

# Retounen nan Travay



Chak moun kap bay swen prensipal santi yo yon fason diferan parapò ak lè pou yo retounen travay. Petèt ou pa ka tann pou retounen. Ou ka santi w izole lakay ou, oswa ou ka tou senpleman pare pou fè yon ti kanpe nan zafè bay swen san rete a. Petèt ou pè sa. Petèt ou renmen rete lakay ou epi ou renmen rete annamoni ak ritm tibebe w la. Ou ka kriye san kontwòl oswa ou ka santi w byen dèske ou planifye pou retounen nan travay. Ou ka pa santi w ke ou gen yon chwa, kidonk anpil santiman diferan ka manifeste. Pou fasilite chanjman sa a, prete atansyon a twa domèn sa yo:

- 1. Bay tete.** Ann pale sou lojistik pou ponpe lèt la. Apeprè twa semèn anvan ou fè tranzisyon pou retounen an, rankontre ak sipèvizè ou pou diskite sou retou w la. Si w vle ponpe lèt tete, planifye pou w ka fè sa an prive. Èske gen yon biwo oswa yon sal konferans ki vid ou ta ka itilize? Èske fenèt pòt yo ka kouvri ak papyè? Pa bliye pote makè ak tep pou make bibwon w yo oswa sak ou yo. Èske ou ka itilize frijidè biwo a pou konsève lèt? Li bon tou pou kenbe kèk chemiz siplemantè nan travay la. Ka gen fwit.
- 2. Gadri pou Timoun.** Sa ki se youn nan bagay ki ka pi difisil pou ou lè wap retounen nan travay la se ke wap plede sonje tibebe w la. Ou ka ap mande tèt ou sa yap fè pandan tout jounen an. Èske yo kontan? Ap Dòmi? Ajite? Èske moun kap okipe yo konprann siyal yo? Se poutèt sa li enpòtan anpil pou w chwazi bon opsyon pou gadri timoun (konsilte atik [Gadri pou Timoun](#) nou an). Si pitit ou a pa ka rete ak yon manm fanmi ke li konnen, pran tan pou w aprann konnen moun kap bay pitit ou a swen an lè w vizite yo anvan w kòmanse travay. Pataje kèk nan chante, istwa ak aktivite tibebe w la pi renmen. Eksplike orè yo, pèsonalite yo ak siyal yo. Mete lòt akseswa sipò tibebe w la itilize (tankou sison) an plizyè kantite nan sak la epi make tout ak yon etikèt. Abiye tibebe a pou li pare pou l jwe. Pote omwen de (2) rad de rechanj. Erè ka rive.
- 3. Yon nouvo orè.** Si sa posib, fè chanjman nan orè tibebe w la semèn anvan ou kòmanse travay la. Vizite lokal la alavans pou w santi w alèz nan anviwònman an. Si w kapab, depoze yo pou yon peryòd tan ki pi kout premye semèn nan pou bay tout moun tan pou yo adapte yo. Li OKE, previzib e totalman nòmal pou w rele moun kap okipe pitit ou a pou w konnen kijan tibebe w la ye. Gen plizyè pwogram gadri pou timoun ki gen yon politik "pòt louvri", sa vle di ou ka pase vin wè tibebe w la nenpòt ki lè. Bagay ki pi enpòtan pou w sonje a se ke tranzisyon sa a se youn nan pi gwo tranzisyon nan lavi w. Si sa ta rive yon zanmi, kisa ou ta di? Pwobableman yon bagay tankou "Pran swen tèt ou. Sitiyasyon an difisil. Wap fè bon chwa a. Tibebe w la ap anfòm. Wap anfòm."

