

## Ede Pitit Ou A Ki Timid La Briye! 10 konsèy pou ankouraje yo fè efò

Sa rive souvan ke anpil paran enkyete pou timidite nan anfans timoun yo, yo pè ke timoun yo pa ta kwè nan tèt yo epi pa ta devolpe sosyalman. Men avèk preparasyon, pratik ak pasyans, anpil timoun ki timid rive degaje yo sosyalman, epi rive konstwi bon jan relasyon ak kamarad yo. Men 10 konsèk preparasyon, pratik ak pasyans, anpil timoun ki timid rive degaje yo sosyalman, epi rive konstwi bon jan relasyon ak kamarad yo. Men 10 konsèy ki ka ede:

**1. Kòmanse piti.** Kontwole kalite kamarad ke pitit genyen depi li toupit, pou li pa ekspose ak ankenn danje. Lè yo kòmanse ale lekòl, kite yo demare ak klas ki pa gen anpil elèv si'w kapab, jiskaske yo pare pou yo janbe nan youn ki pi gwo. Pandan gwoup yo ap vin pi gwo, veye diferans laj yo pou facilite entèrakson yo, epi diminye chans ke ta vin genyen entimidasyon.

**2. Abitye ak règleman yo.** Si li posib, fè pitit ou patisipe nan lòt aktivité sou kote ke menm lekòl sa òganize anvan ke lane ofisyèl lekòl la kòmanse, pou yo ka rankontre pwofesè yo epi kòmanse alèz ak règleman yo.

**3. Mande èd.** Fè pwofesè yo ak responsab timoun yo konnen ke pitit ou timid, epi kenbe kontak ak yo pandan tout lane a pou si ta gen nenpòt chanjman.

**4. Pratike avèk yo.** Fè ekzésis dyalòg entèrakson ak yo pou ankouraje yo elimine timidite epi pi alèz ak kamarad lekòl yo, epi ankouraje yo tou pou y'al jwe kay zanmi yo.

**5. Kreye anviwonman.** Prepare pitit ou pou aktivite sosyal pou ka diminye enkyetid ak perèz sa yo pa konnen yo. Sa ap ede yo espesyalman lè yo pral fêt anivèsè oswa rankont familyal yo. Di yo kisa ke yo pra'l wè ak kisa ki ka rive.

Africa Studio/stock.adobe.com



**6. Fè ti teyat ak yo.** Jwèt-wòl – menm si se ak tèt yo oswa itilize poupetwèl, jwèt titonton oswa maryonèt – kreye differan senaryo ke yo ka kontre, tankou rankontre yon nouvo kamarad nan lekòl la. Chanje wòl pou pitit ka entèprete tout wòl yo. Pale sou kijan yo santi yo, epi repepe menm senaryo a plizyè fwa pou ka kreye konfidans lakay yo.

**7. Itilize resous ki ka ede'w.** Li liv pou pitit ou sou sila ki rive simonte pwoblèm timidite ak perèz. Tankou *Shy Charles* ke Rosemary Wells ekri, *Shyness* ke Tamra B. Orr ekri ak *Dealing with Feeling... Shy* ke Isabel Thomas ekri, sejis kèlèkè ladan yo (tout disponib nan Miami-Dade Public Library). Pale sou kisa ke yo aprann nan istwa sa yo epi kijan ke yo ka aplike yo.

**8. Koute.** Pran tan pou tandé pitit ou epi konprann santiman yo ak perèz yo. Yo ka fache paske gen twòp bri, gen twòp moun oswa yo twò panike. Konsidere enkyetid yo epi envite yo poze kestyon pou ka ankouraje dyalòg.

**9. Rete pozitif.** Lè pitit ou patisipe nan yon aktivite oswa nan yon dyalòg, ofri sipò pozitif. Sipòtè konpòtman ak pèsonalite yo devan lòt moun, epa fè yo repwòch, pa takinen oswa anbarase yo paske yo timid.

**10. Chache èd si'w bezwen'l.** Si konpòtman pitit ou a depase sis mwa oswa l'ap ogmante, pale ak pedyat li a pou ka fè diferans ant timidite tanporè ak maladi enkyetid sosyal kronik, sa ki ka anpeche devlopman sosyal li.



Denise Yearian ekri tèks sa

# Rankont Parant Ak Pwofesè

## Vini tou pare pou ka byen benefisyé tout avantaj yo

Chak kòmansman ane lekòl yo, paran yo rantre nan yon alyans ki pra'l afekte siksè ane lekòl ptit yo. Patenarya paran-pwofesè a kòmanse lè timoun yo rantre nan pòt lekòl, vre kowoperasyon paran-pwofesè kòmanse fèt nan konferans yo.

Prèskè tout lekòl òganize konferans toutswit apre lekòl fin louvri, Men rankont enpòtan sa yo ka fèt nenpòt ki lè, epi yo ta dwe fèt souvan. "Kèlkeswa lè paran yo gen tan yo ta dwe òganize rankont sa yo epi pwofite de yo," se sa Andrea di, le se yo pwofesè lekòl elementè depi 29 lane. "Si

paran yo gen kestyón ke yo ta renmen poze, Mwen vle ke yo pote yo sou tab la."

