





POU PARAN AK RESPONSAB TIMOUN:

Menm jan ak kò yo, lespri timoun yo gen pou li grandi anpil lè timoun lan fin fèt. Sa timoun yo aprann a travè kontak yo genyen ak paran yo, avèk moun ki responsab yo, se sa ki fondasyon pou tout devlopman li pral fè a lavni. Rechèch ki fèt montre jan yon relasyon ki byen ankadre timoun lan e yon milyè kote timoun lan an sekirite amelyore devlopman sèvo timoun lan epi kontribye a byennèt li.

Paran ak responsab yo ki gen yon rezo sosyal epi moun kap bay yo bon kalite sipò lè yo bezwen sa, se yo ki gen plis kapasite pou yo kreye yon milye ki san danje pou timoun lan epi elve l avèk swen. Tout fanmi bezwen yon koutmen de tanzantan, donk nap veve pou ou konnen genyen asistans ki disponib lè ou bezwen li.

Nan liv sa a, wap jwenn ransèyman sou:

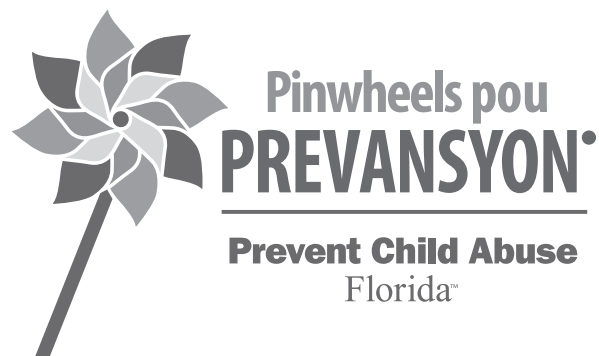
- Devlopman timoun soti nan nesans rive jis nan adolesans
- Kèk mwayen pou ede ou kreye yon milye ki stimile epi ankadre timoun lan, jan li bezwen sa
- Kèk mwayen pou ou jere pwoblèm ki prezante nan lavi tout fanmi
- Enfòmasyon pou kontakte kèk bonjan resous nan kominite an.

Sonje tou, sa enpòtan pou oumenm ou byen swave tèt ou fizikman, mantalman epi nan emosyon ou tou. Lè ou santi ou byen, sa pi fasil pou ou vin yon paran ki pozitif epi ki montre li renmen pitit li, lè sa a ou kapab fè tou sa ki nesèsè pou ou byen okipe pitit ou.

Nou espere wa sèvi ak resous ki nan paj kap swiv yo kòm gid sou sa ou kapab atann pandan pitit ou ap devlope e grandi. Nou ankouraje ou tou pou ou pale avèk doktè timoun lan oubyen lòt moun ki pwofesyonèl si ou ta gen lòt kesyon oubyen enkyetid konsènan pitit ou.

*Gid sa a disponib tou kòm liv elektronik pou telefòn entelijan, tablet ou swa lòt aparèy ki mobil. Telechaje liv elektronik la nan: www.dcf.state.fl.us/programs/childwelfare/caregivers/ebookdownload.shtml

INSIDE BACK COVER



TaB matyè



Entwodiksyon: Poukisa premye ane nan vi timoun lan enpòtan..... 2

EDIKASYON PARAN BAY TIMOUN EPI DEVLOPMAN TIMOUN

Pitit ou lè nesans li	3
Dodo san danje pou tibebe w	5
Pou oumenm ak ti bebe ou dòmi pi byen	6
Pitit ou nan laj 2 mwa	7
Pou jere lè bebe an ap kriye	9
Pitit ou nan laj 4 a 6 mwa	11
Pitit ou nan laj 6 a 9 mwa	13
Pitit ou nan laj 9 a 12 mwa	15
Pitit ou nan laj 12 a 18 mwa	17
Aprann pitit ou ale nan twalèt.....	19
Metòd pozitif pou elve timoun lan pou ankouraje l gen bon konpòtman lè li piti anpil.....	20
Pitit ou nan laj 18 a 24 mwa	21
Pitit ou nan laj 24 a 36 mwa	23
Pitit ou nan laj 3 zan	25
Pitit ou nan laj 4 an	27
Pitit ou nan laj 5 an	29
Ankadre pitit ou nana developman sosyal li.....	31
Pou timoun yo pa antre nan afè dwòg.....	35
Pitit ou lè li gen laj pou ale lekòl (6 an a 12 an)	39
Konsèy sou sa paran kapab fè nan edikasyon pitit yo ki pozitif pou ankouraje yon bon konpòtman nan mwaye anfans timoun lan.....	41
Pou ou Jere Itilizasyon Timoun Ou fè ak Miltimedya yo.....	43
Adolesan ou	45
Teknik Pozitif Parantal ki Ankouraje Bon Konpòtman kay Adolesan.....	48
Kisa Paran Kapab Fè Pou Ankouraje Relasyon ki Sen	49

ZOUTI AK KONSÈY POU PARAN AK RESPONSAB TIMOUN

Pou konprann yon devlopman nòmal nan afè sèks: Kisa pou ou atann a mezi timoun lan ap grandi epi pran matirite.....	51
Pou ankouraje devlopman yon timoun ki gen andikap.....	55
List pou cheke sekirite nan kay ou	57
Pou chwazi moun pou gade pitit ou	59
Pou chwazi yon pwogram paraskolè.....	63
Pou chwazi yon kan vakans	64
Kilè pou ou kite pitit ou pou kont yo nan kay la.....	65
Pou ankouraje pitit ou lè ou nan match kote lap jwe	67
Espesyalman pou papa.....	69
Pou kolabore nan edikasyon timoun yo: Aprann travay ann ekip.....	71
Pou jere yon kriz.....	73
Lé w'ap elve timoun lé ou pa gen kay	77
Kijan pou sipòte deplwaman	79
Pou ede timoun jere strès	83

KONSÈY POU PARAN AK RESPONSAB OKIPE TÈT YO TOU

Pou jere strès.....	85
Pou jwenn yon ekilib ant vi fanmi ou ak travay ou	87
Konsèy pou yon relasyon ki sen	89

KOTE POU JWENN BON JAN SIPÒ NAN MOMAN OU BEZWEN SA

Resous pou fanmi ak kominote a	91
Yon fèy enfòmasyon ki gen nimewo telefòn	97
List verifikasyon nan ka ijans pou moun kap gade timoun yo	98
Deji : Fè pwòp aktivite jiwèt ou	99

Published 2015

POUKISA PREMÈYE ANE NAN VI TIMOUN LAN ENPÒTAN



Kwake sèvo timoun yo kontinye devlope pandan tout vi yo, peryòd ki pi aktif nan devlopman sèvo an kòmanse pandan twazyèm trimestre gwoès manman an rive jis timoun lan gen laj 18 mwa. Pandan peryòd sa a, jan bezwen fizik, sosyal epi emosyonèl timoun lan satisfè se sa ki afekte jan sèvo timoun lan pral grandi e devlope. Si ou byen konprann kijan timoun grandi epi aprann, sa pral ede ou konnen kisa pou ou atann ep kisa ou kapab fè pou ede pitit ou devlope tout kapasite li genyen yo.

Kat (4) prensipal domèn nan devlopman yon timoun se **fizik, sosyal, emosyonèl** epi **koyitif** (jan ou aprann epi konnen).

Devlopman fizik lan se jan kò moun grandi: wotè, gwosè, misk epi senk sans yo (wè, tande, goute, touche epi santi). Kowòdinasyon mouvman misk ki gwo epi piti, sa fè pati nan devlopman fizik lan tou.

Devlopman sosyal se kapasite pou fòme lyen ak lòt moun, pou konprann sa ki akseptab e ki pa akseptab epi pou devlope prensip, epi kowopere ak lòt moun nan fanmi lan, nan gwoup moun ki menm laj epi nan sosyete an.

Devlopman emosyonèl se kapasite pou konprann epi di santiman epi pou kontwòle emosyon.

Devlopman koyitif lan se kapasite pou aprann epi sèvi ak lojik epi larezon pou rezoud pwoblèm.

Devlopman nan tou le kat domèn sa yo konekte youn ak lòt. Pa egzanp, pou yon timoun aprann pale, sa mande pou li kapab tande (fizik), epi konprann diferan son li tande yo (koyitif), kapasite pou li swiv sa kap pase an (sosyal) epi kapasite pou li nan entèyaksyon ak lòt moun (emosyonèl). Si timoun lan pa pwogrese nan youn nan domèn yo, sa afekte kapasite l pou li pwogrese nan tout lòt domèn yo.

Devlopman an nan chak domèn sa yo fèt nan diferan etap epi chak timoun pral devlope ak pwòp vitès li. Lè ou wè endikasyon sou devlopman timoun yo, yo montre senpleman kisa yon timoun nan laj sa a kapab fè – si li pako fè li kounyè a, li pral fè l byento. Si pitit ou te fèt anvan lè, sonje ke ti bebe ki fèt anvan lè gen tandans pou yo pran yon ti tan anplis pou yo rive nan diferan jalon yo. Moun pwofesyonèl tankou doktè, enfimiyè, jadyèn timoun piti epi moun kap fè vizit nan kay kapab ede ou swiv devlopman pitit ou, idantifye sa ki kapab poze yon pwoblèm epi voye ou kote moun ki kapab ede ou lè sa nesèsè. Si ou jwenn epi fè trete pwoblèm sante ak pwoblèm devlopman touswit, sa kapab anpeche pi gwo pwoblèm prezante pi ta nan lavi.

Nan sa ki konsène disiplin ak sekirite

A mezi timoun yo devlope epi grandi, sa yo bezwen pou disiplin avèk sekirite yo ap chanje. Disiplin, ki se yon mo ki vle di “anseye”, se pa yon bagay ti bebe oubyen timoun piti ki fèk aprann mache kapab konprann. Epi tou yo pa konprann sa danje ye nonplis. Ti bebe gen anpil kiryozi e yo kapab jwe avèk preske tou sa ki tonbe anba men yo. Sèl mwayen pou discipline yon ti bebe se pou ou fè sa ki nesèsè pou yo an sekirite nan milye yo pou yo kapab eksplore epi aprann konnen milye kote yo ye an. Pa egzanp, si ou pa vle ti bebe ou foute dwèt li nan yon priz elektrik, donk ou dwe mete yon bouchon pou fèmen priz yo. Nan lòt paj liv sa a, wap jwenn plis egzanp sou jan ou kapab fè sa pitit ou bezwen pou disiplin epi sekirite li nan chak etap devlopman li.

YON BAGAY POU OU NOTE

Sa ou fè epi sa ou mete pou pwoteje timoun yo, se pa sa sèlman ki sifi pou bay timoun yo sekirite. Mezi pou pwoteksyon timoun nan yon kay, sa sèlman fè timoun lan pran plis tan pou li mete kò li nan yon sityasyon danje, men sa pa ranplase sipèvizyon yon granmoun kap siveye timoun yo.

PITIT OU LÈ NESANS LI



Moman ou tap reve an reyisi rive! Kounyè a ou se paran yon ti boutchou. Eske ou pè ? OU santi bagay o depase ou ? OU bouke anpil ? Si se sa, sa vle di ou se yon nouvo paran ! Ou kapab petèt sezi lè ou wè tout emosyon ou santi, nouvo eksperyans wap viv epi nouvo enkyetid ki vin akonpaye nouvo ti bebe ou an. Pandan wap adapte avèk nouvo vi sa a, eseye sonje pou ou jwenn otan enfòmasyon epi èd nan men moun otan ou kapab pou ede ou pran pi bon desizyon posib pou fanmi ou nan jou kap vini yo.

Lè bebe ap kriye. An mwayèn, ti bebe ki fèk fèt kriye pandan 2 jiska 3 èdtan chak jou, e genyen ki kriye plis ankò. Nan laj sa a, ti bebe yo kriye menm si pa gen rezon pou sa, e malgre tou sa paran an fè, li pa sispann. Pou kèk konsèy sou kijan pou ou Jere lè ti bebe an kap kriye, gade nan paj 9.

Dòm. Ti bebe ki nouvone kapab dòmi jis menm 20 èdtan pa jou, men pandan 2 premye mwa yo, yo pap gen okèn orè fiks pou dòmi. Sa kapab pran jiska 6 semèn anvan nouvone an aprann rete zyeklè pandan lajounen epi dòmi lannwit. Kite ti bebe yo devlope pwòp orè yo ; sa ou gen pou fè se bay yo manje lè yo grangou epi mete yo nan kabann yo lè yo sanble yo bouke.

Nitrisyon. Ti bebe nouvone bezwen manje chak 2 a 4 èdtan. Akademi ameriken pou pedyatri epi anpil lòt òganizasyon doktè timoun nan le mond antye ankouraje anpil pou manman alete pitit yo (bay tete). Preparasyon an poud pou bebe yo se yon lòt bagay anpil moun fè pou bay ti bebe ki gen mwens pase 1 an manje. Pou byen nourri pitit ou, se pou preparasyon an poud lan fèt egzakteman jan yo di pou li prepare sou bwat lan.

Devlopman fizik. Anpil ti bebe pèdi kèk liv oubyen kilo (ant 5% epi 7% nan sa yo te peze lè yo te fèt) pandan premye jou ki swiv nesans yo. Pi fò nan ti bebe yo, apre 2 semèn, etan yap kòmanse manje plis chak fwa ou ba yo manje, yo retounen rive nan pwa yo te peze lè nesans yo. Apre 2 premye semèn yo, ti bebe ki nouvone yo pran plizourmwèn yon ons chak jou pandan 2 premye mwa yo.

- Sans gou epi odora yo preske fin devlope
- Li wè pi byen sa ki a 30 oubyen 40 pous distans de figi li ; zye li pako kapab fikse sa ki tou pre
- Li eseye leve tèt li epi gade otou de li

Devlopman sosyal epi emosyonèl.

- Li rekonèt vwa manman ak papa
- Li rekonèt moun nan fanmi an ki okipe de li
- Li gade paran li lè paran an ap pale
- Li sispann fè bwi lè li tande vwa yon moun kap pale

Devlopman koyitif. Ti bebe nouvone se pa reflèks sèlman yo reyaji . Men kèk reflèks anpil ti bebe genyen :

- *Reflèks gripman* : si ou mete yon bagay nan men ti bebe an, lap kenbe l byen fò
- *Reflèks souse* : ti bebe an kòmanse souse lè ou touche zòn bouch li
- *Reflèks sezisman* : ti bebe an rantre bra li ak janm li lè li tande yon bwi ki fò
- *Reflèks mache* : ti bebe an fè jèst kòm si lap mache lè pye li touche yon sifas ki di



Sekirite pou nouvone ou

Pou ti bebe an dòmi an sekirite. Selon Akademi ameriken pou pedyatri, pozisyon ki gen plis sekirite pou timoun kap dòmi se sou do yo nan yon bèso ki prè kabann paran li pandan 6 premye mwa lavi ti bebe an. Akademi ameriken pou pedyatri an rekòmande bagay sa yo tou:

- Matla bèso an dwe pou li byen sere nan montan an epi se pou dra sou matla an byen sere tou
- Bèso an dwe an bonn eta epi se pou li ranpli egzijans Consumer Product Safety yo (www.cpsc.gov)
- Si ti bebe an bezwen yon kouvèti, se pou ti bebe an kouchè bò pye bèso an epi yon ti kouvèti fen byen rantre nan kote epi anba matla an pou kouvèti an pa kouvri tèt ti bebe an
- Se pa pou okèn lòt bagay nan bèso an
- Bèso an dwe toujou nan yon pyès kay la kote pa gen fimèn
- Etid syantifik montre kapab genyen mwens risk pou ti bebe an mouri de sa yo rele Sendwòm Lanmò Sibi Nourison (*Sudden Infant Death Syndrome – SIDS*)

Pou plis enfòmasyon, gade nan seksyon Pou ti bebe ou dòmi an sekirite sou paj 5–6.

Lòt Konsèy ankò pou Sekirite ti bebe. Se pou ou fè yon list pou kontwole tou sa ki nesèsè pou sekirite pitit ou nan chak etap devlopman li. Sou paj 57 wap jwenn yon egzanp pou list sa a.

Pi fò nan ti bebe ki tonbe se sou mèb nan kay la yo monte. Pou anpeche yo tonbe konsa :

- Pa janm kite ti bebe ou san sipèvizyon sou okèn sifas ki pa atè a
- Toujou sèvi avèk senti sekirite sou tab kote ou chanje kouchèt li, sou ti chèz ki bèse ti bebe an oubyen sou ti balanswa

Pi fò nan lè timoun ki gen mwens pase 5 an boule, se avèk likid ki cho. Pou anpeche yo boule konsa :

- Mete chofo ou sou 120 degre Farenheit oubyen mwens pase sa
- Pa janm pote likid ki cho an menm tan wap pote ti bebe an
- Pa janm chofe bibwon nan mayikwowèv – jan fou mayikwowèv yo chofe an pa egal, donk ti bebe ou an kapab boule nan pati lèt lan ki cho anpil

Timoun kapab neye nan dlo rapid epi san fè okèn bwi. Pou anpeche sa rive:

- Toujou rete avèk ti bebe an pandan lap benyen
- Pa janm kite yon timoun ki pi gran veye ti bebe an pandan li tou pre dlo an

Gen anpil objè ou jwenn nan tout kay ki kapab fè ti bebe trangle oubyen toufe. Ou kapab anpeche ti bebe ou an trangle oubyen toufe si ou:

- Retire tout bagay ki piti anpil oubyen tout sache plastik kote ti bebe ou an ye
- Retire blad, kòdon pou rido epi fil bò kote ti bebe ou an

Ou kapab garanti sekirite ti bebe ou epi anpeche li frape oubyen blese lè nou kondwi nan machin lè ou :

- Toujou mete bebe nouvone ou an nan yon syèj ki bay fas sou dèyè chak fwa ou soti avèk nan machin
- Pa janm kite ti bebe ou an nan yon machin pou kont li – menm si fè bon deyò an, tanperati anndan machin lan kapab trè rapid rive nan nivo danjere



Metòd pozitif pou elve timoun epi ki ankouraje ankadreman timoun lan e kreye lyen atachman

- Alètman (bay tete)
- Reponn touswit lè ti bebe ou ap kriye
- Bèse ti bebe an, chante pou li epi rekonfòte li
- Mentni relasyon ki montre lanmou avèk lòt moun kap okipe ti bebe an
- Kenbe menm moun kap toujou okipe timoun lan pou yo kapab fòme lyen atachman antre yo

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU

Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.

Dodo san danje pou tibebe w



Konsidere faktè sila yo anvan pou w decide kote tibebe w lan pral dòmi:

- Sifokasyon ak estrangilasyon nan kabann yon adilt se premye kòz lanmò poutèt blesi pou tibebe ki gen mwens pase 1 lane nan Eta Florid.
- Risk pou yon tibebe mouri pandan somèy li 40 fwa pi elve pou tibebe ki dòmi nan kabann yon adilt pa rapò ak tibebe ki dòmi nan pwòp bèso yo.

« Andwa ki gen mwens danje pou yon tibebe domi pou kont li se nan yon bèso, ki plase nan chanm paran yo pandan premye sis mwa nan lavi li. » — Akademi Pedyatri Ameriken

Pou kapab redui risk pou tibebe w pa mouri pandan somèy li e pou kenbe tibebe w la an sekirite pandan l ap dòmi, li enpòtan pou:

- Mete tibebe yo sou do (figi yo anle), chak fwa yo pral dòmi. Risk pou yo sifoke ogmante lè yo dòmi sou vant oswa sou kote. Depi yon tibebe kapab sou lestomak epi li vire pou kont li sou do, oswa li sou do epi li vire pou kont li sou lestomak li, li kapab dòmi nan pozisyon li pito a.
- Asire w bèso tibebe w la an bonn eta e li ranpli kondisyon Komisyon sou sekirite produi konsomasyon an nan zafè sekirite (www.cpsc.gov).
- Sèvi ak yon matla fèm nan bèso a ki antre jis nan kad bèso a e kouvri l selman avèk yon dra ki byen antre anba matla a.
- Kenbe objè ki dous e kousen, kwilt, kouvèti, jwèt, elatriye, ki lach andeyò bèso pitit ou.
- Plase bèso tibebe w la toupri kabann ou jiskaske tibebe a gen omwens sis mwa. Ou kapab mete tibebe a sou kabann ou pou bay li manje oswa pou konsole li, men remete l nan pwòp bèso li oswa nan pak lè paran oswa moun k ap bay li swen pare pou l tounen dòmi.
- Kenbe tout bagay ki lach (pa egzanj, kòd pèsyen, kab elektrik ak rad) lwen bèso tibebe w la.
- Kenbe tanperati chanm kote tibebe a ap dòmi nan yon nivo ki konfòtab pou adilt ki gen ti rad sou li. Sa pral anpeche tibebe w la two cho oswa rechofe twòp.
- Mete rad pou tibebe ki fèt pou kenbe tibebe w la cho, e evite danje ki genyen le yo kouvri tèt li oswa lè rad li antravè li ; men evite mete twòp kouch rad sou li poutèt li kapab rechofe twòp. Anjeneral, tibebe yo konfòtab ki yo genyen yon kouch rad anplis ke sa yon adilt ta mete pou li konfòtab nan menm anvivonman an.
- Bay tibebe a yon sison*, men pa janm bay li yon boutèy lè li pral fè yon kabicha oswa lè li pral dòmi. Si tibebe a pa vle sison an, pa fòse li. Si w ap bay li tete, tann anvan bay tete a byen etabli anvan pou w bay li sison an.
- Evite ekspozè tibebe w ak lafimen pandan gwosès ak apre nesans li, poutèt ekspozisyon ak lafimen se yon gwo faktè risk pou lanmi sibat tibebe ki fèk fèt (SMSN).
- Si bèso tibebe w la gen yon mobil asire w tibebe w la pa kapab manyen li. Depi tibebe w kapab chita, retire mobil la.
- Pou anpeche tibebe w la pou li pa janbe bèso a tonbe ate a, bese matla a lè tibebe a panche pou l chita, e bese l plis toujou le li aprann kanpe.
- Toujou reponn lè tibebe w ap kriye lannuit.

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU

Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91-95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.

*ENFÒMASYON KI ENPÒTAN!

Larechèch montre lè yo sevi ak sison, sa gendwa redui risk SMSN. Akademi Pedyatri Ameriken rekòmande yo sevi ak sison pandan premye ane lavi tibebe a. Menm kèk konsèy pou itilize sison an:

- Yo ta dwe itilize sison an lè w ap mete tibebe a nan kabann pou l dòmi. Pa gen pwoblèm si tibebe a krache li pandan l ap domi.
- Si tibebe a refize sison an, pa fòse l pran li.
- Pa mete okenn likid sikre sou sison an.
- Netwaye sison an souvan e ranplase yo regilyèman.

Pou oumenm avèk ti bebe ou dòmi pi byen

MENM JAN AK LÒT NOUVO KONESANS LAP APRANN, li kapab oblije eseye plizyè fwa anvan li reyisi dòmi nan bèso li. Ti bebe ou kapab kriye lè ou fèk mete l nan bèso an. Sa se yon bagay ki nòmal, ou kapab atann a sa. Genyen anpil bagay ou kapab fè pou ede ti bebe ou prepare tèt li pou li dòmi epi santi li pi alèz lè l dòmi nan bèso li. Chak bebe diferan de tout lòt yo, donk ou kapab oblije eseye plizyè fwa anvan ou jwenn sa ti bebe ou an pi pito.



ENFÒMAYSON ENPÒTAN!

Si ou dòmi avèk bebe ou se yon danje. Mèmsi se alete wap alete bebe w epi menmsi ou pa fimen, bwè alkòl oubyen sèvi ak dwòg oubyen medikaman, **lè ou dòmi ak ti bebe ou se yon danje kanmèm pou timoun lan trangle oubyen toufe pandan lap dòmi.** Sèl mwayen pou ou pwoteje ti bebe ou de gwo risk sa yo se mete l kouche dòmi nan yon bèso.



10 konsèy pou ede ti bebe ou dòmi lannwit

1. Veye byen pou ti bebe ou aktif nan lè pou li jwe, pa egzanp tan li pase kouche souvan pou li jwe epi devlope mouvman li, pandan lajounen.
2. Reponn rapid lè ti bebe bezwen yon bagay, konsa wa diminye strès bebe an.
3. Pèmèt kontak po sou po pandan lajounen.
4. Kenbe yon orè regilye pou lè manje, lè syèst epi lè dòmi lannwit.
5. Kreye yon woutin pou lè dòmi li avèk twa oubyen kat aktivite pou kalme l epi ede ti bebe ou pare pou li dòmi (pa egzanp bay bebe ou yon bèy, fè ti masaj dousman sou misk li, epi pase yon ti moman byen trankil avè l). Rechèch syantifik demontre jan ti bebe ki genyen woutin nan lè dòmi yo, pran 30% mwens tan pou yo dòmi, reveye 50% mwens fwa nan lannwit epi yo dòmi pandan pi lontan.
6. Pale oubyen chante dousman bay ti bebe ou anvan li kouche. Senp son vwa ou soulaje bebe ou anpil.
7. Mete bebe ou nan bèso li lè li kòmanse sanble li fatigue, men anvan li kòmanse dòmi. Lè ou mete bebe an nan bèso li lè li fatigue men li pako dòmi, sa ede l aprann pou li dòmi pou kont li.
8. Si bebe ou sanble li ajite nan lè dòmi li, mete bebe an nan bèso li 30 minit anvan lè nòmal pou li kouche an. Lè ti bebe yo vin twò fatigue, pafwa se lè sa a yo gen plis enèji epi yo goumen ak somèy yo.
9. Mete ti mizik dous, limen yon vantilatè oubyen mete yon lòlòj kap fè ti bwi. Lè yo tandè yon ti bwi kap repete tout tan, sa kapab ede ti bebe yo dòmi. Si lòt moun nan kay la kontinye aktivite yo nòmalman, sa pral ede ti bebe an aprann dòmi san silans.
10. Mete yon sèvyèt tyèd sou dra bebe an epi retire sèvyèt lan imedyatman avan ou mete bebe an kouche.

Si ou eseye tout sa ki di la yo epi malgre sa ti bebe ou pa dòmi byen, pale avèk enfimyè oubyen doktè bebe ou an. Se kapab akòz yon rezon medikal ki fè bebe ou ajite pandan lannwit.

**Pou plis enfòmasyon vizite
www.ounce.org/safe-sleep.html**

PITIT OU nan Laj 2 mwa



Pitit ou ap grandi rapid anpil epi lap aprann anpil tou. Sèvo ti bebe ou an ap devlope avèk yon seri entèyaksyon ki avanse nan toulede sans. Ti bebe epi timoun piti chèche entèyaksyon de yomenm lè yap eseye pale epi lè yo fè ekspresyon ak figi yo. Si, lè li fè efò sa yo, ou reponn regilyèman avèk afeksyon epi lanmou, wap kreye yon milyè ki byen ankadre timoun lan. A laj sa a, li enpòtan pou ou pase anpil tan ap kenbe e anbrase timoun lan, ap li pou li epi pale avèk ti bebe ou. A mezi lap grandi, tout kontak sa yo ap ede ti bebe yo genyen lyen lanmou ki fò avèk paran yo. Lyen sa yo ki fèt bonè nan lavi yon timoun se yo ki pral kreye fason timoun lan pral atache li avèk lòt moun pi ta nan lavi.

Dòm. Menm si pitit ou ap dòmi pandan pi lontan (ant 4 avèk 6 èdtan), li twò bonè toujou pou li genyen lè regilye nan somèy li. Genyen kèk aktivite ki kapab ede ti bebe ou aprann pou li pi aktif pandan lajounen epi ankouraje li dòmi nan lannwit. Pou plis enfòmasyon, gade nan seksyon

ki rele Pou oumenm ak ti bebe ou dòmi pi byen, nan paj 6.

Nitrisyon. Nan laj sa a, ti bebe ou bezwen sèlman lèt manman li oubyen preparasyon an poud pou bebe an. Ti bebe ou pako pare pou li manje labouyi oubyen manje solid nan laj li ye la a. An jeneral, ti bebe yo bezwen ant 4 avèk 5 ons lèt manman yo oubyen preparasyon pou bebe, ki fè ant 20 avèk 25 ons pa jou.

Devlopman fizik

- Li ajite kò li epi li sèvi avèk jèst pou li fè ou konnen kijan li santi l
- Li sèvi avèk misk nan bra avèk janm li pou li kenbe ak men l oubyen bay koutpye
- Li leve tèt li pou kont li, men li bezwen ou fè byen atansyon lè wap kenbe li

Devlopman sosyal epi emosyonèl

- Li souri ba ou lè li vle jwe
- Li fwonse souli l oubyen li kriye pou montre li trist
- Li reponn avèk plezi lè prensipal moun ki okipe l lan parèt
- Li kopye mouvman w avèk ekspresyon figi ou
- Li renmen konpayi lòt timoun

Devlopman koyitif

- Li sèvi avèk sans goute, odora, vizyon avèk tande pou li aprann sa ki nan milye li
- Li kriye lè li grangou, li bezwen kouchèt li chanje oubyen li vle yo okipe l
- Li fè ti bwi woukoulman pou li kapte atansyon ou, epi li fè plis ti bwi ankò lè ou reponn
- Li fè diferan bwi pou fè ou konnen li grangou, li mouye, li fatige oubyen li vle chanje pozisyon
- Rekonnèt manman li oubyen prensipal moun ki okipe de li
- Swiv objè ki an mouvman avèk zye li



Plis konsèy pou sekirite ti bebe ou nan laj 2 mwa

Ou dwe fè yon list pou tcheke e garanti sekirite timoun lan nan chak etap devlopman li. Ou kapab jwenn yon egzanp pou list sa a nan paj 57.

- Ede anpeche dife pran nan kay lan: kenbe ti lanp veyèz ki ret limen lannwit nan yon distans ki fè omwen twa pye de bèso, dra ak kouvèti epi rido
- Pran prekosyon kont anpwazònman: retire tout plant ki gen pwazon anndan kay lan epi ozalantou kay la
- Pwoteje bebe an kont boule sou syèj machin ki cho : sèvi avèk plastik oubyen lòt bagay sou vit machin lan pou bloke solèy, oubyen mete yon ti kouvèti fen sou bebe an lè machin lan an stasyonman



Methòd pozitif pou elve timoun e ki ankouraje ankadreman epi atachman

- Toujou reponn lè pitit ou ap kriye epi eseye konprann kisa bebe an ap eseye di w
- Lè ou tande bebe w ap woukoule, fè ti bwi woukoulman avè l, chante pou li oubyen pale tou
- Kenbe epi manyen bebe ou otan ou kapab
- Gade bebe w nan zye epi pale avè l pandan wap chanje kouchèt li oubyen wap bal manje
- Pratiye pou ou pasyan. Pasyans lan enpòtan anpil pou devlopman jeneral pitit ou. Ti bebe yo ap fèk aprann sa ki gen nan mond lan; sa pral pran tan pou yo konnen kijan pou yo konpòte yo ladan !!



Ki lè pou ou enkyè

Menmsi chak bebe devlope a pwòp vitès pa li, ou dwe konnen kèk jalon pitit ou ta dwe pase. Si li pa pase jalon sa yo, sa kapab vle di li gen pwoblèm sante oubyen nan devlopman li, e pwoblèm sa yo merite yon atansyon spesyal. Se pou ou fè doktè bebe an konnen si ou wè pitit ou :

- Pa sanble li reyaji lè gen gwo bwi
- Pa remake pwòp men li le li rive nan laj 2 mwa
- Pa fè okèn souri lè li tande vwa ou lè li rive nan laj 2 mwa
- Pa swiv objè ki an mouvman avèk zye li lè li rive nan laj 3 mwa
- Pa pran epi kenbe objè le li rive nan laj 3 mwa
- Pa souri bay okèn moun lè li rive nan laj 3 mwa
- Pa kapab kenbe tèt li lè li rive nan laj 3 mwa
- Pa fè mouvman pou li pran epi kenbe jwèt li lè li rive nan laj 4 mwa
- Pa eseye fè ti pale lè li rive nan laj 4 mwa

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.

Pou jere lè bebe an ap kriye

LÈ WAP OKIPE YON TI BEBE, SA KAPAB YON EKSPERYANS KI ENTÈRESAN EPI KI BAY SATISFAKSYON. Men lè bebe ou pap sispann kriye, sa kapab bay oumèm epi lòt moun ki okipe bebe an anpil pwoblèm. Se yon bagay nòmal pou bebe ou kriye. An mwayèn, ti bebe ki fèk fèt yo kriye ant 2 epi 3 fwa pa jou, epi nan lòt jou li ka kriye plis ankò. Gen de jou ou kapab gen lenpresyon bebe ou pap janm sispann kriye; and all parents find it hard to cope with non-stop crying.

- Pi fò nan lè bebe an kriye se aswè
- Bebe an kapab kòmanse e sispann kriye san ou pa wè rezon pouki an
- Bebe an kapab kontinye kriye malgre tou sa ou fè
- Lè bebe an kriye sa pap fè l okèn tò



Ou kapab gen lenpresyon bebe ou kriye plis pase lòt, men **TOUT bebe kriye anpil**. Ou kapab eseye bagay sa yo pou ede kalme bebe ou:

- Veye wè pou satisfè bezwen bebe an: bal manje, fè l rann gaz oubyen chanje kouchèt li si sa nesèsè
- Veye wè si rad bebe an pa twò sere sou li, si li pa twò cho, twò frèt, ets.
- Ofri bebe ou yon sison men pa janm fòse li

Tout bebe kriye, epi souvan sa rive san yon rezon ou kapab wè. Si bebe ou pa frèt, li pa mouye e li byen manje men malgre sa li pap sispann kriye ; eseye konsèy sa yo pou **kalme bebe** an:

- Bèse bebe ou dousman nan yon dodin oubyen nan bra ou
- Fè ti frape tou dousman nan do ti bebe an
- Chante oubyen pale tou dousman pou bebe an
- Mete yon ti mizik dous
- Al fè yon pwomnad a pye avèk bebe an nan pousèt li
- Mete bebe an nan yon bèy byen tyèd

Men **kijan ou kapab** jere tèt ou pou ou pa enève lè bebe ou ap kriye :

- Tou dabò, mete bebe ou nan yon bèso, veye byen si bebe an an sekirite, epi fèmen pòt lan; tcheke chak 5 a 10 minit wè si bebe an byen
- Pran yon douch oubyen benyen, fè egzèsis, mete mizik
- Rele moun ou fè konfyans, yon zanmi, yon fanmi oubyen yon vwazen, pou mande yo vin siveye bebe an pou baw yon souf
- Chita, fèmen zye ou epi fè 20 respirasyon pwofon
- Panse sou kijan ou renmen ti bebe ou an

Pou jere yon ti bebe kap kriye, sa bay anpil strès, men **PA JANM SEKWE BEBE OU!** Lè ou sekwe bebe an, sa kapab fè l vin avèg, bal domaj nan sèvo li oubyen menm tiye l. Si ou santi ou pa kapab ankò, li enpòtan pou ou chèche moun ede ou. Mande yon moun nan fanmi an oubyen yon zanmi ou fè konfyans pou yo vin siveye bebe an pou baw yon souf.

