



## Fè Lapè ak Pase a

### Resoud konfli familyal yo pou fèt fen lane yo kapab agreyab pou tout moun



Selebrasyon epòk fèt yo pote tansyon avèk yo, pandan n'ap imajine ke nou tout pra'l oblije kontre nan yon aktivite ki pa sanble ak nou. Pwoblèm ki te pase lontan yo, tou, konn retounen. Men n'ap toujou konseye pou padone youn lòt – yon manje ap toujou pi bon ak yon ti senpati epi chalè – nan meni an.

#### Fè yon Ti Kalme

Vle defann tèt ou se yon reyaksyon fizyolojik ki mache ak tansyon, mete ou sou gad epi anpeche abilitè w pou tande, se sa ekspè di. Alòs anvan ke ou chita sou tab la ak manm fanmi sa ki renmen enève ou, respire pou kalme w.

"Lè yon moun apwoche w nan fason kritik oubyen ki fache, nou toujou tande sèlman pati ke nou pa dakò ak li a," se sa doktè Harriet Lerner di, li se ekspè relasyon fanmi epi otè liv *Why Won't You Apologize? Healing Big Betrayals and Everyday Hurts*. Li di ke nou toujou pare pou nou aktive mòd defans nou lè yo kritike nou, men tou, "rekonèt ke nou gen pwoblèm sila sa kapab motive nou, pou nou travay plis pou anpeche ke sa rive." Eseye respire dousman, gwo respirasyon – epi fè tout lòt bagay ke ou kapab pou rete kalm – sa ap ede.

#### Tande Ak Kè w Louvri

Kèlkeswa rezon mekontantman oubyen kòlè ki genyen nan mitan ou menm ak fanmi ou an, rezolisyon an ka mande yon espas ki net kote nou tou de kapab ekspri santiman nou san ektyetid. Gen de bò nan chak istwa; li enpòtan pou rakonte pati pa w la. "Menm si lòt moun lan pa kapab konsidere opinyon ou, ou kapab bezwen tande vwa w k'ap di sa l'vremman panse," se sa Lerner di.

Chwazi bon moman se tout bagay la, alòs si sa vle di sere konvèsasyon an pou apre asyèt manje yo fin lave, pa gen pwoblèm. Fòk ou tann yon moman ke ou panse ke yo pra'l tande w, se sa Lerner konseye. Kontrèman, si ou santi ou gen twòp emosyon, ou pa p kapab bay tout atansyon nesèsè pou tande sa lòt la gen pou l di – ak ou dwe konnen. "Pou tande tout bon vre ou dwe fè vid nan lespri w, louvri kè w epi poze kesyon k'ap kapab ede nou pi byen," se sa Lerner di.

#### Padone Pou Ka Libere Lespri w

Anvan kòmansman yon diskisyon, "sonje ke pwoteje tèt ou dwe vin anvan," Lerner ensiste sou sa. "Mete nan tèt ou ke gen anpil ke ou pa jwenn repons ke ou vle oswa ke ou merite a. Bay verite... paske se ak li ke w vle fè baz ou, kèlkeswa repons ke ou resevwa." Epi sonje, sa lòt moun lan fè w ki mal la pa chanje anyen nan fason ke li renmen w lan, se sa li di. Yo senpleman ap defann tèt pa yo tou.

Bliye yon bagay ki fè w fache pa fasil, men aksyon padone a ap benefisyè tout de pati yo. "Pafwa pwosès la pa twò baze sou jistis, se pito envesti plis nan relasyon an," se sa Lerner di. "Se aksepte moun ke ou renmen yo jan yo ye a."

Beryl Meyer ekri tèks sa

# Jwenn Solisyon Lè Devwa yo Konplike



**Pran devan oubyen  
anreta – bon metòd la ka  
fè yon gwo diferans**

Se pa yon bagay ki ra pou timoun yo dekouaje nan eseye toujou rete ajou ak devwa yo, alòs si pitit ou gen difikilte, pa dekouaje. Si ou aji alè sa ap ede yo – jou yo pi enterese nan lekòl pou nòt yo – epi ogmante chans pou yo reyisi nan klas yo.

