

Sipòte byennèt pitit ou atravè koneksyon ak yon kominikasyon ouvè

Grandi ka difisil. Pou timoun ak adolesan ki fèk rive nan Etazini, li ka pi difisil toujou. Y ap aprann yon nouvo lang, yon nouvo kilti, ak yon nouvo sistèm lekòl pandan y ap fè nouvo zanmi epi y ap chèche konnen kiyès yo ye. Pandan tan sa a, li nòmal pou anpil jèn bezwen sipò siplemantè nan men moun k ap bay swen yo ak lòt granmoun ou ka fè konfyans. An menm tan, yo ka retire kò yo oswa pale mwens. Gid sa a ofri ide senp ki ka ede ou pale ak pitit ou nan fason ki ka ede l pataje plis ouvètman. Li eksplike tou siy komen ki montre yon timoun ka bezwen plis sipò, ak ki kote pou jwenn li.

Konsèy Kominikasyon

Si ou remake chanjman nan konpòtman pitit ou a oswa ou santi ou enkyete sou estrès oswa emosyon li, kòmanse yon konvèsasyon kapab yon premye pa enpòtan. Menm lè timoun oswa adolesan yo sanble byen, sa rive souvan pou yo vin pi prive oswa mwens pale pandan y ap grandi. Konsèy ki anba yo ka ede ou louvri kominikasyon dousman epi rete konekte ak eksperyans ak defi pitit ou a.



- **Rete kalm**, menm lè sijè yo difisil.
- Kite timoun yo **pataje ouvètman** san yo pa pè pinisyon.
- **Rekonèt santiman yo** anvan ou eseye rezoud pwoblèm nan.
- Ba yo **tout atansyon ou**.
- Rekonèt ke **eksperyans pitit ou a ka sanble oswa santi diferan** de pa ou yo. Pa entèwonp, pa fè leson, oswa prese jwenn solisyon.
- Poze kesyon **ouvè pou w ka** ale pi lwen pase repons "wi" ak "non".
Pa egzanp: Olye de "Èske ou te pase yon bon jounen?" "eseye" Rakonte m kijan jounen ou te ye a," oubyen, "Ki sa ki te pi bon/pi move pati nan jounen ou an?"
- **Ofri chwa** chak fwa sa posib. **Pa fòse** pitit ou a pale anvan li pare, men poze l kesyon dirèkteman sou sekirite si w gen enkyetid.
- **Revizite konvèsasyon difisil yo ankò** pita si sa nesèsè.
- Chache **moman chak jou** pou pale (ti mache, repa, elatriye) epi pase tan ansanm regilyèman.
- Fini ak **rasirans ak koneksyon**.

Konsèy Kominikasyon (kontinye)

Konsidere itilize fason pou kòmanse yon konvèsasyon, tankou:

- "Pale m de yon sijè yo te diskite nan klas ou jodi a."
- "Ki bagay nan lekòl la ki sanble fasil kounye a?" Ki bagay ki bay estrès?"
- "Ou te sanble yon ti jan pi trankil dènyèmman. Ki jan bagay yo ye pou ou?"
- Ki bagay ou fyè de li nan semèn sa a?"
- "Mwen remake ou sanble yon ti jan diferan dènyèmman, epi mwen te vle pran nouvèl ou. Ki jan ou ye?"

Fraz senp pou eseye pandan konvèsasyon:

- "Sa sanble vrèman difisil."
- "Mèsi paske ou di mwen sa."
- "Si jamè ou ta santi ou pa an sekirite, mwen vle ou di mwen sa pou nou ka jwenn èd."
- "Mwen pa konn repons lan, men nou ka jwenn èd ansanm."



Siy ki montre pitit ou ki pi gran oswa adolesan ou ka ap fè eksperyans detrès emosyonèl

Menm avèk bon sipò lakay, gen kèk jèn ki ap toujou fè eksperyans lapenn emosyonèl pafwa. Timoun ki pi gran ak adolesan yo souvan montre sa atravè chanjman nan atitud oswa konpòtman yo. Men kèk siy ki endike pitit ou a ka bezwen plis sipò:

- **Pwoblèm dòmi** (twòp dòmi, twò piti dòmi, oswa move rèv)
- **Izole tèt yo oswa pa pran plezi nan aktivite yo te konn renmen anvan**
- Souvan **iritab, kolerik**, oswa **fache**
- Enkyete oswa **panse twòp**
- Santi w **tris** oswa **kriye** souvan
- **Difikilte pou konsantre** oswa sonje bagay yo
- **Aji mal** oswa parèt defyan
- **Plent fizik souvan** (maltèt, doulè nan vant, fatig, doulè nan kò, elatriye)



Siy ki montre pitit ou a ka ap fè eksperyans pwoblèm emosyonèl

Timoun ki pi piti yo souvan eksprime lapenn emosyonèl yo atravè chanjman nan konpòtman, jwèt, oswa plent fizik paske yo pa gen mo pou eksprime sa yo santi. Kèk siy pou veyè yo gen ladan yo:



- Retounen nan konpòtman timoun piti yo (souse pous, pipi nan kabann, elatriye)
- Gwo kole sou ou, oubyen laperèz pou w rete poukont ou
- Jwe ki gen rapò ak evènman twomatik tan pase yo
- Pwoblèm fizik (maltèt, doulè nan vant, mank apeti, elatriye)
- Difikilte pou dòmi, move rèv, kriye oswa rele nan dòmi
- Ogmantasyon iritabilite, ajitasyon, kriz kòlè, ak move konpòtman
- Santi w tris, retire kò w, oswa trankil

Sipò Siplèman

Sipò pou pitit ou a ka soti nan plizyè kote, tankou manm fanmi, lidè kiltirèl oubyen relijye, pwofesè oubyen pèsònèl lekòl, ak moun oubyen pwogram ou fè konfyans nan kominote a. Gen kèk jèn ki benefisye tou lè yo pale ak yon konseye, ki ka ede yo pale sou estrès yo epi aprann fason ki bon pou sante pou yo fè fas ak li. Li trè komen pou w al wè yon konseye nan Etazini e sa pa vle di pitit ou a gen yon maladi ki dire lontan. Anpil fanmi nouvo rive te jwenn konsèy itil. Si ou vle aprann plis bagay sou konsèy, pale ak pedyat pitit ou a, travayè sosyal la, oswa lekòl la.



Nan Sitiyasyon Ijans oswa Kriz

Si pitit ou a ap fè fas ak yon kriz sante mantal, yon detrès emosyonèl grav, oswa si ou kwè pitit ou a an danje pou l blese oswa fè tèt li mal, rele **988** oswa ale nan lopital ki pi pre a oswa nan sèvis ijans lan touswit. **988 se liy sekou nasyonal pou swid ak kriz** – li disponib 24 sou 24, 7 jou sou 7 epi lè ou rele, ou ka mande pou jwenn yon entèprèt nan lang ou.

Sonje byen, mande èd se nòmal e li akseptab.

Ou pa poukont ou, epi gen sipò disponib pou ou menm ak fanmi ou.