Se sa Danielle fè. "Anvan ke li ale nan yon rankont, li ekri yon lis kestyón ki vin nan tèt li, kit se enkyetid oswa bagay ke mwen remake lè m'ap gade ptit mwen ki ap fè devwa li yo. Mwen reyalize ke mwen pa fè lis kestyón, mwen kite konferans lan pandan mwen sou wout mwen sonje, 'Ke'm blyie pale de tèl bagay!'"

Danielle pale tou ak ptit li yo anvan. "Lè ptit mwen te fèk kòmanse lekòl, yo te on ti jan enkyete lè yo tandé ke mwen pra'l kontre

ak pwofesè yo," se sa li eksplike. "Alòs kounye a fè yo konnen si gen yon sjè eksak ke ou pra'l abòde ak pwofesè a. Konsa yo p'ap gen enkyetid pandan mwen pa la."

Pandan rankont lan, paran yo ka aprann sou travay ptit yo epi konnen ki jan y'ap evolye. "Mwen gen yon rapò sou chak elèv ki divize an plizyè seksyon," se sa Andrea di. "Dabò nou tandem yon anrejistremant kote ptit yo ap li, epi nou konsilte rapò a." Pandan y'ap fè pwogrè nan cahk matyè yo, Andrea note si y'ap fè pwogrè nan yon matyè kèlkonk epi adrese sa si janmè ta gen feblès. Si gen yon

pwooblèm, li fè yon rekòmandasyon epi mande paran yo opinyon yo.

Se te eksperyans Natasha. "Lè ptit mwen te pi jèn, pwofesè yo te konn montre'm travay li yo epi ban'm opinyon'l." Sa, li di, te fè li konprann pi byen jan ptit li ap travay. "Li empòtan pou konn opinyon pwofesè a. Ou ka panse ke tout bagay anfòm, men pwofesè a ka gen enkyetid sou yon bagay li menm."

Se sa'k rive Danielle. Li te panse ke ptit fi li t'ap travay byen, men pandan yon rakont pwofesè a di ke gen senk tès ke li pèdi. "Lè pwofesè di'm ke senk tès ke ptit fi'm pa't retounen, mwen choke! Sa tèlman pa't sanble avè'l."

Lè Danielle tounen lakay, li mande ptit fi'l kote tès sa yo epi li dekovri ke se te yon malantandi. "Li te choke anpil. Li di, 'Mwen pa't konnen ke mwen te dwe fè siyen yo epi retounen yo!' Epi li pran sak lekòl li tout te la, jis anba."

Se nòmal ke paran yo vini nan rankont yo avèk sa ke yo ta renmen tande ki déjà nan tèt yo, men yo ta dwe reyalize ke pwofesè yo menm jan tou. "Youn nan pi gwo bagay ke mwen kwè se ke pa gen ankenn paran k'ap rate rankont sa yo," se sa Andrea di. "Mwen vle pou yo tande, men tou pou yo pataje. Yo konn ptit pi byen pase tout moun."

You nan bagay paran yo ka fè se di pwofesè yo kisa ptit yo renmen, sa yo pa renmen, fòs ap feblè yo. Sa ka men'm ede si yo di pwofesè yo si ptit soufri maladi estrès – tankou si yo pra'l al abite yon nouvo kote, lanmò yon manm fanmi an oswa divòs. "Nenpòt sa ki ede konprann ptit yo pi byen, Mwen vle konnen," se sa Andrea di.

Si yo pale sou yon pwooblèm lekòl oswa konpòtman pandan rankont lan, souvan pwofesè fè yon rekòmandasyon epi mande paran yo kisa yo panse. "Lè ptit mwen te kòmanse premyè lane lekòl li, li te gen anpil difikilte devan'l," Natasha eksplike. "Li te oblige al fè jadendanan nan yon lòt lekòl espesyal, epi sa vin mete li anreta devan lòt timoun klas li yo." Pandan rankont lan, Natasha ak pwofesè a pale sou ki jan yo ka ede li ratrapi li. "Pwofesè a te konvenkan. Nou te mete yon plan sou pye epi te tout bagay te vin anfòm."

E si'w gen yon pwooblèm ak pwofesè ptit ou a? "Pa ale sou fè kont men eseye rezoud

pwooblèm lan," se sa Danielle di. "Pale de pwooblèm yo san ou pa akize pèsòn epi travay ansan pou rezoud li."

Andrea dakò. "Si paran gen kestyon sou mwen, mwen vle yo vini kote'm pou pale ak mwen. Epi, si yo pa satisfè ak repons mwen yo oswa pa jwenn rezulta yo t'ap chèche a, yo ka al jwenn direkètè a. Men mwen mande ke yo pale avèk mwen dabò."

Apre rankont lan, paran dwe chita ak piti yo pou pale sou s'ak te diskite yo. "Ke genyen oswa pa gen pwooblèm, mwen di timoun yo

tout sa ki te pale," se sa Natasha di. "Mwen vle yo konnen ke nou tap travay sou sa."

