

Welbing

- Alet Levol 2

Olketa pikinini en yang pipol go baek lo eli lening en lo skul

Skuls en eli lening sevises olketa open fo evri pikinini en yang pipol. Anda lo Alet Levol 2, skuls en eli lening sevises olketa seif fo atendim en staka pablik helta mesas moa bae olketa putim. Sapos iu gaerm eni kuestins, o iu wari abaotem eniting, iu save kontaktim tisa blo olketa pikinini blo iu. Sapos pikinini blo iu stil lane from hom, iu save askem tisa blo olketa abaotem sapot lo lening blo olketa. Iu oslo save luk lo: <https://learningfromhome.govt.nz/distance-learning>

Helt, sefti an welbing blo pikinini blo iu, iang pipol an ful famili blo iu nao hem impotent tumas lo iumi evriwan.

Filing seif

Kip seif olsem wanfala famili hem barava gud. Taem iu an samfala big wans save kam daon, oloketa pikinini an iang wans blo iu bae save fil kam, tu.

Most pikinini en yang pipol olketa go back lo skul. Olketa pikinini en yang pipol blo iu maet wari abaotem hao fo manejim niu weis fo duim tings olsem, stap farawe from frens en no searem brit wetem ada pipol. Iu save lukim samfala infomesin abaotem olketa samting ia lo Pasifik langus en saen langus lo hia: <https://parents.education.govt.nz/essential-information/news-stories/covid-19-preparing-for-alert-level-2/>

Bae iu save lukim samfala chalenjes:

Sapos iu nidim help lo saed lo selen fo kaikai an bills, iu save faend aot moa lo: <https://covid19.govt.nz/individuals-and-households/financial-support/#help-with-money> o save kolem 0800 559 009

Sapos iu nidim help lo saed lo haosing, iu save faendem aot moa bae iu kolem Ministri blo Bisnis, Inoveison an Emploemen lo: 0508 754 163

Sapos iu an famili memba blo iu garem simtops blo COVID-19 kolem GP blo iu fastaem, o HEALTHLINE lo 0800 358 5453

Sapos iu no save hu nao fo kolem fo help wetem samting, kolem fri gavman helplaen lo 0800 779 997. Diswan hem save open from 8am kasem 1am 7 des lo wik

Sapos iu wari dat pikini o iang wan blo iu hem lo risk, kolem Oranga Tamariki lo 0508326459 24 aoas lo de, 7 des a wik.

Getem help fo kop

Distaem hem taem blo stres fo evriwan. Hem nomol fo iu fil stres en wari. Lo Levol 2, staka pipol olketa fil konsen abaotem wanem nao bae hapen nex.

Insaed lo komuiniti blo iu, olketa parens en familis garem barava impoten waka fo duim

- Kipim olketa pikinini en sapotim gud famili blo iu en mekem olketa hapi hem barava impoten samting tumas.

- Taem iu en ada adalts lo hom, akt olsem iufala no wari, en bae olketa pikinini blo iu no wari tumas.
- searem wetem famili blo iu en komiuniti (lo telefon o lo onlaen) olketa gud aedias, o eni infomesin iu garem abaotem wea fo save getem sapot, o eni ting iu save help lo hem. Meksua iu gohed fo toktok wetem famili en komiuniti blo iu abaotem olketa things hem hapen.
- Stap konekt wetem eniwan wea hem stil nid fo stap hom.
- Sapos iu pat lo *Talanoa Ako Hub*, stap konekt en iusim link lo daon ia fo Talanoa Ako tips en redio program skedjols.

<https://learningfromhome.govt.nz/pacific-communities/talanoa-ako-radio/learning-tips>

Olketa Pikinini wea garem disabilitis

Awahi@home hem wanfala paren-led Facebook peij wea olketa IHC en patnas wetem Ministri blo Ediukesin en Explore sevises nao olketa sapotim. Diswan hem provaedim sapot lo parens wea garem disebol pikinini en olketa posts lo peij ia hem includim tuls, risosis en vidios wea hem adresim olketa salenjjs iu maet garem.

