Chè Paran, Gadyen ak Timoun Swen Timoun,

Kòm mwen chita nan 'pwòp tèt ou-enpoze izolasyon' nan laptop mwen ak santi sou po m 'sa anpil Ameriken ka santi pandan tan sa a difisil, petèt mwen ka itil, trase soti nan prèske trant ane ... eksperyans k ap gide paran yo lè fanmi yo fè fas a moman difisil yo.

Mwen toujou kwè ke nan yon kriz opòtinite kouche pou ranfòse fanmi yo, anplifye ladrès pou siviv timoun yo ak pwomosyon detèminasyon.

Mwen espere ke pa pataje avèk ou kèk estrateji ki te ede timoun yo ak fanmi yo fè fas ak kriz, egi ak kwonik, ou ka gen plis ranfòse fè fas ak ensètitid devan yo epi yo pral jwenn kèk mezi nan lapè enteryè ak pèspektiv kominotè- tou de pral enfòme fason nou an. pwal pi devan.

Premyèman, kite yo sonje - pou siviv avèk **chanjman** difisil pou pifò moun. Pa ke yo te kapab planifye pou semèn pwochèn oswa menm mwa pwochen se inikman difisil. Lè nou yo oblije fè fas a enkoni a, pa dwe nan kontwòl, li nòmal pou nou tout, granmoun ak timoun, yo santi yo soti nan senk, difisil yo rezoud- tèm sikolojik se 'emosyonèl dis-règleman'.

Men sa mwen te aprann ede nou ak fanmi nou santi yo plis kalm, mwens chimerik, kòm nou aprann incrémentielle ki jan yo **viv ak chanjman nan santi yo izole ak 'twò ansanm' tout nan yon fwa.**

1. **Pitit ou yo aktivman peye atansyon sou ki jan ou santi ou, pale ak konpòte ou.**

Menm trè jèn timoun gade nan ou premye konnen si yo ta dwe enkyete oswa ou pa. Yo koute pawòl ou, ton ou, gade aksyon ou, reyaji nan imè ou. Yo fè ekout sou kominikasyon ou yo ak lòt moun ak vini nan pwòp yo (souvan fè erè) konklizyon.

Sa te di, li trè san danje asime ke se pandemi sa a inik nan tout eksperyans nou yo. Li nòmal ke kòm enfòmasyon ki mete ajou èdtan, ak rekòmandasyon chanje chak jou, granmoun ka santi ke mond nou an, se tèt anba ak andedan soti- enkyetid nou an, se yon bagay nòmal.

Kisa ou ka fè sou sa?

Pale ak yon lòt granmoun k ap pran swen sou santiman ou se itil (soti nan tande timoun yo); raple tèt ou nan lòt fwa nan lavi ou lè ou te santi ou enkyete ak ensèten sou lavni an ka ankourajan; kreye yon plan pou fanmi ou jis pou jodi a ak demen ka pwodiktif ak pratik - kap pi lwen desann wout la pa pouvwa ap posib ak mennen ou santi w plis soti nan kontwòl.

2. **Kreye yon woutin pou jounen an.**

Menm yon orè, pou egzanp**,** lè nou pral jwe ansanm, ak tan yo jwe poukont li. (Natirèlman, sa a pral depann de laj pitit ou a ak kapasite yo jwe pou kont li. Yon revèy travay byen isit la). Tan pou fanmi manje, netwaye, konsakre dòmi, lè ti dòmi (pou tou de timoun yo ak granmoun yo), kèk fòm nan fè egzèsis, andedan kay la oswa si sa posib, nan lakou ou. Lòt tan planifye pou lekti, tan ekran, tan fim fanmi, jwèt tan. Si timoun yo fin vye granmoun ase, epi ou gen ase band, opòtinite yo ede ak preparasyon pou manje, netwaye.

3. Limite aksè pwòp ou a nan medya pwoteksyon.

Enfòmasyon, lè lage avèk kalm epi pa yon sous konfyans, anjeneral ede nou santi nou plis nan kontwòl. Li nesesè pou nou enfòme pou nou ka kenbe chanjman yo ak ajisteman ki nesesè yo. Sa te di, yon rejim alimantè ki fiks nan nouvèl, 24/7, kreye pwòp kouch li yo nan estrès. Deside ki lè ak konbyen fwa ou pral jwenn enfòmasyon ou soti nan sous medya yo. Chwazi nan yon lame nan lòt background plis kalman 'elektwonik wallpapers' ki ka menm amize, enspire, edike. Li te di ke mizik 'kalme bèt sovaj nan' ... .. Mwen gen faves mizik mwen ap jwe sou Spotify kòm mwen ekri sa a.

4. Pale ak pitit ou yo sou chanjman sèlman jan yo afekte lavi fanmi ou jou-a-jou.

Timoun pa nati yo se egocentric; pa egzanp, "Kijan sa pral afekte m '?" Konnen nouvo règleman wout la pou eksperyans inik nan fanmi an enpòtan. Eksplikasyon senp yo pi byen. Kite timoun yo poze kesyon menm jan yo leve, olye pouse yo, oswa asepte santiman yo, se itil. Eseye pa antisipe ki jan lavi yo ka afekte semèn oswa mwa apatide moman sa a. Li nan sou jodi an.