Poukisa gen timoun ki pa gen difikilte ak devwa yo pandan ke sa diferan pou lòt? Souvan se pa paske yo pa eseye. Menm timoun ki pi entelijan yo pafwa konn fè fas ak gwo obstak. Pou ka pi byen konprann sa ki pase a, paran yo dwe “anализe devwa, anviwonman epi abilite timoun lan,” se sa espesyalis Richard Guare konseye, li se youn nan otè liv *Smart but Scattered: The Revolutionary “Executive Skills” Approach to Helping Kids Reach Their Potential*.

Fè timoun yo fè devwa yo pa diferan ke lè w'ap fè yo netwaye chanm yo; se menm teknik lan pou yo, se sa Guare di. Motivasyon pou demare (san bay presyon!), yon ti dòz pèsistans pou rive nan objektif la, yon abilite pou planifye epi bay priyorite, epi pi enpòtan toujou òganizasyon – sa yo se baz solid pou devlope otosifzans ki nesèsè a – pou ni lekòl ni lakay etsetera. Men kijan pou ankouraje li:

**Kontinye sou menm elan san kanpe.** “Gen yon gwo difanrans ant kapap fè yon devwa ak kapab toujou *kontinye* fè devwa sa,” se sa Guare fè konnen. Si pitit ou te toujou konn fè devwa li yo lontan epi *kounye* a li kòmanse ap fè negligans, epi gade kòman li te konn fè pou ka fè li aplike menn metòd la ankò. Yon teknik ke Guare panse ki efektif pou fè timoun ki ap neglije oubyen trennen sou devwa yo vin pi aktif se evalye chak devwa pandan ou bay yon nòt sòti 1 pou rive 10. “Pitit ou ka deside nan ki lòd li vle mete devwa yo dapre klasman ke li fè a,” se sa li eksplike. Epi, Guare ajoute, ou ka ankouraje yo fè ti poze nan mitan devwa ki pi difisil yo oubyen fè ale vini ant sa ki fasil ak sa ki difisil yo.

**Ede yo.** Lè ou fè sa, sonje, “toujou bay pitit ou jwe pi gwo wòl nan plan,” se sa espesyalis Rebecca Deurlein konseye, li se otè liv *Teenagers 101: What a Top Teacher Wishes You Knew About Helping Your Kids Succeed*. “Ede yo jwenn resous pou yo ka reyisi, kite se founiti, yon òdinatè, liv oubyen vizite yon libreri,” se sa li di. Ede pitit ou jwenn opsyon – tankou kòman pou rezoud pwoblèm, kòman pou bay devwa lekòl yo priyorite, kòman pou reyisi fè tout – se yon

fason pou ofri sipò ou pandan w'ap fè yo pi responsab pou tèt yo, se sa li di.

**Kenbe epi etabli disiplin.** Apre sipò emosyonèl yo, timoun bezwen disiplin pou yo reyalize devwa yo – espesyalman lè yo pèdi motivasyon. "Devwa yo dwe fèt menm kote a, menm lè a, chak swa," se sa espesyalis Ellen Braaten di, li se youn otè *Bright Kids Who Can't Keep Up*. Si timoun ou souvan konn kole nan yon pwojè san li pa panse ak lè a, "ede yo planifye yon tan rezonab pou fini devwa a," se sa li di. Reyalize ke yo pa'p bezwen pase tout nwit la sou devwa sa ap diminye sou enkyetid yo. Epi lè yo konnen ki valè tan y'ap pase nan devwa a ka fè yo travay pi vit, se sa Braaten di.