Disfala peij hem provaedem olketa stratejis en tips, links lo olketa useful risosis, infomesin lo COVID-19 en wan-on-wan sapot, sapos iu nidim, fo helpem iu olsem paren blo wanfala disebol pikinini:

- Go lo Awahi@home lo Facebook

Sapos iu o famili blo iu wari tumas o apset, an iu ting ota nidim moa sapot, iu save kolem:

<https://www.mentalhealth.org.nz/get-help/covid-19/> an faed aot wea nao fo getem help. Iu save kolem: **Helplaens**

- 1737 – Fri kol o text 1737 enitaem fo sapot from a tren kaonsela.
- Lifeline – 0800 543 354 or free text 4357 (HELP)
- Youthline – 0800 376 633 or free text 234
- Samaritans – 0800 726 666

Iumi evriwan stap nao lo stresful taem. Samtaems taem pipol hem stres ota save koros. Ota save bihev lo kaen wei wea hem fraetning o hetful lo samfala lo famili. Help hem stap, go lo facebook **@LeVaPasifika** for risoses an tuls o iu save faendem moa sapot an pipol fo spik wetem ota

<https://www.mentalhealth.org.nz/get-help/in-crisis/helplines/>

Iu save kolem tu eni fon nambas lo antap fo advaes an help.

Tips fo olketa parens, tisa en keagiva wea sapotim olketa smol pikinini

Taem tings hem change umi no mas fil seif tumas. Fo helpem olketa pikinini blo iu fo fil seif, iu save tok wetem olketa en talem olketa dat iu luk fowod fo duim staka samting nao distaem bikos hem seif fo plei aotsaed, fo go visitim famili en fo go lukim tisa blo iumi tu.

Distaem iu save go baek duim olketa deli rutin fo famili blo iu moa bikos olketa pikinini go baek lo eli saelhud seting en lo skuls. Sapos iu bae go baek waka, bae hem bikifala senjjs moa fo olketa pikinini blo iu. Kamfotim pikinini blo iu sapos hem misim iu bikos hem bae go baek lo eli lening o iu bae go baek lo waka.

Iu bae nid fo pesient. Olketa pikinini blo iu bae nidim iu fo talem olketa en som olketa dat tings hem oraet. Olketa pikinini save konfius en fraet taem senjis hem happen en taem olketa no andastandim olketa senjis ia. Taem olketa pikinini fraet, olketa save laek fo stap wetem pipol wea helpem olketa fo fil seif. So olketa maet laek fo stap wetem iu evritaem. Olketa maet wari taem olketa no stap tugeda wetem famili blo olketa. Lisen lo olketa. Askem olketa abaotem filings blo olketa. Talem olketa dat hem OK fo fil olsem. Talem olketa dat famili blo iufala save duim tugeda olketa tings wea save helpem olketa fo fil gud.

Hao nao olketa pikinini bae fil, en wanem nao mi save duim?

Evri pikinini olketa diferen. Olketa bae som stres lo staka diferen weis. Samfala pikinini som stres taem olketa go baek fo duim tings wea olketa save duim taem olketa yang yet olsem sakim tam blo olketa, tuweitim olketa seleva, o hole tait lo iu.

Olketa senjis lo deli laevs blo pikinini, wanem olketa herem from ada pipol, en hao iu sapot en kamfotim olketa hem save afektim riaksin blo olketa pikinini.

Disfala tebol, hem garem samfala weis wea olketa bebis o todla maet biheiv, en diskraebim hao parens en keagiva save help.

Sapotim olketa todlas during en afta COVID-19

Konsen/isiu	Andastand	Tips
Problem wetem silip. No laek go silip lo bed, wekap olowe lo naet, laek silip wetem iu.	Taem olketa pikinini wari, olketa save laek stap wetem pipol wea helpem olketa fo fil seif. Olketa wari taem olketa no stap tugeda wetem famili, sapos olketa no undastandim samfala samting, olketa maet rimemba taem olketa go lo bed bikos hem taem olketa stap kuaet. Pipol save drim abaotem tings olketa wari abaotem. Olketa save fraet fo go lo bed.	Sapos hem OK lo famili blo iu, letem pikinini blo iu silip wetem iu fo leleb taem. Letem hem save dat diswan hem fo lelebet taem nomoa. Garem bedtaem rutin evri naet olsem, talem stori, preya, o taem blo kadol. Talem olketa dat hem nao rutin fo evri dei, mekem olketa save wanem nao hapen. Kareem olketa en talem olketa dat iu OK en iu lo dea fo olketa so olketa OK tu. Wanem pikinini blo iu duim hem no noti.
Wari nogud eni nogud samting bae hapen lo iu den iu siki (en iu tu maet garem sem wari).	Olketa pikinini wea no toktok iet o had fo talem hao olketa fil maet stap klos lo iu olowe o crae fo som dat olketa fraet. Fo talem gudbae hem maet remaodem pikinini blo iu lo taem wea olketa wari	Gohed waka lo diswan. Taem olketa fil seif bae olketa silip gud. Taem iu no save stap wetem pikinini blo iu: <ul style="list-style-type: none"> fo sot taem iu go awei from olketa, (e.g. taem iu go lo supamaket) tok lo pikinini blo iu abaotem hao hem maet fil taem iu go awei. (Waswe iu fraet dat bae mi no save kam back? Iu no