5. Devlopman enpòtan. Ki jan pitit ou konprann ak reyaji a nouvo enfòmasyon nan men ou ap varye men laj yo ak etap yo pral ede gide ou konprann reyaksyon yo (yo):

* **Trè jèn timoun,** 3-6 ane fin vye granmoun, mande pou sèlman pi senp la nan eksplikasyon sou sa k ap pase jodi a kòm li afekte yo ... Sonje byen ke woutin yo rasire tout moun, espesyalman timoun piti ak preskolè. "Manmi ap travay nan kay la jodi a," se ase pou anpil timoun.

Timoun kibonè elemantè yo genka gen plis kesyon ak enkyetid sou pandemi pase ti frè ak sè yo. Se pou yo mennen ou ak kesyon yo; reponn senpman e klèman, toujou raple yo ke **se travay ou pou kenbe fanmi an an sekirite. Malgre ke viris la pa afekte fanmi ou, ou ka pran desizyon pou pwoteje lòt moun nan kominote w la.** (Gwo leson)

Mo tankou 'atrapan, distans sosyal, karantèn', ka pa abitye ak yo. Li enpòtan pou pale nan yon fason ankourajan ki klè ak senp; pou egzanp, “Rete lakay ou soti nan lekòl la ak travay kenbe viris la pou pwopaje konsa nou pral fè sa. Li jis fè sans. "

Oswa, "Mwen bezwen travay nan kay ak ou gen travay lekòl la tou. Ann pale de yon plan pou tout rès jounen an. ”

* **Timoun lekòl elemantè / presegondè** ta ka enkyete sou pi gran manm fanmi yo ak pwolonje, oswa menase sitiyasyon finansye. Yo ka santi yo 'malonèt' si zanmi yo yo gen dwa ranmase nan ti gwoup men ou te di non. Raple yo ke *règ ou yo* se pou sante yo ak sante nan lòt moun ki ka gen plis impact; *chak fanmi* pran pwòp desizyon yo pou byen pwòp fanmi yo.

* **Adolesan** yo kapab konprann enpak la sante ak finansye fasil men posib negatif ki viris la Corona ka gen sou fanmi yo, kominote yo, tou de lokal yo ak nasyonal.

Sa te di, anile lekòl pouvwa son formidable nan premye men li pote avèk li anile sezon espò, jwe ak konsè yo te rapòte pou mwa, antisipe vwayaj lekòl vakans. San lekòl ak apre lekòl aktivite yo, yo ka santi yo deprime

ak enkyete, izole nan men zanmi yo ak woutin. Nou konnen adolesan yo fantasme sou 'imòtalite' yo; asire w ke ou konkrèize risk ki genyen nan 'pa distans fizik' ak ke yo bezwen gen konfyans nan ou fè règleman yo ki pral kenbe yo an sekirite nan mal. Atann yo eksprime desepsyon konprann yo, kòlè, konfizyon, enkyete, elatriye. (Plis) moodiness se trè nòmal.

Lè ou rekonèt santiman yo epi yo pa eseye minimize yo, yo ka kapab chita avèk yo, e menm sipriz ou - pa rezoud pwoblèm fason yo adapte? Èske se pa sa nou vle pou adolesan nou yo?

6. Konsidere maraton an, pa sprint la

Desen soti nan eksperyans mwen apre-Katrina, Columbine, ak 9/11, premye jou yo ak semèn nan kriz la rele moute kantite lajan menmen nan enèji (kwake li enkyete) nan tout moun nan nou. Nou koute ak reyaji nan lidè nou yo, tou de lokal yo ak nasyonal, founisè swen sante, edikatè yo ak moun k ap ede kominote jan yo devlope plan ijans, woule soti pwosedi ak pwoblèm-rezoud.

Si istwa enfòme, mwen espere ke trè yon ti tan, nou pral kolektivman santi tankou si nou te frape yon 'miray nan gwo fatig' jan nou sòt deyò ki jan yo **kenbe siksè akademik** difisil, si se pa, w pèdi enposib chanjman nan lavi fanmi nou yo, kèlkeswa konbyen tan chanjman sa yo dire. Nou gen gwo lapenn nan lavi nou *anvan* ak anvi pou yo.

Pran swen tèt nou *kounye a* sanble pridan. Jodi a. Ou konnen ki jan .... pratike ijyèn sante dòmi, respire bliye (senk minit nan yon jounen se tout li pran!), deplase kò nou, repoze lespri nou, sèvi ak teknoloji konekte ak lòt moun, dekouvri fason pou ri, jwenn siyifikasyon nan sèvis ofrann bèt.

Maria Trozzi, M.Ed

Otè, **Pale ak Timoun sou Pèt**, Penguin-Putnam
Ko-Fondatè, Pwogram Bon Grief nan Boston Medical Center
Asistan Pwofesè nan Pedyatri, Inivèsite Boston Lekòl nan Medsin
Direktè Pwogram, Joanna a kote
Sikoterapis / Chagren ak rezistansEspesyalis.

Reponspou: mariatrozzi@hotmail.com