

סופארט'ן קינדער און יוגנטליכע דורכאויס דעם COVID-19 עפידעמיע

צוליב דעם COVID-19 עפידעמיע, האבן קינדער אין יעדן עלטער זיך געדארפט ספראווען מיט עטליכע סארטן פון פארלוסט. זיי האבן נישט געקענט אנטיילנעמען אין זייערע געווענליכע אקטיוויטעטן אזוי ווי זיך טרעפן מיט פריינט, שפילן ספארטס אדער גיין אין שולע. זיי האבן אויך געדארפט פארפאסן וויכטיגע געשעענישן אזוי ווי געבורטסאג פארזאמלונגען, משפחה צוזאמענקונפטן און גראדואציעס.

פאר קינדער קען די פארלוסט פון נארמאלע אקטיוויטעטן און סדר היום פירן צו זארג, שרעק, און אנגסט. קינדער דארפן האבן א סדר ווייל אזוי ווייסן זיי וואס צו ערווארטן און דאס מאכט זיי שפירן פארזיכערט. פאר צענערלינגען איז געזעלשאפטליכע פארבינדונג א קריטישע טייל פון זייער אנטוויקלונג. די פארלוסט פון רעגלמעסיגע פארברענגען מיט פריינט צוליב פיזישע צוטיילונג קען זיין זייער טיף. אסאך צענערלינגען ספראווען זיך אויך מיט די פארלוסט פון זייער גרויסארטיגע אקטיוויטעטן אזוי ווי פראם און גראדואציע, וואס ברענגט מיט זיך א רייע פון געפילן און רעאקציעס.

אין צוגאב צו די פארלוסט פון געזעלשאפטליכע אקטיוויטעטן, האבן מערערע קינדער מיטגעלעבט די COVID-19 קרענק און פארלוסט פון משפחה און קאמיוניטי, אין צוזאמענהאנג מיט שוועריגקייטן ביי די ארבעט אדער פרנסה פארלוסטן אין זייערע היימען. נאכמער, די לעצטעריגע אינצידענטן פון ראסע אומיוסטיץ קען אויך אפגעקירן זייער גייסטישע און עמאציאנעלע געזונטהייט, ספעציעל פאר קאלירטע קינדער און צענערלינגען. אלס א טאטע, מאמע, פאראנטווארטליכע, ערציער, אדער אנדערע אנפארטרויעטע ערוואקסענער, קענט איר סופארט'ן אדער אויסלערנען פאר א קינד אדער צענערלינג צו נוצן פאזיטיווע קאופינג מיטלען. אויב איר זעט סימנים וואס באזארגן אייך, פארבינדט זיך מיט פראפעסיאנעלע הילף. זעט דעם סוף פון דעם דאקומענט פאר [נוצבארע רעסורסן](#).

סופארט'ן קינדער און יוגנטליכע

איר שפילט א וויכטיגע ראלע אין סופארט'ן און מוטיגן א קינד אדער צענערלינג צו פרובירן נוצן פאזיטיווע קאופינג מיטלען. איינע פון די בעסטע זאכן וואס איר קענט טון איז אנערקענען אייערע אייגענע געפילן און ווייזן וויאזוי איר ספראוועט זיך מיט אייערע געפילן. ווען איר טוט דאס, קענט איר זיי העלפן צו בויען זייער מוט. אט זענען נאך עטליכע וועגן וויאזוי צו סופארט'ן קינדער און צענערלינגען:

סופארט'ן קינדער (פון 2 ביז 12 יאר)

- טראכט אריין אין וואס איר טוט זיך צו האלטן פארזיכערט. קינדער שפירן מער פארזיכערט ווען זיי ווייסן אז עס איז דא א פלאן.
- גיבט זיי אינפארמאציע, פאסיג פאר זייער יארגאנג, איבער דעם COVID-19 עפידעמיע און אינצידענטן פון ראסע אומיוסטיץ. פרובירט אייער בעסטע צו ענטפערן זייערע פראגעס קלאר און דירעקט נוצנדיג א פריינטליכע שפראך. מאכט רעגלמעסיגע געלעגנהייטן צו אדרעסירן זייערע זארגן און אנגסט.
- העלפט א קינד באהאנדלען זייערע געפילן מיט'ן זיי העלפן געבן א נאמען פאר זייערע געפילן און דאס באשטעטיגן.

- מאכט און האלט איין א סדר היום פאר אייער קינד אינדערהיים. אנהאלטן א רעגלמעסיגע סדר היום העלפט קינדער זיך שפילן פארזיכערט.
- לייגט אוועק צייט זיך צו פארבינדן מיט אייער קינד. שפילט אדער פארברענגט אינאיינעם מיט א געשמאקע אקטיוויטעט.
- מוטיגט זיי צו בלייבן פארבינדן מיט זייערע פריינט און פאמיליע מיטגלידער דורך די טעלעפאן אדער ווידיאו טשעט.