Konsen/isiu

Andastand

Tips

abaotem samting en iu no stap wetem olketa.

Bodis blo olketa pikinini riakt olsem (stomak blo olketa sink in, hat blo olketa hem bit fast) taem iu go awei. Olketa fil fraet "Oh no, mi no laek lusim hem". Taem olketa pikinini fil olsem, hem no minim olketa kontrolim iu bat olketa jes wari en fraet nomoa. Olketa maet fil wari tu taem diferen pipol go awei.

Garem problem wetem kaikai. Hem laek kaikai biki o bae no kaikai nomoa.

Stress save afektim pikinini blo iu lo staka diferen weis. Olketa maet no fil hangere. Helti kaikai hem barava impoten. but agiu abaotem kaikai nao hem no helpful.

Hem no save ebol fo duim olketa tings hem bin save duim bifo (olsem iusim poti o toilet) o hem no save tok olsem hem bin save tok bifo.

Taem olketa yang pikinini olketa stres o fraet, olketa bae no save duim tings wea olketa bin save ebol fo duim. Diswan hem som iu dat olketa no fil OK en olketa nidim help blo iu. Bae olketa maet duim baek tings olsem tuwetim bed en bae olketa no fill gud abaotem bikos olketa no min fo duim. Talem olketa dat bae iu helpem olketa fo save duim baek moa olketa samting olketa bin save duim.

Maet laek tekem risk en duim samfala denjaras tings.

Samtaems taem olketa pikinini no fil seif, olketa duim unseif tings. Olketa try fo letem iu save "Mi nidim iu.

wari bae mi kam baek nomoa). Letem pikinini blo iu save dat iu lavem olketa.

- fo longa taem iu go awei, talem oketa wea na bae iu go, en wae en wat taem na bae iu kam baek. Talem olketa iu misim olketa nao so iu kam baek. Iu nid fo talem diswan olketa olowe fo helpem olketa believim.

Hem impoten fo iu mas traе en rilax. Taem pikinini blo iu hem no fil stres tumas den hem save kaikai olsem hem bin kaikai bifo.

No traе fo mekem pikinini blo iu fo kaikai. Sapos iu gareм taem, kaikai wetem olketa en mekem mil taems fan fo olketa. Olketa yang pikinini save kaikai gohed nomoa so sapos iu gareм helti snak letem olketa siusim. Sapos iu wari o sapos pikinini blo iu lusim weit, kontaktim dokta blo iu.

Traе fo no talem pikinini blo iu off bikos sapos iu duim olsem, bae hem wari dat hem bae no save len.

Tok wetem olketa abaotem evri samting olketa save duim en rimaendim olketa, iu lavem olketa. As pikinini blo iu stat fo fil seif, bae olketa stat duim baek tings olketa bin save duim bifo.

Kipim olketa seif. Iu save karem olketa sapos olketa nidim iu fo holeм olketa. Talem olketa wanem olketa duim ia hem no seif. Talem olketa, dat olketa

Konsen/isiu

Andastand

Tips

Hem fraetim samfala tings wea hem no bin fraetim bifo.

Som lo mi dat mi impoten en seif".

impoten tumas en iu laekem olketa fo stap seif. Givim atensin lo olketa taem olketa duim tings wea hem seif.

Olketa yang pikinini biliv dat parens blo olketa save protektim olketa from evri ting. Disfala ting ting ia hem helpem olketa fo fil seif. Sapos olketa adalts stap araonem olketa fil fraet o kros, olketa pikinini tu bae fil fraet en wari. So iu mas traie had fo kam taem iu stap wetem olketa.

