

Fason pou Montre Pitit ou Konpòtman

Jèn timoun yo fè konnen sa yo bezwen ak fason yo santi yo atravè konpòtman yo — pa egzanp, si yo bezwen manje, dòmi, oswa konekte avèk yon granmoun. Ou kapab evite oswa redui konpòtman difisil yo lè ou ede pitit ou aprann fason pou l jere santiman li yo. Sa kapab fè yon gwo diferans nan fason timoun nan ap konpòte li pi devan. Men kèk ti konsèy pou w montre pitit ou fè chwa konpòtman pozitif.

■ Jwenn kè kontan avèk pitit ou.

- Eseye jwe, li, chante, danse, kreye atizay, ri, karese, epi pase tan deyò.
- Kite pitit ou chwazi aktivite a.
- Limite distraksyon nan telefòn selilè, televizyon, oswa lòt aparèy elektwonik.

■ Prete atansyon lè pitit ou adopte konpòtman ki pozitif.

- Fè yon kòmantè lè pitit ou ap konpòte l yon fason pozitif.
- Kisa yo fè ou renmen? Di yo sa!

■ Kreye règ ak woutin nan kay la epi revize yo souvan avèk pitit ou.

- Fikse egzijans yo aklè konsènan konpòtman ou vle wè a.

■ Fè pitit ou konnen tranzisyon yo davans.

- Bay pitit ou kèk avètisman anvan yon tranzisyon pou fè li konnen se lè pou li ale nan yon lòt aktivite.

■ Bay pitit ou enstriksyon ki klè.

- Desann nan nivo zye pitit ou epi itilize yon vwa kalm lè w ap bay li enstriksyon yo.
- Di pitit ou sa pou li fè olye ou mande l pou fè sa.

■ Ede pitit ou bay santiman li yo non.

- Fè pitit ou konnen tout santiman li yo akseptab.
- Ede pitit ou eksprime santiman li genyen yo.

■ Eseye konprann konpòtman pitit pou.

- Sonje konpòtman an se yon fason pitit ou kominike sa li vle, sa li bezwen, ak santiman li yo.
- Eseye konprann si konpòtman an fè konnen sa pitit ou bezwen plis (tankou atansyon, koneksyon, dòmi, oswa manje) oswa mwens (tankou bri, kontak fizik, oswa boustè).

Rete kalm, konekte, ak konsistan lè pitit ou ap konpòte li yon fason ki pwovoque w.



National Center on

Health, Behavioral Health, and Safety



Estrateji pou Eseye

Fè atansyon ak pwòp santiman ak panse ou yo.

Olye ou di: “Li p ap koute!”

Eseye: “Mwen fistre anpil kounye a. Kisa mwen kapab fè pou m kalme m?”

Rete kalm ase pou w ka reponn.

Olye ou di konsa: “Pa gen anyen mwen fè pou anpeche kriz kòlè a ki mache.”

Eseye: “Yon respirasyon fò pral kalme mwen yon ti kras. Si mwen santi mwen pi kalm, sa ap ede pitit mwen kalme.”

Eseye konprann konpòtman pitit pou.

Olye ou di: “Sispann kriye pou jwèt la. Sè ou t ap jwe avèk li anvan.”

Eseye: “Mwen wè ou vrèman vle jwèt sa a. Ou ta renmen pou sè ou pataje jwèt la avèk ou.”

Bay pitit ou yon avètisman sou sa k ap pase apre.

Olye ou di: “Sispann jwe epi netwaye kounye a.”

Eseye: “Nan senk minit se pral lè pou w netwaye. Nou kapab pwograme yon kwonomèt pou ede nou suiv lè a. Lè nou tandè kwonomèt la, se pral lè pou netwaye a.”

Di yon bagay olye ou poze yon kesyon.

Olye ou di: “Èske nou kapab netwaye jwèt yo kounye a?”

Eseye: “Se lè pou w netwaye jwèt ou yo kounye a.”

Ofri pitit ou kèk chwa.

Olye ou di: “Se lè pou ale lekòl. Ah monchè! Nou dwe ale kounye a oswa w n ap anreta. Kèt, ou pa janm tandè.”

Eseye: “Se lè pouw ale lekòl. Èske ou vle fèmen pòt la lè nou fin sòti, oswa èske ou vle pou mwen fè sa?”

Pale de sa lè pitit ou konpòt li byen.

Olye ou di: Ou pa di anyen.

Eseye: “Waw, ou te netwaye jwèt ou yo depi sou premye fwa m te di w fè sa. Ou se yon bonjan èd pou mwen!”

Fikse egzijans yo aklè epi ankouraje konpòtman ou vle a.

Olye ou di: “Mwen bouke di w pou w pa monte sou tab la.”

Eseye: “Ou kite pye w atè. Ou vrèman an sekirite.”

Konekte avèk pitit ou apre yon konpòtman difisil.

Olye ou di: Rete an silans apre yon konpòtman difisil.

Eseye: “Sa te vrèman difisil. Nou toulède te santi nou an kòlè. Mwen regrèt mwen te rele sou ou. Mwen vle ou konnen mwen toujou renmen w kèlkeswa jan sa ye.”

Resous

- [Ede Nou Rete Kalm: Estrateji pou Ede Ou menm ak Pitit Ou Pandan Konpòtman Difisil](#)
- [Fason pou Redui presyon](#)
- [Fason pou Planifye Aktivite pou Redui Konpòtman Difisil](#)
- [Fason pou Konprann Sans Konpòtman Pitit Ou ki Difisil](#)
- [Tucker Turtle Takes Time to Tuck and Think at Home](#)



National Center on

Health, Behavioral Health, and Safety

1-888-227-5125

health@ecetta.info

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>

Oktòb 2021

