



11 SIJESYON POU ADOLESAN PRAN SWEN TÈT YO PANDAN COVID-19

Depi COVID-19 la, anpil adolesan te santi plis presyon pase avan. Si yo pa jwenn yon fason apwopriye pou jere estrès sa yo, sa ka mete yo nan risk pou gen **pwoblem sante mantal**. Lè adolesan yo ka pran swen tèt yo, se yon zouti enpòtan nan lavi a pou evite ak fè fas kare ak estrès. Epi pandan ke COVID-19 te difisil pou kèk jèn, li te bay yo plis tan pou devlope swen tèt yo **nan woutin chak jou yo**:

- **Mete tan akote pou** reflechi sou lavi yo epi panse ak sa ki apiye bonè ak byennèt yo.
- **Mete tan akote** angajman sosyal, lòt aktivite, ak travay pa pral pran plas yo.
- **Mete tan akote pou eksploré** nouvo konpetans oswa pastan, tankou jwe yon enstriman, desinen, ekri nan jounal entim, syans ak teknoloji, jadinaj, lekti.

Men kèk sijesyon ou ka patisipe ak adolesan ou sou fason diferan li pa pratike pran swen tèt li. Anpil nan aktivite sa yo ka fè pati yon **bwat zouti byennèt** pou apiye byennèt yo. Sijesyon sa yo gendwa pa mache pou tout adolesan paske tout moun pa menm. Kle a se pou adolesan ou an jwenn sa ki mache pou li.

Ide pou Bwat Zouti Byennèt Adolesan ou an

1. **Kreye tan.** Premye bagay adolesan ou an bezwen pou nenpòt ki aktivite se kreye tan. Si ou ede adolesan ou a kreye yon woutin chak jou ki gen tan pou pran swen tèt li, li ka vin yo abitid kounye a oswa pi devan. Anpil nan aktivite ki anba yo pa bezwen anpil tan - kèk nan yo pran sèlman 15 a 20 minit.
2. **Jwenn ide nan men lòt adolesan.** Youn nan fason pou adolesan ou kòmanse brase lide pou pran swen tèt li se koute pou wè kisa ki mache pou lòt adolesan ak jèn moun. Nan de (2) video sa yo, [élèv nan lekòl](#) ak [etidyan](#) nan inivèsite yo ka pataje bagay diferan ki estrese yo, ak fason diferan yo pran swen tèt yo pou jere estrès yo.
3. **Medite:** Gen prèv ki demonstre estrikti ak fonksyon sèvo a chanje lè ou pratike meditasyon konsyan. Lè yo pratike meditasyon konsyan ak respirasyon sa ka ede kèk adolesan detann yo pandan li bese santiman [enkyetid](#), [depresyon](#), ak estrès. Epi ou pa oblige aprann li fas-a-fas. Ou ka aprann li anliy (chaje video ensstriksyon sou YouTube oswa nan aplikasyon mobil).
4. **Pratike yoga.** Yoga ak lòt kalite métòd oryental pèmèt ou detire kò ou, vin gen plis fleksibilite, ak epi konekte lespri a ak kò a. Sa yo ka itil pou diminye estrès ak amelyore byennèt. Adolesan ou an ka pratike klas yoga yo anliy. Gen plizyè estidyo ki ofri klas gratis sou sit tankou Instagram ak Facebook an dirèk.