**Kreye bon anviwonman.** Konsènan espas travay yo, diminye tout bagay ki ka distrè yo. Kreye yon anviwonman ki pa gen bri "sa ka ogmante abilite pitit pou li fòkis epi travay pi byen," se sa Guare di. Pou timoun ki nan lekòl primè, anpil ekspè rekòmande kizin lan, kote paran kapab pote siveyans pandan y'ap prepare manje a. "Timoun yo travay pi lontan lè gen moun avèk yo ki ap ankouraje yo epi kenbe yo fòkis," se sa li di. Pou adolesan, kite yo chwazi yo menm (eksepte kote ki gen aparèy elektronik) kite yo pran desizyon an. Pou rann eksperyans devwa pitit ou a pi fasil, rasire ke kote yo chwazi a gen bon limyè, epi gen bon chèz konfòtab epi tab la gen bon wotè pou yo, epi pou tout sa yo bezwen pou fè devwa yo tou pre yo, sa ap ede anpil.

**Fè yo òganize yo.** Planifye ak bay priyorite gen anpil enpòtans pou kenbe timoun yo fòkis sou devwa yo. "Ede yo fè yo plan menm kote yo ba yo devwa," se sa Deurlein konseye. Sa ap pèmèt bay tèt yo tan "epi dekouvri kontantman ki gen lè ou gentan fini devwa'w epi ou jwenn tan pou revize li pou ka amelyore li." Fè yo kreye kalandriye dat pa yo pou tout devwa yo epi di yo ke se responsabilite pa yo, li ajoute. Aprann yo kòman pou yo separe gwo devwa fè plizyè ti pati ak yo epi chak swa pran yon pati se yon fason pou kreye bon abitud pou etidye. "Ede yo... men pa janm fè devwa pou yo," se sa Deurlein di. "Epi rasire'w ke yo konnen ki resous ki disponib pou yo, kote yo ka ekri, sipò sou entènèt, libreri ak pwofesè prive pou bay leson." 🌿

Beryl Meyer ekri tèks sa

## Èske li Lè pou Jwenn Lòt Èd Deyò?

Lè ou fè tout sa ou kapab pou ede pitit ou, resous edikasyonèl nan kominote'w ak sou entènèt – anpil ladan yo gratis – sa ka pote ekspètiz yo bezwen an. Konsidere opsyon sa yo:

### Mande pwofesè yo a.

Yo konnen plis pase tout moun nan ki matyè pitit ou gen

feblès, epi yo konnen kibò pou yo jwenn pwofesè konvenab nan sistèm lan pou ede pitit ou. Ou ta dwe chèche konnen si lekòl pitit ou a ofri sesyon group etid, oswa si gen pwogram èd pou devwa deja egziste nan pwogram apre-lekòl yo (egzanp, chak pwogram apre-lekòl ke The Children's Trust sipòte genyen yon seksyon alfabetizasyon) sa kapab ede pitit ou selon bezwen li yo.

**Jwenn yon konseyè.** Èske pitit ou bon nan etid sosyal yo men li pa fò nan matematik? Li sigjere ke yo chèche yon zanmi oubyen yon elèv klas la ki fò nan matematik men ki bezwen èd nan etid sosyal yo, pou youn kapab ede lòt. Y'ap kontan jwenn satisfaksyon avèk konfyans nan tèt yo kote yo pale menm langaj pou y'ap ede youn lòt.

**Chèche pwogram lokal yo.** Chèche òganizasyon ki ofri pwogram gratis nan zòn lan, tankou YMCA oubyen inivèsite kominotè, pou konnen si yo genyen yon pwogram kote yo aprann timoun leson. Se pa yon bagay ki ra pou òganizasyon ki bay sèvis gratis yo anplwaye elèv kolèj ak inivèsitè (ki touche lajan oubyen ki resevwa kredi lekòl) pou anseye timoun ki pi jèn. Si pitit ou bezwen èd nan yon matyè espesyal, yo ka genyen yon gwoup elèv ki poko gradye ki gen ekspètiz nan matyè sa yo pou ede pitit ou. Pou timoun ki bezwen atansyon espesyal, branch lokal oswa òganizasyon nasyonal, tankou Autism Society ([www.autism-society.org](http://www.autism-society.org)), ka rekòmande'w anseyan ki espasyalize pou yo.

