

# Fason pou Konekte avèk Pitit ou Pandan Moman Difisil yo

Timoun yo aprann fason pou jere santiman yo lè yo fè pratik ak manm fanmi ki soutni yo. Jèn timoun yo bezwen granmoun yo pou ede yo jere gwo santiman ak moman difisil yo. Lè ou rete kalm, ou kapab montre pitit ou tout santiman li yo akseptab, epi ou kapab ede pitit ou vin gen kapasite pou fè fas ak moman difisil yo.

## Fason pou Konekte avèk Pitit ou Pandan Moman Difisil yo

Timoun yo aprann fason pou jere santiman yo lè yo fè pratik ak manm fanmi ki soutni yo. Jèn timoun yo bezwen granmoun yo pou ede yo jere gwo santiman ak moman difisil yo. Lè ou rete kalm, ou kapab montre pitit ou tout santiman li yo akseptab, epi ou kapab ede pitit ou vin gen kapasite pou fè fas ak moman difisil yo.

## Pratike fason pou rete kalm ansanm anvan pitit ou fè fas ak yon moman difisil.

Pratike respirasyon nan vant. Mande pitit ou pou l kouche sou do. Mete yon ti nounous oswa jwèt sou vant pitit ou, epi ankouraje li pou obsève jwèt la k ap monte epi tonbe avèk gwo respirasyon pou rale lè ak pouse lè deyò.

## Fè koneksyon serye avèk pitit ou lè bagay yo prale byen.

Jwenn kè kontan youn nan lòt pandan n ap jwe, fè lekti, rakonte istwa, chante, ri, oswa youn karese lòt ansanm. Remake epi dekri lè pitit ou fè yon bagay ki pozitif. Men yon egzanp deskripsyon yon konpòtman pozitif: "Ou karese chen an dousman anpil!"

## Verifye santiman pa ou yo.

Sonje pitit ou ap fè tout sa l kapab, menm nan moman difisil yo. Ou ka gen enpresyon pitit ou ap fè espere pou l pwovoke ou oswa li ka konpòte l pi byen. Men, nan moman sa a, pitit ou ta ka pa gen kapasite pou l konpòte l yon fason diferan. Ou la pou montre epi fè piti ou sonje gen yon fason ki diferan.

## Konprann epi bay santiman pitit ou yo non.

Lè ou bay santiman pitit ou non pandan tout jounen an, sa montre ou ba yo enpòtans, epi ou renmen yo kèlkeswa fason yo santi yo. Ou vle pitit ou konnen tout santiman akseptab epi granmoun yo kapab ede yo jere gwo santiman yo san pwoblèm. Men kèk fason ou ka idantifye santiman yo: "Ou sanble desi." "Kè w cho pou w ale nan pak la." "W ap baye epi ou sanble fatige."

## Pale sou solisyon pou jere santiman yo.

Koneksyon avèk pitit ou pa vle di ou aksepte konpòtman difisil li. Nou vle pou timoun yo konnen nou renmen yo epi nou kapab ede yo travèse yon moman difisil. Si ou ofri kèk chwa, ou fè yon plan, si ou konsistan, epi si ou kontinye suiv yo, sa kapab ede timoun yo travèse moman difisil yo.

## Ofri pitit ou konfò.

Timoun yo souvan ap mande si moun k ap pran swen yo renmen yo kèlkeswa jan sa ye. Sa vrè sitou apre moman difisil yo. Li ta ka bon pou fè yo konnen, "Nou byen." Ou kapab fè sa lè w bay timoun nan yon akolad, mande eskiz, li yon liv ansanm, oswa di l ou renmen li.



National Center on

Health, Behavioral Health, and Safety

# Estrateji pou Eseye

## Lè ou wè pitit ou fistre:

**Olye ou di:** “Èske sa twò difisil? Èske ou vle mwen fè li pou ou?”

**Eseye:** “Sa sanble konplike! Mwen wè w ap travay di. Kontinye eseye!”

## Lè pitit ou an kòlè:

**Olye ou di:** “Ou bezwen kalme w kounye a!”

**Eseye:** “An nou respire fò plizyè fwa ansanm pou w ka santi ou mwens ankòlè.”

## Lè pitit ou desi:

**Olye ou di:** “Sispann kriye; sa pa yon gwo pwoblèm.”

**Eseye:** “Ou vrèman tris kounye a. Pa gen pwoblèm pou w santi ou tris. Kisa m ka fè pou m ede w santi w pi byen?” Ofri pitit ou kèk fason pou ede li, ou ka ba l yon nounous pou li anbrase, chante yon chante ki kalm, oswa pase men nan do pitit ou.

## Lè pitit ou pa santi l an sekirite:

**Olye ou di:** “Se sa. Si ou frape ankò, ou pral chita nan yon kwen. Mwen bouke avèk sa!”

**Eseye:** “Ou an kòlè. Men w vle frape. Mwen pral kenbe ou an sekirite lè m anpeche ou frape.”

## Lè pitit ou pè yon bagay ki nouvo:

**Olye ou di:** “Ou byen. Ou pa gen anyen pou w pè la a.”

**Eseye:** “Oh, ou sanble pè! Tout moun gen yon moman kote yo santi yo pè. Nou kapab fè sa ansanm premye fwa a.”

## Lè kè pititi ou cho anpil:

**Olye ou di:** “Mwen bezwen pou w kalme w. Moman an poko rive.”

**Eseye:** “Kè w cho! Ou pa ka tann. Kisa nou kapab pandan n ap tann moman aktivite amizan nou an rive?” Ofri kèk opsyon, tankou chante yon chante, desine yon foto, jwe yon jwèt, fè yon ti mache, konte jiska 10, oswa li yon liv ansanm.

## Resous

- [Estrateji pou Sipòte Oto-Disiplin: Seri Pòtre](#)
- [Teknik Tòti a](#)
- [Ede Nou Kalme Nou: Estrateji pou Timoun](#)



National Center on  
Health, Behavioral Health, and Safety

1-888-227-5125  
[health@ecetta.info](mailto:health@ecetta.info)  
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>

Oktòb 2021