



Avantaj Relasyon Solidè yo Genyen

Relasyon se bagay ki enpòtan pou sante ak byennèt chak fanmi. Tout fanmi viv moman difisil. Pou kèk ladan yo, defi yo entans oswa yo rive twò souvan pou yon timoun ta ka jere yo. Lè yon timoun estrese souvan, lè li estrese pou yon peryòd tan ki long, oswa lè li sibi yon faktè estrès ki grav san l pa jwenn sipò yon adilt ki atantif, kò li ka reyaji ak sa yo rele yon reyaksyon fas ak “estrès ki toksik”. Ofiramezi tan ap pase, si li pa gen bon sipò yon moun k ap ba l swen ke li fè konfyans, reyaksyon fas ak estrès ki toksik sa a ka nwi devlopman sèvo ak kò yon timoun. Men bon nouvèl la se—li pa oblije konsa!

Relasyon ki solidè

Paran yo tou bezwen relasyon konfyans ak solidè pou yo pataje sa yo panse ak sa yo resanti. Ou ka devlope relasyon ki solid nan kominote w la lè ou etabli lyen ak fanmi, zanmi, kominote lafwa ak resous lokal yo tankou gwoup pou paran. Lè w fè relasyon ki sen vin yon priyorite, sa pral ede w santi w jwenn plis sipò, sa ki ka *amelyore kapasite w pou fè bagay sa yo*:

- Jwe wòl paran w nan fason ki ede pitit ou a santi l an sekirite, santi yo pran swen l ak pwoteje l.
- Bay pitit ou a yon kote ki san danje pou li eksplòre, aprann ak grandi.
- Montre pitit ou a mo pou diferan santiman, tankou tris, kontan, ak fache. Ede l rekonèt kijan ak ki kote li santi emosyon sa yo nan kò l. Pafwa, premye siy ki endike sansasyon

Premye bagay ou ka fè se chèche jwenn sipò pou tèt ou. Yon paran ki ansante e ki estab ka pi byen bay pitit li yon vi famiyal ki gen lanmou ak sipò. Relasyon ki sen e ki anrichisan yo ka pwoteje sèvo ak kò timoun yo kont efè danjere estrès ak eprèv yo. Lòt bagay, tankou alimantasyon ki bon pou sante, egzèsis fizik chak jou, fè dòmi byen lannwit yon priyorite, pratike plenn konsyans, ak jwenn sipò pou sante mantal si sa nesèsè, ka ede tou. Pratik sa yo bon anpil pou ou, ak pou pitit ou a tou!

estrès se lè pwatrin ou konprese oswa machwa w sere! Lè ou konprann ak bay emosyon sa yo yon non, se yon etap enpòtan nan aprann jere santiman yo nan yon fason ki sen—pou ni adilt yo ni timoun yo!

- Fikse limit ki apwopriye pou laj yo, di atant ou yo byen klè, epi kenbe yon disiplin regilye ki adapte ak laj yo, ki mete aksan sou ansèyman, men pa pinisyon.
- Trete tout moun nan fwaye a ak respè.
- Evite pou adilt ki nan kay ou yo itilize langaj ki vyolan oswa ki abizif nan prezans timoun yo oswa lè y ap pale ak yo.
- Evite disiplin fizik ak timoun yo.
- Sèvi ak woutin kotidyen pou founi yon estrikti ak yon sans sekirite.
- Di pitit ou a lè ap gen chanjman nan woutin kotidyen an, e kisa chanjman sa yo ap reprezante pou li.
- Bay pitit ou a kèk chwa—tankou mande l si li ta renmen bwose dan l anvan oswa apre li fin benyen.

- Siveye siyal pitit ou a epi reyaji ak lanmou e ak atansyon.
- Asire w ou pwofite moman espesyal nan tèt-atèt yo lè n ap jwe, li istwa, nan lè benyen ak lè n ap manje ansanm.
- Kite pitit ou a pran inisiyativ lè ou kite l chwazi yon aktivite ak lè ou atantif ak sa l ap fè san ou pa distrè lè w ap fè yon bagay ansanm avè l.
- *Rekonèt lè ou santi w estrese! Lè sa rive, ou dwe gen yon plan daksyon. Pa egzanp, ou ka reflechi pou pran yon “poz pou adilt” pandan kèk minit. Sa ap pèmèt ou pran yon gwo souf, rekonsantre w ak retounen jwenn fanmi w nan yon eta despri ki pi kalm. Sa enpòtan! Paske lè timoun yo wè adilt ki bò kote yo a jere estrès nan yon fason ki sen, yo aprann fè menm bagay la tou.*

Pratik sa yo ede kreye fwaye ki an sekirite e ki estab ki bon pou tout moun nan fanmi an.

SOUS

American Academy of Pediatrics. (2007). The importance of family routines. Enfòmasyon ki soti nan <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/The-Importance-of-Family-Routines.aspx>

American Academy of Pediatrics. (2018). Sleep. Enfòmasyon ki soti nan <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx>

Burke Harris, N. (2018). The deepest well: Healing the long-term effects of childhood adversity. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.

Center on the Developing Child at Harvard University. (2012). The Science of Neglect: The Persistent Absence of Responsive Care Disrupts the Developing Brain: Working Paper No. 12. Enfòmasyon ki soti nan <http://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2012/05/The-Science-of-Neglect-The-Persistent-Absence-of-Responsive-Care-Disrupts-the-Developing-Brain.pdf>

Center on the Developing Child at Harvard University. (2014). A decade of science informing policy: The story of the National Scientific Council on the Developing Child. Enfòmasyon ki soti nan <https://developingchild.harvard.edu/resources/decade-science-informing-policy-story-national-scientific-council-developing-child>

Centers for Disease Control and Prevention. (2014). Essentials for childhood: Steps to create safe, stable, nurturing relationships and environments. Enfòmasyon ki soti nan https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/essentials_for_childhood_framework.pdf

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *J Psychosom Res*, 78(6), 519-528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009

Murray, D. W., Rosanbalm, K., & Christopoulos, C. (2016). Self-regulation and toxic stress Report 4: Implications for programs and practice. OPRE Report # 2016-97. Enfòmasyon ki soti nan Washington, DC: https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/opre/acf_report_4_final_rev_11182016_b5082.pdf

Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2018). Chapter 3: Active children and adolescents.

Purewal Boparai, S. K., Au, V., Koita, K., Oh, D. L., Briner, S., Burke Harris, N., & Bucci, M. (2018). Ameliorating the biological impacts of childhood adversity: A review of intervention programs. *Child Abuse Negl*, 81, 82-105. doi:10.1016/j.chiabu.2018.04.014

Shonkoff, J. P., Garner, A. S., Siegel, B. S., Dobbins, M. I., Earls, M. F., Garner, A. S., . . . Wood, D. L. (2012). The Lifelong Effects of Early Childhood Adversity and Toxic Stress. *Pediatrics*, 129(1), e232-e246. doi:10.1542/peds.2011-2663

Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A., & Bhutta, Z. A. (2013). Annual Research Review: Improved nutrition--pathway to resilience. *J Child Psychol Psychiatry*, 54(4), 367-377. doi:10.1111/jcpp.12019