**Rezo, rezo, rezo.** Pi bon sèvis referal ou kon pafwa sèk sosyal ou a. Mande nan antouraj ou si gen yon moun ki konnen oubyen ki deja anplwaye yon anseyan – oubyen si yo enterese yo menm! Sans familiarite oubyen koneksyon sa kapab ede diminye enkyetid kay pitit ou – ak ou menm – pou travay ak yon etranje. Gen posibilite ke ou oblije peye, epi direksyon pou kòman pwosesis yo pra'l fèt.

**Ale sou entènèt.** Miami-Dade Public Library System ofri leson patikilye sou entènèt sou [www.tutor.com](http://www.tutor.com) sèt jou sou sèt, 3 pou 11 p.m. Sit la ofri leson patikilye pèsonalize andirèk, yon asistans sou plas pou ede timoun ak pwojè yo epi aksè 24 sou 24 ak tout kalite dokiman, videyo ak enfòmasyon sou tout kalite sijè. Sèvis la gratis pou tout manm ki gen kat yo yo gen aksè ak sèvis entènèt sa libreri yo oubyen lakay yo, sou nenpòt òdinatè oswa aparèy mobil ki fèt pou sa epi ki konekte sou entènèt la, annik ale sou sitwèb libreri a sou [tutoring.mdpls.org](http://tutoring.mdpls.org).

Khan Academy ([www.khanacademy.org](http://www.khanacademy.org)) se yon òganizasyon edikasyonèl ki bay sèvis gratis yo ofri videyo leson patikilye egzèsis pratik gratis nan plizyè kalite sijè pou lekòl. Leson patikilye yo enfòmèl nan fason yo epi yo òganize pou pote konesans nan yon domèn oubyen matyè alafwa, avèk plizyè leson ki distribye avèk mwayen tablo elektronik.



LightFieldStudios/Stock/Thinkstock



Wavebreakmedia/Stock/Thinkstock

# Kalme Perèz Timoun ou Pou Dantis

## 6 fason pou ba yo yon eksperyans pozitif, nan chak vizit

Yon vizit kay dantis ka bay timoun yo angwas, espesyalman si yo pa prepare pou pwosedi k'ap fèt yo pandan yon egzamen kontwòl pou dan. Men lè nou pale avèk yo alavans de sa yo pè a, nou ka prepare yo pou yo gen bon ijyèn dan pou tout lavi yo.

**Fè devwa nou.** Anvan nou pran yon randevou pou timoun nou, kreye yon plan pou ede yo pran swen dan yo. American Academy of Pediatric Dentistry rekòmande pou timoun itilize yon ti bwòs dan ki bon pou gwochè bouch yo avèk yon ti kantite pat dan ki gen fliyorid ladan li, ki gwochè yon ti pwa. Fòk nou sipèvizè yo pandan y'ap bwose dan yo e fòk nou aprann yo pou krache pat la pase pou yo vale'l.

"Plis timoun nou wè ke lè yo pran swen bouch yo se yon bon abitud e gwoup anplwaye kay dantis la wè ki bon travay yo fè lakay yo, plis yo pral eksite lè pou yo ale kay dantis la," se sa dantis espesyalis Wayne Stephens di, li se direktè pwogram sante dan ak byennèt pou timoun nan Jessie Trice Community Health Center.