Taem pikinini blo iu hem fraet talem olketa abaotem hao iu bae save kipim olketa seif. Ansam kuestins blo olketa abaotem wanem hem happen en wat iumi save duim fo stap seif. Sapos olketa stat fo tok abaotem smol insekts o monsta, joinem olketa fo raosim awei olketa smol insekts ia en sei: "Go farawe, smol insekt, no kam lo bebi blo mi. Bae mi sei 'BOO' lo smol insekt ia dem ba hem fraet en go awei". Diswan bae helpem pikinini blo iu fo fil seif.

Garem staka eneji tumas en no save sidaon kuaet en no save listen lo eniwan.

Fraet hem save putim staka eneji lo bodis blo olketa pikinini. Olketa yang pikinini save ran, jump, en muv araon tumas. Taem maen blo olketa tingim eniting wea mekem olketa fraet, olketa bae no save lisen.

Helpem pikinini blo iu fo rekonaezim filings (fraet, wari) blo hem. Tok abaotem famili plans blo iufala wea hem kipim evriwan seif en save manej afta lokdaon. Helpem pikinini blo iu fo save do awei wetem neves eneji – strets, ran, danis, brit dip en slo en sing.

Sidaon tugged en duim wanfala aktiviti wea iufala save enjoem olsem, torowe bol, ridim buka, plei en drou. Diswan hem save help iven sapos olketa no save stop ran araon.

Faendem tings iu nid fo duim den duim tugged.

Plei raf (sekem toys, torowem tings awei o hem mekem nara pikinini fraet or hetim hem) Gohed fo tok abaotem hem seleva hem siki o kof.

Olketa yang pikinini save som hao olketa fil tru lo plei. Ankaen o raf plei hem maet wei fo olketa talem iu hao apset en streinj evriting hem fil en hao olketa fil insaed. Diswan mei bi strong en fraetening filings.

Lisen lo pikinini blo iu taem hem tok abaotem hao hem fil. As pikinini blo iu hem plei, toktok wetem hem abaotem hao hem fil. U mas redi fo givim kadols sapos pikinini blo iu needim.

Hem barava dimading tumas. Laek fo duim tings folom maen blo hem.

Olketa yang pikinini bituin 18 manis kasem 3 yias, save laek stap klosap lo iu o traie fo kontrolim iu. Diswan hem nomol pat blo growing up.

Rimemba, pikinini blo iu hem duim nomol tings fo eij blo hem. Diswan maet wos distaem bikos olketa no fil seif wetem olketa senjis hem hapen ia. Lukaotem samfala smol samting

Konsen/isiu

Andastand

Tips

Hem helpem olketa fo lanem dat olketa impoten en olketa save mekem samfala tings happen. Taem olketa pikinini fil unseif, olketa save laek stap klosap lo iu olowe en kontrolim iu. Diswan hem wanfala wei fo som lo iu dat olketa fraet.

wea pikinini blo iu gareem kontrol ova o gareem sois abaotem. Letem hem siusim wanem fo wearem o kaikaim, geim fo pleim en storis fo ridim tugged. Sapos olketa gareem kontrol ova samfala samting hem mekem olketa fil beta. Rutins en klia ruls save help tu. Olketa bae fil seif sapos olketa save iu in tsaj. Cheerim olketa taem olketa traem niu tings. Diswan hem mekem olketa fil moa kontrol taem olketa putim on shus, putim pazol tugged, puarem jius.

Gareem tantrams en hem grampi. Hem sinaot or cry tumas.

Pikinini blo iu maet gareem nogud mud finis iven taem bifo lokdaon. Diswan hem nomol fo olketa smol pikinini. Hem frastreting samting nao taem iu no save duim olketa tings en taem iu no gareem wods fo talem wanem iu laekem or nidim. Wetem evri senjis ia, pikinini blo iu bae gareem staka samting fo hem apset about en maet nid fo cry en singaot folom.

Letem olketa save iu andastandim hao tings hem had fo olketa. Talem olketa “tings hem senis en umi had fo duim olketa samting iumi laek fo duim o lukim olketa pipol umi laek lukim”. Trae fo kop wetem pikinini wea save kross tumas. Trae en som lav en sapot lo disfala taem wea tings hem no nomol. Sapos olketa krae tumas o singaot biki, stap wetem olketa en letem olketa save iu lo dea fo olketa. Gareem taem limits en iusim taem out wea hem waka fo iu lo past.

Hem hitim iu.

Fo olketa pikinini, hitting hem wanfala wei fo som out kros blo olketa. Taem olketa pikinini hitim adalts, hem som dat olketa no fil seif.