Kalme bebe ou, pa sekwe li

Tout moun ki okipe de ti bebe ou an dwe konnen sa yo rele Sendwòm Bebe ki Sekwe (Shaken Baby Syndrome – SBS). Sendwòm sa a se youn nan domaj ki pi kouran epi ki lakòz lanmò pa abi fizik yo fè ti bebe nan Florid. Sendwòm SBS lan rive lè yon paran oubyen yon lòt moun kap okipe bebe an ki enève jis li pèdi kontwòl tèt li epi li sekwe yon timoun piti, epi sa vin lakòz yon domaj pèmanan nan sèvo timoun lan oubyen menm lanmò li. Rezon ki pi kouran ki fè yon moun sekwe yon ti bebe se pase bebe an tap kriye. Pou bebe ki siviv sekwe yo, rezilta ki pi kouran yo se paralizi serebral, li vin avèg, li vin soud, li gen konvilsyon epi difikilte pou li aprann oubyen nan konpòtman li. Jèn gason ki pran swen yon ti bebe pou kont yo se yo ki gen plis risk pou yo sekwe bebe an. Se pou tout moun ki okipe de bebe ou konnen se pa pou yo janm sekwe bebe ou.

Men siy avèk lòt bagay ki endike lè moun te sekwe yon bebe avèk vyolans, epi li kapab ap souffri Sendwòm Bebe ki Sekwe:

- Li pa kapab vire tèt li
- Li akaryat anpil, souvan yo fè erè epi panse se kolik
- Li gen pwoblèm pou li manje oubyen li pèdi apeti li
- Li pa kapab sise oubyen vale
- Lap vomi
- Li san enèji oubyen misk nan kò li san tonis
- Li pa kapab swiv mouvman avèk zye li
- Li pa souri epi li pa vokalize (li pa fè woukoulman, ti bwi ak bouch li, ets.)
- Kò li rèd
- Li fè konvilsyon; zye li woule monte nan tèt li
- Po li pal oubyen li gen yon koulè ble
- Li an koma oubyen li pèdi konesans
- Li gen pwoblèm pou respire
- Pipiy na zye li dilate (parèt gwo)
- Li gen tach san / san an fè yon flak nan zye li
- Li gen mak kou sou zepòl, kou, kòt, anwo bra, bra ak pwayèt li



Bagay ki pi enpòtan ou kapab fè pou anpeche pwoblèm Sendwòm Bebe Sekwe an se konprann bebe ou epi konnen kijan pou ou jere sa lè lap kriye oubyen li akaryat.

Depatman Lasante Florid lan kontribye nan sa ki ekri sou fèy konsèy sa a. Pou plis enfòmasyon silvouplè vizite sitwèb yo an nan www.doh.state.fl.us.

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou fanmi ki disponib nan kominote w.

PITIT OU nan Laj 4 a 6 mwa



Sa se yon peryòd ki vrèman enteresan nan devlopman timoun lan pase bebe ou ap kòmanse montre pwòp pèsonalite li. Ti bebe ki gen laj sa a kòmanse etabli yon orè regilye pou yo manje epi dòmi. Kontinye kenbe e karese li, jwe avè l, li pou li epi pale avèk bebe ou otan ou kapab pase chak kontak sa yo ap kontinye stimile sèvo li pou li devlope. Bebe ou bezwen yon piblik ki enterese epi yon chans pou li sèvi avèk sosyabilite li!

Dòmi. Nan laj sa a, bebe yo dòmi anviwon 15 èdtan pa jou. Bebe ou kapab pran ant 2 ou 3 syèst pandan lajounen, epi li ka leve 2 fwa chak nwit pou li bwè lèt. Menm si bebe yo kapab vire pou kò yo lè yo kouche, se pou ou mete bebe w sou do pou li dòmi. Pa gen pwoblèm si bebe yo vire nan bèso an pandan yap dòmi. Kounyè a se yon bon moman pou ou bese matla bèso an rive nan pwen ki pi ba a pou anpeche bebe an tonbe. Sonje tou, li toujou pa bon pou ou mete jwèt, zorye oubyen gwo kouvèti lèn nan bèso an avèk bebe ou an.

Nitrisyon. Pale avèk doktè de sa bebe ou bezwen pou li byen nourri pandan vizit regilye bebe an fè kay doktè lè li gen 4 mwa. Lèt manman epi preparasyon an poud se toujou prensipal sa ki nourri bebe an.

Devlopman fizik

- Li vire sot sou do pou li kouche sou vant, epi sot sou vant rive sou do
- Li eseye pran bagay avèk men li
- Li louvri epi fèmen men li epi li mete yo nan bouch li
- Li ajite bra li epi li lanse koutpye
- Li kapab chita si gen yon bagay ki soutni li
- Li bave anpil
- Dan li kòmanse ap parèt

Devlopman sosyal / emosyonèl

- Li renmen jwe sosyalman epi li pral fè plis efò pou kapte atansyon ou
- Li bay yon reyaksyon diferan lè li tande yon vwa li pa konnen pase sa l fè lè li tande yon vwa li konnen
- Li montre li enterese nan imaj li wè nan miwa epi li kòmanse souri bay miwa
- Li reponn lè lòt moun montre yon emosyon epi li souri anpil
- Li kriye lè li boulvèse, li pè oubyen li sezi

Devlopman koyitif

- Li sèvi avèk zye li epi men li an menm tan
- Li sèvi avèk siy vèbal (avèk vwa li) epi non-vèbal (avèk jèst) pou di sa li bezwen
- Li mete bagay nan bouch li pou konn sa yo ye
- Li kòmanse lonje men li pou objè tankou hochè, figi moun kap okipe l lan, epi mobil ki sou bèso li



Lòt konsèy an plis pou sekirite bebe ou nan laj 4 a 6 mwa

Ou dwe fè yon list pou tcheke sak gen pou fèt pou mete sekirite nan kay la pou bebe an nan chak etap devlopman pitit ou. Ou kapab jwenn sou paj 57 yon egzantp list pou tcheke.

- Pran prekosyon pou timoun lan pa trangle: retire oubyen rakousi nenpòt kòd timoun lan kapab pran
- Pran prekosyon pou timoun lan pa pran kouran: mete bouchon pou fèmen tout priz elektrik
- Pran prekosyon kont anpwazonman: retire tout likid ki gen pwazon, tankou pwodwi pou netwayaj, mete yo nan plaka avèk etajè ki pi wo
- Pran prekosyon pou bebe an pa tonbe: pa kite bebe an devan okèn fenèt ki ouvè epi enstale bagay pou bare tout fenèt ki nan etaj anlè yo



Metòd pozitif pou elve pitit ou epi ki ankouraje ankadreman ak atachman

- Chante nan tout entèyaksyon avèk bebe ou, pa egzanp, “koukou ah” epi lòt ti jwèt
- Bèse bebe ou lè wap chante pou fè l dòmi



Kilè pou ou enkyè

Menmsi chak bebe devlope a pwòp vitès pa li, ou dwe konnen kèk jalon pitit ou ta dwe pase. Si li pa pase jalon sa yo, sa kapab vle di li gen pwoblèm sante oubyen nan devlopman li, e pwoblèm sa yo merite yon atansyon spesyal. Se pou ou fè doktè bebe an konnen si ou wè pitit ou :

- Li pa fè jèst pou li mete objè nan bouch li
- Li kòmanse gazouye men li pa imite bwi ou fè oumenm
- Li pa kanpe sou janm li lè yo depoze pye l sou yon sifas ki di
- Li gen pwoblèm pou l deplase youn oubyen toulede zye nan tout sans
- Zye li kwaze (vewon) pi fò nan tan an (nan laj sa a, sa nòmal pou zye timoun yo kwaze tanzantan)
- Li pa prete atansyon lè li wè nouvo figi, oubyen li sanble li pè anpil lè li wè yon nouvo moun oubyen yon kote li pa abitye

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.

PITIT OU nan Laj 6 a 9 mwa



Pou stimile pitit ou, sa mande nouvo aktivite ki pral ede l amelyore devlopman li nan tout domèn. Nan laj sa a, bebe yo sosyab anpil epi entèyaksyon yo avèk lòt moun se avèk souri, voye men, ti pale epi jwe avèk nenpòt moun ke yo abitye avè yo. Bebe ki nan laj sa a ap kontinye aprann nouvo kapasite tankou pran bagay avèk men yo, woule vire kò yo, mete yo chita, epi menm rive ranpe. Fè milye an gen sekirite pou bebe w pou li kapab eksplòre ; kapasite li pou li deplase ap vin pi bon chak jou epi bebe ou ap eseye lonje men li kenbe tout sa ki parèt li enteresan.

Dòm. Nan etap sa a, bebe ou toujou bezwen 2 oubyen petèt 3 syèst pa jou. Mete bebe ou dòmi pou nwit lan ant 6 è epi 8 è le swa, epi ou mèt atann pou li dòmi ant 11 epi 13 èdtan chak swa. Men, sèten bebe, sitou sa ki ap bwè lèt manman yo, kapab kan menm leve lannwit pou yo manje.

Nitrisyon. Akademi ameriken pou pedyatri rekòmande pou ou tann timoun lan rive nan laj 6 mwa anvan ou entwodwi manje solid. Men sèten bagay ou kapab fè pou kòmanse avèk manje solid :

- Melanje yon sèl manje solid (pa egzanzp sereyal diri an) avèk menm kantite lèt manman oubyen preparasyon lèt pou bebe
- Kòmanse bay bebe an manje solid yon sèl fwa pa jou. Ajoute yon dezyèm repa lè bebe ou kapab manje 2 oubyen 3 gran kwiye manje solid.
- Sa enpòtan pou ou kòmanse avèk legim, answit fwi epi pwoteyin an dènye. Lè bebe w vin abitye manje nan kwiye, ajoute yon manje ki mou epi san boul oubyen manje anpire, tankou kawòt, pwa Frans oubyen pòm oubyen manje ti bebe ki nan ti bokal yo ki make “Stage One”.
- Pou ou veye si bebe ou pa fè alèji ak yon manje an patikilye, se pou ou tann omwen 2 a 3 jou anvan ou kòmanse entwodwi yon nouvo manje.

Devlopman fizik

- Li devlope mouvman men li kapab koresponn a sa zye li wè
- Nan yon premye tan, li kapab chita lè yo soutni li, nan yon dezyèm tan li chita san yo pa soutni l
- Li lonje men l pran bibwon oubyen kwiye an lè lap manje
- Li kapab pase yon bagay de yon men a yon lòt
- Li kòmanse rale (gen bebe ki pa janm rale; sepandan, rive nan 9 mwa anpil bebe ap fè l)
- Li kòmanse kanpe (etap sa a nan devlopman an kapab diferan pou chak timoun, sèten ti bebe ki gen 9 mwa kapab rale leve epi kenbe yon mèb)

Devlopman sosyal ak emosyonèl

- Pale oubyen fè ti gazouye pandan lap gade na miwa
- Fache lè yo pran jwèt li nan men li
- Reponn lè li tandè non li epi li rekonnèt non moun nan fanmi li
- Li montre yon angwas ki kapab pi fò oubyen mwen fò lè manman ak papa l ale (anksyete separasyon)

Devlopman koyitif

- Li devlope yon pi bon konesans de milye ki antoure li
- Li kòmanse chèche epi jwenn objè ki cache an pati, li gade yon boul ki woule jis li pa wè l ankò
- Li eseye pran objè ki pa nan pòte li
- Li fè bwi pou montre li pa kontan oubyen li pa satisfè
- Chèche fè dekouvèt avèk men li epi bouch li



Lòt konsèy pou garanti sekirite bebe ou lè li nan laj 6 a 9 mwa

Ou dwe fè yon list pou tcheke sak gen pou fèt pou mete sekirite nan kay la pou bebe an nan chak etap devlopman pitit ou. Ou kapab jwenn sou paj 57 yon egzanj list pou tcheke.

- Anpeche bebe an tonbe fè li mal : repara tout mèb nan kay lan ki pa solid oubyen mete yo nan yon pyès kote bebe an pap antre, sèvi avèk kès pou jwèt ki pa fèmen epi san sipò pou kenbe bwat lan louvri, epi ou dwe byen veye pou televizyon avèk lòt objè lou pa kapab tonbe
- Anpeche bebe an trangle : retire kle, pyès monè, bag, bouton, epi lòt ti objè pou bebe an pa kap pran yo
- Anpeche bebe an tonbe: mete baryè sekirite nan anwo epi anba eskalye
- Anpeche bebe an anpwazone epi pran lòt chok: retire bous ak pòtmonè pou bebe an pa ka pran yo



Metòd pozitif pou elve timoun epi ki ankouraje ankadreman ak atachman

Ede bebe ou pou li pa twò soufri de anksyete separasyon:

- Eksplike ou prale men ou pral tounen
- Toujou di orevwa lè ou kite bebe ou pou aprann bebe ou wap tounen
- Bay bebe an yon jwèt oubyen yon lòt bagay ki konsole li epi ki pral fèl santi ou avèk li lè w ale



Kilè pou ou enkyè

Menmsi chak bebe devlope a pwòp vitès pa li, ou dwe konnen kèk jalon pitit ou ta dwe pase. Si li pa pase jalon sa yo, sa kapab vle di li gen pwoblèm sante oubyen nan devlopman li, e pwoblèm sa yo merite yon atansyon spesyal. Se pou ou fè doktè bebe an konnen si ou wè pitit ou :

- Li parèt rès anpil, epi manm li sere
- Kò li mou, tankou yon pòpe twèl
- Li pa vle yo kenbe l oubyen karese li
- Li pa kapab chita san yo pa soutni li
- Li toujou vire yon sèl zye bò anndan oubyen bò deyò
- Li pa sanble li kontan lè l avèk lòt moun
- Li pa ri oubyen fè rele lè li kontan
- Li pa lonje men li pou pran objè

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91-95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.

PITIT OU nan Laj 9 a 12 mwa



Rive nan fen premye ane lavi bebe ou, li pral vin twa fwa pi lou epi longe kò li pral double. Bebe ki gen laj sa a ap reyisi trè byen pou yo montre ki jan yo santi yo avèk jès, avèk bwi yo fè, epi avèk ekspresyon figi yo. Yo kapab antre nan “konvèsasyon”, pa egzanp, pran epi remèt yon bagay an plizyè fwa oubyen chare bwi avèk aksyon. Yo kapab tou konprann “kòz ak efè” – epi yo kapab fè yon bagay rive: “Si mwèn jete manje sa a soti kote m chita a, li pral tonbe atè a,” oubyen “si m kriye, manman m oubyen papa m ap vin pran mwèn.” Si ou swiv yon woutin konstan, sa pral ede bebe an konnen a kisa pou li atann epi ki jan pou li konpòte l.

Dòm. Abitid somèy bebe ki pi gran yo vin diferan. Genyen ki kapab dòmi tout lannwit epi fè yon syèst oubyen pa fè okèn syèst pandan lajounen. Genyen lòt ki kapab leve lannwit men fè plizyè syèst nan jounen an. Rive nan laj 9 mwa, bebe ou kapab dòmi jiska 12 èdtan pou nwit lan. Sèten bebe kapab sispann dòmi nan la matine epi kòmanse fè yon syèst ki pi long pi ta nan jounen an.

Pandan etap nan devlopman sa a, se yon bagay nòmal pou bebe kriye lè lè dòmi li rive pase li santi l pè lè yon paran kite chanm lan. Lè ou etabli yon woutin pou lè dòmi bebe an ki gen ladan l ti aktivite trankil, sa kapab ede bebe an santi mwens pè avèk strès. Lè wap mete bebe w kouche, bay bebe an yon ti tan pou li kapab gentan dòmi pou kont li. Si bebe an kontinye kriye, ale gade wè si bebe an byen, men pa pran li. Olye ou fè sa, karese tèt bebe an, vant li epi pale dousman avè l pou ede bebe an relaks epi dòmi. Pou plis konsèy sou ede bebe an nan lannwit, gade nan seksyon Pou oumenm ak bebe ou dòmi pi byen nan paj 6.

Nitrisyon. Lè bebe yo rive nan laj 9 mwa, pi fò ladan yo kapab pran manje avèk men yo pou yo manje. Yo kapab tou kòmanse aprann pou yo bwè avèk ti tas ki kouvri yo rele sippy cup. Rive nan premye anivèsè li (oubyen yon ti tan apre sa) ou kapab sevre li de bibwon an. Nòmalman se pou li tap manje twa repa pa jou, epi bwè lèt manman oubyen lèt prepare pou bebe an. Si ou pa fè sa deja, se pou ou fè bebe an manje an menm tan ak lòt moun nan fanmi an. Sèvi manje ki pral fè yo konnen nouvo gou avèk konsistans ; men se pou ou veye pou manje an byen mou, epi timoun lan kapab manje yo menmsi l pa gen dan epi fasil pou dijere. Ou kapab ba li Cheerios® avèk kèk ti moso fig ; moso fwomaj epi spageti oubyen makawoni ki kwit byen mou ; legim ki kwit a la vapè tankou zoukini, pwa Frans ak kawòt. Koupe manje yo an ti moso bebe an kapab manje nan yon bouche epi evite ba l manje ki mande pou l kraze ak dan. Li enpòtan anpil pou ou sipèvizite pitit ou tout tan pandan lap manje yo.

Sèten bebe fè alèji ak sèten manje. Ou kapab wè bebe an ap fè yon reyaksyon alèjik si ou wè li gen bouton leve sou kò li, sentòm ki sanble ak rim dè fwen oubyen pwoblèm pou li respire (sa kapab grav). Si bebe ou montre sentòm sa yo oubyen lòt sentòm ankò, rele doktè ou oubyen rele 9-1-1 touswit. Men manje pou ou evite anvan bebe w rive nan laj 1 an:

- Ze
- Pistach oubyen manba
- Bèt lanmè
- Chokola
- Fwi agrim tankou zoranj, chadèk, sitwon jòn ak sitwon vèt
- Ble
- Mayi
- Siwo myél

Devlopman fizik

- Li rale pa avan sou vant li
- Li chita san yo pa soutni li
- Li kenbe mèb pou li leve kanpe
- Li kapab mache 2 oubyen 3 pa san yo pa soutni li
- Li mache pandan lap kenbe mèb nan kay lan
- Li kapab retire objè nan respipyan
- Li kapab pike avèk dwèt majè li

Devlopman sosyal ak emosyonèl

- Li ofri lòt moun jwèt oubyen lòt bagay men li vle yo remèt li yo
- Li pouse jwèt oubyen manje lè li pa vle yo ankò
- Li vin atache ak jwèt oubyen kouvèti li pi pito an
- Li kriye lè manman oubyen papa l ale

Devlopman koyitif

- Li reyaji lè yo di l “non”
- Li gazouye avèk diferan enfleksyon nan vwa li : li gen diferan ton nan gazouye an
- Li fè bwi pou di “manman” epi “papa”
- Li jwenn jwèt oubyen lòt bagay ki kache
- Li kòmanse sèvi avèk bagay korèkteman : li bwe nan ti tas li, li koute nan telefòn
- Li eseye aprann avèk objè nan diferan manyè : frape, sekwe, voye, ets.

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.



Lòt konsèy pou garanti sekirite bebe ou lè li nan laj 9 a 12 mwa

Ou dwe fè yon list pou tcheke sak gen pou fèt pou mete sekirite nan kay la pou bebe an nan chak etap devlopman pitit ou. Ou kapab jwenn sou paj 57 yon egzanp list pou tcheke.

- Pran prekosyon pou bebe an pa blese: retire tout bagay tranchan (pa egzanp: kouto kwizin epi lòt zouti, sizo, razwa, bwat ki gen plastik pou vlope manje, boutèy an vè oubyen vè pou bwè, zegwi pou fè trikotaj)
- Pran prekosyon kont blesi: pa kite timoun yo pwoche machin pou koupe gazon oubyen si elektrik
- Pran prekosyon kont elektwokisyon : mete stereyo, VCR, konpitè, epi lòt materyèl elektrik kote timoun lan pa ka jwenn yo epi veye pou timoun lan pa antre dèyè aparèy televizyon
- Pran prekosyon kont anpwazònman : mete medikaman kote timoun lan pa ka jwenn yo



Metòd pozitif pou elve timoun epi ki ankouraje ankadreman ak atachman

- Lè ou jwe ti jwèt tankou ligo kachkach epi “koukou a”, bebe w ap aprann fè fas ak separasyon epi santi li konfyan ke ou pral tounen
- Reyaji lè bebe ou kriye lannwit, men eseye kite l nan bèso an san ou pa pran li pou ou bèse li pou fè l dòmi – lè li dòmi pandan ou kenbe l, sa pral fè sa pi difisil pou bebe w aprann kijan pou li dòmi pou kont li
- Lè ou di “babay”, di bebe an ou pral sonje l, men ou pral tounen
- Lè bebe ou fè yon bagay ki pa fè ou plezi oubyen yon bagay ki danjere, distrè li pou l pa fè aktivite an: rapidman, ba l yon lòt bagay pou l fè. Pa egzanp, pandan pitit ou ap eseye pran yon lanp, ou ranmase l rapid epi you di “ann al li liv sa a”.
- Fè konpòtman ki pa bon yo chanje direksyon epi aprann pitit ou fason ki korèk la pou li sèvi ak yon bagay. Pa egzanp, si pitit ou ap fè desen sou liv, pran liv yo epi di : Liv pa fèt pou fè desen.” An menm tan, bay pitit ou yon papye pou di l: “Si ou vle fè desen sou yon bagay, fè desen sou papye sa a.” Si pitit ou pran blòk pou voye, ou kapab retire blòk yo nan men l epi ba l yon boul ki mou pou l jwe.



Kilè pou ou enkyè

Menmsi chak bebe devlope a pwòp vitès pa li, ou dwe konnen kèk jalon pitit ou ta dwe pase. Si li pa pase jalon sa yo, sa kapab vle di li gen pwoblèm sante oubyen nan devlopman li, e pwoblèm sa yo merite yon atansyon spesyal. Se pou ou fè doktè bebe an konnen si ou wè pitit ou nan 9 mwa :

- Li pa gazouye
- Li trennen sou yon bò kò li lè lap rale (depi plis pase yon mwa)
- Li pa lonje dwèt li sou objè oubyen imaj
- Le pa chèche objè ke moun kache pandan lap gade
- Li pa enterese di tou nan jwèt tankou “Koukou a”
- Li pa monter okèn afkesyon pou prensipal moun kap okipe l
- Li pa sanble li renmen konpayi lòt moun

PITIT OU nan Laj 12 a 18 mwa



Nan laj 12 a 18 mwa, pitit ou ap grandi rapid toujou, men sa pa parèt menm jan ak premye ane an. Etap devlopman sa a ap genyen anpil bagay bebe an ap fè pou premye fwa. Sèten bebe ap aprann di premye pawòl yo oubyen mache pou premye fwa, epi preske tout bebe ki kòmanse mache sa yo ap fè premye efò yo pou yo endependan. Pandan timoun ap aprann mache, kouri epi grenpe, yo pral vin pran plis konfyans nan tèt yo epi plis sans endependans yo. Timoun ki nan laj sa a genyen kiryozi sou sa moun ye epi sa bagay ye. Pitit ou bezwen ankourajman epi libète pou li eksplòre, men tou li bezwen limit ki klè pou li santi l an sekirite.

Jalon nan devlopman timoun yo abityèlman rive nan laj sa a pèmèt timoun yo kòmanse kategorize moun, objè avèk aksyon. Pa egzanp, lè ou pral achte, twotiné ou ap fòmè yon imaj mantal pou makèt lan avèk oumenm ladan l.

Dòm. Nan laj sa a, pitit ou bezwen anviwon 14 èdtan somèy nan yon jounen 24 è. Majorite timoun yo ap kòmanse sispann fè syèst nan maten an, pou yo fè yon syèst ki pi long nan apremidi. A mezi timoun yo vin abitye dòmi mwens nan lajounen, yo kapab prè pou yo kouche ti kras pi bonè nan aswè – ant 6 è epi 8 è nan aswè.

Nitrisyon. MANJE: Nan laj 12 mwa, se pou bebe yo manje yon dyèt ekilibre ki gen manje ki bon pou yo tankou: skwash (legim), fig (fwi), fwomaj (pwodwi ki gen lèt), ak poul (pwoteyin). Se pou tout manje yo koupe nan ti moso pou timoun lan kapab manje pou kont li san l pa riske trangle. Manje ou dwe EVITE bay timoun lan se pa egzanp:

- Kawòt kri
- Pòpkòn
- Nenpòt nwa
- Hot dog
- Sirèt ki di
- Rezen antye

Bebe yo toujou ap eksplòre pi fò nan manje epi yo kapab pa manje anpil nan yon sèl repa. Eseye ba yo 5 oubyen 6 ti repa nan yon jounen olye ou bay 3 gwo repa, epi pa ba l manje gwo repa oubyen yon ti goute pandan yap gade televizyon.

BWASON: Rive nan 12 mwa, bebe ou pare pou li sispann bwè lèt prepare spesyal pou bebe an, epi kòmanse bwè yon maksimòm 24 ons lèt antye pa jou. Bay bebe ou lèt la nan yon ti tas olye ou ba li l nan yon bibwon. Pa bliye: ofri l dlo pou bwe nan divès moman nan jounen an.

SONJE TOU: kounyè a, bebe ou an gen dan, donk se pou ou bwose yo regilyèman ak yon bwòs a dan pou bebe, epi yon ti dlo.

Devlopman fizik

- Li mache san yo pa ede l
- Li renmen kenbe yon bagay pandan lap mache – souvan youn nan chak men
- Li kenbe yon kreyon koulè epi li fè madjigidji (men san twòp kontwòl)
- Li fè yon jèst oubyen lonje dwèt li lè li vle yon bagay
- Li vire paj nan yon liv
- Li renmen pouse, rale epi jete bagay

Devlopman sosyal ak emosyonèl

- Li renmen yo kenbe l epi li pou li
- Li imite bwi epi ekspresyon figi moun
- Li jwe pou kont li avèk jwèt

Devlopman koyitif

- Li konprann e li kapab swiv lè ou di l fè yon bagay senp
- Li di ant 8 epi 20 mo, tankou “alo” epi “babay”
- Li idantifye objè nan yon liv lè ou mande l
- Li swiv lè moun ap pale antre yo

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.



Lòt konsèy pou garanti sekirite bebe ou lè li nan laj 12 a 18 mwa

Ou dwe fè yon list pou tcheke sak gen pou fèt pou mete sekirite nan kay la pou bebe an nan chak etap devlopman pitit ou. Ou kapab jwenn sou paj 57 yon egzanz list pou tcheke.

- Pi fò nan bebe twotinan lè yo tonbe se nan yon fenèt oubyen yon balkon yo tonbe. Pran prekosyon kont sa: deplase mèb pou yo pa tou pre fenèt, enstale bagay pou bare fenèt yo epi fèmèn pòt balkon avèk takèt spesyal timoun piti pa ka louvri.
- Evite blesi nan machin, mete tibebe ou nan yon chèz tibebe ki fè fas a deyè machin nan. Tibebe ak timoun piti dwe chita nan chèz tibebe ki fè fas a deyè machin lan pou jis lè yo gen omwen 2 zan oswa lè yo atenn pwa oubyen wotè maksimòm ke fabrikan chèz tibebe a pèmèt la. Pa janm kite pitit ou nan machin lan poukont yo, pa menm pou yon minit. Tanperati anedan yon machin kapab monte a de nivo mòtèl an kèlke minit, menm lè tanperati a mwen cho.
- Pran prekosyon pou li pa boule: bloke kwizin lan ak yon baryè epi mete likid cho kote li pap jwenn yo.
- Pran prekosyon pou li pa neye: enstale takèt pou sekirite nan watè, vide bokit epi mete dlo chyen ak chat kote pitit ou pap jwenn li.
- Pran prekosyon kont anpwazònman: mete takèt sou tiwa, plaka epi nenpòt kote ki gen medikaman oubyen pwodwi netwayaj; rele Biwo Antipwazon an touswit si ou panse pitit ou vale yon bagay ki gen pwazon ladan l: 1-800-222-1222.



Metòd pozitif pou elve timoun epi ki ankouraje ankadreman ak atachman

Etan pitit ou ap pran plis endepandans, sa pral fè l eseye teste limit konpòtman wap aksepte. Moman sa a bon pou etabli kèk limit nan jan pitit ou kapab konprann epi jan ou kapab fè respekte tout tan. Premye règ pou timoun lan aprann se sa ki garanti sekirite li. Ou kapab tou eseye teknik disiplin sa yo ki bon pou laj sa a:

- Panse pi lwen. Distrè oubyen chanje direksyon lè pitit ou ap pwoche yon bagay oubyen yon aktivite ki gen danje ladan l.
- Di “non” sitou pou sa ki konsène sekirite. Si timoun yo tandè “non” twò souvan, yo fin pa pa tandè.
- Sèvi avèk kominikasyon san mo. Gade timoun lan yon jan di lè sa lap fè a pa twò grav.
- Bay pitit ou tan pou li jwe pou kont li. Aktivite jwèt endepandan an pèmèt li chwazi epi dirije aktivite li, e sa ede li vin pi konfyan nan tèt li.
- Pa janm tape timoun lan oubyen bay lòt pinisyon fizik. Tape timoun se pa janm yon bon mwayen pou met disiplin.



Kilè pou ou enkyè

Selon Akademi ameriken pou pedyatri, se pou ou fè doktè ou konnen si nan laj 12 mwa bebe ou:

- Pa rale
- Trennen yon bò nan kò li lè lap rale, e li fè sa pandan plis pase yon mwa
- Pa kapab kanpe lè yo soutni li
- Pa chèche objè ou kache pandan lap gade
- Pa di mo pa grèn
- Pa lonje dwèt sou objè oubyen imaj
- Pa sèvi avèk jèst tankou voye men oubyen souke tèt

Aprann pitit ou al nan twalèt

LÈ OU APRANN BEBE AN ALE NAN TVALÈT, SE YON BAGAY WAP FÈ AVÈK PITIT OU. Wap ede pitit ou aprann yon kapasite ki enpòtan anpil. Aprann pitit ou ale nan twalèt se yon bagay ki pran tan, konpreyansyon ak pasyans. Se pa pou ou fè pitit ou ale pi vit pase sa l kapab fè lè wap aprann li ale nan twalèt.

Eske OUMENM ou pare pou aprann pitit lan al nan twalèt? Men kèk bagay pou ou reflechi sou yo:

- Eske ou gen kont tan pou ou ede timoun lan aprann fè bagay sa a ki difisil.
- Eske oumenm ou anba anpil strès? Pa egzanp, yon nouvo kay, djòb oubyen relasyon nan vi ou. Si repons lan se wi, sa kapab pi bon si ou tann toujou anvan w aprann li ale nan twalèt.
- Kontinyite nan aprann al nan twalèt lan, se yon eleman enpòtan. Eske moun kap okipe pitit ou an gen volonte pou li ede timoun lan al nan twalèt?

Eske pitit ou ap montre li pare pou li aprann al nan twalèt? Lè pitit ou pare, wap wè bagay sa yo:

- Pitit lan ale ala sèl nan moman regilye chak jou.
- Kouchèt timoun lan rete sèk pandan omwen 2 èdtan.
- Timoun lan kapab swiv enstriksyon senp, tankou: "Ranmase kamyon an epi mete l nan bwat jwèt lan."
- Timoun lan montre li enterese pou l aprann al nan twalèt oubyen mande pou yo chanje l lè kouchèt lan sal oubyen mouye.
- Timoun lan sèvi ak mo, ekspresyon vizaj li epi chanjman nan aktivite l pou montre ou li konnen lè li bezwen ale ala sèl.

Pi fò nan timoun rive nan etap sa a nan yon moman ki ant laj 18 ak 36 mwa, men sa nòmal tou pou li rive yon ti tan pi ta. Sa posib pou yo aprann bonè, men se pa sa ki toujou pi bon. Sa kapab fè yon strès pou yon timoun ki pa gen bon kontwòl nan pipi oubyen nan ale ala sèl, oubyen kapasite pou li dezabiye ase vit pou li rive al nan twalèt lan. Si pitit ou pako pare, ou kapab kan menm aprann li kisa vaz oubyen twalèt lan ye epi kijan pou li sèvi avè l. Lè oumenm ak pitit ou kòmanse aprann al nan twalèt, fè l konpliman paske li eseye. Pa fache lè l ale sou limenm. Lè ou pini yon timoun deske l ale sou limenm, sa pral sèlman fè timoun lan gen pwoblèm ak sa, epi lap pran plis tan pou li aprann.

Meyè fason pou ou aprann pitit ou kijan pou l ale nan twalèt, se fè l gade lòt moun nan menm fanmi an epi ki menm sèks avè l (gason pou gason, fiy pou fiy, pase si timoun lan gade yon moun nan lòt sèks lan nan twalèt sa kapab difisil pou konprann). Pi fò nan ti gason yo aprann pipi pandan yo chita, epi byen lantman yo kòmanse pipi nan pozisyon kanpe apre yo fin wè ti gason ki pi gran pase yo fè l konsa.

PREMYE PA

Mete yon twalèt ki fèt pou timoun nan chanm pitit ou oubyen nan twalèt lan. (È ti fiy e ti gason kapab sèvi ak twalèt ki fèt pou granmoun ki genyen yon ti syèj pou timoun sou li). Epi fè sa:

1. Nan premye semèn yo, kite pitit ou chita sou twalèt lan avèk tout rad li sou li pandan ou eksplike kisa twalèt lan ye epi ki lè pou sèvi avè l.
2. Yon fwa pitit ou abitye chita sou twalèt lan, kounyè a eseye fè l chita apre ou wete kouchèt li. Fè twalèt lan vin youn nan bagay ou fè chak jou yo, epi tou dousman fè l chita plizyè fwa nan jounen an.
3. Eseye chanje kouchèt pitit ou pandan li chita sou twalèt lan. Lè ou jete sak nan kouchèt lan nan twalèt lan, sa pral ede pitit ou konprann kisa twalèt la sèvi.
4. Kite pitit ou jwe bò kote twalèt lan pandan li pa gen kouchèt sou li epi fè l sonje pou li sèvi ak twalèt lan jan li bezwen. Nan yon premye tan, pitit ou kapab bliye oubyen pa fè li, men pa fache. Tann li ale korèkteman, epi fè pitit ou konpliman epi ba l yon rekonpans pou sa.

