

Fason Senp pou Sipòte Byennèt Pitit Ou a

Adapte ak lavi nan yon nouvo peyi ka pote anpil chanjman pou ou menm ak fanmi ou. Pandan w ap aprann nouvo koutim, yon nouvo lang, ak nouvo fason pou fè bagay yo, ou ka remake tou ke ou pa jwenn menm sipò abityèl yo. Menm avèk defi sa yo, se ou menm ki pi gwo sous fòs ak rekonfò pou pitit ou a chak jou.

Dokiman sa a ofri ide senp ak pratik pou ede w sipòte byennèt pitit ou a chak jou. Sijesyon sa yo fèt pou adapte ak woutin fanmi ou pandan w ap kontinye bati yon nouvo lavi nan Etazini.

Fizik

- Ede timoun yo dòmi 7 èdtan oswa plis chak swa.
- Ankouraje l al pran lè fre epi fè egzèsis chak jou.
- Bay repa ak ti goutte ki bon pou sante epi ki ekilibre, limite soda ak bagay dous.
- Vizite doktè ak dantis pitit ou a regilyèman.
- Asire w ke pitit ou a mete rad ak soulye ki apwopriye pou move tan an lè lap soti.



Emosyonèl

- Ede timoun yo aprann jere emosyon yo lè w anseye yo teknik pou kalme yo epi lè w ba yo egzanp sou fason ou jere difikilte ak estrès yon fason ki an sante.
- Etabli woutin ak estrikti, tout pandan w ap pèmèt fleksibilite.
- Anseye timoun yo sou santiman epi ba yo prèv ke emosyon yo pa gen pwoblèm.



Edikatif

- Pran tan pou fè devwa. Konsidere chèche asistans pou pitit ou a atravè yon pwogram leson patikilye apre lekòl oswa sipò adisyonèl nan men pwofesè yo.
- Ankouraje kiryozite pitit ou a epi kite l kontinye aprann. Timoun piti yo aprann nan jwe. Chante, danse, ri, epi jwe ak pitit ou yo nan fason ki apwopriye pou laj yo.



Espiryèl/Kiltirèl



- Konekte timoun yo ak valè kiltirèl ak espiryèl – sa ka gen ladan yo lapriyè oswa meditasyon.
- Gide pitit ou a pou l chèche sipò nan men lidè lafwa yo, lidè kiltirèl yo, ak/oswa granmoun yo.
- Bay manje kiltirèl, selebre jou ferye, epi mete rad tradisyonèl pou ede fanmi ou selebre tradisyon enpòtan yo.

Sosyal



- Kreye opòtinite pou timoun yo jwe ak zanmi yo.
- Jwenn tan pou nou rete konekte kòm yon fanmi.
- Bay pitit ou yon bagay an retou epi eksplòre nouvo kominote w la avèk li.

Lwazi



- Kreye tan pou pitit ou a gen pastan, pou l kreyatif, epi pou l pran plezi.
- Vizite resous kominotè ki ka enterese timoun ou yo, tankou mize lokal yo, pak yo, bibliyotèk yo, eksetera.
- Limite tan pitit ou a pase devan ekran ak aksè li an imaj oswa videyo ki fè pè.

Avèk sipò konstan ou lakay ou, pitit ou a ap pi byen kapab fè fas ak estrès, devlope konfyans nan tèt li, epi jwenn chemen l nan nouvo anviwònman li a. Swen, ankourajman, ak prezans ou chak jou ede pitit ou a santi l an sekirite e li gen espwa pandan fanmi an ap kontinye bati yon nouvo lavi ansanm.