

Lè Pitit Ou a Di "Non"



POUKISA TIMOUN PITI MWEN AN TOUDENKOU VIN REFRAKTÈ?

Sa fè pati de devlopman natirèl yon timoun piti pou li kòmanse di "non" touswit apre li fin aprann pale. Pandan tan sa a, pitit ou a kòmanse konprann ke li diferan de ou epi li ka kòmanse montre w ke li vle gen kèk kontwòl sou lavi li. Endepandans kap grandi sa a enpòtan pou pitit ou a. Lè l kapab fè sèten bagay poukont li, sa bati konfyans nan tèt li. Objektif la se jwenn fason pou pitit ou a an kontwòl epi fè pwòp chwa l nan yon fason pozitif.

Gen kèk timoun piti ki gendwa pi refraktè pase lòt. Gen kèk timoun ki gen difikilte pou aksepte chanjman epi yo gen tandans gen gwo emosyon sou ti bagay, tankou chita nan chèz machin nan, ale dòmi, oswa vizite yon nouvo kote.

Chanjman nan orè jounen an kapab estresan tou epi pwovoke yon reyaksyon negatif de timoun piti yo. Pi bon konsèy pou simonte etap "non" an ak timoun piti ou a se pou pa pran konpòtman yo pèsoneyman. Se yon faz ki pral pase pi vit si w pran li oserye, si w rete kalm e si w konnen se ou ki granmoun ki responsab la.



KÒMANSE PA MONTRE SENPATI EPI REFLETE SOU SANTIMAN YO

Lè ou montre yon timoun ke ou konprann santiman l yo, sa ba li opòtinite pou l resanti emosyon li yo. Poutèt yo santi ke yo tande yo, sa ap ede yo kòmanse kalme. Idantifye santiman pitit ou a ede l vin konsyan de emosyon yo, sa ki pèmèt li aprann jere yo pi byen. Si ou sote etap sa a, lè sa a timoun yo vin pale pi fò toujou pou montre kijan yo fache. Sa a ka mennen nan yon gwo kriz kolè.

Li enpòtan pou w rete kalm pandan wap pataje vrè santiman w yo ak timoun yo. Emosyon ou yo jistifye, men fason ou ekspriye yo enpòtan tou. Fè yon respirasyon pwofon epi itilize yon langaj senp e dirèk. Di: "Mwen fristre paske sa ap pran twòp tan. Ou fache epi ou pa vle mete pijama ou sou. Li difisil pou fè tranzisyon de lè pou jwe a lè pou dòmi."

KISA POU W FÈ APRE OU FIN KONPRANN SANTIMAN PITIT OU A?

- **Respekte "non" pitit ou a chak fwa sa posib.** Gen kèk fwa ou ka pèmèt yon timoun di "non" pou yon bagay. Sa montre pitit ou a ke ou respekte l epi koute l. Epitou, pral gen anpil fwa nan lavi pitit ou a kote ou vle l santi l alèz pou di "non." Sa a fikse etap pou aprann limit ak konsantman lè yo pi gran. Eseye rete konsistan ak nenpòt lòt adilt kap viv nan kay la.
- **Lè sa nesèsè, kenbe epi reyafime limit la.** "Li lè pou mete jwèt yo sou kote epi manje manje midi a. Ou bezwen manje pou kò ou ka grandi e an sante." Itilize langaj pitit ou a konprann. Kenbe li kout e klè, men pa menase.
- **Ofri kèk chwa (ki akseptab pou ou).** "Èske ou vle mete Pijama w poukont ou, oswa papa ka ede w?" Lè w bay chwa, sa pèmèt timoun yo santi yo pwisan nan yon fason pozitif.
- **Fè moun ri.** Blag se yon bon fason pou pote kalm ak ralanti lit pou kontwòl la. Ou ka eseye mete pijama pitit ou a sou tèt ou oswa wè si yo bon pou ti nounous nan fòm bèt ke li pi renmen an. Ri souvan mennen koperasyon.
- **Ankouraje imajinasyon pitit ou a.** Envante yon istwa pou sedui pitit ou a. Di, "Elmo pare pou l monte nan machin nan. Li vle ale nan magazen an epi li bezwen w ede l tache senti sekirite a."
- **Kenbe limit la epi pran pasyans.** Si okenn nan estrateji sa yo pa mache, kalmeman e fèmeman mansyone limit la ak/oswa chwa yo ankò. Di, "Ou ka chita nan chèz machin nan oswa mwen ka ede w tache senti sekirite a. Wa deside." Si pitit ou a reziste, lè sa a (san kòlè) ede l chita nan chèz machin nan. Avèk yon vwa kalm, ou ka di yon bagay tankou, "Mwen konnen ou rayi chita nan chèz machin nan. Mwen konprann." Oswa eseye distraksyon. Di, "Wow, gade gwo chen sa a kap mache nan lari a."
- **Eseye konekte ankò ak santiman yo.** Pafwa timoun yo di "non" paske yo fache. Yo bezwen fè yon bon kriye. Si ou kenbe limit la epi koute mekontantman an, sa ka ede timoun nan simonte santiman yo epi kalme.
- **Evite flechi.** Lè ou flechi fas ak pwovokasyon, pitit ou a aprann bay presyon pou l jwenn sa li vle. Sa ap lakòz plis presyon pwochen fwa a. Pafwa nou di tèt nou, "Mwen pral flechi pou fwa sa a sèlman." Men lasyans di nou ke lè nou flechi tanzantan, gen plis chans pou yo kontinye bay presyon!

ESKANE POU PLIS
ENFOMASYON



- **Ede pitit ou a adopte yon mantalite "wi".** Eseye poze l kèk kesyon ke ou konnen li pral reponn "wi." Pa egzanp, "Èske w renmen krèm alaglas?" oswa "Èske w rele Alaina?"

Si w gen difikilte pou jere pwovokasyon pitit ou a, konsilte atik nou yo [Fikse Limit](#) oswa [Kriz Kòlè](#) oswa mande Espesyalis HealthySteps ou a sipò.