Menm jan ak anpil lòt timoun, pwòp timoun piti ou an pral pran yon ti tan anplis pou li gen kontwòl pipi ak ale nan la sèl lè syèst li oubyen nan lannwit. Meyè fason pou ou fè li se fè timoun piti an ale nan twalèt touswit anvan l al kouche epi touswit apre li leve. Si ou sèvi avèk kouchèt ki kapab monte-desann pou ede timoun lan aprann al nan twalèt olye ou sèvi ak kouchèt senp, sa kapab ede tou pandan syèst epi lannwit. Timoun lan kapab ale sou li de tan-zantan, men si ou mete yon dra plastik ant matla ak dra an, sa ap kenbe matla an sèk. Sa rive tout timoun. Fè pitit ou konpliman chak fwa li reyisi fè syèst li oubyen pase nwit lan san li pa mouye. Di pitit ou rele ou si li leve lannwit epi li bezwen al nan twalèt.



Metòd pozitif pou elve timoun epi ki ankouraje ankadremman ak atachman lè timoun lan pitit

Kenbe yon orè

Timoun piti bezwen yon orè ki regilye. Yo konpòte yo pi byen lè yo konnen kisa pou yo atann. Eseye fè yo manje, fè syèst yo epi jwe a menm lè an chak jou. Lè wap planifye orè jounen an, prevwa moman ki aktif epi moman ki trankil; moman pou jwe ansanm epi moman pou timoun lan jwe pou kont li.

Ofri ankourajman

Lè ou di pawòl pou ankouraje pitit ou, sa ede li konstwi konfyans nan tèt li. Sa ki enpòtan pou ankouraje pitit ou se pou ou jwe wòl antrenè an pito pase wòl fanatik lan. Yon fanatik di “Ou fè sa byen nèt!” oubyen “Ala yon bèl desen!” Yon antrenè fè konpliman ki pi presi. Pa egzanp, lè pitit ou mete kouvè sou tab lan, ou kapab di, “Ou fè yon bon travay lè ou mete kouvè sou tab lan! Ou mete kwiyè ak fouchèt yo nan bon plas yo epi ou sonje napkin yo tou!” Lè ou gade yon desen pitit ou pentire, ou kapab di, “Desen sa a gen koulè ki fè l sanble yon limyè ki limen. Ou mete ble, vèt, wouj, jòn ak oranj. Dim kijan ou fè sa!” Yon konpliman ki presi gen plis valè pou timoun lan pase yon senp “Ou se yon bon timoun.”

Lòt konsèy:

- Di pitit ou sa li kapab FÈ pito pase sa yo PA kapab fè
- Bay pitit ou eksplikasyon ki senp pou règ oubyen limit etabli epi ofri lòt opsyon
- Se pou paran yo travay ansanm pou timoun yo genyen yon seri limit ki konsekan. Kèlkeswa si paran yo ap viv nan menm kay oubyen lòt kote, li enpòtan pou menm règ yo etabli pou bagay yo klè pou timoun lan



SOLISYON RAPID

Chanje apwòch ou

Olye ou di: “Pa kite jwèt lan la.”

Eseye: “Al remèt jwèt ou nan chanm ou.”

Olye ou di: “Pa manyen anyen.”

Eseye: “Nap gade bagay sa yo sèlman.”

Olye ou di: “Pa ba l kout pye.”

Eseye: “Sa fè mal lè ou bay kout pye, pale pito pou di ou fache.”

Sèvi ak eksplikasyon ki senp epi bay opsyon

“Li fè 8 è epi se lè pou ou dòmi; ou kapab jwe ak makè yo demen.”

“Ou pa kap manje pòpkòn kounyè a pase se lè pou soupe. Ou kapab manje Jell-O kòm desè apre ou fin soupe.”

Aprann bay opsyon*

Mande pitit ou si li pito yon fig oubyen yon pòm pou goute li.

Eske li pito jwe ak blòk oubyen liv?

*Evite mande pitit ou si li pare pou lal kouche, oubyen si li vle mete yon chanday anvan l al deyò pase fè frèt. Pa gen opsyon nan aktivite sa yo.

PITIT OU nan Laj 18 a 24 mwa



Imitasyon (chare) ak endependans se 2 bagay ki enpòtan lè pitit ou ap rive nan fen dezyèm ane li. Nan laj 18 a 24 mwa, timoun yo pi konsyan de yomenm kòm moun. Santiman endependans yo ap ogmante lè yo kòmanse mache, kouri epi grenpe avèk plis fasilite. Timoun piti ou an ap devlope kapasite li pou li reflechi epi chak jou li gen plis kiriyosite sou sa moun ak objè ye. Ou kapab wè pitit ou ap pran plis kapasite pou li rezoud pwoblèm epi pou li gen memwa. Li kapab twouve sa pi fasil pou li konprann e reponn lè ou mande l yon bagay senp.

Nan laj sa a, timoun yo idantifye avèk jwèt yo epi yo pap vle pataje yo ak lòt moun. Yo kapab montre yo fristre lè yo pa kapab fè sa yo vle, men nòmalman fòk ou kapab dirije yo pou yo enterese nan yon lòt bagay. Sa kapab itil lè w ofri chwa pito pase w toujou ap di “non”.

Dòm. Pi fò nan timoun piti sa yo dòmi plizoumwenn 14 èdtan chak jou. Souvan yo fè yon syèst chak jou, ki kapab dire nòmalman ant 1 è epi 3 è nan lapremidi, epi yal kouche ant 6 è ak 8 è nan aswè. Li enpòtan toujou pou yo dòmi nan lajounen. Si timoun yo byen repoze, yo dòmi pi fasil epi yo dòmi pi lontan nan lannwit.

Nitrisyon. Rive nan laj 18 mwa, timoun lan dwe manje pi fò nan manje moun manje a tab, lè manje yo koupe an ti moso piti, yo bwè nan ti tas ki kouvri yo, epi yo sevre nèt de bibwon an. Kòm timoun piti sa yo kapab pa enterese pou yo ret chita pou yo manje yon repa, ou kapab garanti pitit ou manje kont si ou fè bagay sa yo:

- Ba l yon ti repa 5 oubyen 6 fwa nan jounen an
- Ba l ti bagay li kapab manje san kwiye ni fouchèt
- Fè manje yo pi enteresan: ofri manje ki gen divès koulè, konsistans, gou

Devlopman fizik

- Li mache byen, li kouri, menmsi li pako byen konn rete kanpe, epi li vire
- Li voye oubyen woule yon boul
- Li renmen monte sou ti jwèt ki gen wou
- Li kapab manje pou kont li ak yon kwiye
- Li kòmanse kapab kontwole pipi li epi sèl li

Devlopman sosyal ak emosyonèl

- Li imite sa moun fè
- Li fache epi l kapab fè kolè
- Li sanble l timid lè l wè moun li pa konnen
- Li pa renmen pataje afè l ak lòt moun
- Li montre li endependan, tankou lè li di “non” epi li eseye fè anpil bagay pou kont li

Devlopman koyitif

- Le li pale de limenm li di non li, epi l di “mwenn” epi “pa m”
- Li di ant 30 ak 50 mo
- Li kopye mo pa grenn lè li tandè moun di yo, epi li di “silvoulè” ak “mèsi” si yo mande li
- Li chwazi ant 2 bagay
- Li renmen fredonen oubyen chante chante l konnen
- Li fè fraz ki gen 2 oubyen 3 mo



Lòt konsèy pou garanti sekirite bebe ou lè li nan laj 18 a 24 mwa

Ou dwe fè yon list pou tcheke sak gen pou fèt pou mete sekirite nan kay la pou bebe an nan chak etap developman pitit ou. Ou kapab jwenn sou paj 57 yon egzanz list pou tcheke.

- Pran prekosyon kont aksidan ki fèt lè timoun lan grenpe: sèvi ak ekè ki gen fòm “L” pou anpeche gwo mèb ak lòt bagay deplase, epi enstale bagay pou bare fenèt pou anpeche pitit ou soti tonbe.
- Pran prekosyon pou pitit ou pa blese lè li tonbe: lè ou mennan l nan pak pou li jwe, ale nan sa ki gen yon sifas ki pa di atè an, tankou sab, ti moso bwa oubyen tapi kawotchou
- Pran prekosyon kont anpwazònman: pa janm di vitamin oubyen medikaman se bonbon
- Pran prekosyon pou pitit ou pa boule: mete alimèt ak brikèt kote timoun lan pa ka jwenn yo, epi pa sèvi ak ti aparèy chofaj ki pòtatif nan pyès kay lan kote timoun lan jwe oubyen dòmi



Metòd pozitif pou elve timoun epi ki ankouraje ankadreman ak atachman

- Fè l konpliman lè li konpòte l byen
- Pa okipe ou de ti ensidan ak aksidan, tankou pa egzanz lè yon ti lèt tonbe
- Bay pitit ou chans pou li korige move konpòtman li: ba l yon dezyèm chans
- Pa janm kale oubyen fè lòt pinisyon ki fizik epi limite kantite fwa ou di “non”
- Bay egzanz bon konpòtman an
- Pale epi li pou pitit ou chak jou pou ankouraje developman li nan afè pale
- Lè w ale, bay pitit ou yon bagay ki kapab rekonfòte l epi fè l santi l pwòch avèk ou
- Pou ankouraje bon konpòtman lakay pitit ou, se pou ou eseye pasyan epi klè e konsekan nan règ pou li swiv epi konsekan ki genyen sil pa swiv yo



Ki lè pou ou enkyè

Selon Akademi amerikèn pou pedyatri, se pou ou fè doktè ou konnen si nan laj 18 mwa pitit ou:

- Pa kap mache
- Pa devlope yon fason pou li mache kote li poze talon li atè avan li poze zotèy li, menm si lap mache depi plizyè mwa, oubyen sil mache sou zotèy li sèlman
- Li pa di omwen 15 mo
- Li pa sanble l konnen kisa pou fè avèk objè ou wè nan tout kay tout tan (bwòs, telefòn, fouchèt epi kwiye)

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.

PITIT OU nan Laj 24 a 36 mwa



Timoun 2 zan ap aprann anpil bagay sou sa ki antoure yo. Yo kòmanse poze anpil kesyon, e yo renmen chare gran moun. Yap aprann pataje epi tann tou pa yo pou yo jwe. Gen de moman yo vle jwe ak lòt timoun, se konsa tou yo kapab anvi ret pou kont yo. Timoun ki fèk aprann mache renmen fè chwa epi yo renmen fè plis bagay pou kont yo.

Dòm. Pou anpil timoun ki nan laj sa a, moman an rive pou kite bèso yo pou kabann yo.

- Rann tranzisyon an enteresan: pale avè l de gwo kabann li epi sa li kapab mete ladan l, tankou nouvo dra oubyen yon nounous li renmen
- Toujou kenbe menm lè a pou l al dòmi (ant 6 è epi 8 è) epi kontinye ak menm woutin ou te toujou genyen pou lè dòmi li, tankou lekti, chante, benyen
- Eksplike timoun lan pou l konprann yon fwa ou di l bon swa epi byen kouvri li, se pa pou l soti nan kabann lan. Si pitit ou soti nan kabann li, dousman e trankilman se pou ou mennen l tounen pou li kouche jis tan li aprann se pou li rete la.

Nitrisyon. Nan laj sa a, timoun you souvan vin difisil pou manje epi afè manje a pa enterese yo ankò. Ou kapab wè sèten jou pitit ou pa enterese pou l manje ditou, epi lòt jou tou, li vle manje sèlman yon sèten kalite manje. Pa enkyete w, lè pitit ou grangou, lap fè w konnen—se oumenm ki pou veye pou ou ba timoun lan opsyon manje ki bon pou li: ofri divès kalite manje ki bon pou li.

- Pa sèvi ak manje pou rekonpanse li
- Pa refize ba l manje pou pini li

Devlopman fizik

- Li kouri, li sote, li grenpe
- Li mache sou pwent pye li
- Li voye epi choute boul
- Li aprann monte epi defèt zip
- Li bwè nan yon ti gode san li pa jete l (nan yon premye tan, nan yon ti tas ki kouvri)
- Li dezabiye l
- Li abiye si yo ede l
- Li konn sèvi ak fouchèt epi kwiyè
- Li ede mete lòd

Devlopman sosyal ak emosyonèl

- Li renmen yo li istwa li konnen deja pou li
- Li kòmanse renmen jwe pou kont li
- Li pran inisyativ pwòp aktivite jwèt li
- Li pa renmen yo chanje woutin li
- Li gade lòt timoun kap jwe epi l al jwe avè yo
- Li pa fasil pou li pataje ak lòt moun
- Li montre li endepandan e li vle fè afè l pou kont li
- Li respekte règ ki senp, pa egzanp tann tou pa li

Devlopman koyitif

- Li di pwòp non li lè l pale de limenm
- Li di 900 mo oubyen piplis ankò
- Li montre epi di non divès pati nan kò li si yo mande l
- Li pale avèk fraz ki gen ant 3 epi 5 mo ladan yo
- Li repete ti powezi ak chante senp
- Li kòmanse gen kapasite pou li prete atansyon pandan pi lontan
- Li fè sa yo mande l si se pou li fè ti bagay senp an youn, de oubyen twa etap



Lòt konsèy pou garanti sekirite bebe ou lè li nan laj 24 a 36 mwa

Ou dwe fè yon list pou tcheke sak gen pou fèt pou mete sekirite nan kay la pou timoun lan nan chak etap devlopman pitit ou. Ou kapab jwenn sou paj 57 yon egzanp list pou tcheke.

- Pran prekosyon pou pitit ou pa trangle: chwazi jwèt ki pa gen ti pyès piti ladan yo
- Pran prekosyon pou pitit ou pa boule: mete manje ki cho nan mitan tab lan epi gade byen si manje yo pa twò cho anvan ou bay pitit ou yo



Metòd pozitif pou elve timoun epi ki ankouraje ankadreman ak atachman

- Eseye rete pasyan epi kalm lè timoun lan ap fè kolè
- Olye ou sèvi avèk tap, kreye konsekans ki gen rapò ak konpòtman timoun lan. Pa egzanp, si pitit ou mete mak kreyon koulè sou mi an, pran tout kreyon epi eksplike li kapab eseye pi ta pou jwe ak kreyon yo
- Kenbe kontwòl lan epi pa janm aksepte lè li mande yon bagay ki pa rezonab. Pa egzanp, lè lè dòmi oubyen manje rive, retire tout jwèt
- Lè timoun pa kontan deske yo disipline yo, bay oumenm epi timoun lan tan pou nou kalme anvan w eseye pale avè yo de konpòtman yo. Fè yo konnen ou konprann santiman yo, men ou pap aksepte sèten konpòtman
- Evite sityasyon ki bay pwoblèm. Si pitit ou konn vin akaryat lè li grangou, pote ti manje pou l goute lè w sot avè l



Ki lè pou ou enkyè

Selon Akademi amerikèn pou pedyatri an, se pou ou fè doktè ou konnen lè nan laj 24 mwa, pitit ou:

- Pa kapab pouse yon jwèt ki gen wou sou li
- Pa swiv enstriksyon senp
- Pa imite aksyon oubyen mo
- Pa devlope yon fason pou li mache kote li poze talon li atè avan li poze zotèy li, menm si lap mache depi plizyè mwa, oubyen s il mache sou zotèy li sèlman
- Pa di omwen 15 mo
- Pa fè fraz ki gen 2 mo

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.

PITIT OU NAN LAJ 3 ZAN



Lè twazyèm anivèsè pitit ou, sa vle di laj “2 zan terib” lan pase epi “ane majik” laj 3 zan epi 4 an an kòmanse—se yon moman kote pitit ou ap viv sitou nan rèv epi li gen anpil imajinasyon. Pandan 2 ane kap vini la a, pitit ou ap pran matirite nan divès fason.

Dòm. Pa gen afè syèst la ankò, men kouche lannwit lan se yon batay. Ant laj 3 zan epi 4 an, timoun an jeneral pa fè syèst ankò. Se pou pitit ou dòmi ant 9 epi 13 èdtan chak jou. Pou yo pran kontwòl nan sa yo fè, timoun gen tandans pou yo reziste lè dòmi yo. Ou kapab fè lè dòmi an vin pi fasil si ou:

- Toujou kenbe menm woutin lan pou lè dòmi
- Kite pitit ou fè sèten chwa, tankou chwazi pijama li oubyen liv nou pral li
- Fè l santi l an sekirite: mete ti limyè veyèz, kouvèti pou fè l santi l an sekirite oubyen nounous

Nitrisyon. Nan laj sa a, abitud manje pitit ou dwe menm jan avèk pa w yo. Li pral manje menm bagay yo epi nan menm moman avè w, epi sèvi ak istansil ki bon pou timoun. Toujou gen danje pou li trangle pase pitit

ou pako byen aprann kijan pou li mache epi vale. Evite manje tankou sirèt ki di epi seriz ki gen grenn ladan yo epi bay pòsyon ki piti, sitou lè wap sèvi:

- Rezen (koupe yo an 2)
- Hot dog (koupe an 2 nan sans longè epi lajè)
- Legim ki kri, tankou kawòt epi seleri
- Manba (pa bay pa kwiyè)

Devlopman fizik

- Li voye epi choute boul
- Li desinen won ak kare
- Li kòmanse kopye lèt majiskil
- Li abiye epi dezabiye tèt li

Devlopman sosyal epi emosyonèl

- Li kolabore ak lòt timoun
- Li fè ti jwèt fè sanblan
- Li konprann gen mwayen pou rezoud pwoblèm

Devlopman koyitif

- Li idantifye sa ki “parèy” epi sak ki “diferan”
- Li pale nan fraz kout lòt moun kapab konprann
- Li rakonte e sonje divès pati nan yon istwa



Lòt konsèy pou garanti sekirite bebe ou lè li nan laj 3 zan

Ou dwe fè yon list pou tcheke sak gen pou fèt pou mete sekirite nan kay la pou timoun lan nan chak etap devlopman pitit ou. Ou kapab jwenn sou paj 57 yon egzanp list pou tcheke.

Timoun ki rive atenn limit pwa oswa wotè nan chèz tibebe ki fè fas a dèyè machin yo dwe sèvi ak yon chèz ki fè fas a devan machin lan ki gen senti a 5 pwen ladan yo pou jis tan yo rive atenn limit pwa oswa wotè ke fabrikant chèz la pèmèt la. Kounye a se yon bon moman tou pou ou mennen timoun ou aprann naje e pou ou aprann yo mezi sekirite nan lakou rekreyasyon, tankou pou yo aprann pa kouri devan oswa dèyè timoun k’ap jwe sou balanswa.



Metòd pozitiv pou elve timoun epi ki ankouraje ankadreman ak atachman

Bay pitit ou bon egzanp. Si w vle timoun lan janti avèk lòt moun, oubyen si ou vle li pran bon abitud nan manje, montre l kòman bagay sa yo fèt. Di pitit ou poukisa ou fè bagay yo yon sèten jan. Timoun yo gen dwa pa fin konprann tout sa wap di yo, men yo pral kòmanse konprann ke gen rezon ki fè ou fè bagay yo yon sèten jan.

Bay timoun yo yon eksplikasyon senp pou règ ak limit ou mete pou yo, epi ba yo le chwa.

- Li 8 è e se lè pou wal dòmi; ou kapab jwe ak makè yo ankò demen.
- Ou pa kapab manje pòpkòn kounyè a pase se lè pou nou soupe, ou mèt manje Jell-O kòm desè lè ou fin manje soupe ou.



Kilè pou ou enkyè

Selon Akademi amerikèn pou pedyatri, se pou ou fè doktè w konnen si nan laj 3 zan, pitit ou:

- Pa kapab voye yon boul pa anlè
- Pa kapab sote sou plas
- Pa kapab monte yon bisiklèt 3 wou
- Pa kapab kenbe yon kreyon ant pous ak dwèt li
- Gen pwoblèm pou li ekri madjigidji
- Pa kapab mete 4 ti blòk timoun youn sou lòt

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.

PITIT OU nan Laj 4 an



Timoun 4 an kapab pa grandi osi rapid tankou yo te grandi lè yo te ti bebe, men nan kwasans sosyal ak emosyonèl yo, yap fè anpil pwogrè. Pitit ou kapab vin fristre fasil, men lap aprann kijan pou li kontwòle tèt li. Ou kapab ede l lè ou bay ankourajman ak sipò men an menm tan wap rete pasyan pandan moman fristrasyon sa yo.

Dòm. Timoun 4 an bezwen 12 èdtan somèy chak jou. Yo kapab fè syèst, ou non; tout sa depenn de timoun lan. Sa rive souvan pou timoun 4 an leve lannwit avèk tout kalite pretèks pou yo pa dòmi. Meyè bagay pou fè se toujou kenbe menm woutin lè dòmi an epi lè pitit ou mande sizyèm vè dlo li, rete kalm men pa bay legen epi fè yo konnen se lè dòmi li epi wa wè yo demen maten.

Nitrisyon. Pou pitit ou byen manje fòk ou:

- Ba li 3 repa pa jou, epi 2 goute ki gen manje ki bon pou li
- Limite manje ki gen anpil grès ak anpil sik
- Ba l fwi, legim, vyann ki pa gen anpil grès epi pwodwi ki gen lèt men ki pa gen twòp grès

Devlopman fizik

- Li mache pa bak
- Li fè plizyè so pa avan
- Li monte epi desann eskalye
- Li fè akwobat
- Li sèvi ak sizo spesyal ki pa blese timoun
- Li kapab koupe yon papye sou yon liy
- Li kopye kare ak kwa
- Li ekri kèk lèt majiskil
- Li kapab desine yon moun

Devlopman sosyal ak emosyonèl

- Li renmen jwe ak lòt timoun
- Li tann tou l pou jwe epi li pataje afè l (nan pi fò ka yo); li kapab otoritè toujou
- Li chèche apwobasyon granmoun
- Li konprann epi obeyi règ senp (nan pi fò nan ka yo)
- Li renmen pale epi li angaje nan konvèsasyon ki gen detay ladan yo
- Li konprann jalouzi
- Li pè fè nwa epi monst
- Li kòmanse konprann danje
- Li gen difikilte pou li konprann diferans ant la reyalite epi fè sanblan
- Li santi li fache epi li fristre epi li kapab fè kolè toujou
- Li renmen fè sanblan, souvan avèk ti zanmi li imajine
- Li gen anpil imajinasyon e pafwa ti zanmi li imajine

Devlopman koyitif

- Li gwoupe epi asòti objè
- Li òganize materyèl
- Li mande "poukisa" epi "kòman"
- Li di pwòp non li epi laj li
- Li prete atansyon pandan plis tan
- Li gade epi koute pou l aprann
- Li montre li konnen sak nan pase epi nan prezan
- Li swiv yon seri ki gen 2 oubyen 4 endikasyon ladan l
- Li sèvi ak mo ki pa nan kontèkst yo

- Li montre epi di non koulè yo
- Li konprann lòd ak pwosesis
- Li konte jiska 5
- Li konn non ri avèk vil kote l rete



Lòt konsèy pou garanti sekirite bebe ou lè li nan laj 4 an

Ou dwe fè yon list pou tcheke sak gen pou fèt pou mete sekirite nan kay la pou timoun lan nan chak etap devlopman pitit ou. Ou kapab jwenn sou paj 57 yon egzanz list pou tcheke.

- Toujou sipèvize lè pitit ou nan dlo oubyen bò kot dlo—kèkleswa si se lakay oubyen deyò
- Aprann li mache nan lari: kijan pou l travèse, mache sou twotwa epi nan pasaj ki fèt pou travèse
- Si w oblije gen yon zam nan kay lan, kenbe li separe de bal yo nan yon kote ki fèmen a kle



Metòd pozitif pou elve timoun epi ki ankouraje ankadreman ak atachman

Pitit ou ap abandone konpòtman bebe an a tout vitès. Genyen nouvo konesans pitit ou gen pou l aprann epi konpòtman li gen pou l kontwole. Lap kòmanse rezoud pwoblèm epi aprann kijan pou li respekte règ. Kijan li jere tout enfòmasyon sa yo? Lap imite granmoun ki kotwaye li pandan lap kòmanse konprann tout divès fonksyon ki gen nan mond li.

- Bay pitit ou yon travay byen presi pou li fè nan kay la e se pou li fè l chak jou; tankou bay pwason yo manje, ede mete tab lan, mete lòd nan jwèt li oubyen al pran lapòst lan.
- Aprann li pou l toujou di silvouplè oubyen mèsi lè l mande yon bagay
- Aprann li sa enpòtan pou li pa entewonp lè lòt moun ap pale amwens ke se yon bagay ki enpòtan.

Timoun nan laj sa a gen pou yo aprann fason ki sen pou yo jere lè yo fache epi aprann li jan sa enpòtan pou li kontwole tèt li. Timoun kapab santi yo fache anpil men yo pa konprann ki jan pou yo eksprime sa. Ede pitit ou idantifye emosyon li epi di l sa nòmal pou l gen santiman sa yo, men se pou nou toujou respekte règ yo.



Ki lè pou ou enkyè

Selon Akademi amerikèn pou pedyatri, se pou ou fè doktè w konnen si nan laj 4 an, pitit ou:

- Ap kriye oubyen kole sou paran li lè yo prale
- Pa enterese ditou nan jwèt kote li gen entèyaksyon ak lòt timoun
- Pa okipe lòt timoun
- Pa reyaji lè li wè moun ki pa nan fanmi an
- Pa fè jwèt kote li fè sanblan
- Pa vle abiye, dòmi oubyen al nan twalèt
- Fè kolè san li pa kontwole tèt li lè l fache oubyen boulvèsè
- Pa kapab kopye yon won
- Pa sèvi ak fraz ki gen plis pase 3 mo
- Pa di “mwen” oubyen “oumenm” korèkteman
- Pa kapab fè diferans ant la reyalyte epi fè sanblan
- Pa kapab konprann yon lòd ki gen 2 pati ladan l kote genyen prepozisyon (“mete gode an sou tab lan” “Al pran boul lan anba kanape an”)
- Pa kapab bay prenon ak non li korèkteman

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU

Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou fanmi ki disponib nan kominote w.

PITIT OU nan Laj 5 an



Timoun senk an vle konnen plis enfòmasyon sou kouman lemonn travay e an anjeneral yo eksite pou yo ale lekòl. Yo poze kesyon pi konplèks epi yo ofri lide kreyatif sou kòman pou rezoud pwoblèm. Yo pli sosyal tou e yo prefere jwèt aktif ki enplike lòt timoun.

Dòm. Timoun 5 an toujou bezwen anpil èdtan somèy epi yo kapab ap fè syèst toujou. Yon bon lè pou pitit 5 an ou al kouche se 8 è nan aswè lè gen lekòl.

Nitrisyon. Pi bon konsèy nitrisyon se bay yon bon egzanp! Pou kenbe pitit ou an sante, se pou li ankouraje yo:

- Manje tout kalite manje
- Ekilibre manje nou manje an ak egzèsis fizik
- Chwazi yon dyèt ki gen anpil pwodwi sereyal, legim ak fwi; sik ak sèl an kantite ki modere epi yon ti grès tou piti, limite grès ki satire yo epi kolestewòl lan tou
- Chwazi yon dyèt ki bay kont kalsyòm avèk fè tou pou byen nourri kò timoun lan pandan lap grandi

Devlopman fizik

- Li ede fè pwòp kabann li
- Li kolorye anndan liy yo
- Li mare soulye li
- Li sote kòd

Devlopman sosyal ak emosyonèl

- Li konn diferans ant fiy ak gason
- Li distinge ant imajinasyon ak reyalyte
- Li kapab egzijan, konsa tou li kapab kontan anpil pou l ede
- Li rekonfòte zanmi li epi lòt moun lè yo trist
- Li konprann gen règ pou respekte lè lap jwe
- Li eksprime santiman li
- Li vle fè zanmi li plezi
- Li vle pou l menm jan ak zanmi li
- Li dakò pou li respekte règ
- Li renmen chante, danse epi jwe teyat
- Li montre plis endependans

Devlopman koyitif

- Li kapab pale korèkteman nan tan pase, tan prezan epi lavni
- Li gwoupe objè ki parèy ansanm
- Li konprann sa sa vle di jodi a, demen epi yè
- Li idantifye pi fò nan lèt yo ak chif yo
- Li kapab rakonte yon istwa li tande deja ki nan yon liv ki gen desen



Lòt konsèy pou garanti sekirite pitit ou lè li nan laj 5 an

Ou dwe fè yon list pou tcheke sak gen pou fèt pou mete sekirite nan kay la pou timoun nan chak etap devlopman pitit ou. Ou kapab jwenn sou paj 57 yon egzanp list pou tcheke. Pratikte sekirite nan dlo: aprann pitit ou naje. Pa kite pitit ou jwe nan zòn kote gen dlo (yon lak, pisin, lanmè, ets) san sipèvizyon yon granmoun (menm si timoun lan konn naje byen). Toujou mete jilè sovtaaj oubyen jilè sekirite lè ou sou yon bato, epi mete sekirite sou pisin lan: mete yon lantouraj epi yon baryè ki fèmen pou kont li.

- Aprann pitit ou kòman pou li rele 9-1-1 (si sa disponib nan zòn kote ou rete an)
- Bay pitit ou bon egzanp: toujou mete senti sekirite, kask, ets.



Metòd pozitif pou elve timoun epi ki ankouraje ankadreman ak atachman

Lè ou di ou apresye sa lè li aji avèk jantiyès oubyen ak jenewozite, sa se yon lòt jan wap bay timoun lan bon egzanp. Lè ou ranfòse konpòtman timoun lan lè li montre bon kè li, wap ede li konprann bon kè se yon bagay pozitif lap pote. Pa egzanp, “Emili, mwen kontan anpil jan ou pataje jwèt ou avèk Ryan. Ou wè jan l renmen jwe avè l?” Timoun bezwen konnen ke granmoun ki nan vi yo gen santiman pou yo epi pou lòt moun. Timoun ki wè respè ak apresyasyon lakay granmoun gen plis chans pou yo pran ka lòt moun.

Rechèch montre jan pinisyon fizik ki di tankou lè yo kale timoun kapab febli konfyans timoun lan genyen nan granmoun. Pinisyon ki fizik pa ede timoun yo aprann kontwole tèt yo. Lè granmoun disipline timoun avèk tap oubyen kale yo, timoun yo santi yo fache ak granmoun yo epi yo wont. Lè timoun piti resevwa yon direksyon ki konstan epi ki pozitif, yo gen plis chans pou yo genyen yon konpòtman ki pran ka lòt moun.



Ki lè pou ou enkyè

Selon Akademi ameriken pou pedyatri, se pou ou fè doktè w konnen si nan laj 5 an, pitit ou:

- Gen difikilte pou li manje, dòmi, abiye oubyen ale nan twalèt
- Li pè anpil oubyen li timid anpil
- Li agresif anpil
- Li pa kapab separe de paran yo san li pa bay anpil rezistans
- Li vin distrè fasil epi pa kapab konsantre sou yon sèl aktivite, pandan plis pase 5 minit
- Li montre li pa enterese pou li jwe ak lòt timoun
- Li refize reyaji avèk lòt moun an jeneral oubyen li bay yon reyaksyon ki sipèfisyèl
- Li pa sèvi ak fantezi oubyen imitasyon lè lap jwe
- Souvan li sanble li pa kontan oubyen li trist
- Li pa patisipe nan plizyè aktivite diferan
- Li evite oubyen sanble li pa vle kontak avèk lòt timoun oubyen avèk granmoun
- Li pa eksprime anpil emosyon
- Li pa kapab mete 6 a 8 blòk youn sou lòt pou fè yon tou

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou fanmi ki disponib nan kominote w.

Ankadre pitit ou nan devlopman sosyal li

LÈ OU APRANN TIMOUN KIJAN POU YO GEN ENTÈYAKSYON KI SEN, sa pral ede yo non sèlman lè yal lekòl, men pandan tout vi yo tou. Sa pral ede yo tou pou rekonnèt ki konpòtman ki pa konvnan tankou pa egzanp timoun agresif kap entimide lòt. Entimidasyon se yon fòm konpòtman agresif ki fè yon lòt moun santi li mal, degrade, menase, oswa imilye. Kèk egzanp entimidasyon enkli jouman, pouse, eksli yon moun nan aktivite ki ap fèt e vandalize posesyon pèsonèl yon moun. Entimidasyon sou entènèt rive lè ke youn nan aktivite sila yo fèt atravè kominikasyon sou òdinatè avèk entènèt.

Li enpòtan pou pitit ou konprann kisa entimidasyon an ye epi ki sa li kapab fè si yo entimide li oubyen si li wè yap intimide lòt timoun

Ou kapab ankouraje pitit ou devlope kapasite sosyal li epi evite entimidasyon si ou fè bagay sa yo:

- Pale avèk pitit ou de entimidasyon, poukisa entimidasyon an pa bon epi kisa li kapab fè si li wè yap entimide kamarad li
- Kreye yon anbyans nan kay la ki san danje epi ki sen
- Kenbe liy kominikasyon yo ouvè nan fanmi an. Aprann pitit ou diferans ant konpòtman ki konvnan epi konpòtman ki pa konvnan
- Aprann pitit ou ki kalite pou li chèche nan yon zanmi, tankou yon moun ki fè li santi l'alèz epi ki apresye li pou limenm
- Ankouraje pitit ou patisipe nan aktivite sosyal tankou gwoup nan lekòl lan epi nan kominote an (lè paran yo patisipe nan gwoup avèk pitit yo, sa kapab fè timoun lan plis vle patisipe limenm)
- Ankouraje li patisipe nan aktivite ki andeyò lekòl li ak yon lòt gwoup kamarad
- Ankouraje pitit ou vin zanmi ak lòt timoun lè entimidasyon an kapab rive (gen mwens risk pou li viktim entimidasyon si li pa pou kont li)
- Aprann pitit ou pou li pa patisipe nan takine oubyen fè lòt timoun lapèn
- Fè pitit ou konprann se pa menm bagay lè li di sa sil wè yon ka entimidasyon epi lè timoun ap rapòte sou lòt timoun — sa fè moun lapèn lè yo entimide yo, epi yo kapab mete yon fen nan sa
- Ankouraje pitit ou mande èd ak pwofesè oubyen lòt granmoun pou yo ede li si li wè yon moun ki viktim entimidasyon (si li pè di sa poukont li, se pou li mande èd ansanm avèk yon zanmi oubyen yon frè ou yon sè ki pi gran)

Tout timoun ki gen rapò avèk entimidasyon — ke yo se moun ki viktim entimidasyon an, oswa ke se yo menm ki ap entimide lòt moun, oubyen ke yo temwanyen li — yo kapab afekte. Li enpòtan pou sipòte tout timoun ki enplike yo pou ou asire ke entimidasyon an pa kontinye e ke konsekans yo kapab minimize.

ÈSKE GEN MOUN K'AP ENTIMIDE PITIT OU?

Anpil fwa timoun yo pa mande èd donk li enpòtan pou ou konnen kisa pou ou chèche konnen. Si timoun ou an gen risk nan moman an pou li fè ditò a tèt li oswa a lòt moun, chèche jwenn èd touswit.

