

Prensipal koz kriz kòlè

Timoun fè kriz kòlè aske sèvo yo kapab trete gwo emosyon yo konplètman tankou tristès oswa kòlè. Yo kapab pa genyen mo pou eksprime santiman yo, sa ki ka koze fristrasyon.

Li enpòtan pou konnen kisa ki koze kriz kòlè pou ede ou deside ki estrateji ki pi bon pou trete pwoblèm nan. Timoun kapab fè kriz kòlè si gen kèk bezwen (sa ki lakòz li a) ki pa konble.



Itilize gid sa pou aprann sou **koz prensipal kriz kòlè** epi konnen sa ou kapab fè pou ede yo:

Koz prensipal yo	Kisa ki posib pou w Wè	Kisa ou Kapab Fè	Teknik ki itil
Grangou	Plenyen akòz yon aktivite ou sijere li fè menm si nòmalman timoun nan renmen aktivite a.	Di, "M panse li tan pou n al manje yon bagay. Eske ou ta renmen manje pòm ak manba, oswa yon moso fwomaj"	Inyore konpòtman an li menm. Reponn ak sous kole a (grangou).
Vle /Bezwen Atansyon	Li lage kò li atè pandan ou nan telefòn.	Lè ou pa nan telefòn, pwopoze li pou li fè jwèt pitit ou a pi renmen an oswa pase tan ap bay youn lòt akolad. Kite timoun ou an chwazi.	Timoun yo bezwen atansyon e yo pa egoyis nan laj sa a. Yon bon jan atansyon ape de yo aprann genyen relasyon ki solid ak relasyon kè kontan ak lòt moun.
Fatige	Kriye epi kraze men ou lè ou ap eseye ofri manje.	Di: "Jounen an te long. Mwen panse li t ap bon pou nou toude kouche epi pou nou detann nou. Kouche bò kote m sou kanape a. Nou kapab fè yon ti tan kouche oswa tandè mizik."	Ofri manje lè kòz prensipal fatig la sanble pa gen sans. Se pou sa li enpòtan pou detèmine koz prensipal la.
Boulvèsè	Pitit ou a ap kriye san kontwòl	Fwote do timoun yo. Pale avèk yo dousman. Eseye fè yon aktivite kote timoun nan ap pase tan ladan	Sèvi pitit ou toujou nan faz devlopman. Pafwa santiman yo twò gwo pou yo jere yo. Sa ede ou rekonèt koz prensipal la epi esplike li: "Mwen pa kapab di lè ou enève. Pa genyen anyen mal si ou enève."

Konsèy pou kalme paran yo

Paran yo souvan santi anpil nan pwòp emosyon yo lè pitit yo fè kriz kòlè. Petèt jounen an te long epi ou fatige. Petèt genyen yon relasyon nan lavi w rann ou estrese, oswa ou fristre ak pitit ou nan moman sa a. Li nòmal pou w resanti pwòp emosyon w.

Se pou w konnen ki enpak emosyon sa yo genyen sou pitit ou a. Timoun yo aprann sou fason granmoun ki bò kote yo reyaji. Travay sou modèl reyaksyon ou vle pitit ou genyen. Fason nou reyaji lè nou gen pwoblèm se sa pitit nou yo gade lè y ap aprann reyaji fas ak santi ki fò. Si pitit ou a ap kriye oswa li enève epi ou santi w boulyè, ou kapab mete li nan bèso li oswa nan yon lòt chanm epi pran yon ti tan pou w kalme w avan ou reyaji.

Fason pou w kalme w:

Pandan yon kriz kòlè : eseye teknik sa yo pandan yon kriz kòlè pou w kalme w.

Eseye fè egzèsis respirasyon. Kontwole respirasyon w ak sa w santi. Respire pandan 5 segonn. Rete nan pozisyon an pandan 5 segonn, epi lache lè a. Panse ak yon bagay ou renmen lakay pitit ou a w ap w ap enspire. Kenbe panse sa nan tèt ou pandan w kenbe souf ou.. Pandan w ap lache lè a, panse ak yon bagay ou vle debarase w de li nan moman an.

Repete diferan mantra ak tèt ou, tankou:

- "Mwen kapab montre kòman mwen vle pou pitit mwen an aji kounya."
- « Mwen pa an danje. Se jis yon kriz kòlè pitit mwen an genyen."

Mande lòt swayan oswa granmoun èd lè w bezwen sa. Di sa w santi yo. Esplike sa k ap pase. Mande sa w bezwen nan moman an. Reflechki pita. Men yon egzanp:

- "Mwen santi mwen boulyè nan moman sa a. Charlie jete manje nan tout chanm nan epi l ap kriye san rete, epi mwen bezwen yon segonn pou m respire. Tanpri èske w ka mete chèz li a pandan mwen kite chanm nan pou yon minit?"

Rapèl : Yon vilaj antye nesèsè pou elve yon timoun! Pèsòn pa kapab fè li pou kont li. Li nòmal pou w mande èd.