סופארט'ן צענערלינגען (פון 13 ביז 19 יאר)

- הערט זיי אויס אן קיין אנטריסונג און אנערקענט וויאזוי זיי פילן. זאגן פאר אייער צענערלינג אז איר סופארט זיי און אז איר גלייבט אז זיי קענען דאס דורכמאכן.
- בעט זיי פאר עצות איבער וועגן וויאזוי זיי קענען זיך פארבינדן מיט פריינט און טרעפן אקטיוויטעטן וואס גיבן זיי סיפוק בשעת זיי האלטן זיך פיזיש אפגעטיילט. לאזט אייער צענערלינג אייך זאגן וואס וואלט געווען די מערסטע הילפבאר פאר זיי.
- רעדט צו זיי איבער זיכערהייט און האלטן דרשות. דערמאנט זיי אז שפילן א ראלע אין האלטן זייערע פאמיליעס און פריינט געזונט. שמועסט איבער מיט זיי וויאזוי זיי קענען זיך זיכערהייט אומגיין מיט פריינט.
 - פרעגט זיי וועלכע זארגן זיי האבן. הערט זיי אויס אן קיין אנטריסונג אויב זיי שפירן זיך אפגעזונדערט פון די געזעלשאפט און מוטיגט זיי צו רעדן מיט פריינט פונדערווייטנס רעגלמעסיג דורך פלאטפארמען אזויווי סאשעל מידיע, טעלעפאן, אדער ווידיאו קאלס.
 - פאר די וואס טרויערן נאך דעם פאלוסט פון א נארמאלע סדר אזויווי שולע און גרויסארטיגע געשעענישן, טרעפט שעפערישע וועגן פאר זיי צו פראווענען די געשעענישן אזויווי ווירטואלע (אנליין) פארטיס און ספעציעלע אקטיוויטעטן וואס איר קענט טון פונדערהיים.

קאופינג מיטלען לויט די יארגאנג

קאופינג מיטלען פאר קינדער און צענערלינגען וועלן מעגליך אויסזען אנדערש ווי די וואס ווערן גענוצט ביי ערוואקסענע. רוב קינדער און צענערלינגען דארפן ווערן אויסגעלערנט וויאזוי געזונטע קאופינג מיטלען זעען אויס, פיללייכט דורך זיי ווייזן וויאזוי די ערוואקסענע ארום זיי פירן זיך אויף. אט זענען עטליכע קאופינג מיטלען וואס קען זיין הילפבאר פאר קינדער און צענערלינגען צו לערנען און פראקטיצירן:

קאופינג מיטלען פאר קינדער (פון 3 ביז 10 יאר)

- בארואיגנדע אקטיוויטעטן אזויווי שפילן, הערן מוזיק און ליענען א מעשה.
- אקטיוויטעטן וואס קענען בארואיגן אנגסט און זארג, אזויווי קוועטשן א סטרעס באל און ארייננעמען טיפע אטעמס. קינדער אזוי יונג ווי 18 חדשים קענען ווערן אויסגעלערנט זיך אפצושטעלן און נעמען א טיפע אטעם.
- האביס און אקטיוויטעטן וואס קענען סערווירן אלס שעפערישע באשעפטיגונגען אזויווי ארטס און קרעפטס אדער א פיזישע אקטיוויטעט.
- בלייבן פארבינדן מיט פריינט און פאמיליע פונדערווייטנס.

קאופינג מיטלען פאר יוגנטליכע און צענערלינגען (פון 11 ביז 19 יאר)

- בלייבן פארבינדן מיט פריינט דורך די טעלעפאן, סאשעל מידיע און ווידיאו טשעט איז קריטיש וויכטיג פאר צענערלינגען, וואס זענען אנגעוויזן אין די פארבינדונגען פאר זייער געזונט.
- אידענטיפיצירט מענטשן מיט וועמען זיי שפירן באקוועם זיך דורכצורעדן איבער זייערע געפילן אדער זארגן. דאס קען אריינעמען קלאס חברים, לערערס אדער קאוטשעס.
- זיך באשעפטיגן מיט פיזישע אקטיוויטעטן אזויווי יאגע, שפאצירן אדער לויפן.
- צוימען די צאל פון צייט וואס מען פארברענגט צו רעדן פון אדער הערן די נייעס אדער סאשעל מידיע, ספעציעל ווען מען שפירט זיך איבערגעשטרענגט.