- 5. Fè egzèsis.** Gen plizyè fason ou ka fè egzèsis. Kidonk, adolesan ou an gen plizyè chwa. Genyen fòmasyon pou fòs, andirans, ak aktivite ayewobik. Gen vidéyo anliy gratis ak klas anliy an dirèk pou fè egzèsis lakay la. Ou ka senpleman ankouraje adolesan ou an fè yon ti mache chak jou. Sa se yon bèle fason ou fè egzèsis epi tout fanmi an ka fè li ansanm. Egzèsis pa sèlman ede kenbe adolesan ou an anfòm fizikman, men li ka ede diminye depresyon ak enkyetid.
- 6. Dòmi plis.** Lè adolesan yo pa dòmi ase sa gen yon move konsekans sou fason adolesan ou reflechi, ak kijan yo santi yo fizikman ak emosyonèlman. Pifò jèn moun bezwen uit (8) a nèf (9) èdtan somèy trankil pou yo fonksyone kòmsadwa. Ede adolesan ou an gen yon lè regilye li dòmi mezi li posib. Si adolesan ou an gen yon bon woutin somèy kounye a, li ka itil li pi devan.
- 7. Eksprime santiman yo atravè kreyativite.** Ankouraje adolesan ou pou li chwazi yon mwayer kreyatif pou eksprime panse ak santiman li yo. Sa te ka yon jounal entim (pa egzanp, li te ka kòmanse yon jounal gratitud) ekri pwezi, pentire oswa desinen, pran foto, danse, jwe mizik. Kle a se ede yo jwenn fason pou degaje emosyon yo ak kreyativite. Pandan gen kèk ki ka vle pran sa oserye epi pran lesson, yo ka aprann poukонт yo tou. Rapple yo lesansyèl se pa pou yo eseye pafè. Lè yo senpleman pèdi nan aktivite kreyatif, sa ka ede yo evite gen move refleksyon ak santiman.
- 8. Pase tan ak yon bète.** Si fanmi ou gen yon bète kay, sa a ka yon bon fason pou adolesan yo pran swen tèt yo. Lè adolesan an sere kò li ak yon bète, pran swen bète, epi li santi lanmou san kondisyon yon bète se yon bagay li ka pwofite de li pandan tan an plis li pase lakay la. Epi bète la pa oblige yon chen oswa yon chat - rechèch sijere menm yon pwason ka fè yo diferans.
- 9. Tcheke sou zanmi yo.** Lè yo kontre ak kanmarad yo epi pale sou sa ki difisil nan lavi a, sa ka ede ankouraje byennèt. Sitou pandan COVID, lè adolesan yo santi yo pi izole, koneksyon an gwoup yo enpòtan pou yo ka pi solid. Gen fason pou jèn timoun ou an konekte ak zanmi an tan reyèl pa telefòn, tèks, oswa vidéyo chat. Gen menm fason pou yo gade televizyon ak fi ak zanmi adistans.
- 10. Fèmen aparèy ak / oswa dezaktive notifikasyon.** Li ka difisil pou adolesan ou an pa itilize telefòn li 24 sou 24, sitou si li pa ka wè zanmi li yo fas-a-fas, men yon poz ka vrèman ede. Adolesan ou an ka gen sevraj oswa kè sou biskèt paske li pa ka reponn nouvo mesaj tèks oswa piblikasyon anliy tousui. Eseye ede li konprann lè li pran yon ti poz chak jou kote li pa nan plede voye mesaj tèks oswa jwenn notifikasyon maten midi swa, se yon pati enpòtan pou swen tèt li. Yon bon fason pou ede yo pran yon ti repo ak aparèy yo se pa lè ou se yon modèl pou yo.
- 11. Ede yon lòt moun.** Sèvo nou pwograme yon fason pou nou pataje ak lòt. An reyalite, lè nou pataje ak lòt moun pwodui chimik ki degaje nan sèvo nou fè nou santi no pi byen pase lè nou resevwa. Anvan COVID, li te pi fasil pou adolesan ou an patisipe nan jefò lokal kote tankou sant kominotè, restoran popilè, mezon retrèt, ak lopital timoun. Men, menm koulye a, yo ka toujou jwenn fason pou pataje ak kominote yo. Pa egzanp, voye kat bay moun k ap travay nan premye liy yo, fè benevolà bay gwoup oswa endividé ki nan bezwen, oswa fè mask pou figi. Kalite aktivite sa yo ka ede adolesan ou an santi li gen yon enpak pozitif nan lavi yon lòt moun.

Pou jwenn Pou jwenn plis enfòmasyon sou pwoblèm sante mantal selon gwoup laj timoun yo, ale sou Paj Paran ak Fanmi Project TEACH la: <http://bitly.com/PTEACH-Family>

Yon mèsi espesyal pou Gwoup Konseye Paran nan Project la, ki te ede devlope dokiman sa a.