

# Gadyenaj Aksè



Pifò tibebe yo gen plizyè moun k ap bay yo swen, epi yo chak jwe yon wòl enpòtan. Sepandan, li tipik pou yon tibebe vin atache ak yon moun prensipal. Pi souvan, se moun ki ba yo manje ak pran swen yo yon fason regilye. Sa rive souvan ke moun k ap bay swen prensipal sa a santi l pwotektè. Yo ka vle bagay yo fèt yon fason espesifik tou. Sa ka fè li difisil pou pataje tach bay swen an ak lòt moun. Pran kontwòl la epi pa vle lòt moun ede rele “gadyenaj aksè.”

## POUKISA GADYENAJ AKSÈ SE YON PWOBLÈM?

Pa kite lòt moun fè tou pa yo nan pran swen ka lakoz estrès. E estrès sa a ka mennen nan epuizman. Li enpòtan anpil pou moun ki pran swen timoun piti yo pran yon ti repo. Li bon tou pou tibebe ak timoun piti yo kreye relasyon ak lòt moun k ap bay swen ke yo fè konfyans. Sa ede yo aprann fleksibilite. Kite lòt moun pran kontwòl, menm si yo pa fè bagay yo menm jan ou fè yo. Se pa yon pwoblèm si papa, granmè oswa matant gen pwòp apwòch yo.

## KONSÈY POU GADYEN AKSÈ YO

- **Pale ak Espesyalis HealthySteps ou a.** Yo pral koute santiman ou sou kite bagay pase epi diskite pwochen etap posib yo.
- **Kite yon ti bagay pase alafwa.** Pratik ede! Eseye yon bagay piti pou kòmanse. Petèt kite yon lòt moun k ap bay swen abiye tibebe w la. Gen anpil bon fason pou akonpli sa.



- **Remake si ou kòmanse kritike—epi eseye anpeche tèt ou fè sa.** Li ka difisil pou kase abitud sa a. Si w kòmanse kritike, eseye pran yon poz. Di, “Kite sa, mwen sèten ou ka jere sa a.”
- **Janti ak tèt ou.** Kite bagay pase difisil! Sa a espesyalman vre si ou gen nenpòt istwa twomatis.

## KONSÈY POU RIVE SIMONTE GADYENAJ AKSÈ

- **Eseye yon ti imou.** Pafwa yon blag ede. Di, “Pa enkyete w, mwen pa pral mete kouchèt la sou tèt li.” Sa ka pote yon ri ak diminye anksyete.
- **Ofri konpasyon.** Rekonèt ke li ka difisil pou yon moun k ap bay swen prensipal kite bagay pase. Men siman pi bon enterè tibebe a enpòtan anpil pou yo. Eseye di, “Mwen konnen li difisil! Men sa ap bon pou m pase plis tan avè l pou l ka vin alèz avèk mwen.”
- **Rete konfyan.** Ofri pou fè yon travay ou konn fè! Si w gen kesyon sou fason pou w fè yon bagay, mande pou w ka jwenn repons klè davans. Apresa, ou ka ofri yo pou ede lè ou santi ou pare.

Aprann pran swen tibebe w la nan kad yon ekip pran tan ak diskisyon. Sepandan, tout moun benefisye lè plizyè granmoun pataje swen an. Sonje ke pran swen tèt ou se pran swen fanmi ou—tout moun bezwen yon repo pafwa.