Après yon kriz kòlè : eseye teknik sa yo pou eseye detann ou plis epi sa ape de w kalme w

Fè yon bagay ou renmen. Eseye kolorye oswa jwe ak ajil. Konsantre w sou mouvman w ap fè plizyè fwa pou w chase enkyetid ou yo.

Do something you enjoy. Try coloring or play with clay. Focus on repetitive strokes to take your mind off of worry.

Eseye de pozisyon yoga ki senp, tankou :



Pozisyon timoun



Koube kò w sou devan

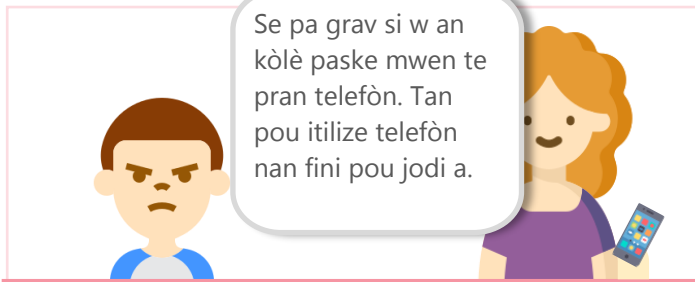
Si ou genyen difikilte pou jere estrès oswa kòlè w ou menm, tanpri kontakte founisè sèvis pitit ou a oswa yon Espesyalis ki responsab Devlopman Etap Sen yo (Healthy Steps Development Specialist).

Gid pou jere Kriz Kòlè

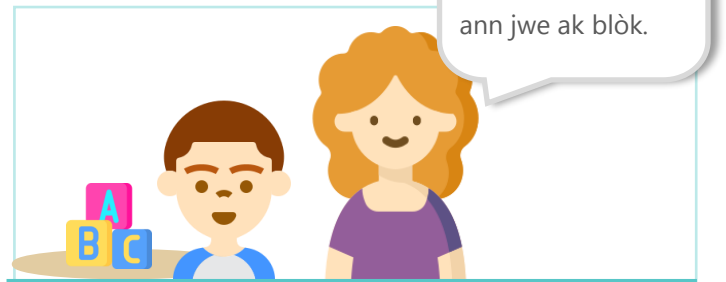
Pafwa li ka itil pou genyen yon gid pou ede w reponn lè gen yon kriz kòlè. Gen kèk diferans ki egziste nan fason pou jere kriz kòlè k ap parèt ak kriz kòlè ki aktif :

- **Kriz k ap parèt yo** se yo menm ki nan wout pou rive.
- **Kriz kòlè ki aktif yo** se yo menm ki te rive deja.

Kòman jere kriz kòlè k ap parèt yo:



Idantifye epi konfime sa pitit ou a santi.
Esplike briyèman règ la oswa delè a.



Limite refi yo epi redirije atansyon pitit ou a.
Si pitit ou a fè yon bagay ou pa vle li fè, eseye di l yon bagay li dwe fè nan plas li. Di "non" twò souvan fè mwens sans. Evite di "non" pou sitiyasyon ki danjere yo.

Kòman jere kriz kòlè ki aktif yo:

Nou vle rasire nou timoun yo genyen espas pa yo pou travay sou sa yo santi. Nou vle tou pou yo konnen nou la pou nou renmen yo epi ede yo jere santiman yo si yo bezwen oswa vle sa. Li enpòtan pou nomen emosyon yo genyen pou yo konnen li nòmal pou yo gen santiman ki fò.



Idantifye epi konfime sa pitit ou a santi.
Kenbe limit la epi ofri li rekonfò pandan w ap ba li espas. Pa sòlve ni touche pitit ou a sof si li vin kote w pou jwenn rekonfò, paske sa kapab agrave kriz kòlè a.
Pa kite kriz kòlè a gen rezon sou ou yon fwa li kòmanse.



Toujou retabli relasyon w ak pitit ou aprè sa.
Akeyi li epi rekonfòte li lè yo vin kote w.
Felisite li paske li kalme li.

Pa bliye: Se pa travay ou pou ou rezoud pwoblèm kriz kòlè. Site pitit ou epi ede li aprann jere santiman fò yo.

Tan atant ak Tan poz

Poukisa nou itilize tan atant ak tan poz?

Lè timoun yo konpòte yo mal epi pran yo ap eseye korije yo, emosyon yo kapab vin pi fò. Etap ki pèmèt ni paran ni timoun nan kalme yo.

- **Tan atant** lan bay rezilta nan sityasyon kote timoun nan mal pou li kalme li pou kont li. Sa bay pi bon rezilta lè paran an kalme li epi sa touche timoun nan emosyonèlman. Paran yo itilize estrateji ki adapte ak laj timoun nan pou ede li kalme li, paske li twò jenn pou li fè sa pou kont li. Tan atant lan kapab itilize pou timoun ki genyen soti 18 mwa pou rive 5 lane.
- **Tan poz** yo dwe itilize kòm repons ak yon move konpòtman paran an te korije plizyè fwa deja men ki pa amelyore. Tan poz la kapab itilize tou pou korije konpòtan agresif tankou frape moun, mòde ak bay kout pye pandan kriz kòlè a.

