

# Fikse Limit



Tibebe ak timoun piti yo gen santiman ki pwofon men se pa tout lè yo ka kontwòle santiman pwofon sa yo. Lè yo gen kriz kòlè ak lè yap "aji mal," yo souvan montre w ke santiman yo depase yo e yo bezwen sipò. Jèn timoun yo bezwen limit ki apwopriye ak laj yo pou yo devlope kontwòl pwòp tèt yo. Sa pran tan e se yon bagay yo aprann ofiramezi. Alaverite, anpil adilt gen difikilte pou yo fè sa!

Limit ede timoun santi yo an sekirite lè yo pa gen kontwòl tèt yo. Timoun teste limit yo paske yo vle konnen si limit la solid. Yo vle wè tou kisa kap pase apre, oswa ki reyaksyon ou ta ka genyen. Imajine yon timoun kap mache toutolon yon kloti, lap teste chak grenn poto kloti a pou li wè si yo ka kraze. Si poto kloti sa yo, limit ou yo, solid ak fyab, teste limit la ap diminye.



## POUVWA PREVANSYON: PREVANSYON KONT MOVE KONPÒTMAN

- **Deside si li nesèsè pou fikse yon limit.** Li bon pou konnen kijan ak kilè pou evite lit pouvwa yo. Detèmine byen klè kisa ki enpòtan ak pwèn ou ka fleksib sou yo. Pa egzanp, èske w ka aksepte yon abiman ki pa matche si pitit ou a vle chwazi pwòp chemiz pa l? Epi si w pral di wi, di wi tousuit, men si se non, alòs di non pandan tout jounen an.
- **Rete konsistan.** Fikse kèk règ ki klè epi ki apwopriye ak laj yo. Sa ede pitit ou a konprann sa w ap atann. Respekte règ la a chak fwa. Si yo voye yon jwèt jete, sere l, a chak fwa, san pèdi tan. Alòs yap aprann pou yo pa jete jwèt yo.
- **Ba yo zouti pou ede yo pasyante.** Mete yon alam kizin. Sa ka ede pitit ou a santi l pi rilaks si w bezwen senk minit pou pliye kèk rad. Mande yon timoun ki pi gran pou li fè yon kastèt, chante chante oswa pou li gade imaj nan liv pou li okipe tèt li pou yon ti tan.
- **Èd pou tranzisyon toulèjou yo.** Li komen pou jèn timoun yo gen difikilte pou yo sispann yon aktivite epi pou yo al fè lòt aktivite a. Si pitit ou a gen difikilte avèk tranzisyon yo, avèti l senk minit anvan chanjman aktivite yo, epi apres 2 minit anvan, ak apres 2 minit anvan. Yon woutin ka ede tou lè yo fin pran manje midi pou yo fè syès. Li yon liv yo renmen pou fè tranzisyon an pi fasil.

- **Pwopoze chwa pou bay pitit ou a yon sans kontwòl ki apwopriye ak laj li.** Mande, "Èske w vle kèps ble a oswa wouj la?" Evite poze kesyon lè ou pap pwopoze okenn chwa. Di, "Li lè pou benyen" olye "Èske w vle al benyen?"
- **Chèche fason pou ede pitit ou a antrene pou li kontwòle pwòp tèt li.** Jwèt kote chak moun fè tou pa yo ede timoun aprann pasyans. Melanje pat gato a chak fwa se tou pa nou. Fè jwèt Limyè Wouj/Limyè Vèt la.
- **Valide santiman yo pandan wap respekte limit la.** Santiman pitit ou a pa ni bon ni pa bon. Se fason yo *eksprime* santiman yo ki ka yon pwoblèm. Kreye espas pou santiman yo ("Mwen wè ou fache.") pandan wap limite konpòtman yo ("Map anpeche w bay kou.") Sa ka fèt avèk kalm epi san pa gen wont.



## FIKSE LIMIT SE YON ZAFÈ KONTWÒL PWÒP TÈT OU

- **Rete kalm ak prezan fas ak yon kriz kòlè.** Lè pitit ou a nan yon moman difisil, li bezwen pou w kalm. Si w gen yon gwo reyaksyon (lè w mete w ankòlè, lè wap rele sou li), pitit ou a gen chans pou li vin pi fache. Apresa li pi difisil pou li pou l kalme l.
- **Fikse limit ou avèk mwens emosyon (epi ak mwens pawòl) ki posib.** Pale ak yon vwa ki poze, ki fèm. Pran konsyans de mesaj ki pa vèbal ke wap voye avèk vizaj ou epi kò w. Yon ton vwa ki byenveyan ede pitit ou a kalme. Se yon fason tou pou soulaje tèt ou nan moman estrès.
- **Ou dwe reyalis epi itilize yon langaj ki senp.** Timoun sansib anpil ak pawòl ou di epi ak ton vwa w. Si w kalm, yo gen plis chans pou yo atantif ak sa wap di. Si w ankòlè oswa ou fache, yo ka plis konsantre sou santiman pa w olye mo ou di yo.
- **Pran yon moman pou w kalme w si w bezwen sa.** Si w twò ankòlè pou reponn pitit ou a san w pa kite pwòp emosyon pa w yo anvayi w, elwanye w pou kèk minit. Non sèlman lap ede w kalme w anvan w jere pwoblèm nan ak pitit ou a, men li montre pitit ou a kijan pou li kòmanse aprann kontwòle pwòp tèt li.

ESKANE POU PLIS  
ENFOMASYON



Tout timoun piti eseye depase limit yo. Endepandans sa a yo fenk jwenn nan se yon pati enpòtan nan devlopman yo. Yo devlope disiplin enteryè ofiramezi epi yo pral petèt devlope teknik pou kontwòle pwòp tèt yo. Limit ou yo ki fèm ak byenveyan yo ede reyalize sa. Ou gendwa pa wè rezilta yo tousuit, men kontinye epi wap wè yo!