Timoun gen diferan jan yo reyaji devan entimidasyon. Men kisa ki kapab montre yon timoun ap sibi entimidasyon:

- Li timid, li pa gen konfyans nan tèt li, li pa gen estim pou tèt li
- Rad li chire oubyen afè li yo disparèt
- Mak, blesi oubyen egratiyi sou kò li ki pa gen eksplikasyon
- Li pè al lekòl oubyen patisipe nan aktivite ki òganize
- Li gen anksyete oubyen li deprime lè li retounen lakay apre lekòl
- Li pa pale oubyen li frèfrèt
- Li plenyen di l pa byen pa egzanp li gen mal vant
- Gen chanjman nan abitud manje oubyen dòmi li
- Li pa kap dòmi oubyen li fè move rèv souvan



Men kèk konsèy pou ede pitit ou si li viktim entimidasyon:

- Koute kisa pitit ou ap di
- Bay pitit ou sipò: pale pou jwenn yon solisyon nan pwoblèm lan
- Pa di se fòt pitit ou pase se li ki pwovoke sityasyon an; sa kapab fè timoun lan santi li plis viktim ankò epi sa riske fèmen liy komunikasyon w avèk li
- Mande kesyon presi sou kisa, kiyès, ki kote epi depi konbyen tan entimidasyon an ap fèt
- Ankouraje pitit ou pou li kontinye menm jan li ye—lè li chanje tèt li pou akomode lòt moun sa pap pote okèn solisyon nan sityasyon entimidasyon an
- Aprann pitit ou retire kò l nan sityasyon entimidasyon pito pase li goumen pou reziste, paske sa kapab fè bagay yo vin pi grav
- Kontakte lekòl lan, direktè/direktris lekòl lan oubyen pwofesè an imedyatman

Evite komèt erè sa yo:

- Pa janm di timoun nan pou li inyore entimidasyon an.
- Pa blame timoun nan dèske li viktim entimidasyon an. Menm si se li ki pwovoke entimidasyon an, pèsounn pa merite pou yo entimide yo.
- Pa di timoun nan pou li goumen ak lòt timoun nan ki ap fè entimidasyon an. Sa ta kapab lakòz timoun nan blese, yo kapab voye timoun nan lakay li, oswa yo kapab mete li deyò lekòl la.
- Paran dwe reziste tantasyon pou yo kontakte lòt paran yo ki enplike. Sa kapab koze pou bagay yo vin pi grav. Responsab lekòl ak lòt ofisyèl lekòl la kapab ajè kòm medyatè ant paran yo.

Fè Swivi. Montre ou detèmine pou ou mete yon fen a entimidasyon. Paske entimidasyon se yon konpòtman ki gen tandans a refèt, oswa ki gen chans pou li repete, sa mande yon efò konstan pou asire ke li sispann fèt

ÈSKE PITIT OU AP ENTIMIDE Lòt MOUN?

Siy ki montre yon Timoun ap Entimide lòt moun:

Timoun kapab ap entimide lòt moun si yo:

- Renmen antrè nan goumen avèk jouman
- Gen zanmi ki entimide lòt moun
- Vin pi agresif chak jou ki pase
- Voye yo al jwenn direktè lekòl la oswa yo ale nan pinisyon souvan
- Yo gen lajan an plis ke yo pa kapab esplike oubyen lòt bagay nèf
- Blame lòt moun pou pwoblèm yo genyen
- Pa aksepte pran responsabilite pou zak pa yo
- Yo konpetitif e yo krentif anpil pou repitasyon yo ak popilarite yo

Lè ou vin konnen se pitit pa w ki entimide lòt timoun, sa kapab ba w gwo sezisman. Kòm paran, ou kapab santi de-sepsyon, oubyen ou fache. Gen anpil paran tou ki fè kòm si se pa vre. Li enpòtan pou ou sonje timoun aji nan diferan fason lè yo nan diferan sityasyon sosyal. Pou ou gide timoun lan epi aprann li yon konpòtman ki konvnan, sa se yon gwo responsabilite li ye. Men kèk konsèy itil pou fè pitit ou SISPANN entimide lòt timoun:

- Di pitit ou li pa gen bon kè lè lap fè lòt timoun santi yo tris
- Di pitit ou lè li entimide lòt timoun se yon konpòtman ki pa konvnan epi eksplike li kijan ou atann a konpòtman li chanje (lè ou di klèman kisa ou atann sa ede timoun yo rekonnèt konpòtman ou swete an)
- Ede pitit ou rekonnèt kapasite sosyal ki konvnan epi aprann kalite konpòtman moun kapab apresye epi aksepte: fè l konpliman lè li fè yon bagay ki montre bon kè li anvè lòt timoun
- Pase plis tan avèk pitit ou epi siveye konpòtman li
- Mete moun ki se bon egzanp otou de pitit ou
- Aprann pitit ou lòt fason pou li fè epi kenbe zanmi
- Mande konseye nan lekòl la ede ou

Fè Swivi. Lè pwoblèm entimidasyon an fin rezoud, kontinye jwenn fason pou ede timoun nan ki te fè entimidasyon an pou li konprann kòman sa li fè a afekte lòt moun. Pa egzanp, bay ankourajman a jès jantiyès li fè oswa pale de kisa sa vle di lè on moun se yon bon zanmi.

KISA PITIT OU KAPAB FÈ POU EDE STOPE ENTIMIDASYON?

Moun ki kanpe ap gade

Menm si yon timoun pa enplike dirèkteman nan entimidasyon, yo kapab ede soutni konpòtman an. Si yo temwanye a konpòtman an sa kapab afekte timoun nan tou. Men kèlke bagay moun ki ap temwanye yo kapab fè pou ede mete yon fen a entimidasyon oubyen anpeche li rive tou:

- **Vin zanmi avèk moun ki viktim entimidasyon an.** Rapwoche yo ak moun ki viktim nan, pale avè yo, chita avè yo lè y'ap manje a midi oswa envite yo vin jwe avè yo nan rekreyasyon pou ede yo konnen ke yo pa poukont yo.
- **Di sa a yon Pwofesè yo fè konfyans, yon fanmi, oswa yon antrenè.** Granmoun kapab ede stope entimidasyon, mem sèlman si yo okouran. Si pitit ou deja pale ak yon granmoun e ke pa sanble gen anyen ki chanje, ou kapab bezwen pou ou enplike plis granmoun toujou. Pwofesè, konseye, manm ekip netwayaj, enfimyè ak paran, tout kapab ede a adrese e prevni entimidasyon.
- **Pote èd ou.** Moun ki kanpe ap gade kapab dè fwa ede moun ke y'ap entimide a lè ke yo kreye yon distraksyon pou devye atansyon an soti sou moun nan ki ap fè entimidasyon an, oswa pou bay moun ki viktim nan yon rezon pou li kite zòn nan. Pa egzanp yon moun ki temwen kapab di "Ann ale, fòk nou ale nan klas nou." Oubyen "Mesye Smith bezwen pale avèk ou kounye a."
- **Eksprime ou e Deplase.** Kite sa ki konn fè entimidasyon yo konnen ke sa pa ni amizan, ni komik. Pa ba yo enpòtans paske sa ankouraje konpòtman entimidasyon yo.
- **Trase yon bon egzanp.** Enplike ou nan kanpay ak pwojè kont entimidasyon yo.

Entimidasyon sou Entènèt (Cyber-entimidasyon)

Lè yon moun sèvi ak Entènèt, selilè oswa lòt mwayen elektwonik pou voye oswa poste mesaj tèks oswa imaj pou fè di tò oswa anbarase yon lòt moun, yo rele sa cyber-entimidasyon (cyber bullying). Cyber-entimidasyon konsène prèske mwaye nan jenn adolesan Ozetazini, men pifò nan viktim yo deklare yo pa t janm pale ak paran yo oswa yon lòt adilt osijè move eksperyans yo sou Entènèt.

Tankou lòt fòm entimidasyon tou, jennjan gendwa fè cyber-entimidasyon paske yo kwè li san danje oswa li komik, oubyen paske zanmi yo ankouraje konpòtman sa a. Jennjan ki pa ta fè lòt fòm entimidasyon gen dwa fè cyber-entimidasyon paske yo panse moun pa kapab retrase konpòtman yo sou Entènèt oswa paske yo pa konnen gwo konsekans negativ konpòtman yo sou Entènèt kapab genyen.

Pale ak pitit adolesan ou e asire w yo konnen yo kapab pale w osijè cyber-bullying.

Si pitit ou viktim cyber-entimidasyon:

- Kenbe tout prèv entimidasyon yo
- Rapòte pwoblèm la bay kowòdonatè sit Wèb la oswa founisè sèvis Entènèt oswa selilè w
- Si entimidasyon an kontinye, rapòte pwoblèm la bay ofisyèl lekòl la oswa lapolis

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91-95 pou kapab jwenn plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou fanmi ki disponib nan kominote w.

Pou ou jwenn plis enfòmasyon, vizite:

StopBullying.gov

<http://www.pacer.org/bullying/nbpm/>

<http://preventingbullying.promoteprevent.org/cyberbullying/interactive-scenarios>

<http://www.childrencybernetwork.org/sites/childrencybernetwork.org/files/BullyingPreventionResources.pdf>

<http://www.pinterest.com/childrencyber/school-safety-bullying/>



Pou timoun yo pa antre nan afè dwòg

PARAN YO KAPAB JWE YON WÒL ENPÒTAN NAN CHWA PITIT YO FÈ. Lè timoun yo konnen paran yo pa dakò avèk afè tabak, alkòl oubyen dwòg, sa diminye anpil risk pou timoun lan eseye bagay sa yo. Eske pitit ou konnen ki opinyon w sou kestyon sa yo?

Pi fò nan paran yo panse sa difisil pou yo pale ak pitit yo sou kestyon fimèn, bwè epi pran dwòg, men edikasyon sou abi alkòl, tabak ak dwòg dwe pou li kòmanse lakay anvan timoun lan menm antre nan yon sal de klas. Yon komunikasyon ki lib avèk pitit ou se eleman kle pou kenbe yo andeyò kestyon dwòg. Li enpòtan pou ou kòmanse pale avèk pitit ou bonè epi kontinye mete aksan sou prensip solid pandan ane adolesan yo. Men kèk konsèy pou ede w adrese kestyon abi tabak, alkòl ak dwòg avèk pitit ou men lè l piti toujou.

Laj 5 a 8 an

Timoun ki gen laj sa a bezwen règ pou gide konpòtman yo epi enfòmasyon pou ede yo fè chwa ki pi bon yo. Yo vle fè plezi epi yo toujou gade sou paran yo pou opinyon yo. Fè pitit ou konnen kisa ou panse sou afè dwòg.

A mezi timoun yo ap pase plis tan andeyò kay yo, nan lekòl epi avèk zanmi yo, yo kòmanse twouve mesaj ki soti anpil lòt kote. Yo vin pi konsyan tou sou sa yo tandè epi sa yo li nan piblisite, sou televizyon, epi nan sinema. Timoun yo pral bezwen asistans ou pandan yap eseye konprann tout nouvo enfòmasyon sa yo.

- Montre bon kapasite pou ou tandè: prete atansyon, pèmèt pitit ou pale san ou pa entèwonp li, epi repete pou yo sa w tandè pou ou kapab byen wè si ou konprann.
- Fè repetisyon avèk pitit ou sou fason pou di “non”: fè deskripsyon divès sityasyon kote li kapab pa santi l alèz, pa egzanp yon moun ki ofri l monte bisiklèt pou al yon kote ou deja di pitit ou pa ale, oubyen yon moun ki mande l ede l triche nan yon tèst.



Laj 9 a 11 an

A mezi timoun yo antre nan laj pre-adolesan, yo vin enterese anpil nan enfòmasyon ki presi epi sou sa ki fè tout bagay mache. Yo bay opinyon zanmi yo anpil valè lè sa a, e yo bezwen santi kamarad yo aksepte yo. Timoun yo bezwen yon mesaj klè ki di yo pa sèvi ak bagay sa yo, ransèyman ki presi epi anpil motivasyon pou yo kapab reziste kont presyon kamarad yo. Timoun kopye konpòtman paran yo. Se yon bagay difisil pou timoun koute paran yo kap di yo pa fimèn, pa bwè alkòl, alòske yo wè paran yo menm ap fè sa. Menm si timoun kapab konprann epi aksepte diferans ki genyen ant sa granmoun kapab fè epi sa ki akseptab epi legal pou timoun, pa kite pitit ou vin patisipe nan afè bwè alkòl: pa mande l prepare okèn vè alkòl pou ou oubyen pa mande l pote yon byè ba ou. Pa janm bay pitit ou goute nan alkòl wap bwè.

- Aprann pitit ou kisa pou l di si yo ofri l dwòg oubyen alkòl. “Non mèsi, m pa fè bagay sa yo.”
- Prepare tèt ou avèk enfòmasyon pou ou kapab reponn kestyon sou alkòl, tabak epi dwòg.

Laj 12 a 14 an

Kòm nan laj sa a li enpòtan anpil pou timoun lan santi li gen plas li pami kamarad li yo, timoun lan kapab tonbe fasil anba enfluyans zanmi yo ki di kisa ki yon konpòtman ki akseptab, epi chak jou yo pral wè kisa dwòg avèk itilize dwòg ye. Lè ou pale ak pitit ou sou konsekans dirèkt ki genyen lè yon moun sèvi ak tabak epi avèk mariwana epi ki dezagreyab, tankou pa egzanp, bouch yo santi, cheve oubyen rad yo santi, dan yo jòn, sa pral gen plis valè pase yon diskisyon sou konsekans ki genyen sou lon tèm. Timoun ki nan gwoup laj sa a gen plis chans pou yo wè timoun ki pi gran kap pran dwòg san yo pa wè konsekans imedya yo, donk sa pap fasil pou yo aksepte yon deklarasyon “nwa e blan” ki di dwòg se yon move zafè.

- Alkòl ak dwòg kapab fè yo pran move desizyon ki kapab anpeche yo jwenn yon plas nan inivèsite yo chwazi an, resevwa akseptasyon nan lame oubyen jwenn sèten djòb.
- Alkòl ak dwòg domaje jijman ak kowòdinasyon ou—bay egzanp ki vre, tankou konsekans si ou gen relasyon seksyèl san pwoteksyon oubyen fè yon aksidan machin ki fè ou andikape pou lavi.

Kisa paran yo dwe konnen

Si paran yo rete enfòm sou dwòg ki pi kouran yo, sa kapab ede yo pale avèk pitit yo sou fason yo kapab pwoteje tèt yo epi evite afè dwòg lan.

Alkòl. Alkòl afekte sistèm nève santral lan epi sèvo an. Li kapab fè moun ki sèvi avèk vin santi yo detann, relaks epi santi yo pi alèz, oubyen li kapab fè yo vin pi agresif. Malerezman, lè moun debloke konsa, yo pa gen menm kontwòl sou tèt yo, epi sa kapab fè yo tonbe nan yon konpòtman ki fè yo wont oubyen ki mete yo an danje. Efektivman, chak ane, plizoumwen 5.000 jèn ki gen mwens pase 21 an mouri pase yo tap bwè avan yo rive nan laj pou yo fè sa.

Tabak ak nikotin. Nikotin ki se prensipal dwòg nan tabak lan, se yon nan dwòg ki gen plis moun ki sèvi avèk l nan Etazini. Nikotin fè moun vin adikt avèk anpil epi li se yon bagay ki stimile epi ki kalme sistèm nève santral la an menm tan. Dapre sa yo obsève deja, lè moun ekspoze ak dwòg sa a li lakòz yo pran kansè nan poumon, maladi nan bwonch, anfizèm, maladi nan kè, pwoblèm respiratwa epi sendwòm ki fè ti bebe piti mouri sibitman. Dapre rechèch ki fèt, jèn moun ki fimen sigarèt gen risk ki 14 fwa pi fò pou yo eseye mariwana pase jèn ki pa fimen.

Mariwana. Mariwana moun jwenn jounen jodi a pi fò pase sa ki te janm egziste oparavan. Plis adolesan ap swiv tretman pase premye dyagnostik ki fèt sou yo se pase yo pran yon adiksyon sou mariwana pase tout lòt dwòg mete ansanm. Lè yon moun fimen mariwana, sa pote chanjman nan sèvo an ki sanble avèk chanjman ki fèt lè moun sèvi avèk kokayin, ewoyin oubyen alkòl. Li afekte vijilans, konsantrasyon, pèsepsyon, kowòdinasyon epi tan reyaksyon, e tou sa se kapasite ki pèmèt moun kondwi san danje epi fè lòt bagay tou. Mariwana kapab fè timoun gen move nòt lekòl, kase zanmitay, gen pwoblèm nan fanmi yo, pwoblèm ak lapolis, ets.

Kokayin. An jeneral, pou moun pran kokayin, yo renifle li, yo enjekte l ak yon sereng oubyen fimen li. Genyen risk sante kèlkeswa si yo renifle l, enjekte l oubyen fimen l. Pami risk sa yo genyen: klwazon anndan nen yo tonbe, paranoya (yo santi tout moun vle fè yo di tò), agresyon, anksyete, konvilsyon epi kè yo rete. Lè li melanje ak alkòl, sa fè moun lan gen plis risk pou li mouri sibitman.

Ewoyin. Jounen jodi a, ewoyin lan tèlman san melanj, moun kapab enjekte l nan yon sereng, fimen l oubyen renifle l, donk plis timoun ki gen mwens pase 18 an sèvi avèk l. Kèlkeswa jan yo sèvi avèk l, ewoyin lan bay efè grav sou kò moun. Lè yon moun abize ewoyin, sa poze yon seri pwoblèm sante ki grav tankou: moun lan mouri pase li pran twòp, avòtman (fanm ansent pèdi bebe yo), maladi nan fwa, vèn yo fèmen, VIH/SIDA epi epatit.

Inalan ak abi inalan. Inalan se yon seri pwodwi ki disponib nan kay lan menm epi ki pami sibstans timoun abize pi souvan malgre yo pami sa ki tiye yo pi souvan tou. Lè yon moun abize pwodwi pou inalasyon, sa kapab lakòz lanmò depi premye fwa moun lan sèvi avèk l. Selon yon sondaj nasyonan ki rele Monitoring the Future, plizoumwen youn sou sis timoun ap sèvi avèk pwodwi inalasyon sa yo anvan yo rive nan 8yèm ane nan lekòl.



Dwòg Sentetik “Designer”

Elèv lekòl segondè ak etidyan inivèsite kounye a pi fasil chwazi mariwana sentetik oswa sèldeben olye de mariwana, kokayin oswa lòt dwòg paske yo fè reklam pou yo anpil sou entènèt, yo fasil pou jwenn e yo pa fasil detekte yo nan tès dwòg ki kouran yo. Itilizatè yo kòmanse santi efè dwòg la sou 15 minit apre yo pran li e yo kapab rete sou efè dwòg la pou jiska 8 è de tan. Jiska resanman, dwòg sa yo te legal nan anpil eta; Sepandan, dwòg sa yo trè danjre. Efè dwòg “designer” sa yo enkli anpil paranoya avèk alisinasyon ki kapab lakòz itilizatè yo fè mal ak pwòp tèt yo oswa lòt moun tou.

K2 e Spice se yon yo bay deyò a pou mariwana sentetik. Yo vann pwodwi sa a sou plizyè non diferan tankou “Blaze,” “Bliss,” “Black Mamba,” “Bombay Blue,” avèk “Genie.” Kèlkeswa enpresyon youn moun genyen sou mariwana, yo pa ta dwe janm souzestime risk ki genyen nan dwòg sa a oubyen fè erè panse ke mariwana sentetik la ta mwens danjre ke mariwana yo kiltive a. K2/Spice se yon melanj de plizyè zèb ak lòt plant ke yo spre avèk pwodwi chimik atifisyèl ki sipoze la pou yo kopye efè ke THC, ki se engredyan psikoaktif ki nan mariwana a. Youn nan siy ke paran kapab siveye se yon odè jiwòf ki fò anpil. K2/Spice se fimen yo plis fimen li, donk paran yo kapab jwenn yon moulen kafe nan kay la – ke souvan yo itilize pou redwi pwodwi a a yon poud ki fen anpil pou yo kapab fimen li pi fasil – ak lòt ekipman pou konsome dwòg tankou pip avèk tès depistaj tou.

Bath Salts (Sèldeben) yo trè diferan de pwodwi ke ou mete nan bey ou a lè ou ap benyen. Sèl rezon ki fè yo gen menm non an se paske pwodwi yo sanble anpil tankou yon poud ki fen anpil. Sèldeben se yon fòm sentetik de anfetamin ak kokayin. Pake yo vann sou non “bath salts” (sèldeben), “plant food” oswa tou “stain remover” e yo disponib nan ti makèt, kote kamyon transpò fè stop e sou entènèt. Yo vini ak yon deklarasyon ki limite responsabiltè yo ki di “not for human consumption.” (yo pa fèt pou moun konsome yo). Bath salts (sèldeben) yo an reyalyte se yon tablèt oswa yon poud ke yo snife, ke yo pran pa piki, oswa ke yo fimen. Yo vann yo an pakè ki make ak non tankou Bounce, Bubbles, Energy-1, Ivory Wave, e lòt ankò.

Menm rapò sa a di jan pwodwi inalasyon yo pi popilè avèk adolesan ki pi jèn yo. Pou yo sèvi ak pwodwi inalasyon, adolesan yo renifle odè ki soti nan respiran yo; yo spre spre yo direkteman nan bouch yo oubyen nan nen yo, yo renifle yon sibstans ki nan yon sache plastik oubyen papyè, yo fè eksalasyon pandan lontan avèk yon tòchon ki tranpe nan pwodwi an; oubyen yo respire balon ki ranpli ak oksid dazòt. Danje ki asosye ak inalasyon sa yo gen ladan yo: moun lan pa ka tandè byen, li gen domaj nan sèvo li, pa gen kont oksigèn nan san li, li gen kranp nan manm li epi li deprime.

Dwòg nan club. Dwòg sa yo se jèn ki sèvi avèk yo nan fèt danse ki dire tout lannwit, tankou sa yo rele “rave” yo oubyen “trance,” nan disko epi nan ba. MDMA (Ecstasy), GHB, Rohypnol, ketamin, metanfetamin epi LSD se kèk nan dwòg ki gen repitasyon kòm dwòg club oubyen dwòg fèt. Li pwobab pou yon dwòg club sa yo kapab lakòz tout yon seri konsekans nan konpòtman epi nan kapasite koyitif yon moun, epi tou yo afekte memwa.

Pou anpeche abi remèd ki fèt pou achte sou preskripsyon

Reflechi sou jan bagay yo ye lakay ou. Ki remèd preskripsyon oubyen remèd ou kapab achte san preskripsyon ou genyen? Ki kote ou mete yo? Eske ou ta konnen si genyen ki te disparèt? Bon nouvèl lan se pase ou kapab pran dispozisyon kounyè a pou limite aksè nan dwòg sa yo epi ede kenbe adolesan ou andeyò afè dwòg lan:

- 1. Sekirize tout medikaman lakay ou.** Kontwole kantite yo epi kontwole aksè an. Tcheke konbyen grenn ki rete nan yon flakon oubyen nan yon pakè, epi swiv renouvèlman preskripsyon yo. Epi sa se pou pwòp medikaman ou avèk sa adolesan ou epi tout moun nan kay la. Si adolesan ou te gen medikaman doktè te preskri pou li, veye byen pou ou kontwole medikaman an epi swiv dozaj lan ak renouvèlman an.
- 2. Mete règ ki klè pou adolesan yo sou tout dwòg, epi sa vle di pa pataje medikaman epi toujou swiv konsèy avèk dozaj doktè an bay.** Veye pou adolesan ou sèvi avèk remèd ki preskri sèlman jan doktè an di pou li fè l epi li byen swiv enstriksyon medikaman ki pa preskri yo. Sa vle di pran kantite yo di an epi pa sèvi avèk anyen lòt ke sa doktè an apwouve. Si ou gen kestyon sou fason pou pran yon medikaman, rele doktè fanmi ou oubyen famasyen ou.
- 3. Bay bon egzanp lan: swiv menm règ sa yo pou pwòp medikaman paw.** Gade pwòp konpòtman paw pou wè si wap bay bon egzanp vre. Si ou pa sèvi byen avèk medikaman yo preskri ou, pa egzanp si ou ba pitit ou nan medikaman an, oubyen abize medikaman an, adolesan ou ap wè sa. Pa pataje nan medikaman ou epi toujou swiv enstriksyon doktè ou.
- 4. Kache epi jete ansyen medikaman oubyen sa ou pa bezwen yo nan fatra.** Se pou ou kache epi jete nan fatra nenpòt medikaman ou pa bezwen ankò. Pou dekouraje adolesan oubyen lòt moun ki ta pran yo nan fatra an, ou kapab melanje yo ak yon lòt bagay yo pa ta swete manyen (tankou poud kafe ki deja sèvi oubyen sab ki sèvi kòm twalèt chat lan) epi mete melanj lan nan yon bwat fèblan oubyen yon sache vid. PA jete medikaman nan evye oubyen nan twalèt (amwens ke se konsa enstriksyon yo di pou ou fè) pase pwodwi chimik ki nan medikaman an kapab sal dlo ki sèvi pou tout l an. Epi tou, wete tout enfòmasyon pèsònèl ki kapab idantifye ou ki sou ti boutèy oubyen pake grenn ki gen medikaman preskri yo anvan ou jete yo.
- 5. Mande zanmi ak fanmi pou yo veye medikaman preskri pa yo tou.** Veye byen si zanmi ak fanmi ou, sitou gran paran, konnen risk ki genyen yo tou. Ankouraje yo pou yo siveye regilyèman pwòp plaka medikaman pa yo. Si gen lòt kay kote adolesan ou ale, pale ak fanmi sa yo tou sou jan sa enpòtan pou yo mete medikaman yo an sekirite. Si ou pa konn paran zanmi pitit ou, fè efò an pou ou konnen yo, epi mete nou sou menm paj konsènan règ epi atant nou genyen pou itilizasyon tout dwòg, e sa gen ladan l alkòl epi tout lòt dwòg ilegal. Swiv tou avèk direksyon lekòl adolesan ou an pou konnen kisa yap fè pou yo jere kestyon abi medikaman ki preskri epi ki pa preskri nan lekòl lan.

Pale ak adolesan ou an sou danje ki genyen nan abi medikaman ki preskri epi sa ki pa preskri tou. Medikaman sa yo fè yon gwo efè sou moun, epi lè moun abize de yo, yo kapab genyen menm danje ak dwòg ki vann nan lari. Di adolesan ou sa lap riske an plis pase nenpòt “avantaj” li ta ka wè nan sa.



Sèten nan efè fizik yo se pipiy zye moun lan kapab dilate, tanperati kò li monte, kè li bat pi vite epi tansyon li monte, lap sye, li pa vle manje, li pa kapab dòmi, bouch li sèch epi li gen la tranblad.

Remèd pou doulè. Remèd pou doulè se remèd doktè preskri souvan pou doulè, epi la lwa egzije yon moun gen yon preskripsyon doktè pou li kapab achte medikaman sa yo. Yo kapab gen non tankou: Vicodin, Tylenol avèk Kodeyin, OxyContin epi Percocet. Lè yon moun abize remèd pou doulè sa kapab yon danje, epi li menm kapab mouri lè li pran yon dòz ki twò wo oubyen lè li pran yo avèk lòt dwòg, tankou alkòl pa egzansp. Lè moun abize remèd pou doulè li kapab gen efè sou kou tèm tankou li gen dòmi, li pa kap konsantre, anyen pa dil anyen, li pa gen enèji, pipiy zye li vin pi piti, figi ak kou li vin tou wouj, li konstipe, li gen noze, li vomi, epi sa ki pi enpòtan an, depresyon respiratwa kote souf li vin ralanti anpil. Si yon adolesan abize remèd pou doulè pandan yon sèten peryòd, li kapab vin gen yon adiksyon avèk dwòg lan epi lè li sispann pran dwòg lan sa fè l malad. Yon lòt bagay ki akonpaye adiksyon an se tolerans, ki vle di moun lan toujou bezwen pran plis dwòg oubyen pran yon konbinezon divès dwòg pou li rive nan menm filing lan. Sa kapab fè li fè yon sidozaj.

Kisa ki yon sidozaj sou remèd pou doulè? Men siy fizik ki montre yon moun pran twòp remèd pou doulè: pipiy zye li vin tou piti tankou yon pwent zegwi, po li frèt epi li mwat, konfizyon, konvilsyon, li gen dòmi nan yon fason ki grav, epi lap respire trè dousman oubyen li gen pwoblèm pou li respire

Eske adolesan yo ap abize remèd pou doulè? Remèd achte sou preskripsyon adolesan yo pi abize se remèd pou doulè tankou OxyContin epi Vicodin ki se remèd moun pran avèk preskripsyon. Efektivman, nan ane ki fèk pase an, preske youn sou 10 elèv tèmininal nan lekòl segondè deja abize Vicodin epi plis pase 5 pousan elèv tèmininal yo abize OxyContin. Remèd pou doulè se kalite remèd ki mande preskripsyon timoun 16 a 17 an pi abize. Apre sa se stimilan, trankilizan, epi kalman. Preske 1 sou 5 adolesan di yo gen zanmi ki abize remèd pou doulè ki fèt pou achte ak preskripsyon epi preske 3 sou 10 di yo gen zanmi ki abize stimilan ki fèt pou achte ak yon preskripsyon.

Lòt konsèy

- Chita ansanm regilyèman pou soupe pou rete an kontak avèk pitit ou epi kominike prensip fanmi ou. Pami adolesan ki soupe avèk paran yo, 6 oubyen 7 fwa pa semèn, 93 pousan pa fimen sigarèt nan dènye mwa ki pase an epi yo pa ale nan fèt kote moun ap bwè alkòl nan 6 dènye mwa ki pase yo.
- Fè pitit ou konnen ou pa bay apwobasyon ou pou yo eseye dwòg, alkòl oubyen tabak. Di klèman kisa ou atann epi mete konsekans yo nan yon fason ki konsistan.
- Aprann non dwòg yo epi efè yo fè sou yon moun pou ou kapab bay pitit ou enfòmasyon sa yo. Lè ou ba yo move enfòmasyon sèl bagay sa fè se fè yo pa wè w kòm yon moun fyab ki pou bay yo ransèyman sou sijè sa yo.
- Si pitit ou rantre lakay sot lekòl avèk enfòmasyon sou Keeping Kids Drug Free (kenbe timoun yo andeyò kestyon dwòg), poze yo kestyon sou sa epi ranfòse mesaj lan nan kay lan. Sa ki pi enpòtan an, tandè sa pitit ou ap di.
- Fè pwomosyon desizyon pozitif. Kite pitit ou pran desizyon ki konvnan pou laj li. Sa pral ede l santi li kontan ak tèt li epi ak chwa li fè yo. Sa pral ede pitit ou vin konfyan nan tèt li, e sa pral ede l rejte presyon kamarad li kapab mete.
- Patisipe nan lavi pitit ou. Fè konesans ak zanmi li, ak paran zanmi li, avèk kiyès yo pase tan yo epi de kisa yo pale. Kolabore ak paran zanmi pitit ou pou etabli règ sou lè yo gen pou yo rantre nan aswè, sou fèt kote pa gen sipèvizyon yon granmoun epi sou lòt aktivite sosyal.

Pou plis enfòmasyon ak konsèy, vizite sit www.drugfree.org.

*Enfòmasyon sa yo soti nan: Parents, The Anti-Drug.
Se National Youth Anti-Drug Media Campaign ki sponsorize sa.*

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91-95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.

PITIT ou nan LAJ EKOLYE (anT 6 avèk 12 an)



Kwake timoun ki rive nan laj ekolye bay enpresyon yo tèlman granmoun, kapasite sosyal yo pako fin byen devlope. Yo kapab nan diskisyon epi goumen tout tan avèk zanmi yo. Timoun ki nan laj ekolye bezwen anpil èd pou yo aprann kapasite sosyal tankou kijan pou yo fè zanmi, gen konfyans nan lòt moun, travay ann ekip epi rezoud konfli. Timoun bezwen tou pou yo aprann yo kijan pou yo sèvi ak bon manyè, mande moun ede yo epi negosye ak lòt moun. Souvan se pou yo raple timoun sa yo pou yo pran responsabilite devwa yo oubyen sa travay yo gen pou fè lakay. Pwosesis pou yo aprann bay tèt yo disiplin se yon bagay kap kontinye tout tan ki amelyore chak ane.

Timoun ki rive nan laj sa a pa gen anpil eksperyans nan etabli epi rive nan objektif oubyen nan mezire pwòp fòs ak feblès pa yo. Yo bezwen granmoun pou bay yo eksperyans ki alafwa difisil epi ki motive yo, e ke yo kapab reyalize.

Devlopman fizik

- Fòk yo tcheke vizyon l, dan li epi ouwi li a pati de premye ane lekòl primè
- Li pa grandi rapid ditou, donk pwa ak wotè timoun sa yo kapab varye anpil
- Li bezwen paran li ba l manje ki sen pase obezite konn vin yon pwoblèm pou timoun nan mwaye anfans yo: fòk gen limit nan afè manje “fast food”
- Po li kapab vin mwen fen: li kapab kòmanse gen takte oubyen siy sou po li
- Li kòmanse pèdi ti dan bebe li
- Li kowòdone anpil kapasite motris (ponpe, sote epi kouri)
- Kòmanse konsantre sou “konpetisyon” pito pase “kowoperasyon”

Devlopman sosyal ak emosyonèl

- Li kòmanse konprann tèt li ak wòl li nan fanmi an, nan lekòl epi nan kominote an pi byen
- Li kapab kontwole emosyon li pi byen epi li pa pè menm jan an
- Li aprann apresye tèt li epi li kòmanse gen yon sans pwòp valè li
- Li gen okazyon pou li frekante moun ki pa nan fanmi an
- Li kòmanse pè fè erè, oubyen pou yo ri li oubyen pou li pa reyisi lekòl
- Nan entèyaksyon kote lap jwe ak kamarad li, se chak moun gen tou pa li
- Li pito lòt timoun ki fasil pou fè zanmi epi ki bay sipò
- Li entèyaji pi byen lè paran yo te montre l afeksyon ak lanmou epi te aksepte li, epi li mwen efikas lè gen strès nan fanmi an

Devlopman koyitif

- Li bezwen enstriksyon ki klè epi presi (nan laj sa a gen limit toujou sou jan timoun yo panse, e paran yo dwe sonje sa)
- Li sèvi ak sa l wè epi avèk objè pou l rezoud pwoblèm
- Li sèvi ak rezon epi li swiv etap ki lojik pou li rezoud pwoblèm
- Memwa li pi bon
- Li konprann kòz ak efè
- Li konprann kisa ki la reyalite epi sa ki pa la reyalite

Lòt Konsèy Sekirite pou Timoun ou ki genyen laj pou y'ale lekòl

Paran dwe bay edikasyon ak sipèvizyon pou anpeche aksidan rive ni a pasaje ni a pyeton, nwaye ak boule gravman, ki se pi gwo kòz lanmò kay timoun ki genyen laj pou yo ale lekòl.