Travay ansam se objektif la. "Mwen eseye bay 100 poustan, epi mwen vle ke paran ak timoun yo bay 100 poustan tou," se sa Andrea di.

"Konklizyon an se komunikasyon ak kowoperasyon – se pou sa rankont paran-pwofesè yo fêt," se sa Danielle fini pou'l di. "Yo mete sou pye yon baz travay pou yon bon relasyon k'ap benefisyé ptit ou pandan tout ane lekòl la."

Denise Yearian ekri tèks sa



## 12 Kestyon ki Dwe Poze

Pwofite sistèm "face time" selilè yo pou fè apèl paran-pwofesè pou poze kestyon tankou:

- Èske ptit mwen sanble ke li kontan nanl ekòl la?
- Èske gen yon sijè ke yo pi renmen patisipe ladan'l nan klas la?
- Èske ou dekovri ankenn enterè espesyal oswa konpetans? Si wi, kisa mwen ka fè lakay pou'm ankouraje Talan sa yo?
- Èske li gen feblès nan kèk matyè kote mwen ka pote èd oswa li pa ta twò motive ladan'l? Kisa mwen ka fè pou sa?
- Èske ptit mwen gen difikilte ak devwa klas yo?
- Kòman yo adapte yo ak sa ki parèt pou yo?
- Kòman yo konpòte yo lè yo fè erè?
- Kòman yo konpòte yo ak lòt timoun oswa granmoun yo?
- Èske lòt kamarad klas yo aksepte yo?
- Èske gen pwooblèm sou jan yo konpòte yo? Kòman yo aji lè dirijan korije yo lè se pa tou yo pou yo pale, lè gen move atitud, eksetera?
- Kòman entèlijans kreyatif ak fakilte pou rezoud pwooblèm yo ye? Kisa ou rekòmande kòm solisyon nan sans sa?
- Jiska ki nivo mwen ta dwe mele'm nan devwa lekòl ptit mwen an?



LIGHTFIELD STUDIOS/STOCK.ADOBE.COM  
eksprimie gratitud yo nan fason inik ak espesyal; demare ak senk opsyons ekstraòdinè sa yo!

**1. Fè yon desen ekstraòdinè.** Timoun renmen kreye, alòs ba yo yon bwat kreyon desen ak papye epi di kreye yon bél desen pou eksprime gratitud yo. Si yo paka pote'l pèsonèlman, Fè foto yo pandan yo kenbe'l epi voye foto a bay moun ki konsène a. Ou ka toujou poste foto a tou sou paj Facebook ou oswa paj Twitter ou pou lòt moun ka wè'l – oswa menm ankouraje yo voye remèsiman pa yo bay yon moun ki merite sa.

**2. Plante pye flè "pou di mèsi."** Plante ti pye flè, itilize ti bokal pwòp ke ou ta pra'l jete se yon fason ki pa chè pou timoun yo "di li avèk flè" lè y'ap montre apresayyon yo bay yon moun ki te fè jantiyès ak yo. Degi: Rive fè ti grenn ke yo plante a fleri se yon opòtinite pou aprann tou!

**3. Chante yon mizik.** Yon ti vidoyo rapid kote pitit ou ap chante yon ti chanson apwopriye – tankou "You Are My Sunshine," "Gratitude" yon mizik Earth, Wind & Fire oswa "In My Life" yon mizik La Beatles – voye'l nan bwat mesaj yon moun se sèten ke moun sa pral'souri pandan tout jounen an.

**4. Fè yon bon zèv.** Nou tout konnen ansyen pwovèb sa, "aksyon fè plis bri ke pawòl." Fè timoun yo mete sa an pratik, lè nou ankouraje yo fè bagay pou lòt moun tankou yon travay nan kay la, fè komisyon, oswa ofri pou yo veye pi piti yo. Jis asire ke tach yo apwopriye pou laj yo.

**5. Voye yon ti kado pou yo.** Kit se yon asyèt bonbon, yon kat lajan pou achete yon tas kafe oswa menm yon ti bwat chokola ki vlope, ki di mèsi ak yon bagay ki sikre tout moun renmen sa!

Elisa Chemayne Agostinho ekri tèks sa

## 5 fason kreyatif pitit ka di mèsi

Nòmalman tè timoun chita pou ekri nòt pou di mèsi kapab pa fè pati jounen an ankò, men aprann timoun yo rekonè jantiyès lòt moun enpòtan toujou – pa paske senpleman se pi bon bagay pou fè.

Rechèch montre ke timoun ka amelyore lè yo pran abitid di mèsi – tankou kè kontan epi rezistans, ranfòse fòs sèvo a, dòmi pi byen epi gen yon pi bon sistèm iminitè – pa ta dwe neglige sa. Alòs ankouraje pitit ou pou yo

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 mwayan 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.

Ou gen kesyon sou zafè paran?

RELE  
NIMEWO

"THE CHILDREN'S TRUST" PATWONE SEVIS SA

Sèvis sa a disponib 24 sou 24

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