Kòman nou itilize tan atant lan?

Egzanp : kenbe pitit ou a epi fwote do li. Pale avèk li Dousman. Fè sa ki mache pou pitit ou a. Eseye aktivite ki diferan ak pitit ou a, tankou :

Pou timoun ki gen 2 lane : itilize jwèt pou jwe avèk li. Mennen yo al mache nan yon pousèt. Mennen yo sou tèren kote moun jwe oswa sou plas piblik. Benyen li. Chante avèk li. Li yon liv pou li.

Pou timoun ki gen 3-4 lane : jwe avèk pat a modle oswa espageti sèk. Ranpli tab la ak liv epi li. Al mache epi chèche koulè. Jwe avèk "puzzles".

Pou timoun ki gen 5 lane : fè yon lo pat a modle nan kay la. Fè yon ti mache kote ki gen pyebwa epi ranmase fèy oswa wòch. Li ansanm yon liv pou timoun. Itilize dwa ak zorye pou konstwi yon fò.

Kilè nou itilize tan poz ?

Si tan atant lan pa bay rezilta, eseye tan poz la. Itilize tan poz la si pitit ou a :

- Agresif fizikman, tankou lè l ap frape lòt moun.
- Gen konpòtman ki danjere, tankou kouri nan lari.
- Blese santiman yon lòt timoun. sser les sentiments d'un autre enfant.
- Pa respekte règ yo epi pa swiv enstriksyon w yo aprè 1 oswa 2 avètisman.

Avètisman pou tan poz yo kapab ede pitit ou aprann swiv règ fanmi an. Itilize 1 oswa 2 avètisman dapre sityasyon an ak nivo rekonfò ou bay la.

- Si li fè yon bagay ki danjere, ba li yon ti tan atant aprè li fin inyore premye avètisman an.
- Si li paf è atansyon epi ou vle ba li yon chans pou li byen fè bagay yo li menm, ba li yon lòt avètisman.

Egzanp: mande pitit ou a pou li ranje jwèt li yo avan li manje. Li kontinye jwe aprè poz ou te pran pou li ba li tan pou li ranje jwèt li yo.

Avètisman 1 pou tan poz : "Si ou pa ranje jwèt ou yo, w ap antre nan tan poz."

Pran yon poz pandan pitit ou a kòmanse ranje jwèt li yo. Depi l fin ranmase jwèt li yo, di li « Mèsi paske w te tande m epi ou ranje jwèt ou yo.»

Tan atant ak Tan poz

Kòman nou itilize tan poz ?

Tan poz yo dwe itilize pou bay timoun yo ak paran yo yon chans pou yo kalme yo epi pou yo rekòmanse a zewo. Objektif tan poz yo se pou fè timoun nan respekte règ yo men pa pou pini li.

Men kèk konsèy itil pou itilize tan poz ak pitit ou:

Defini règ tan poz yo:

- **Esplike pitit ou a kisa tan poz la** ye pou li ka konnen kisa k ap tann li. Sonje pratike yon poz lè ou menm ak pitit ou kontan pou ede li konprann li pi byen.
- **Renome tan poz la "poz" oswa "repo"** pou li fè timoun nan mwens pè li.
- **Fikse limit tan an (pa plis pase yon minit pou chak lane li genyen).** Egzanp, pou timoun ki gen 2 lane, mande li pou li pran yon poz 2 minit; pou yon timoun 3 lane, ba li 3 minit pou pi piti.
- **Itilize menm kote a nan kay la pou tan poz la a chak fwa.** Si sa pa posib, kenbe menm règ la (egzanp, fè timoun nan chita sou yon chèz oswa yon kapèt).

Pandan tan poz yo:

- **Retire tout fòm divètisman.** Pa bay yo jwèt oswa atansyon pandan tan poz la.
- **Montre li kantite minit lan epi regle mont lan.** Esplike l li dwe rete nan tan poz la jiskaske mont lan kòmanse konte minit yo. Fè li konnen ou rekòmanse kont minit lan a chak fwa li kanpe jiskaske li fini ak tout tan poz la.
- **Si pitit ou pa rive nan fen tan poz la, retire objè ki te lakoz pwoblèm nan** (tankou telefòn nan). Ba li yon objè sekirite tankou yon nounous ki reprezante yon bèt oswa yon sousèt, pou ede li kalme li pandan tan poz la.



Après tan poz:

- **Pa mande pitit ou a si li te panse ak sa li fè a.** Objektif tan poz la se pa pou fè li chita epi reflechi ak sa li fè mal, men se pou ede li kalme li.
- **Kite li ede w regle regle sityasyon an.** Egzanp, mande moun li frape a padon, oswa netwaye kote li sal la. Felisite li pou bon konpòtman li genyen epi pase nan lòt aktivite a.

Pale ak founisè pitit ou a oswa yon Espesyalis devlopman etap Sen yo (Healthy Steps Development Specialist) si ou genyen lòt kesyon.