- Tout timoun pou ki pwa yo oswa wotè yo depase limit chèz ki fè fas a devan machin lan, dwe sèvi ak yon chèz “booster” ki fasilite plasman senti sekirite a, pou jis tan yo kapab sèvi ak senti sekirite a kòrèkteman. Tipikman se lè yo rive 4 pye 9 pous wotè e ke yo genyen ant 8 a 12 an. Timoun anba 13 an dwe toujou chita sou chèz dèyè machin lan.
- Voye tèks, pale e tandè mizik nan ekoutè se bagay ki kapab distrè ekolye, e anpeche yo wè oswa reyaji a sitiyasyon ki danjre. Asire ou ke timoun ou mete telefòn yo ak lòt aparèy elektwonik yo sou kote lè y'ap mache, monte bekan, oswa sèvi ak lòt metòd transpò, pou yo kapab prete atansyon a anviwònman yo.
- Asire ou ke bisiklèt, esketbòd, eskoutè, oswa paten timoun ou nan dimansyon ki kòrèk la pou yo e ke timoun ou yo konn règleman trafik ak pyeton, e ke yo toujou mete kas nan tèt yo.
- Aprann timoun ou naje, e raple yo sekirite otou dlo nan kay la e lè y'ap vizite zanmi ak vwazen yo.
- Montre timoun ou yo danje ki genyen nan jwe ak alimèt e brikè avèk règleman sekirite pou yo sèvi ak gril (babekyou) e fou a gaz.

Kilè pou ou santi ou konsène

Chak timoun devlope a diferan vitès, men si devlopman fizik, emosyonèl oswa devlopman mantal yo sanble yo ta parèt kòm kwa yo andeyò nivo nòmal la, pale ak yon founisè sante. Lè ou pale ak pitit ou, pwofesè yo, e paran zanmi yo, sa va ede ou aprann anpil sou nenpòt pwoblèm timoun ou ta kapab genyen.

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.

Konsèy sou sa paran kapab fè nan edikasyon pitit yo ki pozitif pou ankouraje yon bon konpòtman nan mwaye anfans timoun lan

Konsekans natirèl epi lojik

Konsekans natirèl epi lojik se eleman ki kapab ede timoun wè koneksyon ki genyen ant aksyon pa yo epi rezilta konpòtman yo. Nan konsekans natirèl yo genyen rezilta aksyon yon timoun san okèn granmoun pa fè anyen. Pa egzanp, konsekans natirèl ki genyen lè yo refize manje se grangou. Lè yo jwe nan dlo lè lapli, chosèt ak soulye yo ap mouye.

Konsekans natirèl konn gen danje ladan yo tou, oubyen yo kapab pa pratik. Pa egzanp, ta gen danje si yon timoun fè eksperyans konsekans natirèl ki vini avèk kouri nan lari an pase machin riske frape timoun lan.

Lè konsekans natirèl yo reprezante yon danje pou timoun lan, ou kapab sèvi ak konsekans lojik pou ede timoun lan korije konpòtman li. Konsekans lojik mande yon granmoun entèveni. Yon konsekans lojik pou yon timoun 8 an ki pap etidye pou prepare yon tès pase li tap pale nan telefòn ak zanmi li, se kapab pèdi privilèj pou l pale nan telefòn jis tan nòt li vin pi bon.

Egzanp ki pi ba la yo montre tou kijan pou sèvi ak konsekans lojik:

- Lè li pa ranmase jwèt li, rezilta a kapab entèdiksyon pou li jwe avè yo pandan yon ti tan kout
- Lè li pa kapab leve pou lal lekòl nan maten, kòm rezilta li kapab oblije al kouche pi bonè nan aswè
- Lè li bay manti oubyen li fè yon lòt bagay ki pa akseptab, li kapab oblije ekri yon esè pou paran li.

Lòt konsèy:

- Kòm timoun nan mwaye anfans yo konprann pi byen kisa rezonman ye, paran yo kapab ba yo yon eksplikasyon ki gen plis detay ladan l lè yo pale de konpòtman yo atann de timoun lan
- Fè pitit ou patisipe nan etabli limit ak konsekans
- Sa enpòtan toujou pou paran an konn koute epi byen ankadre pitit li
- Timoun ki nan mwaye anfans yo bezwen santi yo fè travay yo byen pou yo gen konfyans nan tèt yo
- Lè yo ede fè travay nan kay lan, sa fè timoun ki nan laj ekolye santi yo apatni, yo kon sa yap fè epi yo konfyans nan tèt yo
- Swiv epi gide timoun lan a distans pandan lap angaje nan nouvo aktivite pou kont li
- Se pou entèyaksyon ou ak pitit ou toujou montre ou renmen epi akseptè li, men se pou ou byen fèm
- Ranje milye nan kay la pou timoun lan toujou kapab ranpli responsabilite li nan lekòl
- Patrisipe epi bay sipò nan aktivite andeyò kay lan (pa egzanp lekòl, ekip spò epi aktivite ki òganize)
- Ede pitit ou jere pwoblèm sosyal epi izòlman sosyal, agresyon epi entimidasyon: pale kont kò nou de sa
- Siveye konbyen televizyon lap gade epi kisa lap gade tou



MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91-95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.



Pou ou Jere Itilizasyon Timoun Ou fè ak Miltimedya yo

SOTI NAN TELEVIZYON AK RADIO PASE NAN JWÈT VIDEO, MEDYA SOSYAL AK TELEFÒN SELILÈ, TIMOUN NOU PI “KONEKTE” KOUNYE KE YO TE JANM YE ANVAN. Zouti miltimedya sa yo se yon trè bon sous pou ede jwenn enfòmasyon, lwazi, e kominikasyon. Sepandan, si yo sèvi twòp ak medya yo sa kapab lakòz pou yo vin soufri obezite, entèfere ak somèy yo e lekòl yo, e pouse yo a vini agresif e a genyen lòt pwoblèm konpòtman. Edikasyon ak enplikasyon paran yo kapab ede timoun benefisye de teknoloji pandan ke sa pwoteje yo kont danje ki genyen. Men kèk ide ou ka sèvi pou ede timoun ou sèvi ak medya yo yon fason responsab, avèk kèlke sit wèb/entènèt ou kapab vizite pou plis ide ak enfòmasyon.

- 1. Etabli Règ de Baz.** Antann nou sou kisa ki rezonab pou chak timoun, de konbyen tan yo kapab pase sou entènèt chak semèn, a ki sit yo kapab vizite san yo pa bezwen pèmisyon. American Academy of Pediatrics la rekòmande pou ou limite konbyen tan ou pase devan yon ekran pou lwazi a pa plis pase 2 zè-d tan pa jou.
- 2. Esplike Règleman Sekirite.** Lè timoun konnen kisa ou ap tann de yo menm e ke ou gen konsekans ki klè e koeran pou lè yo pa swiv règleman yo, yo gen plis chans pou yo swiv règ yo e evite sitiyoasyon ki danjre.

 - Si jèn timoun ap chèche enfòmasyon sou entènèt, se yon bon ide pou ou ede yo pandan y’ap fè rechèch e kite yo navige sit yo yon fwa ou si ke yo an sekirite
 - **Enfòmasyon pèsònèl** Fè pitit ou konnen gen danje lè yo revele ransèyman sou yomenm bay yon moun yo rankontre nan Entènèt. Se ransèyman tankou non yo, ki kote yo rete, laj yo, nan ki lekòl yale oubyen ki kote paran yo travay. Di yo pou yo fè w konnen si yon moun ap mande yo ransèyman sa yo pandan yo sou Nèt lan. Veye pou ou fè yo konpliman lè yo respekte règ sa a. Epi tou, di pitit ou li pa janm bon pou l pataje non itilizatè, modpas avèk zanmi l oubyen moun kap fè tchat avè l nan Entènèt. Sa yo se ransèyman pèsònèl e se pa pou l janm pataje yo.
 - **Foto** Pa pèmèt timoun ou pou yo voye okenn foto pa yo bay lòt moun sou entènèt san ou pa ba yo pèmisyon.
 - **Rankontre moun fas a fas** Di pitit ou pou l pa janm al wè yon moun li rankontre sou Entènèt san pèmisyon ou. Si pitit ou fè yon zanmi sou Entènèt epi li vle al rankontre li, ale avè l nan yon kote ki piblik pou rankontre moun lan.
 - **Entimidasyon sou Entènèt** Fè pitit ou dakò pou li pa janm mete anyen ki mekan kont pèsòn moun sou Entènèt. Si yon moun voye yon mesaj mekan bay pitit ou, di l se pou li fè w konnen pou ou kapab pòte plent nan sit Entènèt lan.
- 3. Mete konpitè an nan yon pyès kote tout moun ale.** Lè tout moun nan kay lan kapab wè ekran an, gen plis chans timoun yo ap respekte règ pou sekirite nan Entènèt. Timoun ki gen konpitè avèk aksè Entènèt nan chanm yo gen plis chans pou yo jwenn bagay ki pa konvnan nan Entènèt lan.
- 4. Sipèvizè.** Menm jan nou vle konnen ki kote pitit nou ye fizikman, avèk kiyès yo ye epi kisa yap fè, nou bezwen konnen tou ki kote yo prale sou Nèt lan epi kiyès yo ap rankontre nan kote sa yo. Lè timoun ap fèk aprann sa Entènèt lan ye, ale sou Entènèt lan avè yo.
- 5. Avèk respè, siveye aktivite sou Nèt la.** Aktivite sou Nèt lan san restriksyon epi ouvè pou ou kapab gade yo. Si ou tcheke sa timoun ap fè sou nèt la pou ou kapab garanti sekirite yo, se pa menm bagay ditou ak antre nan chanm timoun lan pou ou li jounal entim li. Sa ki disponib sou nèt la kòm ransèyman sou pitit ou kapab mete li an danje, alòske panse entim li ekri nan jounal li epi kenbe pou limenm pèmèt li ekspri tèt li epi reflechi nan yon fason ki sen.

 - **Medya Sosyal** Pre-adolesan yo pa ta dwe genyen kont ki ouvè sou sit medya sosyal prensipal yo. Si ou gen timoun piti, ou kapab kreye kont pou yo sou sit ki fèt espesifikman pou timoun laj pa yo. Si ou vle konnen si

timoun ou genyen pwofil sou entènèt la, tankou sou Instagram oswa Facebook, ou kapab chèche sou entènèt la pou non pitit ou, zanmi pitit ou, nan yon motè rechèch tankou Google. Si timoun ou gen pwofil soun entènèt la, kite yo konnen ou vle wè yo, petèt demen. Ba yo on chans pou yo verifye pwofil yo pou yo panse a kisa li genyen ladan-l'. Aprann sa ki genyen sou ajisteman pou privasite nan medya sosyal yo e ede timoun ou konprann kòman pou yo sèvi ak ajisteman sa yo pou pwoteje enfòmasyon pèsònèl yo e pou redwi tras yo kite dèyè nan monn nimerik la. Di yo pou yo pa janm aksepte demann pou zanmi nan men moun yo pa konnen.

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou fanmi ki disponib nan kominote w.

- **Istwa sit Entènèt** Gade nan istwa konpitè ou an. Sa pral di ou ki sit li vizite dènyèman sou konpitè an. Sepandan, anpil timoun ak adolesan konnen kijan pou yo efase istwa sit yo oubyen siprime kisa ki fèt nan sèten sit wèb. Men pa gen anpil timoun ki pral efase dosye “cookies” yo. Si tout tan ou jwenn istwa a efase, se petèt pase konpitè ou an ap efase istwa an otomatikman yon fwa yo soti sou Entènèt lan. Sa se yon bagay ou kapab chanje fasilman.
- **Lojisyèl Filtraj/Siveyans** Tyeke ak founisè entènèt ou a pou wè ki opsyon gratis pou filtraj ak siveyans ki disponib. Lojisyèl yo kapab swiv konbyen tan timoun yo pase sou entènèt la, li ka kite yo aksede a entènèt la sèlman pandan sèten lè nan jounen an lè ou konnen ou ap nan kay la, e filtre kontni ki genyen an yon fason pou timoun yo pa ekspozè a move bagay pa aksidan pandan y’ap chèche sou entènèt la. Pwogram lojisyèl yo kapab ede anpil, mè pa gen pi bon opsyon pase sipèvizyon granmoun.
- **Telefòn Entelijan** Si pitit ou genyen yon telefòn entelijan, mande founisè sèvis telefòn selilè a kòman pou yo filtre itilizasyon entènèt pitit ou, limite itilizasyon e bloke sèten kontni oswa sèten nimewo telefòn. Ou ta dwe pwoteje telefòn pitit ou ak yon modpas e fè defason pou ekran an bloke otomatik apre kèlke minit ke li pa sèvi. Aprann yo sèvi ak idantifikasyon otomatik sou ekran an e pou yo pa reponn apèl ak tèks ki soti nan nenpòt moun yo pa konnen.

6. Pale avèk pitit ou. Mizik, televizyon, jounal epi Entènèt lan tout ap voye mesaj bay pitit ou. Ekilibre mesaj sa yo avèk kisa OUMENM ou vle l konnen sou divès kesyon. Si pitit ou pale avè ou de yon bagay li jwenn sou Entènèt lan, PA REYAJI TWÒ FÒ. Pale avèk pitit ou de sa ou konnen epi de konviksyon pa ou sou kesyon an. Sonje pou ou fè pitit ou konpliman deske li vin kote ou pou di ou sa!

Lè w etabli atant ki klè avèk pitit ou, epi ou sipèvize epi siveye aktivite li sou Entènèt lan, ou se yon paran ki pran responsablite li o serye. Si ou panse pitit ou ap kache aktivite l sou Entènèt lan, oubyen ou panse li kapab an danje, se oumenm ki pou chèche konnen kisa kap pase.

Sit Entènèt ki gen plis enfòmasyon sou kijan pou garanti sekirite timoun sou Entènèt la:



Gid pou sekirite sou nèt lan

www.getnetwise.org

www.ikeepsafe.org

www.cybertipline.com

Sit ki gen sekirite pou timoun

www.netmom.com

www.seniornet.org

Pou ede w sipèvize

www.netlingo.com

www.teenchatdecoder.com

www.mymobilewatchdog.com

<http://kids.getnetwise.org/>

ADOLESAN OU



Anpil paran ki leve adolesan di ke se 2 tan ki te pi rèd nan lavi yo, se lè yo te adolesan yo menm avèk lè yo leve adolesan. Adolesans, peryòd ant 13 a 17 an, se yon tan kote enèji, pasyon ak idantite ap emèje. Pandan tan sa a, kò avèk lespri adolesan yo ap grandi. Pandan y'ap grandi, eredite, kilti, sante ak nitrisyon pral enfliyanse chanjman nan devlopman yo. Paran ak moun k'ap bay swen yo dwe aksepte ke kwasans sa a se yon pwosesis natirèl. Pwosesis sa a ede jèn moun grandi e devlope endepandans pou ke lè yo granmoun, yo kapab byen prepare pou jere santiman yo, panse e aksyon yo. Paran yo souvan jwenn difikilte pou yo fè fas a adolesan yo. Byen ke pitit ou sanble yo pa sou bò ou kounye a, adolesan yo kamenm bezwen ankourajman, sipò avèk direksyon pou yo kapab vin tounen granmoun endepandan.

Somèy

Menm si pitit ou te abitye leve byen fre e plen ak enèji pou kòmanse jounen li, ou kapab remake ke adolesan ou an vin gen difikilte pou li

dòmi nan nwit e ke li trè difisil pou li leve le maten. Rechèch ki fèt montre ke se poutèt òlòj biyolojik adolesan yo vance, e li kreye yon zòn “entèdi” kote yo mal pou yo dòmi vè 9è ou 10è di swa.

Mete bon abitud pou dòmi an pratik se yon bagay ki difisil pou adolesan, men li pa enposib. Ekspè nan koze dòmi di ke anpil limyè solèy lematen ak egzèsis pandan jounen an, apresa bese limyè yo lèswa e bay tèt yo abitud kouche a 10è, se bagay ki kapab ede a mete òlòj biyolojik kò yo ajou. Sa ka ede tou pou dòmi nan yon anviwònman kote fè fre e etenn tout aparèy elektwonik pou omwen 2è d'tan anvan yo al kouche. Byen ke 1è d'tan dòmi adisyonèl pandan wikenn yo kapab ede, si yon etidyan abitye leve a 6è edmi nan maten, yo pa dwe rete dòmi pou jiska midi lè wikenn paske sa ap koze konfizyon nan kò yo e sa ap deranje tandans somèy yo pou semenn apre a.

Nitrisyon

Kò a mande plis kalori pandan kòmansman adolesans la ke tout lòt lè nan lavi a. Bezwen an kalori a varye anpil selon gwosè kò a e nivo aktivite a. An mwayèn, gason mande 2,800 kalori pa jou, e fi yo mande 2,200 kalori pa jou. Tipikman, gran apeti yo genyen an kòmansse bese yon fwa timoun nan sispann grandi, mè se pa toujou konsa. Timoun ki gwo e ki wo, oswa sa ki patisipe nan aktivite fizik, ap toujou bezwen plis kantite enèji jiska fen adolesans yo. Kalori sa yo dwe soti nan manje ki chaje ak eleman nitritif, tankou sereyal, fwi, legim, pwoteyin ak pwodwi letye. Kantite grès, sitou grès satire epi grès trans, e sik tou ta dwe limite.

Eleman nitritif espesifik, tankou fè ak kalsyòm, trèzenpòtan pandan ane adolesan yo poutèt wòl espesyal yo jwe nan devlopman. Karans an fè kapab koze anemi e sansasyon fatig pandan jounen an, e sa kapab afekte konsantrasyon yo lekòl, nan travay yo e menm pandan yo patisipe nan aktivite atletik. Konsomasyon fè patikilyèman enpòtan pou fi ki adolesan, kòm règ yo pran anpil nan fè yo genyen. Kalsyòm enpòtan pou bati mas zo ki nan kò a pandan ane adolesans yo, e sa kapab prevni malady osteopowoz ak lòt pwoblèm sante pi devan.

Adolesan ki vejetaryen kapab toujou jwenn nitrisyon ki kòrèk. Sous kalsyòm yo enkli tofou ki genyen silfat ak kalsyòm ladan li, fèy legim vèt ak lèt soja e ji zoranj ki fòtifye ak kalsyòm. Legim ki genyen anpil fè ladan-yo enkli bwokoli, epina, melon dlo avèk rezen. Vejetaryen dwe chèche yon sipleman vitamin B-12, byenke lèt soja genyen fòtifyan sa a ladan li. Ou ka vle pou adolesan ou an rankontre ak yon nitrisyonis pou li aprann kòman pou li planifye manje vejetaryen e vejetalyen ki byen balance.

Devlopman Fizik rive a diferan vitès pou chak moun. Nan timoun ki fèk antre nan adolesans yo genyen yon ogmantasyon rapid nan kwasans fizik yo. Tipikman, fi gen matirite yo 2 zan pi bonè pase gason. Nan fen adolesans yo, ni kò gason ni kò fi prèske rive nan gwosè yo ap ye nan granmoun yo.

- **Kòmansse fòme:** Fi gen kwasans fizik ki enkli pouse tete, pwèl nan pati prive yo, ak pwèl anba bra yo e yo kapab gen règ yo tou. Gason yo menm yo gen kwasan fizik yo tou ansanm ak kwasans testikil yo, pijon yo, pwèl anba bra yo/sou figi yo, e vwa yo gen pou chanje tou.

Devlopman sosyal/emasyonèl rive lè adolesan yo kòmanse bati yon sans idantite lakay yo. Tipikman adolesan bati relasyon avèk lòt moun andeyò fanmi yo. Adolesan yo nòmalman santi anpil presyon pou yo idantifye ak zanmi yo. Pou ede prevni move chwa ki koze pa enfliyans zanmi, paran ak adolesan dwe rete konsyan de enfliyans sa a. Rechèch ki fèt demontre kote ke plis tan ki pase ak fanmi an ap bese, kantite konfli ki vin genyen ak paran yo ogmante (Larson & Richards, 1994). Konfli ak paran yo rete trè wo pou plizyè ane. Pa pran sa pèsònèlman. Se yon etap natirèl a endepandans.

- Santi plis presyon pou devlope relasyon sosyal avèk zanmi, e lè relasyon sa yo rive, adolesan elwaye yo plis de paran yo, ki vin kreye konfli ak tansyon nan kay la.
- Konbat pwoblèm kote yo doute tèt yo tankou “Kisa mwen kapab fè byen?”

Devlopman Mantal se fakilte on moun genyen pou li panse e rezone. Pati nan sèvo a ki fè ou pran desizyon lè ou ap konsidere opsyon yo, wè reyaltite e fikse yon bi, kontinye grandi e matire nan ventènn yo. Adolesan pa toujou pran pi bon desizyon ki genyen. Pran desizyon se yon talan moun devlope avèk tan. Tankou pawòl la di a: plis ou pratike plis ou ap vin pi bon. Adolesan souvan aprann lè yo gade lòt moun. Adolesan bezwen bon konsèy al direksyon nan sistèm sipò yo genyen an. Yo kapab planifye pazapa e yo kapab aprann lè yo fè fot. Sa pèmèt yo fè chanjman nan plan yo. Patisipasyon yo nan aktivite pozitif kapab ede bese sou konpòtman a risk.

- Panse ak plis fleksibilite
- Panse a plizyè solisyon a yon pwoblèm
- Pa jije anvan yo resevwa tout enfòmasyon
- Konnen kòman pou chèche jwenn enfòmasyon
- Prevwa konsekans ki posib nan tout aksyon altènatif avan li chwazi yo
- Gen yon tandans pou pa byen entèprete konpòtman e motif lòt moun
- Gen tandans pou egzajere oubyen senplifye sijè yo twòp
- Angaje nan konpòtman ki enplike diskisyon oswa rebèl
- Gen pwoblèm ak endesizyon
- Jwenn defo nan tout moun ki gen otorite



Konsèy sou Sekirite pou Adolesan

Paran ak Moun k’ap bay swen yo dwe okouran de enkyetid patikilyè ki genyen sou sante ak sekirite ki konsène adolesan, tankou twoub alimantasyon, depresyon ak swisid, epi sekirite nan kondwi machine.



Twoub Alimantasyon

Anpil adolesan eseye pèdi pwa lè yo manje piti anpil, evite manje sèten gwoup manje tankou glisid, sote manje, e fè jèn. Metòd sa yo kapab kite manje ki enpòtan anpil pou bezwen kò yo e sa kapab afekte sante yo ak devlopman yo. Lòt taktik pou pèdi pwa ankò tankou fimen sigarèt, fòse tèt yo vomi, oubyen sèvi ak pilil dyèt oswa laksatif kapab mennen pwoblèm sante tou.

Nan sèten ka, twoub alimantè yo kapab devlope paske yon adolesan patisipe nan yon aktivite ki ankouraje pou moun mens anpil – jimnastik, bale, oswa patinaj sou glas, pa egzanp. Nan lòt ka twoub alimantè a se ekspresyon yon lòt pwoblèm sikolojik ki kache, tankou lè yo manke apresye tèt yo, lè yo gen yon imaj de tèt yo ki ba, pwoblèm nan fanmi an, strès, oswa santiman ke yo pa an kontwòl de anyen.

Siy ki montre genyen twoub alimantasyon enkli lè yo pèdi pwa, konsantrasyon sou koze manje, abitud manje ki dwòl, avèk règ ki stope pou twa mwa swivi ou plis toujou. Twoub sa yo difisil pou trete, souvan paske moun nan pa admèt ke gen yon bagay ki pa sa ak yo e yo kache konpòtman an de zanmi yo ak fanmi yo. Konsèy nitrisyon e sikolojik nesèsè. Pi bonè tretman an kòmanse, se plis chans yo pi bon pou rekiperasyon ka fèt pi byen.



Depresyon ak Swisid

Li ka difisil pou wè diferans ant bon e move moman ki fè pati de vi yon adolesan avèk depresyon kay adolesan. Pale ak adolesan ou. Eseye detèmine si li kapab jere santiman ki difisil, oubyen si lavi a parèt twòp pou yo. Men kèlke siy ki montre ke adolesan ou kapab ap konbat yon depresyon enkli:

- Santiman tristès, ki kapab enkli de moman kote y’ap kriye san rezon ki esplike sa
- Chimerik, fristre oswa kòlè, menm pou bagay piti
- Pèdi enterè oubyen plezi nan aktivite nòmal

- Pèdi enterè nan, oswa gen konfli avèk fanmi e zanmi
- Santiman ke yo pa vo anyen, kilpabilite, rete fikse sou echèk nan pase yo oswa yo blame tèt yo twòp e kritike tèt yo twòp
- Sansibilite fò lè yo pran rejè oswa echèk, e gen bezwen pou jwenn asirans tout tan
- Gen difikilte pou reflechi, konsantre, pran desizyon e sonje bagay.
- Yon sans kontinyèl ke lavi a e tan k'ap vini apre a sonm e pa pwomèt anyen
- Souvan panse a lanmò, ke li pral mouri oswa swisid
- Fatig epi mank denèji
- Ensomni oswa dòmi twòp
- Apeti li chanje, tankou apeti ki bese e li pèdi pwa, oswa anvi li genyen pou manje ogmante e li pran pwa
- Sèvi ak alkòl oswa dwòg
- Ajite oswa san pozisyon — pa egzanp, monte-desann, tòde men li, oswa li difisil pou li rete an plas san li pa bouje
- Panse, oswa pale, oswa bouje pi dousman
- Plenyen tout tan de doulè nan kò ak mal tèt, ki kapab enkli pase al wè enfimye lekòl la souvan
- Move rezilta lekòl oswa plizyè absans nan lekòl la
- Neglije aparans yo — tankou rad ki pa ale ansanm e cheve ki pa byen fèt
- Konpòtman ki deranje lòt moun oswa ki riske
- Fè tèt yo ditò, tankou blese, oswa boule kò yo, oswa pèse kò yo twòp avèk tatou

Si senptòm sa yo kontinye oubyen yo kòmanse entèfere ak lavi adolesan ou, pale ak yon doktè oswa yo pwofesyonèl nan sante mantal ki kalifye pou travay ak adolesan. Doktè Adolesan ou an oswa pedyat li se yon bon opsyon pou kòmanse. Oubyen ankò enfimye lekòl pitit ou a kapab rekòmande yon moun ba ou.

Senptòm depresyon yo pa gen chans pou yo ranje pou kò yo — e yo kapab menm vin pi mal oswa mennen a pwoblèm ki pi mal oswa lòt pwoblèm si yo pa trete. Adolesan ki deprime gen ris pou yo tye tèt yo, menm si siy yo ak senptòm yo pa parèt ke yo grav anpil. Pran tout pawòl swisid oserye. **Si adolesan ou an gen panse pou li tye tèt li, al chèche èd touswit. Men kèlke etap ou ka pran:**

- Rele on liy telefòn ki okipe koze swisid — Ozetazini, rele National Suicide Prevention Lifeline nan 800-273-TALK (800-273-8255) pou ou kapab jwenn yon konsèy kalifye, oubyen ankouraje adolesan an pou li rele li menm.
- Chèche èd nan men doktè ou, yon pwofesyonèl sante mantal oswa yon lòt pwofesyonèl sante.
- Chèche èd nan men manm fanmi ou, zanmi oswa lidè esprityèl pou sipò pandan ou ap chèche tretman pou adolesan ou.

Si ou panse adolesan ou an an danje anpil pou li fè tèt li ditò oubyen pou li tye tèt li, asire ou ke yon moun rete avèk li. Rele 911 oubyen nimewo ijans local ou an touswit. Oubyen si ou panse ou ka fè li an sekirite, mennen adolesan an nan sal ijans lopital ki pi pre a.



Sekirite nan Machin

Ozetazini, aksidan machine se pi gwo kòz lanmò kay adolesan. Paran ak moun k'ap bay swen yo dwe asire ke adolesan yo toujou mete senti sekirite yo kèlkeswa lè y'ap deplase nan machine, e yo dwe trase yon bon egzanp nan mete senti sekirite pa yo tou.

Teknik sila yo kapab ede bese risk ki genyen pou gen aksidan grav oswa ki koze lanmò ki enplike adolesan:

- Konsidere pou enskri adolesan an nan lòt pwogram anplis pou yo aprann kondui.
- Limite lè ke yo kondui san sipèvizyon pou premye 6 mwa apre ke adolesan yo pran lisans yo (pa egzanp, restrenn lòt pasaje adolesan parèy yo, kondui aswè, e kondui nan kondisyon ki danjre).
- Founi plizyè opòtinite pou adolesan an pratike kondui ak sipèvizyon sou diferan kondisyon (pa egzanp, nan pakin, lari segondè, lari ki gen anpil trafik, otowout, lajounen, lannuit, anba ti lapli, oswa lanèj) e kontinye akonpanye yo pou ou obsève pwogrè l'ap fè.
- Etabli yon règleman ak zewo tolerans pou yo pa kondui lè yo fin bwè alkòl. Di adolesan ou an pou li pa janm monte machine avek yon chofè ki sou enfluyans alkòl oswa lòt dwòg. Olye de sa di yo pou yo rele ou si yo bezwen yon woulib. Kite adolesan ou an konnen ke yo kapab rele ou pou yon woulib a nenpòt ki lè.
- **Evite distraksyon pandan yo ap kondui tankou:**
 - **Tekste** Tekste sou telefòn selilè oswa yon aparèy pòtab se yon abitud ki pote anpil enkyetid paske li enplike touletwa fòm distraksyon ki egziste: vizyèl, mantal e manyèl.
 - **Pale nan telefòn selilè** rechèch yo montre ke menm chofè ki sèvi ak aparèy ki libere men yo vin genyen yon chan vizyèl ki bese dramatikman e vin genyen tan reyaksyon ki ralanti anpil lè yo ap kondui.
 - **Pale ak pasaje** Pou chofè adolesan, plis gen pasaje nan machin nan, plis chans pou yo distrè a elve.

- **Adolesan ta dwe evite:**
 - **Fè Twalèt** (pa egzanp, mete makijaj, raze, kwafe cheve yo, e lòt bagay...)
 - **Manje e bwè** (pa egzanp yon tas kafe, sandwich e lòt bagay.)
 - **Fè lekti**, ak lekti kat jeografik tou
 - **Sèvi ak yon aparèy asistans elektwonik oswa yon sistèm navigasyon tankou yon GPS**
 - **Chanje stasyon radio**, disk, oswa lektè Mp3
 - **Tande yon video** k'ap jwe nan chèz dèyè a



Teknik Pozitif Parantal ki Ankouraje Bon Konpòtman kay Adolesan

Adolesan bezwen granmoun ki pozitif e ki pou swen yo pou bayo sipò tout tan, direksyon, lwanj ak ankourajman, avèk yon sans sekirite tou. Lè ou sipòte yo pandan y'ap grandi, ou pèmèt adolesan yo devlope pwòp sans idantite pa yo. Adolesan yo ap jwenn konfyans nan tèt yo gradyèlman nan abilitè yo pou yo pran desizyon, men yo bezwen konnen yo toujou kapab vin jwenn ou pou mande ou konsèy.

Pou ou kapab ede adolesan ou devlope e grandi ak endepandans, paran ak moun k'ap bay swen yo dwe:

- Koute adolesan yo e eseye konprann santiman yo
- Pale ak adolesan yo nan yon fason ki amikal e ouvè
- Ede adolesan yo etabli e akonpli bi ki reyalis
- Ekspoze adolesan yo a divèsite e montre yo aksepte diferans
- Ede idantifye pwoblèm ki posib pandan ou ap ankouraje adolesan yo pratike talan yo pou yo pran desizyon pou kont yo an:
 - Ankourajan adolesan yo konsidere konsekans aksyon yo, ke li byen ke li mal
 - Diskite de avantaj ak enkonvenyan ki genyen nan desizyon espesifik
- Ede adolesan yo rekipere de move chwa yo fè

Li enpòtan pou ou genyen bon kominikasyon avèk adolesan yo. Bon kominikasyon ede bati relasyon ki solid. Sa mande efò pou kominike pou tout moun kapab konprann youn lòt. Rechèch ki fèt nan inivèsite Penn State bay teknik sa yo pou ede kominike ak adolesan yo:

Ekout atantif. Vreman koute sa lòt moun nan ap di a. Repete ba li sa ou panse yo di a, swa mo pou mo oswa nan mo pa ou. Lè ou repete oswa refòmile sa moun k'ap pale a di, li konnen ke yo tandè li.

Ankouraje e konprann nou youn ak lòt. Konsidere sa y'ap eseye di a yon fason pou ou kapab mete tèt ou nan "plas" moun nan.

Fè Konpwomi e koopere youn ak lòt. Jwenn fason pou nou travay ansanm olye nou diskite.

"Mwen" mesaj ki genyen "mwen" ladan yo anpeche moun nan santi ke y'ap blame li. Yo ede ou eksprime pwòp santiman ou olye ke ou konsantre sou konpòtman lòt moun nan. Pa egzanp: "Mwen santi mwen enkye anpil lè ou pa reponn telefòn ou lè mwen rele ou" pi bon pou kenbe yon relasyon an sante pase "Ou pa JANM reponn telefòn ou lè mwen rele ou".

Pratike, Pratike, Pratike! Bon kominikasyon difisil anpil pou aprann. Atann ou paske sa ap pran ou tan pou ou fè li byen e bay lòt moun nan fanmi an chans pou yo fè li byen tou.

Angajman. Prete atansyon total a moun ki ap pale avè ou la. Li difisil pou ou tandè kisa y'ap di ou si ou ap fè on lòt bagay. (Èske ou vreman kapab gade televizyon e koute yon moun an menm tan?)

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.

Kisa Paran Kapab Fè Pou Ankouraje Relasyon ki Sen

VYOLANS NAN RELASYON ADOLESAN SE YON TANDANS KONPÒTMAN ABIZIF KE YOUN NAN MOUN KI ENPLIKE YO SÈVI POU YO KAPAB DOMINE E KONTWOLE PATNÈ YO A. Konpòtmman abizif la kapab enkli sa yo, men li pa limite sèlman a vyolans fizik, emosyonèl, vèbal e/oswa seksyèl. Vyolans nan relasyon adolesan pa konn diskrimine; vyolans la toujou rive nan tout milye rasyal e etnik. Relasyon ant jèn moun kòmanse byen avan sa paran ak gadyen legal yo panse; an fèt, prèske la mwatye timoun ki genyen ant 11 e 14 an gentan rapòte ke yo deja nan relasyon. Pami timoun ki genyen ant 11 e 14 an ki nan relasyon, 62 pousan ladan yo di ke yo genyen on zanmi ke patnè yo te abize yo vèbalman.

Pandan gen anpil konpòtmman abizif ki rapòte nan relasyon ant preadolesan, konpòtmman abizif yo ogmante anpil ant ane 15 an e 18 an. Youn sou chak kat adolesan rapòte ke yo sibi abi vèbal, fizik, emosyonèl, oswa seksyèl nan men yon patnè ke yo enplike nan relasyon avè yo.

