

Enkyetid pou Separasyon? Ekspè yo di ke konsèy sa yo ka ede

Enkyetid pou separasyon – perèz ke timoun yo genyen lè yo oblje deplase lwen lakay yo oubyen paran yo pou premye fwa – se yon etap nòmal nan devlopman anpil nan yo, epi timoun yo ka gen santiman enkyetid sa menm lè yo kite yo avèk moun ke yo abitye ak yo, tankou gran paran oubyen matant, oswa lè y'ap amize yo, tankou ale jwe ansanm ak zanmi yo. Men avèk yon ti konesans, ou ka soulaje yo... piga'w enkyete'w!

Kontwole enkyetid yo. "Li difisil pou ni paran yo ak timoun pou yo separe youn ak lòt paske yo atache anpil depi kòmansman," se sa espesyalis Marilyn Rifkin di, li gen lisans sikològ pou timoun ak adolesan. "Metòd pou itilize pou ede pitit ou nan etap devlopman sa se sensiblite, pasyans ak konpreyansyon."

Kòm paran, premye reyakson ou se pou di "kalme'w," men, Rifkin sigjere ke li pi empòtan pou nou koute. "Fòk paran yo kapab montre ke yo konprann santiman timoun yo epi pataje enkyetid yo. Di bagay tankou 'Lè'm te gen laj ou, mwen te gen difikilite separe ak manman'm, tou,' fè yo konprann ke li nòmal," se sa li di. Ajoute yon ti koke pou montre yo ke ou renmen yo epi pitit ou pral santi ke'l pa poukout li epi li gen sipò.

Kalme enkyetid yo. Fè yo sonje ke w'ap toujou la pou yo, menm lè ou pa tou pre, ou kapab toujou ede yo nan move moman. "Di pitit ou 'm'ap sonje ou tou, men n'ap wè toutalè, ka kalme enkyetid timoun ki pi gran yo," se sa Rifkin fè konnen. "Pou pi piti ki pokò konprann zafè lè, apran yo kijan pou yo kalme tèt yo – yo itilize yon gwo jwè bêt ki fèt ak twal oubyen dra, respire fò epi imajine ke yo 'kote ke yo pi renmen' an – sa ka pote yon ti soulajman jiskaske ou retounen."

Pandan w'ap pale ak pitit ou epi tandé kisa ki toumante yo, eksplike yo ke sa fè pati pwosesis lè y'ap grandi a. "Li enpòtan pou timoun yo konnen ke se pa sèlman yo menm



ki santi yo konsa," se sa Rifkin di. "Sa ka ede lè yo tandé ke zanmi yo gen difikilite konsa tou."

Ede yo fè tranzisyon an. Si pitit ou vle rete an kontak pandan w'ap li ap fè fas ak yon nouvo sitiyasyon, tankou lekòl jadandanfan – pa dekoraje'l. Si ou kapab, òganize pou ale nan bis la avèk yo premye jou yo oubyen jwen yon lòt timoun ke y'ap kapab chita avèk li, pou yo ka pi konfòtab epi konekte.

Nan sikostans kote ke yo pral rete ak yon paran, zanmi fanmi an oubyen moun ki konn

siveye timoun, entwodwi yo nan anbyans lan lè nou tout reyini ansanm. "Lè timoun pitit ou wè kijan ou reyaji avèk granparan yo oubyen matant yo, envite yo vin jwe youn nan jwèt ke yo pi renmen avèk ou," se sa Rifkin konseye. "Y'ap kouri vin patisipe epi, y'ap santi yo pi an sekirite." Anvan y'al jwe gen mezi prekosyon ki pou pran. Rankontre ak paran lòt timoun yo pou ka asire'w ke pitit ou ap an sekirite, epi pase tan ak yo jiskaske ou wè ke enkyetid yo ale.