Evritaem pikinini blo iu hitim samwan, talem olketa dat hitting hem no OK. Holem hans blo olketa mekem olketa no save hit. Mekem olketa fo sidaon.

Hem skeari fo hitim samwan wea hem sapos fo luk aftam iu. Olketa pikinini tend fo hit bikos ota maet lukim adas hitim narafala man.

Talem olketa “hitting hem no OK, hem no seif. Iu bae nid fo sidaon, evritaem iu hit”. Sapos pikinini blo iu hem no old inaf, iu talem hem wods fo hem iusim. Talem hem wat hem nid fo duim. Sei “Iusim wods blo iu en sei, mi laekem datfala toe”. Helpem olketa fo expresim kros blo olketa tru lo plei, toktok en droing. Trae fo manejim adalt agiumen lo wea pikinini hem stap.

Hem sei, “Go awei, mi hetim iu!” “Hem folt blo iu”.

Evri senjis wea hapen distaem ia, hem hapen bikos lo disfala siki COVID-19 pandemik. Pikinini blo iu hem smol tumas

Rimemba wanem pikinini blo iu go tru. Olketa no minim everything olketa talem – olketa kros en gareem staka difikolt filings. Sapotim olketa

Konsen/isiu

Andastand

Tips

fo andastandim so taem tings go rong, olketa kros lo parens blo olketa. Olketa tingse iu save stopem olketa senjis ia fo hem hapen. Diswan hem no folt blo iu. Pikinini blo iu hem nidim help blo iu.

en talem olketa senjis hem hapen fo kipim iumi evriwan seif. "Iu barava kros bikos staka senjis hem hapen, mi tu kros" Mi wis olketa senjis ia olketa no happen. Hem barava had fo iumi evriwan.

Hem no laek fo plei or duim eniting. Hem luk olsem hem no gareni eni filing blo hapi or sore.

Pikinini blo iu nidim iu. Olketa maet fil sore en ovawelm. Taem olketa pikinini stres samfala lo olketa save kros en adas save sat daon. Olketa rili nidim iu.

Sidaon wetem pikinini blo iu en kipim olketa kros lo iu. Letem olketa save iu kea. Iu save givim wods lo filings blo olketa. Letem olketa save hem OK fo fil sore, kros o wari. "Hem luk olsem iu no laek fo duim eniting. Waswe iu sore? Hem OK fo fil sore, Mi bae stap wetem iu." Trae fo duim eniting fo pikinini blo iu, eniting wea hem laekem. Trae fo readim buka, sing o plei wetem hem.

Sapotim Pikinini afta COVID-19

Tebol lo daon listim samfala tings olketa pikinini filim en duim, en samfala weis fo parens en keagivas fo respon:

Konsen/isius

Responsis

Tips

Konfius abaotem wanem hem hapen en wae.

Taem pikinini blo iu askem iu wanem nao hapen, iu mas eksplenim gud lo hem. Hem OK fo livim aot ditels wea bae mekem hem fraet. Sapos pikinini blo iu hem stil konfius yet o no klia yet lo eniting givim olketa raet infomesin. Bae iu maet ansam semsem kuestin olowe. Talem olketa pikinini blo iu, olketa pipol waka had fo kipim skuls, paren, en whanau seif en famili blo iu save getem staka help moa sapos iu nidim. Letem olketa pikinini blo iu

Sei, "Iumi nid fo kip praktisim han haejin, no searim fud o wata botol en iumi no stanap klos lo briting speis blo frens blo iumi. Iumi stil hav to kipim fizikol distens from fesis en hans blo pipol. Iumi praktisim hae faev lo elbow blo iumi."

Ansam kuestins wea olketa pikinini blo iu gareni. Diswan bae helpem olketa fo fil dat famili blo iu hem seif.

Talem olketa wanem hem hapen, abaotem skul, en spot tings insaed lo komiuniti.

Konsen/isius

Responsis

Tips

save wanem fo ekspektim moa.

Olketa fraet dat filings blo olketa hem biki tumas fo kop wetem.

Mekem wanfala pleis fo olketa save talem iu abaotem, fraet, kros, sore en ada filings blo olketa. Letem olketa pikinini crae o sore. Hem olraet nomoa fo no breiv.

Sei, "Pipol save garem strong filings olsem olketa bae kros lo evriwan o sore taem fraetning tings hem hapem. Iu laek sidaon lo hia wetem mi wetem blanket blo iu?"

