manb ekip nou an, se pou sa nap di ou si ou bezwen asistans adisyonèl, rele nan nimewo lekòl la mete a dispozisyon nou an pou nou mete ou an kontak ak responsab la. Ou kapab fe sa tou pa imel/kouryèl. Tout enfomasyon sa yo disponib deja sou sit wèb lekòl la. Si ou gen aksede ak sal **Google Class** ki disponib pou elèv yo wap jwenn anwo ki ekri : « Paran e elèv kote ou kapab itilize **Castle request** pou ou ka jwenn Konseye a » epi tape demand ou an konsa konseye a ap gen pou kontakte ou pou ofri ou sipò ak lòt konvèsasyon yo.

Nou gen kèlke resous an liy ki kapab ede ou, ede pitit ou an. **Mind Yeti** se yon pwogram de konsyantizasyon kap pwopoze seyans an liy kap kapab ede ou tou natirèlman ede ou redui enkyetid, laperez ak estrès lakay timoun yo. Platfòm sa fèt inikman pou edikatè ak fanmi ki vle anseye timoun ki pi avanse nan laj yo pou enstwi tèt yo pou kò yo. Platfòm **Mind Yeti** bay pi bon mwayen kap pèmèt tout moun patisipe an tout konsyans pandan peryòd difisil/ijans. Nou genyen tou **Little Children** ak **Big Challenges**, dokiman sa yo gen pou objektif ranfòse **kapasite rezilyans** kay timoun e yo kapab itil edikatè yo e fanmi yo. Rezilyans lan enpòtan anpil pou timoun yo. Tank nou kapab ede timoun yo vin pi rezistan, se plis yap rive leve defi lavi paske yap jwenn yon **bwat zouti** pou teste si yo abitye avek zouti rezilyans yo. Genyen tou **Parent Teen Connect** li menm kap ede adolesan ansanm ak granmoun yo kòman pou yo abòde gran sijè lavi a. Byen ke nou pa gen yon seksyon ki konsakre espesyalman ak COVID-19 ki tap yon bon moman ki tap pèmèt nou tcheke ak verifiye enfomasyon sa yo kòm paran epi tou itilize yo kòm yon mwayen pou dialoge avèk pitit nou sou de sijè ki kapab preyokipe lespri nou nan laj adolesan avek tout lot zouti sou kesyon enkyetid, lapèrèz ak estres ak tout lot bon dokiman pou fanmi yo.

Se fen prezantasyon an e si nou vle, tanpri vizite sit wèb nou an kote wap jwenn yon bann ak yon pakèt lyen entènèt ajou pou chak resous sa yo pou nou kapab li chak lè nou vle epi tou aksede a platfòm sa yo tankou **Mind Yeti**, **Little Children**, **Big Challenges**, **Parent Teen Connect** san konte kèk lòt zouti ke nou pat vrèman gen chans abode jodia. Wòl nou se ede ou, elèv nou yo, anseyan nou yo, paran ak titè (*moun lalwa bay manda pou responsab yon timoun*) nou yo. Nou la pou wou, tanpri kontakte lekòl la pitit ou a e responsab yo ap mete ou an kontak tout resous apwopriye ki disponib paske nou tout nan menm bato a e nou gen responsablite ede yo traveze enpas sa a.