Li pa janm two ta pou ou pale avèk pitit ou de limitasyon ki genyen youn avèk lòt nan yon relasyon sen.



Kisa yon relasyon sen ye?

Relasyon sen enkli konpòtmman avèk atitid ki ankouraje respè ak egalite ant youn ak lòt. Yon egzanp ki genyen se pou ou kapab enkli yon fòm kominikasyon ki fèm, san vyolans e bay repons ki apwopriye a konfli. Li enpòtan menmjan pou ou fè konvèsasyon sou konpòtmman sen ke li ye pou ou rekonèt siy ki fè ou sispèk ke kapab genyen yon relasyon ki pa sen. Pale ak adolesan ou yo de tout bagay, soti nan limit ki dwe genyen nan relasyon ki sen, abi potansyèl ki ka fèt sou teknoloji nan relasyon yo, e ke ou la pou pale avèk yo sou relasyon ki sen, va fè yo amelyore konesans yo e sekirite yo.

Kèlke ide pou paran/gadyen legal yo apwoche adolesan yo sou sa yo panse sou relasyon enkli:

- Si ou genyen yon pwoblèm ak patnè ou, kijan ou fè yo konnen kòman ou santi ou?
- Èske ou dakò pou ou genyen yon tan apa ak yon espas pou tèt ou e san patnè ou?
- Ki diferan fason patnè ou montre ou ke yo renmen ou?

Lè ou kreye yon anviwònman kote adolesan yo santi ou tande yo kapab fè yon gwo diferans ant fason yo kenbe enfòmasyon sou yon sitiyasyon ki kapab danjre, swa yo kenbe sa pou yo menm sel oubyen pou yo fè ou konfyans.

Kisa yon relasyon ki malsen ye?

Gen anpil diferan fason yon relasyon ki malsen kapab kòmanse. Vyolans nan relasyon ant adolesan diferan de konfli ki genyen kote toulede moun yo kapab ekspriye kòman yo santi yo e genyen yon solisyon oswa yon antant. Nan relasyon abizif, youn nan patnè yo pa chèche yon solisyon, men yo plis ap chèche etabli pouvwa ak kontwòl yo, souvan atravè lakrent ak entimidasyon.

Siy avètisman pou yon relasyon ki malsen kapab enkli sa yo, men yo pa rete la:

- Apèl oswa tèks ki ekseksif.
- Fè lòt moun nan mande “Èske mwenn fè yon bagay ki pa sa?”
- Sèvi ak kilpabilite pou kontwole
- Izole yo de fanmi ak zanmi yo
- Kontwole izaj e aksè a teknoloji ou
- Fè patnè a wont devan lòt moun epi se espre li fè li tou
- Menase pou yo fè tèt yo ditò si moun nan menase pou yo kite relasyon an

Gen bagay ou kapab fè si ou sispèk adolesan ou an nan yon relasyon ki malsen. Granmoun ak adolesan souvan sèvi ak diferan mo pou defini relasyon e mo sa yo gen diferan sans tou. Anplis de sa, granmoun ak adolesan kapab genyen diferan atant konsènan ki degre sèten konpòtmman akseptab nan yon relasyon.

Si ou senpatize sa kapab ede tou lè ou ap pale sou vyolans nan relasyon adolesan ak jèn moun. Fraz ki ede ou senpatize kapab enkli:

- Mwen tande ou di...
- Mwen mande tèt mwen si...
- Èske ou santi...
- Ou dwe te santi ou...
- Mwen pa konprann, èske ou kapab esplike mwen plis toujou...

Fraz sa yo montre ou senpatize san ou pa jije e ki pèmèt adolesan yo pataje panse yo nan fason pa yo. Adolesan gen plis chans pou yo fè konfidans ak zanmi yo si yo victim abi. Pou ou kreye yon anviwònman kote adolesan santi yo konfòtab, li enpòtan pou ou asire ou ke ou tande yo, ke ou koute san prejije, ke ou founi enfòmasyon klè sou kisa ou ka fè pou ou ede yo.

Adolesan souvan pa admèt, yo minimize bagay yo, e yo santi yo mele sou vyolans ki genyen nan relasyon yo. Yo kapab santi yo anbarase, yo ka wont, oswa yo ka pè konsekans ki ta genyen si yo revele yon relasyon ki malsen. Pi ba a, men repons ki kouran ki soti nan bouch adolesan avèk kèlke fraz ouvè pou granmoun sèvi pou yo bay sipò ak resous.

Fraz adolesan:

- *Sa pa pi mal. Se pa kòm si yo banm kou.*
- *Mwen konnen li fache lè mwen soti ak zanmi mwen. Li di mwen pa fè sa e mwen fè li kamenm. Mwen sipoze mwen dwe merite sa.*
- *Mwen pè sa ki ka rive si li konnen mwen di yon moun sa.*
- *Mwen pa vle mete li nan pwoblèm. Mwen jis vle mete yon fen nan sa.*

Fraz granmoun:

- *Se pa fòt ou. Pèsonn pa fòse yon lòt moun komèt vyolans.*
- *Mwen enkyè pou ou. Abi vèbal e emosyonèl se bagay pou ou pran oserye tou.*
- *Pèsonn pa merite pou yo fè yo ditò. Pa gen anyen ou ta ka di oswa fè ki pou ta jistifye yon lòt moun fè ou ditò*
- *Mwen konprann sa kapab fè ou pè. Sa mande anpil kouraj pou ou pale sou sa. An nou pale sou ki pwochen etap nou ka pran pou kenbe ou an sekirite.*
- *Mwen konprann ou vle santi ou an sekirite. An nou pale sou kisa opsyon ou yo ye.*

Evite fraz ki kapab parèt tankou ou ap blame yo ou jije yo tankou:

- *Poukisa ou pa jis kite avè yo?*
- *Ou pa te dwe janm kite sa rive ou.*
- *Poukisa ou kite li trete ou konsa?*

Abizè a responsab pou aksyon yo. Abi nan relasyon se yon chwa yon patnè fè pou fè ditò a yon lòt pou li pran pou-vwa e kontwol sou lòt la.

Pou Plis Enfòmasyon

Pou plis enfòmasyon, edikasyon oswa sèvis tankou konsèy konfidansyèl oswa referans, ale nan sit wèb Florida Coalition Against Domestic Violence's la nan www.fcadv.org oswa rele nan liy dirèk Statewide Domestic Violence Hotline la nan 1-800-500-1119 oubyen TDD nan 1-800-621-4202, 24 è pa jou/7 jou pa semen pou ou kapab pale ak yon defansè kalifye

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91-95 pou kapab jwenn plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou fanmi ki disponib nan kominote w.

Pou konprann yon devlopman nòmal nan afè sèks: *Kisa pou ou atann a mezi timoun lan ap grandi epi pran matirite*

DEVLOPMAN SEKSYÈL SE YON ELEMAN ENPÒTAN NAN DEVLOPMAN KÒ MOUN KI SEN. Si yo konprann yon devlopman nòmal nan afè sèks, sa kapab ede paran ak responsab timoun yo konprann epi ankadre timoun yo a mezi yap grandi epi pase nan divès etap devlopman. Timoun ki resevwa ankadreman epi ki konprann sa yon devlopman sen ye nan afè sèks ap gen mwens risk pou yo viktim abi seksyèl.

Ou kapab ankouraje yon devlopman ki sen nan afè sèks si ou:

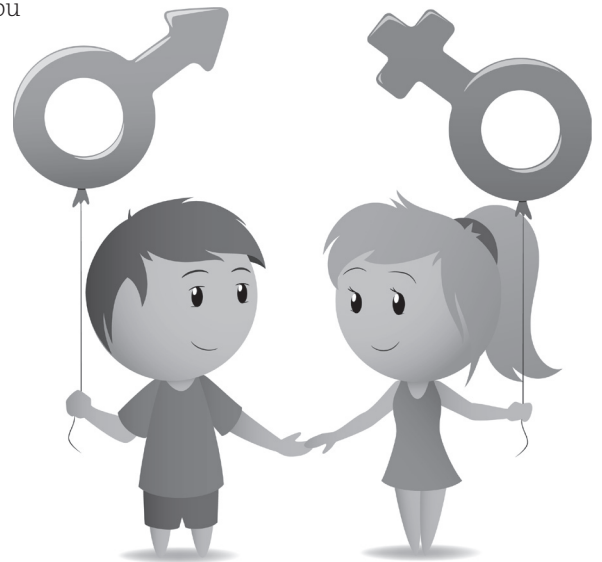
- Akeyi emosyon avèk konpreyansyon, akseptasyon epi respè
- Ankouraje yon atitud pozitif anfas kò imen an
- Ranfòse fòs avèk kapasite timoun yo
- Fè pwomosyon yon imaj de limenm ki pozitif epi tou respè pou lòt moun
- Reponn onètman epi korèkteman lè timoun yo poze kestyon
- Bay enfòmasyon sou kò an epi sou afè sèks
- Fasilite yon kominikasyon ki klè epi ouvè

Timoun ki nan laj ant nesans epi 2 zan pral:

- Aprann sou seksyalite lè yo kenbe epi karese yo, epi lè yo manyen pwòp kò yo, menm pati yo
- Aprann lanmou epi konfyans nan lyen yo genyen avèk paran epi responsab ki okipe yo
- Aprann konnen pwòp kò yo epi manyen pati yo kòm fason pou yo kapab rekonfòte tèt yo—yo manyen pati yo osi souvan ke yo rale pwòp zorèy yo, souse dwèt yo ou manyen zotèy yo
- Wè genyen yon diferans ant jan ti gason avèk ti fiy fèt, ant granmoun ak timoun
- Devlope yon imaj ki swa pozitif oubyen negatif sou pwòp kò yo

Timoun ki nan lekòl matènèl e ki ant laj 3 epi 5 an pral:

- Aprann di non divès pati nan kò yo—apranntimoun yo di vre non pou pati nan kò yo, sitou pati yo: penis, vilv, ets.
- Vin pi konsyan sou zòn pati yo lè yo aprann ale nan twalèt epi yo devlope yon atitud ki pozitif epi/oubyen negatif sou kestyon ale ala sèl epi pipi selon jan yo aprann lan (pou plis enfòmasyon, gade nan seksyon Aprann pitit ou ale nan twalèt, sou paj 21)
- Etabli yon idantite fèm sou si yo se fiy oubyen gason
- Kapab gen moman kote yo pran plezi lè yo manyen pati yo, e kapab kòmanse karese tèt yo
 - **Yon ransèyman ki enpòtan:** nan laj sa a, timoun pa pran menm plezi avèk granmoun lè yo karese pati yo. Paran avèk responsab kapab etabli limit sou ki lè avèk ki kote li konvnan pou timoun lan engaje nan aktivite sa a. Pa egzanp: “Pa gen pwoblèm pou ou manyen penis ou lè ou nan chanm ou men pa nan makèt lan.” Li enpòtan pou ou pa etabli twòp règ pase sa kapab fè timoun lan wont kò li.
- Montre yo enterese nan diferans ant lè ti gason ak ti fiy ap fè pipi
- Gen kiryozi sou diferans fizik ki genyen ant fiy ak gason epi fè kòmantè oubyen poze kestyon sou diferans sa yo
- Renmen rete toutouni
- Enterese pou yo gen pwòp espas prive yo, men yo kap enterese nan aktivite lòt moun an twalèt
- Gen kiryozi epi konsyan sou nonblit yo
- Gen moman yo kenbe pati yo lè yo sou strès oubyen yo bezwen al nan twalèt
- Renmen blag sou sa ki gen rapò ak twalèt epi renmen sèvi avèk pawòl ki gen rapò ak twalèt, tankou, “You are a yucky poo-poo,” (“ou se yon vye pou pou”) oubyen “Poopy-head” (“Tèt pou pou”).



- Gen kiryoziye sou ki kote yo soti
 - **Aprann timoun yo enfòmasyon ki korèkt olye ou kite yo kwè nan bagay ki pa sa.** Kantite enfòmasyon epi kantite presizyon ou bay pral depann de moun kap anseye l lan epi bezwen timoun lan pou l konnen. Se yon bagay ki konvab pou di timoun laj sa a bebe yo vini de manman ak papa yo. Sa kapab ase enfòmasyon pou yo anvan yo pase nan yon lòt sijè.
- Aprann sa ki akseptab nan sosyete an sou respè yo dwe genyen pou espas lòt moun epi sou konpòtman yo an prive epi an piblik
- Enterese nan ti bebe — plis sitou sou jan ti bebe an fèt pase nan jan bebe an konsevwa
- Montre kiryoziye sou gwosès epi sou alètman (bay tete)
- Kapab jwe manman ak papa oubyen jwe doktè oubyen lòt fason pou eksplore kò yo oubyen “jwèt sèks” ak zanmi yo
 - **Se tout timoun toupatou ki jwe jwèt sa yo epi sa ede yo konprann diferans ant fiy ak gason**
 - **Sa kapab yon bon okazyon pou ou di pitit ou “Mwen konnen wap poze tèt ou kestyon youn sou kò lòt. Annou pale de sa ou ta renmen konnen.”**
 - **Se yon bon okazyon tou pou di, “Kò ou se paw. Ou kapab di yon moun “non” si ou pa vle yo manyen ou.”**
 - **Ou dwe tou konsyan sou kestyon sekirite. Timoun kapab mete kreyon, bout bwa oubyen lòt bagay nan ouvèti kò yo epi sa kapab blese yo.**
 - **Menm si li nòmal pou timoun ki gen menm laj jwe ansanm pou eksplore kò yo, sa kapab yon pwoblèm si youn nan timoun yo pi gran.**
- Kapab aprann mo ki gen rapò ak sèks epi eseye sèvi ak mo sa yo.
- Kapab imite wòl seksyèl granmoun, pa egzanp, timoun nan lekòl matènèl kapab di yo gen menaj oubyen di ak ki moun yo pral marye lè yo gran. Konvèsasyon sa yo se fantezi ki nòmal pou timoun ki nan lekòl matènèl.

Nan laj 6 a 8 an Se yon bagay ki enpòtan pou ou ouvè epi onèt pandan etap nan devlopman sa a epi fè se lakay li pitit ou jwenn premye enfòmasyon sou sèks. Ou dwe yon sous kredib ki bay pitit ou enfòmasyon pou ou kapab kenbe liy kominikasyon yo ouvè ant oumenm ak pitit ou. Toujou sonje, pa gen pwoblèm pou ou di “M pa konnen men nou kapab jwenn enfòmasyon an ansanm.” Sa se yon apwòchi ki pi bon pase envante yon repons epi apresya pitit ou vin aprann li pat korèkt. Timoun ki nan laj 6 a 8 an ap:

- Bezwen aprann etabli limit espas pèsònèl
- Dwe pou yo konprann vre mo ki pale de divès pati kò an epi yo dwe kapab pale de tout pati kò an san yo pa santi sa yap fè an pa byen
- Dwe pou yo kapab mande granmoun yo fè konfyans kestyon sou afè sèks, epi konnen afè sèks gen eleman ladan l ki prive
- Dwe pou yo kapab idantifye diferans ant fiy ak gason epi aprann kijan bebe yo “antre” epi “soti” (san antre nan twòp detay) si yo gen kiryoziye sou sa
- Kòmanse ensiste se pou yo ba yo espas prive yo pou yo abiye epi al nan twalèt
- Kapab sèvi ak pawòl sèks epi di betiz pou yo teste reyaksyon granmoun yo
- Vin pi sansib sou diferans ant fiy ak gason — zanmitay ak timoun ki fiy oubyen gason menm jan avè yo vin pi dominan epi devlopman wòl fiy/gason an vin pi fò
- Kapab kontinye karese tèt yo epi jwe jwèt sèks

Laj 9 a 12 an Devlopman seksyèl lan vin aktif anpil pandan laj sa a, avèk chanjman fizik, emosyonèl epi nan konpòtman ki vin a tout vitès. Timoun yo kòmanse parèt pi granmoun, men li enpòtan pou ou sonje se timoun yo ye toujou. Timoun ki gen laj ant 9 ak 12 an pare pou yo kòmanse pase gwo chanjman nan kò yo ki kapab fè yo santi yo wont tèt yo, oubyen santi yo pa alèz. Se yon bagay enpòtan pou ou pale ak pitit ou de devlopman seksyèl epi di l chanjman sa yo nòmal epi gen anpil lòt chanjman ankò ki pral vini nan kò l pandan kèk ane ki pral vini yo. Timoun ki gen laj sa a gen yon ide pi klè sou afè sèks pase yo aprann nan lekòl sou sa. Rive nan fen etap sa a, timoun yo dwe konn eleman sa yo: sik lavi an epi devlopman seksyèl nan tout laj, mo ki koresponn vreman ak diferan pati kò an, wòl fiy ak gason ki pa tonbe nan kliche ak stereyotip, epi enfòmasyon esansyèl sou ijyèn pèsònèl. Timoun ki nan laj 9 a 12 an pral:

- Pase chanjman nan vwa yo epi penis ak testikil yo pran matirite (gason)
- Kòmanse gen règ yo epi sen yo pouze (fiy)
- Kòmanse gen plis transpirasyon ki fè yo bezwen sèvi ak dezodorizan
- Wè chanjman nan po yo, yo kapab gen bouton
- Kòmanse wè pwal pouze sou pati yo
- Kapab karese sèks yo jis yo rive nan ògasm (jwisans)
- Kapab fè jwèt seksyèl kote youn ap eksplore kò lòt, ant ti fiy ak ti fiy oubyen ti gason ak ti gason, men mwens pase sa yo te fè anvan

- Kòmanse enterese sou detay pwòp pati kò yo epi sa pati sa yo fè, epi yo chèche foto nan liv
- Santi yo pa alèz lè yo dezabiye devan lòt moun, menm yon paran ki menm sèks avè yo
- Li kontinye bay zanmitay vale, lè lòt timoun lan menm jan avè l: ti gason ak ti gason, ti fiy ak ti fiy—li kapab pataje enfòmasyon sou afè sèks ak timoun ki ti gason tankou l oubyen ti fiy tankou l
- Renman santi yo menm jan ak kamarad yo, epi yo abiye epi pale menm jan, e sa fè yo santi yo pa tèlman diferan nan moman chanjman rapid sa yo
- Kapab eseye eksperyans avèk gade moun san yo pa konnen, blag sou sèks epi takine epi anbete
- Pafwa sèvi ak gwo mo epi fè konvèsasyon sou sèks—yo kapab sèvi avèk pawòl ki gen rapò ak sèks pou youn joure lòt
- Genyen plis santiman seksyèl epi fantasm tou
- Fè ti renmen zanmi yo, adolesan ki pi gran, pwofesè yo, vedèt, ets.—yo kapab gen santiman sa yo pou yon moun ki menm sèks avè yo oubyen diferan
- Genyen pou yo fè fas ak desizyon sou sèks avèk dwòg

Timoun ki nan laj 13 a 18 an pral:

- Fin fè chanjman pibète an
- Rive nan laj 16 an preske tout ti fiy ap deja gen règ yo epi yo kòmanse ovile nan 18 a 24 mwa apre menak, ki vle di premye fwa yo wè règ yo
- Pral bay valè sou endepandans yo epi depann mwens sou paran yo kòm otorite sou sèks
- Kontinye gen plis santiman seksyèl epi vle rapwoche yo fizikman ak yon lòt moun
- Kòmanse santi presyon kamarad yo pou yo kòmanse nan sèks menmsi yo pa santi yo pare
- Pwobableman karese sèks pa yo epi genyen plis fantasm seksyèl
- Prefere relasyon lanmou pase zanmitay ki pwòch
- Ap fè fas ak chwa ki kapab mennen yo nan gwo sèks oubyen maladi seksyèlman transmisib—etabli atant avèk limit nan konpòtman seksyèl avèk pitit ou

Lòt konsèy

Fè pitit ou konnen li kapab adrese ou nenpòt kestyon. Lè ou kòmanse bonè avèk edikasyon sou devlopman seksyèl, sa pèmèt ou kominike avèk pitit ou kounyè a epi pandan ane adolesans li. Men sèten direktiv pou ede ou kenbe liy kominikasyon yo ouvè:

- Fè pitit ou konnen li kapab vin kote ou sil bezwen enfòmasyon
- Toujou onèt ak pitit ou
- Aksepte pou ou repete enfòmasyon jis pitit ou konprann
- Tcheke sa pitit ou deja konnen: mande l sa l panse
- Kenbe repons ou senp epi sonje kisa pitit ou kapab konprann epi sa ki twò avanse
- Fòk ou konnen pa gen pwoblèm pou di “M pa konnen, men map cheche repons la!”

Lòt moun ki kontribye nan ekri atik sa a: Jessica Dunn avèk Judith A. Myers-Walls epi Dee Love

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.

POU ANKOURAJE DEVLOPMAN YON TIMOUN KI GEN ANDIKAP



ENFÔMASYON SA YO PA FÈT POU RANPLASE ATANSYON DOKTÈ BAY YON TIMOUN KI GEN RETA NAN DEVLOPMAN LI. Silvouplè, pale avèk medsen fanmi ou si pitit ou pap rive nan jalon devlopman li.

PA GEN 2 TIMOUN KI EGZAKTEMAN PARÈY. Timoun ki gen andikap — menm sa ki gen menm andikap lan — genyen bezwen patikilye. Nan seksyon sa a, nou pral etidye diferan kalite andikap epi konnen kijan paran yo kapab ede timoun ki gen bezwen spesyal aprann nouvo konesans.

Wòl paran yo

Bay lanmou ak sipò. Premye bezwen nenpòt timoun se lanmou ak sipò paran li. Sa konn rive kote paran timoun ki gen bezwen spesyal vin tèlman enterese nan stimile timoun lan pou konpanse andikap lan, yo fin pa bliye travay ki pi enpòtan an se renmen epi pran plezi nan pitit yo kòm yon èt imen. Lè timoun yo wè paran yo renmen konpayi yo, sa nouri santiman yo genyen sou pwòp valè pa yo. Santiman sa a lakay timoun lan se yon mwayen enpòtan pou mezire jan yon paran reyisi edikasyon pitit li.

Ankouraje endepandans. Se pou tout paran aprann pitit yo endepandans epi ede yo devlope yon santiman pwòp valè yo epi satisfaksyon pèsònèl. Avèk terapi epi jwèt, timoun ki gen bezwen spesyal aprann fè fas ak andikap yo pandan yap reyalize potansyalite yo. Mezi endepandans pitit ou reyisi genyen an pral depann anpil non sèlman de andikap pitit ou men tou nan ki degre ou ankouraje pitit ou fè afè l pou kont li nan chak etap devlopman li.

Konsantre sou objèktif ki sou kou tèm. Tout timoun rive nan sèten palye — sètadi sèten moman kote yo pa sanble yap avanse, oubyen menm kote yo fè yon pa bak. Sa kapab yon moman difisil pou paran yo. Paran timoun ki gen andikap dwe pou yo aprann mezire pwogrè pitit yo an santimèt olye yo mezire kilomèt.

Lè pitit ou rive nan yon palye, sa kapab itil pou ou gade dèyè epi konsantre sou distans li pwogrese deja. Sa kapab tou yon bon moman pou konsantre sou objèktif a kou tèm pito pase lon tèm — manje ak dwèt yo, abiye, repete premye mo oubyen fraz moun kapab konprann, oubyen anfen li fin aprann kijan pou lal nan twalèt. Lè paran konsantre tout enèji yo so yon sèl objèktif a kou tèm, yon timoun ki gen andikap kapab kòmanse avanse ankò. Si ou rete pou ou obsève kijan pitit ou jere difikilte epi kijan li adapte devan nouvo egzijans ki pi di, sa pral ede ou twouve atant ki reyalist pou pitit ou. Timoun pwogrese pi byen lè paran yo travay tankou defansè yo, pa egzanp lè yo chwazi milye edikatif ki pi bon pou yo, oubyen etabli objèktif ki reyalist, epi kreye yon anviwòm ki plen ak lanmou epi ankourajman. Se pou paran yo wè tèt yo tankou patnè avèk pwofesyonèl yo lè yap planifye jan yo pral pote swen pou pitit yo ki gen andikap.

Stimile potansyalite devlopman

Depi moman yo fèt lan, timoun kòmanse aprann leson sou mond ki antoure yo an. Yo aprann avèk mouvman yo epi avèk sans gou, touche, odora, vizyon ak ouwi. Lè youn oubyen plizyè nan sans sa yo afebli, jan timoun lan wè le mond kapab diferan epi jan yo aprann lan chanje. Men kan menm, avèk pwogrè ki fèt nan la medsin, teknoloji epi sa nou vin konprann sou fason bebe yo grandi epi aprann, souvan nou kapab atann anpil devlopman fizik ak mantal an plis de timoun ki gen andikap, konpare ak sa ki te posib gen menm 10 zan de sa. Degre devlopman an depann de andikap lan, avèk ki vitès yo dyagnostike li epi konbyen tan sa pran pou timoun la plase nan yon milye ki stimile li. Timoun ki gen andikap mantal, pa egzanp, bezwen yon stimilasyon ki fèt souvan epi regilyèman pase souvan yo gen pwoblèm pou yo konsantre atansyon yo epi pou yo sonje. Yo kapab tou genyen pwoblèm pèsèpsyon ki rann sa difisil pou yo konprann kisa kap pase otou de yo epi poukisa sa ap pase.

Konsantre sou sans ki afebli an. Nan anpil ka, kapasite yon timoun kapab amelyore lè sans ki afebli an stimile. Timoun ki gen distwofi miskilè (muscular dystrophy), sendwòm Down epi paralizi serebral (cerebral palsy) kapab jwenn benefis nan yon pwogram terapi fizik ki fè tout misk yo fè egzèsis. Egzèsis janm avèk pye timoun ki souffri gwo ka spina bifida prepare yo pou yo kapab mache ak atèl pou janm yo epi avèk bekiy. Timoun ki gen pwoblèm pou tande kapab aprann sèvi avèk rèst kapasite pou tande yo avèk asistans aparèy odisyon ki pwisan anpil epi avèk edikasyon oditif ki ogmante epi elaji kapasite yo pou yo tande. Timoun ki gen pwoblèm grav pou yo wè kapab fè lòt sans yo vin pi fen pou ede yo konpanse feblès vizyon yo lè yo aprann sa ki genyen nan mond ki antoure yo an. Timoun ak sendwòm Down epi paralizi serebral kapab pwofite tou si yo pran terapi vizyon, otofoni epi reyabilitasyon avèk travay.

Travay ak yon teraplis. Pwogram stimilasyon ki oryante pou timoun depi yo fèt jis nan laj 2 zan deja montre menm timoun ki gen andikap grav kapab aprann, grandi epi patisipe nan mond ki antoure yo an. Paran kapab dirije anpil nan egzèsis ki nan pwogram sa yo yomenm, men an jeneral yo jwenn benefis lè gen sipèvizyon yon teraplis ki fòme pou sa. Depatman sante, lekòl piblik lokal ou, oubyen ankò depatman pou andikap ki nan nivo eta ou kapab genyen yon pwogram stimilasyon pou ti bebe ki konvnan. Si pa gen sa, yo kapab petèt rekòmande yon teraplis ki fòme ki kapab vizite kay ou regilyèman pou ede pitit ou epi aprann ou egzèsis avèk jwèt ki bon li. Lopital inivèsité ki fòme pwofesyonèl epi ajans prive ki desèvi timoun ki gen andikap se lòt kote ki kapab ofri bon jan enfòmasyon.



Jwe pou eksplòre. Aktivite jwèt se yon fason enpòtan pou tout timoun aprann. Timoun ki gen andikap pa kapab deplase pou eksplòre pou kont yo kapab kanmenm aprann sa ki genyen nan katye yo si yo fè pwomnad avèk fanmi yo. Anndan kay lan, yon moun kapab gide timoun lan oubyen pote l nan chak pyès kay lan pou li manyen, touche, wè, santi oubyen tande divès objè. Timoun ki gen pwoblèm vizyon fèb kapab sèvi ak men yo, figi yo, pye yo epi lòt pati nan kò yo pou yo eksplòre epi aprann. Timoun ki gen pwoblèm pou yo tande bezwen yon stimilasyon avèk pawòl epi mo, epi, tankou tout timoun, yo bezwen tande eksplikasyon sou sa kap pase otou de yo. Imaj nan liv epi magazin se yon lòt mwayen pou fè timoun ki gen andikap wè lòt kote, moun, bèt epi kòman lòt moun viv ki diferan de sa yo konnen deja.

Pou plis enfòmasyon sou jan pou ede pitit ou reyisi ak yon andikap, pale ak doktè fanmi ou.

Enfòmasyon sa yo soti nan sitwèb sa a: <http://health.howstuffworks.com/hsw-contact.htm>

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.

LIST POU TCHEKE SEKIRITE nan Kay ou

Dat jodi a: _____

Tcheke a ki lè wap tcheke sekirite nan kay ou selon laj pitit ou:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Prenatal oubyen mwens pase 3 mwa | <input type="checkbox"/> 3 zan |
| <input type="checkbox"/> 4 a 6 mwa: lap prepare pou l ranpe | <input type="checkbox"/> 4 an |
| <input type="checkbox"/> 9 a 12 mwa: lap prepare pou l mache | <input type="checkbox"/> Nouvo kay |
| <input type="checkbox"/> 2 zan | <input type="checkbox"/> Lòt: _____ |

Tcheke "wi", "non" oubyen "S/O" (pou "san objè") selon sa ou wè.

SEKIRITE KAY

Mache tout kote: reponn keston sa yo pou tcheke sekirite kay lan (twalèt, kwizin, chanm, ets).

- | | | |
|-----|---|--|
| 1. | <input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non | Eske kòd elektrik yo san domaj epi lwen kote timoun pase? |
| 2. | <input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non | Eske aparèy elektrik yo lwen benywa ak dlo, evye oubyen dlo ki ouvè? |
| 3. | <input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non | Eske sifas ki pentire yo (sonje mi ak mèb) san kote kap fè poud, ki leve, kap soti, pase sa kapab montre gen plon nan penti an? |
| 4. | <input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non | Eske tout pòt ki bay sou deyo, si gen pòt pou chen ak chat gade sa tou, gen pwoteksyon pou timoun (takèt, seri ki wo oubyen alam, ets.)? |
| 5. | <input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non | Eske tout eskalye epi espas atè pou mache yo san obstak epi gen yon revètman kote moun pap glise? |
| 6. | <input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O | Eske gen baryè pou pwoteje tout eskalye epi kote ki gen mach pou desann (nan anwo ak anba eskalye yo)? |
| 7. | <input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O | Si gen planchèt ki gen plis pase 2-3/8 pous distans antre yo, eske yo pwoteje ak yon moso bwa oubyen yon plastik ki di? |
| 8. | <input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non | Eske gen kote timoun lan kap dòmi an sekirite? |
| 9. | <input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O | Si gen bèso, eske espas ant planchèt yo sou bèso an fè 2-3/8 pous oubyen mwens? |
| 10. | <input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O | Si gen yon timoun ki gen mwens pase 1 an, eske kote li dòmi an san anyen ki mou sou bèso li (tankou bòdi pou pwoteje li), zorye, kouvèti an lèn, nounous? |
| 11. | <input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O | Si gen yon bèso, eske dra bèso an epi matla an antre byen sere pou anpeche li kwense epi toufe? |
| 12. | <input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O | Eske tout plant anndan kay la lwen kote timoun yo ka pran yo? |
| 13. | <input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O | Eske tout sandriye lwen kote timoun yo ka pran yo? |
| 14. | <input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O | Eske nimewo ijans yo kote moun ka wè yo (Al nan list nimewo telefòn yo) |
| 15. | <input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non | Eske kouto ak lòt bagay ki ka blese yo lwen kote timoun ka pran yo nan yon tiwa ki gen takèt pou anpeche timoun louvri yo? |
| 16. | <input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non | Eske sache plastik yo kote timoun pa ka pran yo? |
| 17. | <input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non | Eske kwen mèb yo kouvri (p.e. chemine, tab, ets.)? |
| 18. | <input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non | Eske gen kouvèti sekirite sou tout priz elektrik ki pap sèvi? |
| 19. | <input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O | Eske sechwa cheve epi fè pou cheve kote timoun pa ka pran yo? |
| 20. | <input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O | Eske fè a repase an epi tab li kote timoun pa ka pran yo? |
| 21. | <input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non | Eske tout pwodwi chimik avèk pwodwi netwayaj yo nan menm resipyan yo te ye lè yo te achte yo? (Pami pwodwi danjere genyen tinè penti, antifriz, gazolin, terebantin, klowòks, ensektisid, angrè, pwazon.) >> |

22.	<input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non	Eske tout pwodwi chimik epi pwodwi netwayaj sere yon kote timoun pa ka pran yo oubyen nan yon plaka oubyen yon tiwa ki gen takèt pou anpeche timoun louvri yo?
23.	<input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non	Eske tout vitamin, medikaman preskripsyon oubyen san preskripsyon sere yon kote timoun pa ka pran yo oubyen nan yon plaka oubyen tiwa ki gen takèt pou anpeche timoun louvri yo?
24.	<input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O	Eske tout bwason ki gen alkòl sere kote timoun pa ka pran yo oubyen nan yon plaka ki gen takèt pou anpeche timoun louvri l?
25.	<input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O	Eske pwodwi bote sere kote timoun pa ka pran yo oubyen nan yon plaka ki gen takèt pou anpeche timoun louvri l?
26.	<input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O	Eske kòdon rido yo kote timoun pa ka pran yo?
27.	<input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O	Si kay la pa sou redchose, eske mèb kote timoun ka monte yo lwen fenèt, oubyen eske bagay pou bare fenèt yo an plas?

SEKIRITE KONT DIFE

28.	<input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non	Eske detektè lafimen yo ap mache epi plase sou chak etaj?
29.	<input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O	Eske ti aparèy chofaj yo an bon eta epi plase omwen 4 pye distans de rad, rido oubyen lòt bagay ki kapab pran dife?
30.	<input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non	Eske gen 2 sòti ki pa gen obstak devan yo (fenèt oubyen pòt) moun kapab itilize si ta gen yon dife?

SEKIRITE DLO

Gade tout zòn andeyò kay la ki gen dlo (pisin, djakouzi, etan retansyon epi/oubyen fontèn). Mezi yo baze sou aktyèl kòd konstriksyon pou Florid nimewo 424.2.17.