Garem slip problems, olsem bad drims, fraet fo slip seleva, laek slip wetem iu.

Letem pikinini blo iu talem iu abaotem bad drim blo hem. Eksplenim lo hem bad drim hem nomol, bae hem go awei. No askem pikinini blo iu fo storim ditels tumas lo bad drim ia. Iu save slip tureda wetem hem bata talem hem fo go baek lo bed blo hem taem hem fil beta.

Sei, "Datwan hem bad drim tru nao. Bata ting abaotem samfala gud tings iu save drim abaot en bae mi rabim baksaed blo iu antil iu slip. Iu save stap wetem mifala lo nex tufala naet. Den mifala bae spendim taem wetem iu lo bed blo iu bifoia iu slip. Sapos iu fraet moa, iumi save tok abaotem moa."

Senjis lo bihevia. Moa agresiv o restless.

Enkarejim pikinini fo eksasaesim seifti, diswan hem gud wei fo letem filings en frastresin aot.

Sei, "Mi save iu no min fo slamim doa. Hem had samting nao fo fil kros. Iumi go wakabaot. Samtaems taem iu muvim bodi, hem helpfo kamim daon filing blo kros."

Fil siki olsem heti soa, bele soa, masol soa wetem no eni klia rison.

Trae fo faen aot sapos soa ia hem fo helt rison. Kamfotim pikinini blo iu en letem hem save diswan hem nomol. Trae fo no wari tumas.

Meksua pikinini blo iu getem inaf slip, kaikai gud, drinking staka wata en getem inaf eksasaes.

Sei, "Sidaon lo dea wetem blanket blo iu. Taem iu fil beta, talem mi mekem iumi tufala plei kads."

Luk luk gud lo paren en hao olketa respond lo tings. No laek distebim paren wea garem oun wari.

Givim opotiuniti lo olketa pikinini fo tok abaotem filings blo olketa. Iu mas rimen kam mekem olketa pikinini no wari tumas.

Sei, "Ya, ankol blo mi hem sprein bata hem fil beta distaem bikos docta rapum. Waswe iu fraet taem iu lukim mi karakil?"

"Ya, mi garem flu bata iumi evriwan nomoa save garem cold, en bihaen cold ia bae go awei, de iumi save fil beta. Iumi mas be kaen lo its ada, Wanem nao iu laek fo iumi duim distaem?"

Tips fo parens, tisa en keagivas – supotim olketa yang pipol

Fo harem about COVID-19 en wanem hem hapen araon lo wol, hem mekem iumi fraet. Yang pipol bae luk lo iu fo gaedens en sapot lo senjis wea hem hapen. Parens, keagivas, familis en olketa tisa garem barava impotent pat fo pleim lo reasuarim olketa yang pipol lo olketa taems olsem.

Provaedem akiuret infomesin

Yang pipol bae lukaotem infomesin from olketa frens blo olketa en lo intanet. Samfala lo olketa infomesin olketa bae getem en samfala responses olketa bae lukim hem no helpful. Tok wetem olketa abaotem getem ap-tu-det infomesin. Niu Ziland gavman saet en Ministri blo Helt saet olketa gud ples fo save stat lo hem. Oltketa nid fo save hao olketa bae save kontiniu fo avoidem infeksi en spredim vaeras.

[NZ Government website – covid19.govt.nz \(external link\)](https://www.covid19.govt.nz)

[Ministry of Health \(external link\)](#)

Tok abaotem eniting iu fraetim

Tok wetem olketa yang pipol sapos olketa fraet. Oltketa mas tok abaotem eniting olketa fraetem. Mekemap plans lo wanem iufala save duim sapos eni memba lo famili o eni frens blo olketa hem siki.

Riasua

Sapos nomoa eniwan lo famili blo iu garem COVID-19, o garem klos kontakt wetem eniwan garem COVID-19, talem gud lo olketa yang pipol dat, olketa frens blo olketa, tisa en famili blo iu olketa oraet. Rimaendim olketa dat olketa raet pipol wok had fo kipim evriwan lo Niu Zilan seif, includim olketa tisa blo olketa.

Hao olketa yang pipol riakt en wanem mi shud duim?

