

KÒMAN POU W

Ede pitit ou ak lasante sosyal ak emosyonèl li a

Kòman ou kapab sipòte pitit ou pandan l ap retounen lekòl nan moman sa a epi pandan ane akademik la? Men kèk ide.

Pale ak pitit ou detanzantan. Ou ka mande l:

- Kòman w santi w sou zafè tounen lekòl la?
- Èske gen yon bagay k ap enkyete w?
- Di m yon bagay ki te difisil oswa amizan pandan jounen an.
- Èske gen yon moun k ap fawouche oswa asèlè w?
- Èske w gen kesyon pou mwen?

Kreye yon nouvo woutin ansanm. Pale konsènan kòman pou rete an sante atravè:

- Fè egzèsis epi dòmi ase.
- Bon jan nitrisyon epi bwè ase dlo.
- Pa pase twòp tan devan ekran.

Si pitit ou enkyete pou sekirite li oswa pou l rekòmanse ak lekòl anliy la:

- Koute enkyetid li yo.
- Di l kèk bagay li ka fè pou pwoteje tèt li.
- Reponn kesyon li yo ak senserite.
- Esplike l ke an verite toujou gen ensètitud.
- Pataje tout enfòmasyon ou genyen avèk li.

Si w bezwen plis sipò, aprann kòman pou w:

- Kontakte konseye oswa sikològ lekòl yo.
- Jwenn resous pou jere estrès, enkyetid, twòma oswa abi.
- Konekte ak lòt fanmi.

Prete atansyon ak bagay sa yo lakay pitit ou:

- Chanjman tanperaman ak santiman li yo.
- Konpòtman li yo.
- Atitud li yo konsènan lekòl li a.

Si w remake yon chanjman oswa si w gen kesyon, pale ak doktè oubyen ak pwofesè pitit ou a.

Ankouraje pitit ou a nan fason sa yo:

- Rete kè popòz epi toujou sipòte l.
- Ede pitit ou rekonèt emosyon li yo.
- Fokis sou bagay ki pozitif.
- Di pitit pou poukisa li se yon moun espesyal epi kisa ki fè w fyè de li.
- Fè desen epi ekri ansanm.

Si pitit ou santi l enkyete pou separasyon:

- Koute enkyetid li yo.
- Pase ti tan kote nou pa ansanm, kòm yon pratik.
- Tabli yon woutin pou di orevwa chak jou.
- Mete yon ti nòt oswa foto espesyal nan valiz li a.
- Asire l ke w pral sonje l tou.

Lè w pale ak pwofesè pitit ou a, pataje pwèn sa yo avèk li:

- Pwèn fò ak difikilte pitit ou ap fè fas yo.
- Fason pitit ou a jere estrès.
- Kesyon ak enkyetid pitit ou genyen.
- Sa pitit ou a renmen fè ak talan li yo.

Ou gen yon dwa legal pou w jwenn enfòmasyon nan lang natif natal ou nan men lekòl ou a. Esplike lekòl l la pi bon fason yo kapab kontakte w epi fè yo konnen si enfòmasyon kontak ou yo ta chanje.

Pou plis resous nan plizyè lang diferan, konsilte ColorinColorado.org/family-support



iColorín
colorado!