**Demontre yo kisa ki pra'l fèt la.** Anvan premye randevou a, li yon liv pou timoun ou, oswa montre'l yon video sou vizit kay dantis pou yo ka konnen alavans sa ki pral fèt la, se sa dantis espesyalis Fransheska Ovalles konseye nou, li se yon dantis pou timoun ki nan Community Health of South Florida. "Se yon bon ide tou pou mennen timoun nou kay dantis la kèk jou anvan randevou pa yo, pou yo fè yon ti vizit andedan an, pou yo santi yo pi alèz nan yon nouvo anviwonman." Prepare yon ti rankont tèt-tèt avèk gwoup anplwaye kay dantis la epi rasire'w ke dantis la soti vin di alo pandan nou nan sal datan lan.

**Bay yon egzantp pozitif.** Pou anpil paran, eksperyans pa yo kay dantis kapab ajè sou jan yo santi yo sou mennen timoun yo ka dantis. "Paran yo dwe sonje ke se yo menm ki pou prepare jan timoun yo santi yo, pou vizit la," se sa Stephens di. "Si ou di timoun ou 'Ou pa bezwen strese,' oswa 'Ou pa bezwen pè, dantis la pa'p fè'w mal,' se di w'ap di timoun nan ke

gen yon posibilite pou yo fè'l mal, e menm lè a sa vin ogmante nivo strès li."

**Prepare pasyan an.** Pou yon pwosedi dantè ki byen reyisi, li enpòtan ke ni dantis la, ni paran yo prepare timoun la nan vizit anvan a. "Nan fen egzamen a, m'ap eksplike byen senp, sa mwen pral fè," se sa Ovalles di. Jou randevou a li itilize teknik pratik kote li eksplike epi montre sa li pral fè yo, yon fason byen senp, epi apre sa li fè aksyon an. Pati "sho" a, lè l'ap fè tankousi li pral mete ranplisaj nan yon dan sou gan ki nan men'l, pèmèt timoun nan wè byen sa ki pral fèt nan bouch yo. "An jeneral, sa toujou tounen yon eksperyans amizan epi sa fè yo vin pi kalm pandan pwosedi a," se sa Ovalles obsève.

**Atansyon pou nou byen chwazi mo nou.** Evite mo ki ka fè yo pè tankou 'kari,' 'zegui,' oswa 'ranplisaj.' Dantis pou timoun tankou Ovalles avèk Stephens, prefere itilize mo tankou 'kras manje nan dan,' 'ji ki fè dòmi' ak 'penti pou dan' pito – fraz ki ka kreye kreyativite nan tèt yo. Menm rache dan kapab sonnen tankou yon bagay ki amizan, ki pa'p fè yo pè, Stephens garanti sa. Li di jèn pasyan yo, ke li pral ba yo yon bagay pou fè dan yo al dòmi. "Apre sa mwen di, 'Nou pral fè yon ti souke dan ou e nou pral chatouyèt li,' pou sa sanble yon jwèt. Se yon fason efikas pou nou angaje avèk yo nan yon istwa."

**Mete pouvwa a nan men yo.** Bay timoun yo yon chwa ede yo santi ke yo gen yon sans kontrol lè yo chita nan chèz dantis la. Pou Stephens, se yon fason pou yo santi yo konsène nan pwosesis la. "Si mwen dekouvri yon kari, mwen di 'Tande, mwen jwenn ti kras manje nan dan ou. Èske ou vle mwen kite yo la?' Lè yo di 'non,' mwen di yo mwen gen yon fason koul pou'm fè yo disparèt." Lè konsa timoun yo santi yo fè pati de pwosesis la – epi yo fyè lè tout bagay fini.

*Beryl Meyer ekri tèks sa*

### Ou gen kesyon sou zafè paran?

RELE NIMEWO **2-1-1**  
"THE CHILDREN'S TRUST" PATWONE SÈVIS SA A

Sèvis sa a disponib 24 sou 24

Kreye yont kont pou resevwa yon imèl enfòmasyon gratis chak mwa nan **touttimoun.org**; annik klike sou "Nouvèl" epi peze sou bouton "Anrejistre" a.

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](mailto:info@thechildrenstrust.org).