Evri yang pipol olketa diferen en bae olketa som stres lo diferen weis. Tebol lo daon ia hem som list blo samfala komon konsens o isius wea olketa yang pipol ekspiriensim, en hem also som hao parens, keagivas en tisa olketa save respons:

Sapotim yang pipol diuring en afta COVID-19

Konsen/isius	Responsis	Tips
Oltketa no kipim ruls en stap wetem o folom olketa frens, en iusim alkohol.	Oltketa yang pipol faendem aesolesin olsem had samting tumas. Diswan hem mekem COVID-19 had go moa fo	Mifala save, iu barava laek fo lukim baek olketa frens blo iu. Mifala save iu boad en lonli bat mifala nidim iu fo tok wetem mifala fo talem mifala wea

Konsen/isius

Responsis

Tips

olketa. Tok wetem olketa tineijas blo iu en tritim olketa olsem kompiten yang adalt en alaom olketa fo manejim olketa seleva. Askem olketa fo fokas lo olketa valius blo olketa en luk go lo fiusa.

nao iu stap, hu nao iu stap wetem mekem mifala save dat iu seif.

“Eniting mi save duim fo helpem iu fo duim eksasaes tude?”

“Wanem nao plans blo iu?” (sem sem olsem: “wat nao plans blo iu lo finisim homwok blo iu?”)

“Wanem nao plans blo iu wetem olketa frems blo iu?”

“Waswe iu save help fo sotim aot samfala fan aktivitis fo olketa yanga siblings blo iu?”

“Wanem nao iu save help fo duim araon lo haus tude?”

Fokas lo valius blo olketa den sei:

“Mifala hop iu lukim dat aksins blo iu bae afektim adas en bae hem afektim seifti blo olketa tu”.

“Wanem nao iu rili kea abaotem lo hem lo disfala kraesis?”

“Hu nao iu save helpem, en hu nao iu konsen dat iu maet hamim?”

“Hao nao bae iu save iusim skills blo iu fo helpem wol/komiuniti blo iumi distaem?”

“Sapos iu garem grandkids en olketa askem iu abaotem rol iu pleim afta disfala lokdaon, wanem nao bae iu talem olketa?”

Asuarem olketa pikinini blo iu dat tings hem stat go baek lo nomol.

Spendim staka taem tumas lo onlaen en no tek pat lo nomol famili aktivitis en intaraksins.

Helpem olketa tineijas fo andastandim dat olketa nid fo tenim of olketa fons en kompiutas blo olketa. Diswan hem impoten fo helt, bikos aes blo olketa hem nidim break, bodis blo olketa nidim sanlaet en fizikol aktivitis fo stap gud en olketa nid fo help insaed lo hom tu.

Iu save sei, “Iumi evriwan nomoa anda stres. Taem laef blo pipol hem disrapted, iumi fil olsem iumi laek witdro nomoa en gohed stap onlaen. Bat iumi nid fo stap helti en bae iumi fil beta taem iumi help fo waka tugged lo hom en kip lening lo skul. Meibi iumi bae lukluk moa lo rutin blo iumi its dei en faendem aot wanem nid fo senjim. Iumi save wokim aot hao mas taem iu nidim onlaen fo skul aktivitis en fo kip in kontakt wetem frems, den iumi luk tu lo taems iumi