זייט וואכזאם צו טוישן אין אויפפירונג

נישט אלע קינדער און צענערלינגען וועלן זיך ספראווען מיט די דרוק און פארלוסט וואס דער עפידעמיע האט אנגעברענגט אויף די זעלבע אופן. בשעת רוב קינדער וועלן קענען נוצן געזונטע קאופינג מיטלען אין צוזאמענהאנג מיט די סופארט פון א געטרייע ערוואקסענע, וועלן עטליכע דאס געפונען זייער שווער. אט זענען עטליכע באקאנטע ווארענונג סימנים אז א קינד אדער צענערלינג אין אייער לעבן פלאגט זיך מעגליך מיט געפילן פון פארלוסט, זארג, אדער דעפרעסיע:

יונגע און קינדער אין שולע עלטער (פון 3 ביז 10 יאר)

- מער וויינען ווי נארמאל אדער נערוועזקייט אין יונגערע קינדער
- טענטרומס אדער פארפירן
- צוריקפאלן צו אויפפירונגען וואס זיי זענען שוין אויסגעוואקסן (אזויווי איימאכן אדער וויינען ווען זיי ווערן אפגעטיילט פון אייך)
- שוועריקייטן מיט'ן זיך קאנצענטרירן אדער בלייבן פאקוסט
- אומערקלערטע קאפוויי אדער קערפער ווייטאג

יונגטליכע און צענערלינגען (פון 11 ביז 19 יאר)

- מער שרעק און זארגן ווי נארמאל
- אומגעזונטע עסן און שלאפן געוואוינהייטן
- נערוועזיקייט און שלעכטע אויפפירונגען
- באנוץ פון אלקאהאל, ציגארעטלעך אדער אנדערע דראגס זיך צו ספראווען
- זיך אפהאלטן פון אקטיוויטעטן וואס זיי פלעגן ליב האבן צו טון אין די פארגאנגענהייט
- פיזישע סימפטאמען אזויווי קאפוויי, בויך וויי, מוסקל אנגעצויגנקייט און קרעמפן, מידקייט, זיך ווארפן, רויט ווערן, שוויצן אדער שנעל אטעמען.

אויב די רעאקציעס האלטן אן אדער ווערן ערגער, באקומט הילף נוצנדיג אונזערע רעסורסן און סערוויסעס אויסגערעכנט ווי פאלגענד.

רעסורסן און סערוויסעס

- פאר עצות וויאזוי צו רעדן מיט קינדער און צענערלינגען, לייענט די אנווייזונגען פון די סענטערס פאר דיזיז קאנטראל און פריווענשן: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html)

- פאר עצות וויאזוי צו סופארט'ן קינדער דורך טרויער און פארלוסט: www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-supporting-children-grief-loss.pdf
 - NYC Well אפפערט געזונטהייט און גייסטישע סופארט אפליקאציעס (עפפס) וואס קענען העלפן ערוואקסענע, קינדער און צענערלינגען זיך ספראווען. באזוכט דעם "App Library" (עפפ לייברערי) אויף nyc.gov/nycwell פאר אנליין געצייג וואס קענען אייך העלפן באהאנדלען אייער געזונט און גייסטישע געזונטהייט.
 - אויב סימפטאמען פון סטרעס שטרענגען איבער אייך אדער א קינד אדער צענערלינג אין אייער אחריות, קענט איר זיך פארבינדן מיט טרענירטע קאונסלערס ביי NYC Well, אן אומזיסטע און געהיימע גייסטישע געזונטהייט סופארט סערוויס וואס קען העלפן ניו יארקערס זיך ספראווען. NYC Well שטאב איז עוועילעבל 24/7 און קען געבן קורצע קאונסלינג און רעפערלס פאר פערזענליכע און טעלע-העלט באהאנדלונג אין איבער 200 שפראכן. פאר סופארט, רופט 888-692-9355 אדער טשעט אנליין דורך nyc.gov/nycwell.
 - פאר נאך רעסורסן וואס אדרעסירן טעמעס אזויווי פינאנציעלע הילף, עסן, געזונטהייט באהאנדלונג אדער אינשורענס דעקונג, און נאך, זעט די [קאמריהענסיוו רעסורס הייד](http://www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-communities.page) אדער באזוכט www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-communities.page.
 - פאר אלגעמיינע אינפארמאציע אויף COVID-19, אריינגערעכנט וויאזוי זיך צו באשיצן קעגן סטיגמע, באזוכט nyc.gov/health/coronavirus אדער cdc.gov/covid19.
- די NYC געזונטהייט אפטיילונג וועט מעגליך טוישן רעקאמענדאציעס לויט וויאזוי דער מצב טוישט זיך.

7.24.20