Beryl Meyer ekri tèks sa



Ede Pitit ou Kwè Plis Nan Tèt Li

Devlope yon bon konfidans nan tèt ou mande anpil efò, men rezulta yo san limit

Pwooblèm konsènan imaj-tèt li, presyon kamarad, pèfòmans lekòl... yo ka lakòz konfidans yon timoun desann sou plas. An plis rezon sa yo enflyians entènèt avèk medya sosyal, konfidans pitit ou febli anpil.

Ou paka ofri pwoteksyon 24 sou 24, gen fason ke ou ka ranfòse konfidans pitit ou – ak respè pou tèt li. Li kòman pou ede pitit ou fè fas ak lide negatif kont tèt li, prekosyon kont agresyon sou entènèt epi rete solid lè gen difikilite avèk santiman yo pwoteje epi entak.

Nouvo Lane Lekòl, Nouvo Presyon

Septanm kapab yon epòk delika pou anpil timoun, yo pral rewè zammi yo, epi nouvo avèk lòt sitiyasyon ki ka pote enkyetid pou yo. Dapre yon nouvo etid ke yo te prezante nan "Pediatric Academic Societies," genyen yon ogmantasyon lide swisidè lè timoun yo retounen nan klas lekòl yo.

"Lè nou wè kantite timoun ki sous lis [nan lopital nou an] oubyen ke yo te anrejistre yon fwa, mwa apre mwa, te gen yon gwo diferans," se sa doktè Gregory Plemmons di, se li ki prezante etid la epi li se pwofesè asosye nan klinik pedyat nan "Monroe Carell Jr. Children's Hospital" nan "Vanderbilt University." Jiyè se mwa ki gen pi piti kantite lide swisidè ak fòmasyon jan lide sa yo, men "nou wè chif sa yo ogmante anko lè Lekòl Louvri," se sa Plemmons fè konnen, li sipoze ke se medya sosyal ak tout sa ki gen rapò ak sosyal ki lakoz ogmantasyon sa yo.

Ankouraje yo Bay Tèt yo Valè

"Anpil nan jèn yo konn pran tèt yo pou adolesan. Sa konn rive pou yon jèn ki kwè nan tèt li vin gen dout oubyen santi ke li pa kalife, espesyalman lè gen lòt bagay k'ap enkyete'l, tankou mande'l pou'l travay

byen lekòl oubyen sibi presyon kamarad," se sa Elizabeth George di, li gen lisans nan sikoterapi epi li se otè Liv pou timoun sou gratitud, konpreyansyon ak kijan pou rezoud pwoblèm. "Paran yo ka ede lè yo rekonèt epi fè timoun sonje abilité ak fòs yo epi kiltive konpòtman pozitif kòm zouti pou konbat lide negatif kont tèt yo."

Kòm anpil timoun bezwen rale kò yo sou paran yo pou yo kapap montre pèsonalite yo, Georges konseye, "Chache okazyon pou nou pase tan ansanm. Menm yon roulib machin 20 minit ka pèmèt yon konvèsasyon kote ou ka fè yo pran konsyans. Yon ti dyalòg san preparasyon konsa ke ede pitit reyalize valè tèt li, epi ba yo okazyon pou yo pale ak ou sou kisa k'ap ba yo pwoblèm."

Menm jan tou li enpòtan pou ede timoun yo jwenn bagay pou yo fè ki ka ranfòse

konfyans ke yo gen nan tèt yo. Pandan y'ap lite ak matematik nan klas la, yon gwo abilité pou espò ki fèt sou miray, kòm egzanp, kapab ede yo balanse konfyans yo gen nan tèt yo. "Anpil jèn wè tèt yo nan mizik, espò oubyen aktivis, epi yo devlope konfidans nan aktivite sa yo," se sa Georges di. "Jwnen yon dyòb, enskri nan yon klib, oubyen jwenn yon òpòtinite pou devlope yon talan ka ede yon timoun konstwi konfidans nan tèt li. Sipòt e fò sa yo epi ofri konsèy se konsa paran yo ap ka ede tout bon."