Konsen/isius	Responsis	Tips
Self-konsiosnes abaotem fraet blo olketa, save lo valnarabiliti blo olketa, fraet fo tasim eniting o go aotsaed en fraetim fo olketa lebolem olketa olsem abnomol.	<p>Fo sapotim welbing, straksarem onlaen taem olsem tanem of kompiuta en telefons.</p> <p>Helpem olketa tineij fo andastandim olketa filings olsem hem comon.</p> <p>Enkarejim rilesonsips wetem famili en frens fo sapot, enkarejim koneksin onlaen en seif komiuniti ples (but kontiniu fo ri-enfosim fizikol distensing), en enkarejim fizikol aktiviti en go aotsaed evridei.</p>	<p>evriwan save relax tugeda en olketa taems wea iumi nid fo helpem its ada aot.</p> <p>Iu save sei, “Mi fil semsem tu – fraet en helples. Most pipol fil olsem lo taem blo pandemik, nomata olketa luk olsem olketa no fraet lo aotsaed lukluk blo olketa”.</p> <p>“Intanet hem avelabol distaem, so iu save sekim Pete fo lukim wanem hem duim en wanem famili blo hem duim taem lokdaon ia hem finis. En taqio fo sotim aot tings fo sista blo iu en spendim samfala taem wetem hem, distaem hem fil beta.”</p>
Laek fo stap seleva, fil gilti o sem abaotem hao olketa riakt.	<p>Provaedem wanfala seif taem fo diskas wetem tineija blo iu abaotem olketa ivens, senjis en filings blo olketa.</p> <p>Talem gud lo olketa dat olketa filings ia hem komon, en korektim self-tok o aksins wetem ril eksampols lo wanem olketa save duim, wanem olketa bin duim lo past en wanem olketa luk fowod fo atsvim moa.</p>	<p>Iu save sei, “Staka kids en adults fil olsem iu tu, olketa kros, en blemim olketa seleva o olketa jes go had lo olketa seleva.”</p> <p>Sei, “Iu wanfala kepabol/kaen/helpful/tsiaful peson. Rimemba evriwan nao help aot. Iumi jes nid fo rimembam en praktisim tings fo kipim iumi seleva helti (wasim hans, kipim fizikol distens). Faendem samfala weis wea pipol duim fo ajast lo niu kondisins, den searem wetem iumi.</p>
Fraetim nogud COVID-19 kam baek moa en olketa riaksins blo rimaendas blo COVID-19.	<p>Help fo kliarem diferens bituin wanem hem hapen distaem en tings olketa searem lo onlaen. Eksplenim lo tineija blo iu dat olketa piksa en imeijes blo olketa tings hapen save mekem iumi fraet go moa.</p>	<p>Sei, “Iumi nid fo kip lo plans blo iumi, iumi nid fo folom ruls blo Gavman abaotem hao iumi save sapotim its ada en hao fo kipim its ada helti.”</p>
Fast sift lo intapesonol rilesonsips. Tineijas maet pul awei from parens, famili en iven from frens. Olketa maet respon	<p>Eksplenim lo olketa dat strens lo relationship hem expected fo hapen.</p> <p>Talem gud lo olketa iumi nidim famili en frens fo sapot lo disfala taem. Enkarejim</p>	<p>Spendem taem wetem famili/whanau en tok abaotem hao nao evriwan.</p> <p>Sei, “Hem nomol fo iumi grampi wetem its ada lo wanem iumi go tru ia, bata mi tink iumi barava handolom tings ameizingly. Gud ting iumi</p>

Konsen/isius	Responsis	Tips
strong lo riaksins blo parens blo olketa lo pandemik en limit lo kmiuniti blo olketa.	tolerens fo riaksins blo diferen famili membas en weis fo kip wel. Akseptim responsibility fo oun filings blo iu.	garem its ada.” lu maet sei, “Mi aprisietim tumas lo kaen wei wea iu som lo brada blo iu taem hem singaotim evriwan las naet. Mi laek se sore, lo wei wea mi mekem iu kros yestadei. Mi tu bae waka had fo kamim mi seleva daon.”
Fast senjjs lo atitiud.	Eksplenim dat senjjs nao hem gohed lo attitude blo pipol diuring taem blo pandemik, bata tings ia bae kam daon en bae go baek lo niu nomol ovataem, iumi des nid fo peisen en sapotim evriwan fo go tru diswan.	Say, “Iumi evriwan nomoa anda stres. Taem laevis blo pipol hem disraptet, iumi evriwan fil fraet en kros go moa. Nomata olsem, bae iumi fil oraet taem iumi waka tugeda. Meibi iumi lukluk moa lo rutin iumi gareem den lukim wanem hem nid fo senj.
Laek akt olsem bikiman (e.g. laek livim haus, laek finis from skul, laek stap wetem frens).	Enkarejim diskasin abaotem biki disisins lo laef. Lukaotem ada weis moa fo tineija blo iu fil hem save in kontrol lo tings.	Sei, “Mi save iu ting abaot kuit lo skul en getem waka fo iu save help aot bata ting abaotem waka lo weekends nomoa fastaem. Hem impoten fo no mekem biki disisins tumas lo taem olsem distaem. Lo taem blo kraesis en jes afta lokdaon, hem no mas gud taem fo mekem biki senjjs.”
Konsens fo frens en familis.	Enkarejim konstraktiv aktivitis on bihaf lo adas, bata meksua no bedenim iu seleva lo staka responsibility.	Alaom, tineijas fo participate lo kaltsarol ritsuols. Helpem tineijas blo iu fo aedentifaem projekts wea hem appropriate fo eij blo olketa en hem miningful olsem (help aot, helpem neibas o getem saplaes fo olketa wea nidim).