31.	<input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O	Si gen pisin ki antere, eske gen yon lantouraj ki gen omwen 4 pye wotè avèk espas ladan l ki fè 4 pous maksimòm?
32.	<input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O	Si gen pisin ki antere, eske gen 2 pous oubyen mwens ant atè a epi lantouraj pisin lan?
33.	<input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O	Si gen yon pòt ki sot nan kay lan pou ale nan yon zòn ki gen dlo, eske gen alam ki sonnen lè moun ap soti oubyen yon seri ki fè omwen 54 pous de atè an?
34.	<input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O	Si gen yon lantouraj otou pisin lan, eske gwo objè ki andeyò lantouraj lan (tankou tab, chèz, nechèl) plase nan yon distans ki ase pou anpeche timoun sèvi avè yo pou yo grenpe sou lantouraj lan epi antre nan pisin lan?
35.	<input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O	Si gen yon baryè pou antre nan zòn ki gen dlo an, eske gen yon takèt sou baryè an ki fèmen otomatikman? Eske takèt la plase nan bò ki gen dlo an? Eske takèt lan plase nan yon wotè ki fè omwen 54 pous de anba baryè an?
36.	<input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O	Si gen yon fenèt ki bay sou zòn ki gen dlo an, eske gen yon alam ki sonnen lè moun louvri li epi/oubyen eske baz fenèt lan fè omwen 48 pous wotè de atè anndan kay lan (li kapab fè 42 pous si gen yon plaka ki anba yon fenèt de pasaj ki gen skrin oubyen ki pwoteje)?
37.	<input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O	Eske jwèt avèk objè ki kapab atire timoun yo andeyò dlo an lè yo pap sèvi?
38.	<input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O	Eske tou sa ki nesèsè pou sovtaaj plase bò kot pisin lan, tankou pa egzanp kwochè, gòl oubyen jilè sovtaaj?
39.	<input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> S/O	Eske pwodwi chimik pou pisin lan plase yon kote ki lwen sous chalè epi kote timoun pa ka pran yo?
40.	<input type="checkbox"/> Wi <input type="checkbox"/> Non	Eske propriyete an san resipyan dlo oubyen lòt likid li san kouvri oubyen ki plase kote yon timoun kapab jwenn li (p.e. ti pisin pou timoun, bokit, ets.)?

Se *Healthy Families Florida* ki fè List sou sekirite Kay sa a

POU CHWAZI MOUN POU GADE PITIT OU



Lè wap chwazi yon gadri kòmmanse planifye osi bonè ou kapab. Sa kapab pran tan pou ou chwazi gadri ki pi bon pou ou epi sa pran tan tou pou jwenn asistans avèk depans ki genyen nan afè gadri an. Rele ajans lokal ou pou Resous ak Rekòmandasyon pou swen timoun, oubyen rele **Child Aware nan nimewo 1-800-424-2246** pou ou kapab jwenn rekòmandasyon pou moun ki fè sa nan zòn kote ou rete an.

Ou kapab pale sou sa avèk patwon ou, moun nan fanmi ou, zanmi, moun nan legliz oubyen lekòl ou pou yo fè rekòmandasyon. Etidye tout opsyon ki genyen pou gadri. Apre ou fin jwenn kèk pwogram ki antre nan bidjè, orè epi bezwen spesyal fanmi ou, rele pou pran randevou pou ou vizite gadri oubyen kay familyal ou chwazi yo.

An menm tan ou chwazi gadri regilye ou, etidye ki opsyon ki genyen kòm altènativ. Gade wè kiyès nan fanmi ou, zanmi ou oubyen vwazen ou ta disponib pou ede ou nan ka ijans. Pale avè yo sou kilè sa ta bon pou ou mande yo ede ou nan sans sa a. Pi bon bagay lan se idantifye plis pase yon sèl moun ki ka ede nan ka ijans si sa nesèsè.

Nan paj kap swiv yo, wap jwenn yon deskripsyon jeneral sou kalite gadri ki disponib epi yon list pou tcheke kisa pou ou chèche nan yon bon kalite gadri. Pou lòt konsèy ankò sou milye epi pwogram ki gen nan bon kalite gadri, silvoulè vizite **Florida Children's Forum, www.thechildrensforum.com**. Pou plis enfòmasyon sou nòm epi egzijans pou gadri resevwa lisans yo, vizite **www.myflorida.com/childcare**.

Kalite gadri

Moun ki gade timoun anndan kay

Nan Eta Florid lan, lè yon granmoun gade pitit yon fanmi ki pa pa li, Eta an pa bay direktiv oubyen fè enspeksyon.

Fanmi ki gade timoun

Paran yo kapab chwazi yon fanmi pou gade timoun yo pase...

- Pitit yo pi alèz ak fanmi an.
- Paran yo fè fanmi an konfyans.
- Fanmi ki gade timoun kap gen plis souplès epi plis vle akomode orè paran yo, sitou pou paran ki travay sou yon orè ki pa menm ak tout moun.

Lè se fanmi kap gade timoun, sa kapab poze kèk pwoblèm ou pa ta atann e ki sansib...

- **Disiplin:** Eksplike klèman kijan ou wè afè disiplin lan avèk fanmi ou an, e pale de règ ou vle yo aplike pou gide pitit ou.
- **Woutin kotidyen:** Pale de opinyon ou sou televizyon, lekti, zanmi epi travay timoun yo nan kay lan.
- **Sekirite timoun:** Sèvi avèk list sekirite an pou tcheke nivo sekirite ki gen nan kay fanmi ou an epi aprann fanmi kap gade timoun yo sou danjè ki genyen nan sekwe ti bebe ak timoun.

Akò siyen ki kouvri kilè epi kòman wap peye li epi kòman nap fè pou jere jou maladi epi jou konje pral ede nou evite malantandi.

Gouvènant epi jèn fy o pè

Paran kapab chwazi moun sa yo pou gade pitit yo pase yo panse pitit yo ap pi byen pwoteje epi gen plis sekirite nan pwòp kay yo. Yo panse si yo anpwlaye moun pou gade pitit yo nan kay yo, yap gen plis kontwòl sou kalite swen pitit yo resevwa. Gen paran ki panse swen anndan kay la pi pratik pou fanmi an epi sa ba yo plis fleksibilite. Si gen plizyè timoun ki resevwa swen sa yo, yo kapab wè swen anndan kay lan pa koute tèlman pi chè pase lòt kalite swen timoun.



Gadri timoun anndan yon fanmi

Gadri timoun anndan yon fanmi se sa ki fèt anndan kay moun kap gade timoun epi ki anba règlamantasyon Eta an. (La lwa Eta Florid lan rekonèt tou gran kay kote yo gade timoun ki gen 2 granmoun kap okipe timoun yo. Tout gran kay kote yo gade timoun dwe pou yo gen lisans pou yo fè sa). Laj timoun ki nan gadri an souvan varye, kwake sèten moun ki gade timoun se yon sèl gwoup timoun menm laj yo resevwa, tankou pa egzanp ti bebe, timoun kap kòmanse mache, timoun nan lekòl matènèl oubyen timoun ki ekolye.

Paran yo kapab chwazi gadri ki nan yon fanmi pase yo vle kenbe pitit yo nan yon milye ki sanble ak lakay, yo pito ann afè ak yon sèl moun kap okipe timoun yo, oubyen yo panse timoun yo plis an sante, pi kontan epi pi byen pwoteje nan ti gwoup ki pi piti.

Sèten paran renmen mete tout pitit yo nan menm gwoup lan. Paran yo kapab panse tou swen timoun ki tou pre kay yo, koute mwen chè oubyen pli fleksib pase lòt opsyon pou swen pitit yo.

Kay ki rejistre

Kay kote yo gade timoun e ki rejistre dwe pou yo ranpli egzijans selon lwa Eta an, epi yo dwe:

- Rejistre chak ane
- Bay prèv sou moun ki pa pwofesyonèl ki ede gade timoun yo
- Fè tcheke antesedan tout granmoun ki nan kay la
- Kenbe dosye sou tout vaksen tout timoun yo pran
- Swiv yon kou ki dire 30 èdtan ki aprann kijan pou gade timoun

Kay ki gen lisans

Kay kote yo gade timoun epi ki gen lisans pou sa dwe pou yo ranpli tout egzijans pou rejistrasyon epi yo gen pou yo pase yon premye enspeksyon Eta an pou veye pou kay lan respekte tout nòm la lwa an mete an plas. Anplis de sa, se pou yo:

- Swiv direktiv sou sante, sekirite epi nitrisyon
- Kenbe ransèyman sou admisyon epi dosye yo
- Kenbe a jou yon sètifikasyon pou yon kou Reyanimasyon kè ak poumon (CPR) epi premye swen
- Resevwa yon premye enspeksyon pou yo ka resevwa lisans lan
- Kònfòme yo avèk 2 enspeksyon woutin chak ane
- Pèmèt moun gen aksè ak timoun nan gadri an
- Respekte tout lòt nòm ki nan lwa an

Sant gadri

Paran yo kapab chwazi sant gadri pase yo panse gwoup ki gen plis timoun, avèk plizyè moun kap okipe timoun yo epi enspeksyon Eta an fè pwogram yo bay timoun yo plis pwoteksyon e dispozisyon yo ka pran pi fyab oubyen pase yo respekte pwogram gadri an oubyen enstitisyon ki sponsorize pwogram lan. Gen anpil paran ki panse si gen plis anplwaye, plas, materyèl, jwèt epi aktivite òganize, sa bay yon milye ki pi bon pou pitit yo aprann.

Engredyan ki enpòtan

Kèlkeswa opsyon wap etidye pou pitit ou, se po ou toujou vizite yon kay oubyen yon sant plis pase yon sèl fwa anvan ou deside plase pitit ou la. Sèten eleman enpòtan pou ou chèche nan nenpòt pwogram gadri dwe pou li gen ladan l:

- **Sipèvizyon:** Se pou timoun yo anba sipèvizyon tout tan, menm lè yap dòmi.
- **Ijyèn:** Se pou anplwaye yo lave men yo souvan, sitou apre yo fin chanje kouchèt epi anvan yon manyen manje. Se pou timoun yo lave men yo anvan yo manje.
- **Disiplin:** Disiplin lan dwe pozitif, klè, konsekan epi jist. La lwa Florid lan entèdi nenpòt disiplin ki di, ki imilye timoun lan, ki fè l pè oubyen ki asosye avèk manje, repo oubyen twalèt. Sa entèdi tou pou nanpòt anplwaye ki gade timoun bay tap oubyen nenpòt lòt kalite pinisyon fizik.
- **Sekirite:** Se pou tou sa ki kapab anpwazonen moun epi tout medikaman gen etikèt klè sou yo epi plase lwen kote timoun ka pran yo. Se pou moun kap okipe timoun yo kò bay premye swen epi Reyanimasyon kè ak poumon (CPR). Lokal gadri an dwe pou li san radon, plon epi amyant (asbestos). Zòn anndan epi deyò dwe pou yo enspekte regilyèman pou tout danje.
- **Reseptivite moun kap gade timoun yo:** Yon pèsònèl ki pran ka kliyan yo dwe pou yo adapte apwòch yo pou ranpli bezwen pitit ou.
- **Pètinans aktivite aprantisaj yo:** Se pou aktivite yo pètinan pou laj pitit ou epi pou etap devlopman li.
- **Pwopòsyon timoun pou granmoun:** Bon pwopòsyon pèsònèl-pou-timoun pèmèt timoun yo resevwa yon atansyon endividyèl epi fòmè lyen ki fò avèk granmoun ki byen ankadre yo epi pran ka yo.
- **Kalifikasyon anseyan avèk moun kap okipe timoun yo:** Poze kestyon sou antesedan epi eksperyans tout pèsònèl lan. Eske se yon pwogram ki omologe? Omologasyon an vle di kay lan oubyen sant lan volontèman ranpli nòm nasyonal sou kalite ki ale pi lwen pase egzijans minimòm pou yo bay lisans lan. Moun ki okipe timoun nan pwogram ki omologe patisipe nan fòmasyon sou devlopman timoun sou yon baz kontinyèl epi yo gen plis chans pou yo gide timoun yo nan yon sans pozitif.
- **Rotasyon pèsònèl ak fanmi:** Poukisa fanmi yo pa kontinye vini? Kòman pwogram lan ede timoun yo adapte lè gen anplwaye ki ale?
- **Transpò:** Pou deplase timoun nan machin, se pou yo enstale nan syèj ki pwoteje yo epi se pou senti sekirite byen tache, epi se pou yon jounal kenbe sou timoun ki transpòte pou byen veye pou tout timoun rive an sekirite nan destinasyon yo, epi yo desann machin lan. Selon egzijans lan se pou dosye yo rete disponib pou 4 mwa.

Pwopòsyon anplwaye-pou-timoun

Lwa Eta Florid lan egzije pou moun ki gade timoun yo pa depase pwopòsyon anplwaye-pou-timoun sa yo (Note byen: nan sèten konte pwopòsyon yo pi egzijan pase sa Eta an mande)

Pou gadri ki gen linsans:

Timoun ki gen mwens pase 12 mwa:	1 pou 4
Timoun ki gen laj ant 12 epi 23 mwa:	1 pou 6
Timoun ki gen laj ant 24 epi 35 mwa:	1 pou 11
Timoun ki gen laj ant 36 epi 47 mwa:	1 pou 15
Timoun ki gen laj ant 48 epi 59 mwa:	1 pou 20
Timoun ki gen laj ant 60 (5 an) ou plis:	1 pou 25

Nan yon fanmi kote yo gade timoun yo kapab okipe youn nan gwoup timoun sa yo:

1 pou 4:	soti nan nesans rive nan laj 12 mwa
1 pou 6:	si pa plis pase 3 ladan yo gen mwens pase 12 mwa
1 pou 10:	depi gen omwen 5 timoun ki gen laj ekolye epi pas plis pase 2 timoun ki gen laj ki mwens pase 12 mwa
2 pou 8:	si pa gen plis pase 4 timoun ki gen laj ki mwens pase 24 mwa
2 pou 12:	si pa gen plis pase 4 timoun ki gen laj ki mwens pase 24 mwa

Aprè ou fin plase pitit ou nan yon gadri, kontinye vizite moun kap okipe l lan de tanzantan san ou pa anonse sa alavans.

List sa a ap ede ou mezire kalite yon kay oubyen yon sant kote yo gade timoun:

- Eske timoun yo parèt kontan epi kòm si yo byen okipe?
- Eske timoun yo ap fè aktivite ki konvab pou laj yo:
- Eske gen kont jwèt ki pwòp epi ki pa gen danje pou timoun yo?
- Eske pwogram lan nan yon lokal ki pwòp epi pa gen danje pou timoun yo?
- Eske espas lan dekore nan yon fason ki fè w santi yo resevwa w byen?
- Eske gen yon lakou rekreyasyon ki gen lantouraj?
- Eske yo bay goute epi manje ki bon pou timoun yo?
- Eske timoun yo gen okazyon pou yo chwazi aktivite yo, pou yo kapab genyen tout endepandans yo dwe genyen nan laj yo?
- Kisa ki orè nòmal lan toulejou?
- Chak konbyen tan timoun yo jwe deyò?
- Eske moun kap okipe timoun yo rezoud konfli ant timoun yo?
- Kisa ki politik yo sou disiplin?
- Eske moun kap okipe timoun yo koute epi pale avèk chak timoun?
- Eske moun kap okipe timoun yo jwe avè yo?
- Eske timoun yo jwenn atansyon patikilye?
- Eske gen okazyon pou paran yo bay yon koutmen nan pwogram lan, epi eske yo ankouraje paran yo pase nenpòt ki lè?
- Depi konbyen tan chak moun ki okipe timoun yo ap travay la?
- Eske yo mande lèt referans epi verifye antededan chak anplwaye?
- Eske pwogram lan gen lisans epi omologasyon?
- Konbyen lajan yo mande?
- Eske gen lòt frè pou peye?
- Eske gen asistans finansye ki disponib?

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.



Kestyon spesyal ki konsène ti bebe oubyen timoun ki kap aprann mache

- Eske jwèt ti bebe avèk timoun kap aprann mache yo lave epi dezenfekte regilyèman?
- Eske yo mete tout ti bebe yo kouche sou do?
- Eske yo bay paran yo rapò kotidyen sou pwogrè timoun yo?
- Eske nan gadri an yo kapab akomode w si ou vle vin alete ti bebe ou?

Kisa yo rele VPK?

VPK vle di Pwogram Volontè Edikasyon Preskolè [“Voluntary Prekindergarten Education Program”]. Si ou rete nan leta Florid e ke pitit ou ap vin gen 4 an vè le premye Septanm, pitit ou ap kalifye pou li patisipe nan Pwogram Volontè Edikasyon Preskolè leta Florid la. Paran kapab chwazi pami anpil founisè ki patisipe nan pwogram la e ki ranpli bezwen fanmi an, tankou gadri timoun ki prive e sa ki relijye yo, lekòl prive e sa ki piblik ak mezon ki gen pèmi pou okipe timoun. Paran kapab anrejistre timoun yo swa nan pwogram ane skolè a, ki pote 540 è ansèyman, oswa pwogram ete a, ki bay 300 è ansèyman. Rapò pwofesè a timoun nan VPK se 1 pwofesè pou 10 timoun, avèk dimansyon klas yo ki pa pou depase 18 timoun nan pwogram ane skolè a oubyen 10 timoun pou pwogram ete a. Pou jwenn plis enfòmasyon sou pwogram VPK a, vizite sit www.fldoe.org/earlyLearning.

POU CHWAZI YON PWOGRAM PARASKOLÈ

(Kote pou kenbe timoun nan fen jounen skolè an)



Timoun ki patisipe nan bon kalite pwogram paraskolè gen tandans reyisi pi byen nan lekòl epi gen mwens pwoblèm avèk delenkans, bwè alkòl avèk pran dwòg. Pwogram paraskolè ki efikas ofri yon milye ki pa menm avèk jounen skolè nòmal lan, epi yo pa menm bagay ditou avèk gadri pou timoun piti. Pou jwenn pwogram paraskolè ki plis konvni ou avèk pitit ou:

- Mande moun nan fanmi ou, zanmi ou ak pèsònèl lekòl pitit ou rekòmande yon pwogram
- Rele pwogram yo epi mande si gen plas ki disponib, ki pri sèvis yo epi ki orè an
- Vizite pwogram lan epi poze pèsònèl lan kestyon.

Chechè eleman sa yo pou ou jwenn yon bon kalite pwogram paraskolè:

- Yon pèsònèl ki gen bon jan fòmasyon ki:
 - Gen tout moun li ki reyisi apre yo fè yon verifikasyon istorik yo nan Nivo II, epi yon tès pou wè si yo konsome dwòg
- Sètifye pou reanimasyon kadyopilmonè CPR epi pou premye swen.
- Kenbe yon atitid pozitif epi montre timoun yo respè: èske yo koute timoun yo, aksepte yo, epi montre yo apresye yo, epi an menm tan respekte sèten limit epi swiv règleman yon nan yon fason ki inifòm.
- Yon sistèm pou dokimante lè timoun ak jèn yo rive nan pwogram lan e a ki lè timoun yo ale.
- Politik ak pwosedi ki ekri sou transpò timoun yo an tout sekirite, si se yon sèvis yo ofri.
- Granmoun ki prezan pou bay timoun ak jèn yo yon bon kalite siveyans pandan tout tan yo sou plas.
- Aktivite anndan kay epi deyò ki adapte pou divès laj timoun yo.
- Yon orè kotidyen ki avèk souplès pèmèt timoun ak jèn yo soti nan yon aktivite pou ale nan yon lòt.
- Sèvis ki disponib pou asistans avèk devwa ak leson, leson patikilyè epi lòt aktivite pou ede timoun yo aprann nan yon fason ki angaje atravè kominikasyon avèk pwofesè oubyen administratè lekòl nan zòn lan.
- Dlo pou bwè ki disponib tout tan epi opsyon gouste ki bon pou sante timoun yo disponib sou plas.
- Resous tankou bibliyotèk, materyèl pou fè spò epi kont resous atistik, atizana epi lekti pou kenbe timoun yo enterese.
- Aktivite ki devlope kapasite pèsònèl ak entèpèsònèl timoun yo epi pou fè pwomosyon respè pou divèsite kiltirèl. Pou adolesan yo, aktivite ki ankouraje yon santiman endepandans yo ki konvni ak nivo matirite timoun lan.
- Pou yon list konplè sou nòm nan kalite pwogram paraskolè yo, telechaje bwochi Florida Afterschool Network lan nan sit: <http://myfan.org/downloads/FAN%20Brochure>

Ou kapab poze kestyon sa yo tou:

- Èske timoun yo kapab vini anvan jounen lekòl lan kòmanse epi nan jou ferye yo menm jan yo vini nan apremidi? Èske gen yon pri anplis pou peye pou sa? Èske yo fè ou peye yon lajan anplis si ou vin chèche pitit ou an reta apre pwogram lan fini pou jounen an?
- Èske timoun yo kapab vini sèlman kèk fwa chak semèn olye yo vin toulejou – pou akomode orè paran yo, pou fè ekonomi sou pri an, oubyen pou timoun ki pi gran patisipe nan okipe frè ak sè yo ki pi jèn?
- Kisa sa pral koute? Èske gen frè anplis ki pou peye tankou frè pou pwomnad, leson patikilyè epi lòt leson:
- Èske pwogram lan ofri chans pou moun nan fanmi timoun yo patisipe?

For more tips, contact the Florida Afterschool Network at (850) 222-1340 or www.myfan.org.

Pitit ou kapab ede ou evalye pwogram paraskolè yo. Sonje pou ou pale ak pitit ou de pwogram lan epi pale de aktivite ki fèt chak jou yo.



MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU

Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.

POU CHWAZI YON KAN VAKANS

Genyen anpil diferan kalite kan vakans. Kan ki tradisyonèl yo ofri divès kalite aktivite, tandiske kan ki spesyalize yo konsantre sou yon tèm tankou travay lekòl, avanti, kreyasyon atistik, spò, oubyen aktivite ki baze sou relijyon. Sèten kan desèvi timoun ak jèn ki genyen bezwen spesyal, tankou pa egzans sa ki gen yon maladi grav oubyen yon andikap fizik.

Men sèten eleman ke paran oubyen responsab timoun yo dwe konsidere lè y' ap chwazi yon kan vakans:

- Èske w'ap chèche yon kan pou pase jounen an oubyen yon kan kote pou yo dòmi-leve? Sonje laj pitit ou epi nivo matirite li epi tou orè ak bidjè fanmi ou lè ou panse sou sa.
- Ki distans pou rive nan kan an? Si genyen yon pwoblèm, konbyen tan sa pral pran pou ou rive nan kan an pou al chèche pitit ou? Ki politik kan an genyen pou ranbouse lajan si pitit ou pa kapab ale nan kan an oubyen sil oblije sispann ale anvan kan an fini?
- Konbyen tan kan an dire? Èske orè kan pou lajounen an kapab akomode orè fanmi ou? Si ou bezwen yon kan ki dire de, kat oubyen sis semèn, èske w'ap enskri pitit lan pou plizyè sesyon nan menm kan an, oubyen èske ou pral voye pitit ou nan plizyè kan diferan? Si pitit ou gen mwens pase 12 an epi sa se premye fwa li pral nan yon kan dòmi-leve, sa kont si li pase kat oubyen senk nwit ap dòmi nan kan an.
- Ki dimansyon kan an? Èske pitit ou pral pito yon kan ki gwo avèk anpil timoun ladan-l' ak divès aktivite, oubyen èske l'ap prefere yon kan ki pi piti avèk sèlman kèk douzèn timoun ki pral fè prèske tout aktivite yo ansanm?
- Ki aktivite pitit ou ta renmen fè? Si pitit ou bon nan natasyon epi li ta trè renmen fè aktivite kannot, natasyon ak peche pwason, donk se pou ou ta chèche yon kan ki sou yon lak epi ki ofri kalite aktivite sa yo. Si aktivite atistik ak atizana se sa ki pi enpòtan pou pitit ou, se pou ou chèche yon kan ki gen kalite pwogram sa yo, epi pa okipe chèche yon lak.
- Èske kan an se pou ti gason ak tifi oubyen pou ti gason sèlman oswa tifi sèlman? Se pa tout moun ki bay sa enpòtan, men si pitit ou genyen yon preferans, oubyen si oumenm ou vle pou pitit fi ak pitit gason ou ale nan menm kan an, sa pral enfluyans chwa ou fè an.
- A ki pwen aktivite kan yo òganize? Sèten kan yo ranpli jounen an ak sware yo ak aktivite striktire ki byen pwograme, alòske gen lòt kan ki akòde patisipan yo plis tan lib. Ki kalite anbyans ki pi bon pou pitit ou?
- Si ou gade franchman, ki kalite pri ou kapab peye? Lè se òganizasyon kominotè ki san bi likratif ki òganize kan yo, yo kapab koute mwens lajan. Gen anpil kan ki ofri bous oubyen asistans finansye pou patisipan ki gen merit, donk veye byen pou ou etidye opsyon sa a!

Pi bon manyè pou ou fè konparezyon yo epi pou kòmanse elimine kèk opsyon, se gade byen sèten kan ki ta bon pou pitit ou. Li bwochi yo byen epi swiv videyo yo avèk atansyon, epi fè pitit ou wè yo tou. Lè fini, ou kapab chwazi sa ki pi enterese ou, epi pran dispozisyon pou pale avèk direktè oubyen reprezantan kan yo. Yo pral ba ou plis detay epi ou kapab poze kesyon tankou pa egzans:

1. Ki laj direktè/direktris lan, epi ki istorik li? Depi konbyen tan moun sa a ap dirije kan an?
2. Ki objektif ak filozofi kan an?
3. Ki kalite timoun ki gen plis chans pou yo gen yon bon eksperyans nan kan an?
4. Ki enstalasyon ki gen nan kan an, epi avèk ki fasilite timoun k'ap patisipe yo kapab pwofite de yo?
5. Kijan orè an ye? Èske se yon pwogram ki ranpli orè an avèk aktivite oubyen èske gen anpil chwa lib nan aktivite yo?
6. Ki kantite animatè ki genyen pou chak timoun nan kan an epi kisa ki karakterize moun ki nan pèsònèl lan?
7. Ki kalite fòmasyon yo bay pèsònèl lan?
8. Ki pousantaj nan timoun ki patisipe nan kan an ki retounen ankò chak ane?
9. Konbyen lajan sa koute pou tout bagay avèk tout bagay anplis yo?
10. Ki kote timoun yo pral dòmi, epi ki kalite enstalasyon ki genyen pou twalèt ak douch?
11. Kòman pwogram pou aprann naje an ye?
12. Kòman kan an veye pou timoun yo rete an sekirite epi evite danje?
13. Kòman manje an ye, epi ki moun ki prepare li?
14. Kijan kan an trete pake manje, korespondans moun lakay ta voye pou timoun yo? Epi ki politik kan an sou kesyon televizyon, pwomnad nan vil lan, epi lòt kesyon sou sa ankò?
15. Ki kalite enstalasyon medikal ki genyen epi ki pèsònèl medikal ki genyen sou plas?
16. Èske gen yon politik pou ranbouse lajan lè patisipan yo pati anvan kan an fini?
17. Èske direktè/direktris lan ap bay lèt referans?
18. Ki sa ki pase lè gen move tan?
19. Kòman pwogram kan an adrese bezwen patikilye timoun yo ak diferans ant timoun yo?
20. Ki kalite kouvèti asirans ki genyen?

Referans: <http://pbskids.org/itsmylife/friends/summer> and
<http://www.summercamp.org/guidance/pamphlet.html#camp/article3.html>

Pou plise enfòmasyon

pou ede ou jwenn yon kan ki ofri aktivite ki kapab enterese pitit ou epi ki satisfè bezwen fanmi ou, vizite sit entènèt sa yo:

CampQuest, ki se yon sit National Camp Association:

http://www.summercamp.org/campquest/sub_sub_start.html

American Camp Association:

<http://www.campparents.org>

My Summer Camps:

<http://www.mysummercamps.com/>

KILÈ POU OU KITE PITIT OU POU KONT YO nan Kay La



Tout paran ap rive nan moman kote yo fè fas ak kestyon sa a: “eske pitit yo gran ase pou yo kòmanse rete nan kay la pou kont yo?” Lè timoun yo twouve yo nan yon sityasyon endepandans yo kapab jere, sa kapab ede yo aprann responsab. Sepandan, lè ou egzije twòp de timoun lan lè li pako pare pou sa, gen danje ladan l epi kapab genyen konsekans e pou timoun lan e pou paran yo.

Timoun ki rete san sipèvizyon oubyen ki nan swen frè ak sè ki jèn toujou gen plis risk pou yo gen aksidan ki rive yo epi pou yo gen pwoblèm konpòtman oubyen pwoblèm nan lekòl. Lwa Florid lan pa gen yon règleman ki klè epi san eksepsyon sou lè sa posib pou timoun kapab rete pou kont yo, men olye de sa li atann pou paran yo pran tout sikonstans an konsiderasyon lè yo decide ki nivo sipèvizyon timoun yo bezwen.

Kòm chak timoun genyen matirite a yon vitès diferan, pa gen yon laj kote ou kapab di san fot timoun lan “gran ase” pou li rete lakay li pou kont li pandan ti peryòd kout. Paran yo dwe evalye

devlopman pèsònèl ak kapasite fizik pitit yo.

Kanpay ki rele National SAFE KIDSCampaign rekòmande pou timoun pa rete pou kont yo anvan yo rive nan laj 12 an. Anpil lòt timoun pap ko pare lè sa a. Epi tou, dapre avètisman ekspè yo, le pli souvan gran frè ak gran sè pa pare pou responsabite sipèvize timoun ki pi jèn avan yomenm yo rive nan laj 15 an oubyen pi gran toujou.

Men kèk kestyon fanmi yo dwe poze tèt yo anvan yo pran desizyon enpòtan sa a:

- Eske pitit mwèn an alèz, gen konfyans nan tèt li epi dakò pou li rete pou kont li nan kay la?
- Eske pitit mwèn swiv règ mwèn epi direktiv mwèn regilyèman?
- Eske pitit mwèn deja pwouve li gen tèt li an plas epi kapasite pou li rezoud pwoblèm?
- Eske pitit mwèn kapab kenbe tèt li kalm epi pa panike lè li twouve l anfas bagay li pap atann?
- Eske mwèn reflechi byen ak pitit mwèn sou tout divès sityasyon li pa ta atann e ki kapab rive lè li pou kont li epi kijan pou li jere sityasyon sa yo?
- Eske pitit mwèn dim la verite regilyèman? Eske li vin bò kotem lè li gen pwoblèm oubyen preyokipasyon?
- Eske pitit mwèn konprann jan sekirite enpòtan epi eske li konn pwosedi sekirite de baz yo?
- Eske pitit mwèn pral pran desizyon pou li rete an sekirite, menmsi pou lòt timoun oubyen pou granmoun sa ta fè l parèt maledve oubyen kapon?
- Eske pitit mwèn kapab kenbe kalm li pou li bay non, adrès, nimewo telefòn epi endikasyon pou rive nan kay nou si gen yon ka ijans ki prezante?
- Eske pitit mwèn kapab fèmen a kle fenèt ak pòt nan kay nou?
- Eske pitit mwèn kapab li lè sou revèy?
- Eske pitit mwèn kapab fè devwa li pou kont li an tout endepandans?
- Eske mwènmenm ak pitit mwèn nou etabli yon woutin ki byen klè pou lè li lakay pou kont li, avèk responsabite epi privilèj ki byen klè tou?
- Si mwèn gen plis pase yon pitit kap ret pou kont yo nan kay lan, eske timoun yo montre yo kapab antann yon byen epi rezoud konfli san yo pa goumen oubyen san yon granmoun oblije entèvni?
- Eske pitit mwèn avèk mwènmenm fè kèk “esè” pou pèmèt li egzès kapasite li pou li okipe tèt li pandan m nan kay lan, men m fè ekspres pou mwèn “pa disponib”?
- Eske katye nou an san danje?
- Eske nou gen vwazen pitit mwèn konnen epi ke mwèn fè konfyans?

Aprè ou fin etidye list kestyon sa yo, wap kapab wè pi klè si pitit you pare pou li ret nan kay lan pou kont li. Sa se kèk direktiv jeneral sèlman. Se pou paran avèk responsab yo etidye lòt eleman ki konsène pitit yo an patikilye epi sikonstans fanmi an pou yo kapab pran desizyon ki pi bon an.

Paran yo ak responsab yo dwe pou yo kite timoun yo pou kont yo pwogresivman—pandan yon ti tan kout nan yon premye tan, epi rete nan yon distans ki pa twò lwen kay lan.

Pou byen veye pou pitit ou pwoteje lè li ret pou kont li nan kay lan, swiv konsèy sa yo pou sekirite l:

- Mete tout nimewo dijans (doktè, lopital, lapolis, ponpye, sant antipwazon, sèvis medikal dijans) epi nimewo telefòn yon zanmi oubyen yon vwazen nan yon kote ki vizib kote tout telefòn.
- Veye pou pitit you konnen kisa ki planifye pou sot nan kay lan an ka dife pran nan kay lan pou li kapab kite kay la touswit si l tande detektè lafimen an pati epi pou l rele ponpye pandan l kay yon vwazen.
- Montre pitit ou ki kote twous premye swen an ye epi kijan pou li sèvi ak sak ladan l.
- Prepare yon goute oubyen yon repa pou pitit ou alavans, e sa ta pi bon si li pa bezwen chofo l.
- Di pitit ou ki kote ou prale, kijan li kapab kontakte w epi kilè wap tounen nan kay lan.
- Si sa posib, kite nimewo bipè ou oubyen telefòn mobil ou. Lè ou konnen pitit ou kapab kontakte w touswit sa kapab ede oumenm epi pitit ou santi nou rasire.
- Si pitit ou rantre lakay pandan kay la vid, fè l rele w pou li di kòman tout bagay ye.
- Etabli règ de baz pou:
 - Si li vle soti
 - Envite zanmi li
 - Fè manje
 - Reponn telefòn / louvri lè yo frape nan pòt lan
 - Monte sou Entènèt

Si sa pa konvnan pou pitit ou okipe tèt li, ou kapab anvizaje opsyon ou genyen pou fè yon moun gade timoun lan. Li seksyon sou Pou chwazi moun pou gade pitit ou nan livrè sa a pou enfòmasyon sou fason pou ou chwazi moun ki gade pitit ou ki ranpli bezwen fanmi ou pi byen.

**MEN KOTE OU KAPAB
JWENN MOUN EDE OU**



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou fanmi ki disponib nan kominote w.



POU ANKOURAJE PITIT OU LÈ OÙ NAN MATCH KOTE LAP JWE

Lè yo patisipe nan yon spò, sa ede timoun devlope sèten kalite ki pral pote benefis pandan tout vi yo. Selon etid ki fèt, lè timoun patisipe nan spò sa ede you aprann konpòtman sosyal ki montre yo sans responsabilite epi sa ede yo vin apresye sante pèsònèl epi yon bon fòm fizik. Yon aktivite fizik regilye ede kò a jere strès tou, epi sa kapab bay kòm rezilta yon randman ki pi bon nan lekòl epi sa kapab amelyore kapasite pitit ou pou gen yon reyaksyon ki apwopriye lè li fè fas ak difikilte kotidyen. Pi ba a, wap

jwenn kèk konsèy pou ede paran yo konstwi konfyans epi yon bon karaktè nan pitit yo pandan rankont spòtiv.