Ranfòse Abilité Yo pou Yo ka Fè Fas ak Pwoblèm

Kòman pitit ou fè fas enkyetid ekstèn ka montre diferans ant yon gwo konfidans ak youn ki frajil. Tifi yo gen plis risk fè swisid epi ti gason gen plis chans simonte pwoblèm yo, fòk ou rasire'w ke pitit ou gen abilité nesesè pou fè fas ak tout kalite pwoblèm ak presyon sa yo ki antoure yo.

Kòm paran, se nòmal ke ou vle pwoteje pitit ou kont echèk, men konnen kòman pou fè fas ak yo se yon lesion enpòtan pou lavi, li pi bon lè yo aprann li tou piti. "Lè pitit ou konnen se pa Lafendimond si yo fè yon erè, yo pap santi yo wont menm jan epi pran sa tankou yon echèk pesònèl, sa ka aji sou konfidans yo epi lakoz ke yo gen dout sou tèt yo," se sa Georges ekslike. Ede pitit ou wè ke gen lòt posibilité si gen yo fè yon move eksperyans yo ka toujou espere jwen lòt opsyon ki disponib nan antouraj yo sou ki y'ap ka konte pi devan. Epi montre pitit ou lanmou san kondisyon ke ou gen pou li epi w'ap toujou la pou sipòt yo pandan move moman.

Pwoteje pitit ou kont agresyon, nan lekòl oubyen anviwonman entènèt, kòmanse ak edikasyon – pou ou ak pou pitit ou. Ale sou entènèt pou jwenn enfòmasyon yo (www.stopbullying.gov/prevention), nan reyinyon asosyasyon paran ak elèv "PTA" pou pataje enfòmasyon ak pwofesè epi lòt paron, epi kòmanse yon dyalòg ki ap dire avèk pitit sou sa yo menm ak zanmi wè epi fè kòm eksperyans.

"Mete règleman klè pou swiv epi aplike," se sa Georges di. "Swiv chanjman kay timoun yo epi pale sou sa ak anpil delikatès. Ranfòse enpòtans ak kwayans ou ap ede rejwenn stabilite yo lè yo febli." Konnen ke y'ap toujou genyen ou bò kote yo sa kenbe yo sou ray, menm lè bagay yo parèt pi difisil. 

Beryl Meyer ekri tèks sa

Avantaj Konstwi-Konfidans Ki Genyen nan Fè Aktivite ki Pa nan Pwogram Lekòl la ak Espò Yo

Gwoup dram, aktivite espòtif sou teren kous, gwoup deba, foutbòl – aktivite ki pa nan pwogram lekòl la ak espò yo pa sèlman fason agreyab pou pase bon moman, se sa ekspè yo di. Yo pote anpil avantaj pèsonèl tou, tankou:

- **Efò fizik.** Aktivite tankou espò ki mande anpil-efò ede timoun boule enèji epi konbat enkyetid, pandan y'ap rete anfòm. Si pitit ou kaponnen pou fè gwo aktivite espòtif sa yo, ba li lòt chwa, tankou volebòl oubyen al mache.
- **Sosyalizasyon.** Entèraksyon avèk kamarad lekòl ankouraje konpòtman pozitif epi espri ekip, yo ede konstwi konfidans epi fè nouvo zanmi. Sa kreye tou yon attachman ant sila ki pataje menm enterè yo, san perèz ke yo pra'l kritike yo.
- **Kolaborasyon.** Espò avèk lòt aktivite ankouraje espri ekip, fè timoun yo rekonèt sipò pa yo epi reyalize ke yo se youn nan mayon chèn lan. Aprann fè konfyans, pale ak pataje se lesion k'ap rete avèk yo pou lavi.
- **Developman karyè.** Enterè espesyal nan gwoup ka fè yon pasyon vin tounen yon karyè. Yo ka yon fason agreyab pou timoun aprann yon profesyon, san presyon fè devwa ak egzamen.
- **Konsantrasyon ak kowòdinasyon.** Klas kreyatif, tankou dans ak dram, yo mande pou konsantre. Yo ede pitit ou tou devlope epi ranfòse abilité ak langaj yo, bagay sa yo ede ogmante pèfòmans yo nan lekòl. Lòt kalite aktivite, tankou jwèt echèk oubyen gwoup sou entènèt, ka amelyore abilité yo pou rezoud pwoblèm epi ede yo reflechi pi byen.
- **Otonomi ak endividyalite.** Nan aktivite ki pa nan pwogram lekòl ak espò, timoun yo ka fè etid tèt yo. Moun yo ye nan klas la pa oblige moun ke yo ta renmen ye nan lavi a. Posibilite pou eksprime lide yo ak libète nan gwoup apre lekòl yo pèmèt pran pwòp desizyon pa yo, yon siy ki montre ke ou gen konfyans nan tèt ou.
- **Potansyèl ak kwasans.** Konsidere pou ta pote modifikasyon nan pwosesis la, sa ka ankouraje timoun yo pou evalye limit yo epi fè plis efò. Ankouraje reyisit yo, yo ka anvizage nouvo defi ak objektif pou tèt pa yo. Menm echèk kapab se yon lesion, ke timoun ka jwen fason pa yo pou yo fè fas ak yo.
- **Jere tan.** Ant devwa lekòl ak responsabilite nan kay la, aprann kòman pou planifye aktivite ki pa nan pwogram lekòl yo mande pou timoun yo gen tan ak pèseverans. Yon defi, men li ka fèt, epi kenbe ak yon orè ki chaje anpil se yon siy matirite.
- **Agrandi posibilité yo.** Eseye yon bagay nouvo – oubyen plizyè nouvo bagay – elaji lespri pitit ou epi envite dekouvri lòt bagay ke yo pa abitye avèk yo. Fè yo fè nouvo eksperyans sa ap pèmèt reflechi pou yo ka pran bon desizyon pou tèt pa yo.



Gregory Reed



monkeybusinessimages/Stock/Thinkstock

etap pou jwenn tan pou egzèsis. Etid nan "Harvard University" montre ke gade televizyon depi ti Laj tou piti ka gen yon efè ki ka dire Lontan, ansanm ak posibilité pou genyen obezite. "Men egzèsis pa oblige vle di al kouri sou machin oubyen leve pwa, ki mande pou gen tan pou sa," se sa Stephen Virgilio di, li se otè liv *Active Start for Healthy Kids*. Pito, "Wè ekzèsis tankou yon fason nòmal ke w'ap viv, epi w'ap ajiste ou pi fasil."

Olye pou kouri al lave asyèt yo menm kote ou fin manje a, kite yo la epi fè fanmi an al fè yon ti mache nan zòn lan. Epi, lè yo tout chita devan televizyon pou gade emisyon prefere yo a, fè yo tout kouri kanpe pandan y'ap pase reklam pou fè yo fè ti egzèsis. Epi anvan y'al dòmi, fè yo kouri monte desann eskalye a ou nan koulwa a – sa ap fè yo fatige tou!

Estrateji pou depanse mwens Lajan. Ou dwe pi entelijan nan fason ou depanse lajan pou ka sere plis kòb. Chache kisa ke ou pa ta dwe ap peye pou yo, epi evite peye bòdwo yo anreta pou yo pa chaje ou plis. Yon bon lide: Mete dat pou peye bòdwo yo nan telefòn ou pou'w ka evite peye frè penalite – epi kraze kredi'w. Ou dwe rantre nan pwogram k'ap bay avantaj tou, se sa Jeanette Pavini di, li se ekspè sou pa depanse lajan pou sit entènèt Copons.com. "Pwogram koupon pou kliyan ka ede'w fè ekonomi jiska 40 poustan nan bòdwo makèt ou!"

Evite ale nan nenpòt magazen, "Goodwill" ak "Salvation Army," se kote ou ka jwenn bon ti rad dezyèm men pou timoun (ak pwodwi tou nèf tou), souvan bon mache. Pi bon toujou? Kòmanse fè "ti boutik" pa'w avèk fanmi'w epi zanmi'w. "Aksepte atik dezyèm men ke yo ba ou," se sa Lori McDaniel konseye, li se yon ekspè ekonomi sou sit entèn Offers.com. "Ou pa konnen ki valè ekonomi ou t'ap fè sou tout bagay soti nan rad pou rive nan jwèt pou timoun."

Beryl Meyer ekri tèks sa

Èske w vle enskri sou entènèt pou w resevwa ti jounal sa a gratis?
Ale sou **thechildrenstrust.org**

Ou gen kesyon sou zafè paran?



Sèvis sa a disponib 24 sou 24

Chwa Entelijan, Fanmi yo Pi Kontan

Ankouraje byennèt sila ke ou renmen yo jodi'a!

Travay, timoun, travay nan kay, fanmi... nan mond mache-prese nou an, nou plis toujou anvi pase pran manje pou ale epi neglige kizin lan, gade televizyon olye pou nou al fè espò, epi pran desizon twò rapid sou bagay ki enpòtan, menm lè nou konnen ke nou pa chwazi sa ki pi bon an – pou nou ak pou pitit nou. Men fason fanmi ki pi okipe a ka amelyore, san ou pa twò deranje bidjè'w oubyen oblige ajiste'w pou ta fè'l. Annik eseye:

Jwen bon kalite, pou bon mache. Fason pou fè fas apre yon jounen byen long ak yon fanmi ki grangou k'ap tan manje nan moman ke yo rantre nan pòt kay la? Se pare alavans! Chache koupon makèt sou entènèt, epi kreye yon plan manje pou tout semèn lan, pwodwi ki pa gen anpil grès ak pwoteyin yo pri yo diminye. Fè yon lis epi swiv li, epi fè makèt nan perimèt menm kalite pwodwi sa yo nan magazan an dabò, kote ou ka tou ranpli pany'e'w avèk pwodwi bon kalite epi ki bon pou sante.

Pou pa pèdi tan ak depanse twòp kòb, fè anpil manje. "Ou ka itilize rès manje yo pou

pare manje midi, nan lòt resèt oubyen sere yo nan frizè pou pita," se sa Adda Bjarnadottir di, li gen lisans pou nitrisyon epi li se kontribité nan jounal *Authority Nutrition*. Konsidere fè anpil manje tou. "Kòmanse piti pandan w'ap double kantite manje a plizyè fwa pandan semèn lan, epi sere rès yo nan frizè pou yon lòt fwa," se sa Jessica Fisher di, li se otè liv resèt *Not Your Mother's Make-Ahead and Freeze Cookbook*. "Avèk tikal efò, w'ap gen yon rezèv manje lakay ou pou lè ou okipe anpil."

Fè manje avèk "slow cooker" kaswòl elektrik ki kwit manje avèk ti tanperati yo ap fè'w sere ti lajan tou, kòm vyann bon mache ki gentan coupe depi anvan yo souvan yo pi mou epi yo gen plis ji, epi kaswòl elektrik la li memm itilize "definitivman pi piti enèji ke lè w'ap chofe gwo fou a," se sa Stephanie O'Dea fè konnen, li se otè liv *365 Slow Cooker Suppers*, li ekri liv sou manje epi li ekri sou jounal tou. Sa vle di bòdwo kouran pi piti!

Mete tout moun nan fè egzèsis. Retire timoun yo devan televizyon an se premye

Bilten sa a se "Children's Trust" ki pwodui li kòm sèvis li mete a dispozisyon fanmi ki rete Miami-Dade County. "Children's Trust" se yon sous revni ki la pou fè yon travay espesyal, se elektè ki tabli fon sa a pa mwayen referandòm pou amelyore lavi timoun ak tout fanmi yo. Si w gen sijesyon ak ide istwa ou ta renmen nou pibliye, voye yo ban nou nan imel sa a: info@thechildrenstrust.org.