Bay pitit ou bon egzanp

- **Aprann li fair play.** Bay pitit ou avèk lòt paran yo bon egzanp. Ofri pawòl ankourajman bay pitit ou, timoun yo ki nan menm ekip avè l epi timoun ekip rival lan tou.
- **Montre tout moun respè.** Montre respè pou lòt ekip lan, antrenè yo epi abit yo. Pa kritike ni kapasite spòtif yon timoun, ni desizyon antrenè yo, ni sa abit yo deside. Toujou sonje sa lè w ale nan rankont spòtif epi tou lè wap swiv spò nan televizyon avèk pitit ou. Si w gen pwoblèm avèk fason yon antrenè fè travay li, avèk politès pale de sa avèk antrenè an apre match lan fini. Ou kapab kolabore avèk antrenè an kòm volontè tou pandan pwochen antrenman an.

Ranfòse konfyans ak motivasyon pitit ou

- **Konsantre sou efò, pa sou rezilta.** Si mesaj ou pase an se “fè tout sa ou gen pou fè pou ou genyen” sa kapab mete anpil presyon sou timoun lan. Kèlkeswa jan match lan fini, se pou pitit ou santi li fyè deske li jwe pi bon match li te kapab jwe. Fè pitit ou yo konnen lè yo te gen yon bon lide oubyen yo pran yon bon desizyon pandan match lan menm si sa pat pèmèt yo make. Fè pitit ou konnen, pou oumenm, yo toujou gayan.
- **Akspete erè.** Timoun toujou nan etap kote yap aprann kapasite pou jwe spò an, epi se yon eleman ki enpòtan lè yo fè erè. Si ou konsantre sou sa yo te aprann oubyen sou sa yo kapab fè pwochen fwa, sa pral ede yo pwogrese, e erè se pou sa yo sèvi! Pou ede pitit ou kenbe motivasyon li, pale sou sa ou wè kòm amelyorasyon ou wè nan limenm ou byen nan ekip lan depi dènye antrenman an. Sa va ede timoun lan wè erè li nan yon fason ki pi pozitif.
- **Antrènman an plis.** Si antrenè an pale de yon bagay pitit ou ta kapab amelyore, ede li antrene lakay ou epi ofri anpil ankourajman sou aspè presi nan sa li fè yo. De tanzantan, ranje pou rete 10 ou 15 minit anplis aprè antrenman an fini pou pitit ou kapab pase yon ti tan anplis avèk kamarad li nan ekip lan. Sa ankouraje devlopman sosyal epi ranfòse ekip lan.
- **Ankouraje ekip lan.** Aplodi ekip lan, anplis de jwè endividyèl. Sa kapab ede yo konsantre sou enpòtans pou tout jwè yo kolabore ansanm.
- **Aprann pitit ou pou li respekte angajman li.** Lè timoun lan angaje pou li jwe yon spò, se pou li pran angajman sa a o serye. Sa kapab rive kote yon timoun fè yon move eksperyans pandan yon match oubyen yon antrenman, epi yo santi yo pa vle jwe ankò. Pa gen anpil timoun ki pral meye jwè nan chak ekip. Avantaj ki prezante lè yo etabli yon objektif epi pa rete jis yo reyalize li tou sa pi enpòtan pase nenpòt stati meye jwè. Eksplike pitit ou ke antrenè li epi lòt timoun yo nan ekip lan ap konte sou li. Si li pa kapab patisipe aktivman, anjeneral se yon bon bagay pou ou fè mete inifòm ekip lan epi chita sou ban an pou montre sipò pou ekip lan.

- **Akspete desizyon pitit ou pou li jwe oubyen pa jwe.** Yon fwa pitit ou fini sezon an, li kapab deside pou li eseye yon lòt spò oubyen pa jwe nan ekip ankò ditou. Aktivite spò se bagay ki kapab pote anpil strès epi se pa tout timoun ki pwofite de aktivite sa yo. Kòm paran ou kapab bay pitit ou sipò nan desizyon li si ou jwenn yon lòt aktivite ki andeyò lekòl epi ki ankouraje devlopman sosyal epi travay ann ekip. Anpil timoun reyisi trè byen nan pwogram skout oubyen nan club ki pi ann akò ak enterè pa yo (fotografi, liv, jwèt echèk oubyen lòt jwèt sosyete, koleksyon tenb oubyen pyès mònè, mizik, teyat, koral, travay atistik ak travay manyèl, ets.)

Pou bay antrenè pitit ou sipò

- **Evalye yon antrenè anvan ou mete pitit ou nan yon ekip.** Antrènman yo kapab kenbe oubyen kase enterè timoun lan nan spò an. Jwenn yon antrenè ki fè yon antrènman ki amizan epi enteresan. Yon fason senp pou teste sa se gade figi ti spòtif yo pou ou wè si yap amize yo.
- **Etabli yon kontak pozitif depi kòmansman an avèk antrenè an.** Prezante tèt ou, epi veye pou kenbe liy komini-kasyon pozitif ant oumenm, pitit ou epi antrenè an pandan tout sesyon an. Si gen yon pwoblèm ki prezante, lè sa a, sa ap pi fasil pou ou pale sou sa avèk antrenè an.
- **Rekonèt angajman antrenè an pran.** Antrenè yo mete anpil èdtan travay anplis de antrènman avèk match yo; lè yon moun se yon antrenè, sa montre li angaje ak spò an epi ak pitit ou.
- **Ede antrenè an.** Pandan sezon an, pa ezite pou ou travay kòm volontè. Antrenè an kapab bezwen yon moun ede l rele lòt paran yo pou avèti orè an chanje, oubyen pote yon glasyè ak bwason ladan l pou match lan, oubyen pou rasanble materyèl lan apre match lan. Efò ou pral montre pitit ou oumenm tou w enterese pou w kreye yon eksperyans ki pozitif.
- **Plen tank emosyonèl antrenè an.** Lè antrenè yo fè yon bagay ou renmen, fè yo konnen sa. Djòb antrenè an se yon djòb difisil li ye epi pi fò nan antrenè yo tandè paran yo sèlman lè yo gen yon pwoblèm ak yon bagay. Yon konpliman sensè kapab bay anpil epi sa ap ede antrenè an kenbe angajman li bay ekip lan.

Pou plis enfòmasyon sou edikasyon paran bay pitit yo nan spò, vizite: www.youthsportspsychology.com

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.



ESPESYALMAN POU PAPA

Papa yo jwe yon wòl enpòtan nan devlopman pitit yo depi timoun lan konsevwa nan vant manman l e pandan tout vi timoun lan. Relasyon ti gason genyen ak papa yo ede yo idantifye kiyès yo ye epi ki kote yo soti. Relasyon ti fiy ak papa yo ede yo santi yo an sekirite epi aprann sou respè yo ba yo. Men konsèy ki adrese a papa sèlman e ki soti nan National Fatherhood Initiative (Inisyativ nasyonal pou patènite).

1. Respekte manman pitit ou

Youn nan pi bon bagay yon papa kapab fè pou pitit li se respekte manman yo. Si ou marye, kenbe maryaj ou an fòs epi bal lavi. Si ou pa marye, sa enpòtan toujou pou ou respekte manman pitit ou epi bal sipò. Yon papa ak yon manman ki youn respekte lòt, epi ki

montre pitit yo sa, bay yon anviwònman ki fè yo santi yo an sekirite. Lè timoun yo wè paran yo ap aji ak respè youn pou lòt, yo gen plis chans pou yo santi yomenm tou yo aksepte yo epi respekte yo.

2. Pase tan ak pitit ou

Jan yon papa pase tan li se sa ki montre timoun yo kisa ki enpòtan pou li. Si ou toujou sanble ou twò okipe pou pitit ou, yap santi ou neglije yo, kèlkeswa sa ou di yo. Lè ou bay pitit ou anpil valè, souvan sa pral vle di ou sakrifye lòt bagay, men se yon bagay esansyèl pou w pase tan ak pitit ou. Timoun grandi rapid. Si ou manke yon opòtinite li pap janm tounen.

3. Fè sa ou gen pou fè pou ou gen dwa pou yo koute ou

Jan sa rive twò souvan, sèl fwa yon papa pale ak pitit li se lè timoun lan fè yon bagay ki pa sa. Se pou sa anpil timoun santi yo malalèz lè manman yo di, "Papa ou di w vin pale w." Kòmanse pale ak pitit ou lè yo jèn anpil pou sa pi fasil lè w gen pou ou pale sou sijè ki difisil yo a mezi timoun yo ap grandi. Pran tan epi koute ide yo epi pwoblèm yo.

4. Disiplin avèk lanmou

Tout timoun bezwen yo gide yo epi ba yo disiplin: pa tankou yon pinisyon, men pou etabli limit ki rezonab. Raple pitit ou ki konsekans aksyon li kapab genyen, epi ba l rekonpans ki gen yon sans lè li konpòte l byen. Papa ki bay disiplin avèk tout kalm yo epi avèk jistis tou ap montre pitit yo yo renmen yo.

5. Bay yon bon egzanp

Papa se yon egzanp yo ye pou pitit yo, kit yon konn sa oubyen yo pa konn sa. Yon ti fiy ki pase tan li ak yon papa ki ba l afeksyon grandi avèk konesans li merite pou ti gason trete l ak respè, epi li wè a kisa pou l atann li nan yon mari. Papa kapab aprann pitit gason yo kisa ki enpòtan nan lavi si yo montre onètè, imilite epi responsabilite. "Tout la tè an se sèn yon teyat..." e yon papa jwe youn nan wòl ki pi enpòtan yo.

6. Aksepte wòl anseyan an

Twòp papa panse wòl anseyan an se pou lòt moun li ye. Men yon papa ki aprann pitit li sou sa ki byen e sa ki mal, epi ankouraje li fè tout efò li pou l nan le byen, ap wè pitit li fè chwa ki bon yo. Papa ki patisipe nan vi pitit yo sèvi ak egzanp ki soti nan lavi kotidyen pou yo aprann pitit yo leson ki fondamantal nan lavi.

7. Manje ansanm kòm fanmi

Lè nou pataje yon repa ansanm (manje maten, midi oubyen soupe) sa kapab vin yon pati enpòtan nan lavi fanmi an. Non sèlman sa mete yon strikti nan yon jounen ki kapab chaje, sa bay timoun yo yon chans tou pou yo pale sou sa yap fè epi sa yo vle fè. Se yon bon moman tou pou papa yo koute epi bay konsèy. Sa ki pi enpòtan an, se yon moman pou fanmi an pase ansanm chak jou.



8. Li pou pitit ou

Nan yon milye kote souvan se televizyon ki domine vi timoun yo, li enpòtan pou papa yo fè efò pou yo li pou pitit yo. Timoun aprann pi byen lè yo fè epi lè yo li, epitou lè yo wè epi yo tande. Kòmanse li pou pitit ou lè yo piti anpil. Lè yo vin pi aje, ankouraje yo li pou kont yo. Si w aprann pitit ou plezi ki gen nan lekti, se youn nan meyè fason pou w veye pou yo pase vi yo ap pwogrese pèsònèlman epi nan karyè yo tou.

9. Montre afeksyon

Timoun bezwen sekirite ki vini lè yo konnen fanmi yo vle yo, aksepte yo epi renmen yo. Paran, e sitou papa, dwe pou yo santi yo alèz pou yo anbrase pitit yo. Lè w montre l afeksyon chak jou, se pi bon fason pou fè pitit ou konnen ou renmen l.

10. Konnen travay yon papa pa janm fini

Menm apre timoun yo fin grandi epi yo pare pou yo kite kay lan, yo toujou ap gade sou papa yo pou sajès epi pou konsèy. Kit se pou etid yo, lè yo gen yon nouvo travay oubyen lè yap marye, papa yo ap kontinye jwè yon wòl esansyèl nan lavi pitit yo a mezi yap grandi epi, petèt, marye epi fè pwòp fanmi pa yo.

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.

Resous pou papa yo:



www.allprodad.com

www.fatherhood.org/fathers

www.fathers.com

www.childwelfare.gov/preventing/promoting/fatherhood.cfm

www.dadsmakeadifference.org

fatherhood.hhs.gov

POU KOLABORE nan EDIKASYON TIMOUN YO: APRANN TRAVAY ann EKIP

Timoun bezwen epi merite lanmou, swen epi sipò toulede paran yo. Lè paran yo separe, se yon bagay difisil pou tout moun ki konsène, men li sitou difisil pou timoun yo. Fèy konsèy sa a bay enfòmasyon pou paran ki pap viv ansanm, men ki bezwen travay ansanm pou yo okipe pitit yo nan yon milye ki sen epi ki pozitif.

Kisa ki edikasyon kolaboratif?

Edikasyon kolaboratif se lè 2 paran travay ansanm pou yo elve pitit yo — menm apre maryaj lan oubyen relasyon lanmou antre yo deja fini. Pou reyisi edikasyon kolaboratif lan, sa kapab egzije yo aprann nouvo kapasite, kòm kapasite pou edikasyon kolaboratif yo se pa bagay yo aprann nòmalmman. Menm si nan yon premye tan sa kapab difisil, edikasyon kolaboratif lan se yon nesosite pou devlopman timoun lan kapab sen, epi pou ede timoun yo fè fas ak anpil chanjman nan lavi fanmi an. Sa kapab itil pou kòmanse anvizaje relasyon w avèk ansyen konjwen ou tankou yo bagay ki nouvo nèt — youn ki konsène sèlman byennèt pitit ou, epi ki pa gen anyen pou wè avèk ni oumenm ni limenm.

Konsèy sa yo sou edikasyon kolaboratif pap bay menm rezilta pou tout fanmi, men paran yo kapab chanje yo pou akomode bezwen epi sikonstans fanmi yo.

Kominike avèk pitit ou sou relasyon ki kraze an

Lè paran yo deside pou yo kite sa, se pou toulede pale ak timoun yo sou sityasyon an. Pale onètman sou kisa kap pase, san ou pa bay detay sou sa ki fè relasyon w fini. Toujou kontinye di timoun yo se pa yomenm ki lakòz separasyon an. Di yo byen klèman jan ou renmen yo epi lanmou ou gen pou yo pap chanje. Fè yo konnen wap toujou prezan pou yo pandan moman difisil sa a. Pou sèten timoun, sa kapab sifi pou rekonfòte yo, men gen lòt timoun ki kapab pwofite si yo swiv yon terapi pwofesyonèl.

Kominike ak lòt paran an

Kominikasyon avèk lòt paran an se yon gwo eleman nan wòl ou kòm ko-paran. Nenpòt jan ou gade l, kominikasyon ak ansyen konjwen ou ap yon bagay difisil pou fè. Sonje, ou pa oblije rankontre fas a fas — pa gen pwoblèm si ou kominike pa telefòn oubyen ou voye imèl pou pi fò nan echanj nap fè. Objektif lan se kominikasyon ki fèt san konfli, donk wè ki kalite kontak ki pi bon pou ou. Si se imèl, telefòn oubyen fas a fas, konsèy sa yo kapab ede oumwnm epi ansyen konjwen ou genyen yon kominikasyon ki pozitif epi efikas pou byen pitit ou:

- **Etabli yon manyè pwofesyonèl.** Gade relasyon avèk ansyen konjwen ou tankou yon asosyasyon ant pwofesyonèl kote “biznis” lan se adaptasyon sen epi byennèt pitit ou. Pale oubyen ekri avèk ansyen konjwen ou menm jan ou ta fè pou yon kolèg — kenbe politès, respè epi san pati pri.
- **Fè demand.** Olye ou fè deklarasyon, ki kapab sanble se lòd wap pase, eseye mande. Lè w mande, kòmanse pa di “Eske ou ta vle...?” oubyen “Eske nou kap eseye...?”
- **Koute.** Kominikasyon nan yon fason ki gen matirite komanse lè ou koute. Menm si ou pa dakò ak lòt paran an, ou dwe pou omwen kapab montre li ke w konprann opinyon li. Koute an sèlman pa vle di apwobasyon, donk ou pap pèdi anyen si ou pèmèt ansyen konjwen ou di opinyon li.
- **Montre w gen kontwòl tèt ou.** Sonje: kominikasyon youn avèk lòt se pral yon bagay nesèsè pou tout tan pitit ou se timoun li ye — oubyen pi lontan ankò. Ou kapab antrene tèt ou pou w pa gen reyaksyon ki twò fò avèk ansyen konjwen ou, epi avèk tan kap pase, ou kap aprann pou w pa reyaji lè li eseye pwovoke ou.



- **Pran angajman pou ou rankontre/pale regilyèman.** Si ou kominike souvan ak ansyen konjwen ou, sa pral fè pitit yo wè oumenm ak lòt paran an se sou menm ekip nou ye. Sa kapab difisil anpil nan premye etap divòs oubyen separasyon an.
- **Kenbe konvèsasyon yo konsantre sou timoun yo.** Sonje, pitit ou se mwaye manman, mwaye papa, donk tout sa ki blesan youn di lòt kapab afekte sans timoun lan genyen de idantite li. Kenbe konvèsasyon yo oryante sou aktivite, jalon, pwoblèm ak reyisit pitit ou. Lè w pale de bagay sa yo, sa pral ede chak paran jwe yon wòl aktif nan lavi pitit lan epi fè timoun lan konnen li gen enpòtans pou chak paran. Lè nou kominike youn ak lòt sa ede paran yo verifike kisa timoun lan ap di. Gen timoun nan sityasyon sa a ki gen tandans di bagay ki pa vre (p.e. “Papa di pa gen pwoblèm si m di betiz” oubyen “Manman panse afè devwa a se yon tan pèdi”). Nan sityasyon delika sa yo, kominikasyon ap ede ou dekouvri kisa ki la verite.

Pou rann lòt paran an vizit

Nan kòmansman an, sa nòmal pou timoun yo santi fristrasyon, angwas, oubyen ensètitud sou vizit avèk lòt paran an. Timoun santi yo pi byen nan sityasyon an lè yo wè paran yo ap travay ansanm. Men kèk konsèy pou jan pou fè tranzisyon sa a pase avèk mwens pwoblèm posib:

- **Ede timoun yo wè vizit lan tankou yon bagay ki pozitif.** Se pou timoun yo tandè nan bouch toulede paran jan se yon bon bagay pou yo pase yon tan avèk lòt paran an. Se pou timoun yo byen konnen pa gen pwoblèm si you renmen toulede paran yo.
- **Ede pitit ou prepare tèt li pou chanjman.** Veye pou pitit ou konn orè pou lè yo pral pase yon tan avèk chak paran. Pou fè sa mache, yon eleman ki esansyèl se fè fè tout bagay regilyèman.
- **Toujou depoze—pa janm al chèche.** Se yon bon bagay si ou evite al “pran” pitit ou nan men lòt paran an. Si ou toujou depoze pitit ou kay lòt paran an, sa bay mwens strès pou tout moun. Pa voye novo menaj ou oubyen nouvo madanm/mari pou transpòte timoun yo, oubyen pa fè yo gade timoun yo pandan moman ki long. Timoun yo bezwen epi ap tann moman sa a yo pral pase ak paran yo.
- **Pa sèvi ak timoun yo pou pase mesaj.** Lè ou mande pitit ou pote fakti, mesaj ou ekri oubyen nenpòt lòt bagay, sa pral bay timoun yo enpresyon yo nan mitan relasyon ant paran yo.
- **Eseye fè bagay yo nan yon fason ki regilye.** Se yon bagay ki sen si timoun yo wè plizye pèspektiv ki diferan, epi aprann gen souplès, men fòk yo konnen tou yap viv anba menm atant fondamantal nan chak kay. Lè w eseye fè bagay yon nan yon fason ki menm jan e lakay ou e kay ansyen konjwen ou, sa ede timoun yo klè nan tèt yo. Konsèy sa yo kapab pèmèt ou:

KREYE YON PLAN POU PARAN YO FÈ EDIKASYON PITIT YO. Sa se yon dokiman ki diskite sou sèten kesyon nan edikasyon paran yo ap bay timoun yo tankou pa egzanp: relijyon epi ale nan legliz, aktivite ki andeyò lekòl epi ki-jan nou peye pou aktivite sa yo, tretman medikal pou timoun lan, telefòn selilè, aksè nan Entènèt epi restriksyon sou sa, ekonomi pou voye timoun lan nan inivèsite, ets. Ou kapab jwenn plis enfòmasyon sou plan pou paran fè edikasyon pitit yo nan sitwèb: www.flcourts.org/gen_public/family/forms_rules/995a.pdf

METE NOU DAKÒ SOU RÈG YO. Règ yo pa oblije egzakteman parèy nan toulede kay yo, men si oumenm ak ansyen konjwen ou etabli direktiv ki jeneralman ann akò youn ak lòt, pitit nou yo pap pase ant 2 anvivònman ki gen diferans radikal ant chak kay. Eseye swiv menm kalite konsekans si timoun yo pa respekte règ yo, menm si move konpòtman an pat rive lakay ou. Donk si pitit ou pèdi privilèj pou yo gade televizyon pandan yo kay ansyen konjwen ou, aplike menm restriksyon an. Ou kapab fè menm bagay lan pou rekonpanse bon konpòtman tou.

- **Pa pataje pwoblèm ou.** Toujou evite di bagay negatif sou ansyen konjwen ou devan pitit ou yo, oubyen fè yo santi se pou yo chwazi ant oumenm avèk lòt paran an. Epi tou, pa mande pitit ou ransèyman sou vizit yo kay lòt paran an, oubyen ransèyman sou lòt paran an menm. Sa kapab fè yo jwi mwens de vizit lan, epi sa mete yo nan mitan relasyon ou ki ant granmoun.

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.

POU JERE YON KRIZ

Lè gen gwo chanjman nan lavi toulejou yon fanmi sa kapab difisil – ni pou granmoun ni pou timoun. Yon katastwòf natirèl, lè yon moun pèdi djòb li, aksidan grav ak lòt kondisyon ki pa depann de nou, se bagay ki kapab fè ou santi ou pa gen kontwòl sou lavi ou. Pa dezespere. Lòt moun deja depase pwoblèm sa yo, e ou kapab depase yo tou.

Kijan pou ou kenbe fòs ak souplès ou lè gen kriz

De zouti ki ede moun reprann yo nan moman sa yo se:

1. Konnen e sèvi ak fòs enteryè yo.
2. Pèmèt moun, òganizasyon epi ajans ede yo konsolide fòs yo epi aprann nouvo kapasite tou.

Lè ou sèvi avèk tout resous ki disponib yo, sa pral mete ou sou wout yon avni ki pi bon pou oumenm epi pou fanmi ou.

Fòs pèsònèl

Ou genyen nan ou tout sa ki nesesè pou depase pwoblèm sa a! Nou tout nou aprann divès fason pou nou fè fas ak difikilite nan lavi a. Eksperyaryans tankou blokis nan sikilasyon, dezakò ak vwazen oubyen kolèg nan travay nou, oubyen obligasyon pou pran dispozisyon pou okipe yon timoun ki malad, tou sa ede nou aprann yon fason ki sen pou nou jere pwoblèm ke nou pa tap atann nou a yo. Pitiit nou yo aprann kapasite sa yo tou lè yo batay pou yo aprann yon leson matematik ki difisil, jwen yon manyè pou yo rantrè lakay lè yo rate otobis lan, oubyen tandè yon move nouvèl ke yon zanmi oubyen yon paran pataje avè yo. Lè yon gwo kriz vin rive, moun sèvi avèk kapasite yo pou jere li sou yon nivo ki pi elve.

Panse sou divès pwoblèm oumenm avèk fanmi ou deja konfwonte epi poze tèt ou keston sa a: “Kijan nou fè reyisi jan nou reyisi a? Kòman nou kapab aprann leson ke eksperyans sa yo te pote pou nou, pou sa kapab ede nou kounye a?”

Selon rechèch ki fèt, nou tout nou genyen pou pi piti kèlke grenn nan fòs pèsònèl sa yo ki kapab sèvi nou pou konfwonte pwoblèm. Kilès nan fòs sa yo ou genyen?

1. **Relasyon** – rete zanmi yon moun epi kreye relasyon ki pozitif.
2. **Sèvis** – ede lòt moun oubyen travay pou defann yon kòz.
3. **Konpetans pou viv lavi** – kapasite pou pran bon desizyon, defann pwòp enterè ou epi konn kontwole tèt ou.
4. **Bòn imè** – kapasite pou ri al lòt moun, menm pou ou ri tèt pa ou, pou mete bòn imè pou oumenm epi pou lòt moun tou.
5. **Dirije sou oumenm** – kapasite pou pran desizyon ak fè chwa dapre pwòp prensip ou.
6. **Pèseptivite** – kapasite pou gade pi plwen pase aparans moun ak sitiyaasyon yo pou konprann kisa k’ap pase reyèlman.
7. **Endepandans** – kapasite pou pran distans ak moun e sitiyaasyon ki pa bon pou ou.
8. **Yon vizyon pozitif sou avni pèsònèl ou** – kapasite pou ou kwè w’ap kapab jere vi ou epi rive kote ou vle ale an, kelke swa difikilite ki prezante yo jodi a.
9. **Souplès** – kapasite pou aksepte epi adapte ou avèk chanjman nan yon fason ki pozitif.
10. **Renmen aprann** – kapasite pou poze keston epi rasanble enfòmasyon pou ede ou rezoud pwoblèm epi aprann plis sou sijè ki enterese ou.
11. **Motivasyon tèt ou** – kapasite pou etabli objektif epi travay pou atenn yo paske ou vle reyalize yo, pa paske yon lòt moun ap atann sa de ou oubyen egzije sa de ou.
12. **Konpetans** – kapasite pou konnen kisa ou konn fè byen epi sèvi avèk konesans, talan epi kapasite ke oumenm sèl genyen.
13. **Estim pou tèt ou** – kapasite pou konnen ou se yon manm ki gen valè nan fanmi ou, oubyen nan kominote ou epi konfyans ke ou kapab pote yon chanjman pozitif nan lavi lòt moun.
14. **Spiritualite** – gen lafwa nan yon bagay ki pi gran pase ou.
15. **Pèseverans** – kapasite pou chèche manyè diferan pou ou rezoud pwoblèm e pou depase difikilite menm si ou pat reyisi anvan sa.



16. **Kreyativite** – kapasite pou eksprime tèt ou avèk kreyasyon atistik, oubyen reflechi pou jwenn fason kreyatif pou rezoud pwoblèm epi reyalize objektif ou.

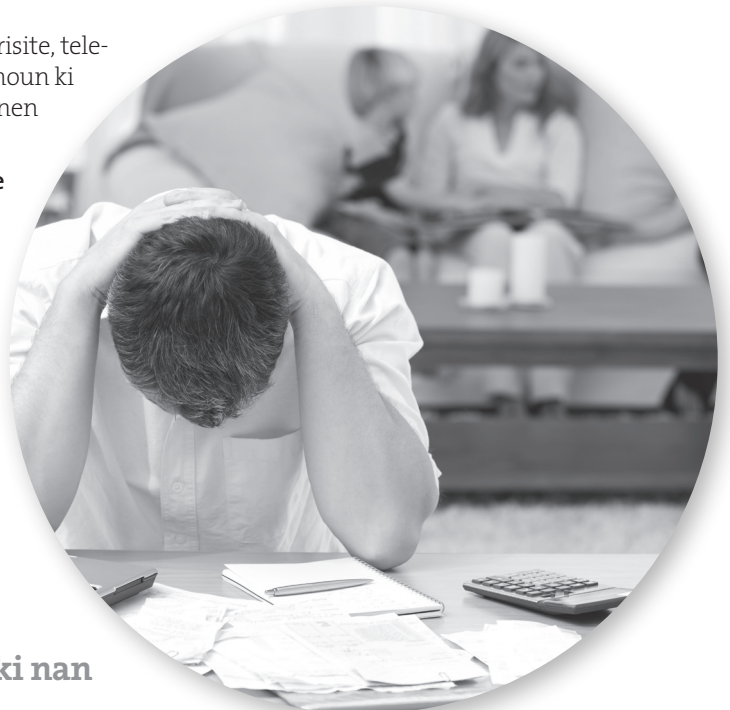
Mande epi aksepte moun ede ou

Tout moun rive nan yon moman kote yo bezwen yon moun lonje men li pou ede yo. Pa tann jis ou fatige jis ou pa kapab ankò epi ou dezespere anvan ou chèche yon moun ede ou. Lè ou mande epi aksepte moun ede ou depi ou vin reyalize ou bezwen sa, sa vle di ou pral reprann tèt ou pi vit epi alalong wap bezwen mwens èd.

Sa posib pou fanmi, zanmi, vwazen epi kolèg nan travay ou kapab ede ou lè yo pote manje pou ou, patisipe nan okipe timoun, ba ou woulib oubyen ede ou lòt fason, men si yo pa konn sityasyon ou, yo pa-p' kapab ede ou. Si ou gen pwoblèm lajan epi ou pa kapab ranpli obligasyon ou:

1. **Rele konpayi mòdej ou.** Mande yon to enterè ki pi ba, yon plan pou redwi peman yo, oubyen lòt konsiderasyon jis tan ou kapab reprann ou. Peman ki an reta oubyen peman ki pi ba pi bon pase pa peye ditou, donk yo kapab dakò pou yo ede ou. Si ou nan lwaye, anvan dat pou peye lwaye an rive, mande pwopriyetè an si li kapab bese montan lwaye an pou kèk mwa epi kite ou remèt diferans la lè sityasyon ou amelyore. Si ou kapab fè ti travay ak reparasyon nan kay lan, pwopriyetè an kapab petèt pèmèt ou travay pou konpanse yon pati nan lwaye an.
2. **Kontakte konpayi sèvis piblik yo** (konpayi gaz, elektrisite, telefòn, dlo) epi mande si yo genyen pwogram pou ede moun ki nan bezwen pou evite yo koupe sèvis yo. Chèche konnen kijan pou ou aplike.
3. **Rele bank alimantè legliz ou oubyen nan kominote ou.** Pwogram ki fonksyone avèk finansman leta yo kapab ede moun ki satisfè kritè elijibilite yo, men moun ki bezwen yon èd imedyà nan yon sityasyon kriz kapab jwenn asistans nan legliz oubyen nan òganizasyon a bi non-likratif ki nan zòn yo.

Genyen divès sèvis ki disponib tou pou ede moun satisfè bezwen spesifik yo genyen, tankou pa egzanp swen sante, manje, swen timoun epi sèvis konsèy pou prevansyon swisid, mwayen pou soti nan adiksyon alkòl ak dwòg, epi vyolans famiyal. Gade pou wè nan enfòmasyon spesifik yo nan seksyon Resous pou Fanmi ki nan gid sa a.



Ti konsèy sou elve timoun pou Fanmi ki nan sityasyon kriz

Lè gen ensètitud epi tout bagay tèt-anba nan yon milye, timoun gen plis risk pou yo genyen reta nan devlopman yo ki kapab afekte rezonman yo, kapasite pou yo pale, pou fè mouvman epi kapasite sosyal yo.

Timoun gade granmoun yo pou wè kijan nou reyaji nan yon sityasyon kriz. Si paran yo kenbe yon atitud pozitif epi mentni espwa, kriz lan ap gen mwens enpak sou devlopman timoun yo. Pou kenbe tèt ou kalm pandan yon sityasyon kriz, se pou ou pran swen tèt ou. Si ou tande mizik ki ba ou enspirasyon, pase kèk moman nan la nati, oubyen li liv ki enspire ou, sa kapab ede ou jwenn lapè epi fòs ou bezwen pou gide fanmi ou nan moman difisil sa a.

5 Eleman pou fè fas ak yon kriz nan fanmi an

1. **Kominikasyon.** Lè ou pale avèk pitit ou sou sa k'ap pase an, se premye etap pou pèmèt yo jwenn mwayen pou yo adapte yo avèk chanjman. Ankouraje yo pou yo di sa yo santi epi eksprime santiman yo avèk respè. Koute sa yo gen pou yo di epi veye aske yo konnen sa k'ap pase an se PA fòt pa yo. Timoun kapab genyen anpil kestyon ou pa ka reponn touswit, e sa se pa yon pwoblèm. Pale franchman epi ba yo asirans genyen sèten bagay, tankou lanmou nou pataje youn ak lòt, ki pa-p' chanje. Pran pasyans avèk timoun piti ki pral poze menm kestyon an tout tan; eseye reponn yo nan yon fason ki inifòm. Timoun ki pi aje kapab konnen plis sou sa k'ap pase an. Di yo sa yo bezwen konnen pou yo kapab konprann sityasyon an, epi pèmèt yo poze kestyon, men pran prekosyon pou ou pa chaje tèt yo avèk twòp enfòmasyon. Ede yo konprann jan w'ap toujou travay pou ba yo sipò epi pwoteje yo epi ou pa-p' atann pou yo rezoud pwoblèm granmoun.

- 2. Konsistans.** Se toujou yon bon bagay lè ou etabli limit avèk règleman pou fanmi an ki klè epi ki konsistan, men sa vin pi enpòtan toujou lè fanmi yo nan yon sityasyon kriz. Strikti ak limit ede timoun yo santi yo an sekirite pase yo konnen kisa pou yo atann. Kontinye kenbe woutin yo otan ke ou kapab epi kreye nouvo woutin lè sa nesesè. Pa egzanp, si ou pa kapab prezan lè pitit ou pral kouche le swa paske nouvo orè travay ou pa pèmèt ou fè sa, eseye pale avèk yo pandan y'ap dejene le maten.
- 3. Koneksyon.** Moun ki genyen koneksyon avèk lòt moun a travè yon rezo fanmi, zanmi, klòb oubyen òganizasyon se moun ki an pi bon sante epi ki gen plis kè kontan. Lè ou pran tan pou jwe ansanm ak fanmi ou, sa ede amelyore imè tout moun epi sa soulaje strès ki akonpaye lavi chak jou. Sa pa mande anpil tan oubyen anpil lajan pou ou konekte ak lòt moun. Menm si se 10 minit sèlman ou pran pou jwe ak fanmi an, sa kapab ede anpil nan fason oumenm ak pitit ou jere pwoblèm yo. Eseye jwe, chante oubyen pwomennen apye ansanm.
- 4. Selebre.** Etabli objektif ki reyalis epi selebre pwogrè ou reyalize pase pou ou tann la pèfeksyon. Pa egzanp, lè ou bezwen jwenn yon travay, si ou ranpli yon aplikasyon oubyen ou fè kourikoulòm vite ou, sa reprezante yon gwo pa sou wout siksè. Si pitit ou pap reyisi lekòl, lè li remèt devwa li a lè, oubyen li fè yon pi bon nòt nan yon klas ki difisil, sa se yon gwo reyalizasyon. Si ou rekonnèt lè w'ap fè pwogrè, sa kapab ede ou rete konsantre sou objektif ou vle reyalize yo.
- 5. Kontribisyon.** Youn nan pi bon fason pou ou reprann ou lè ou gen pwoblèm se pou ou jwenn yon fason pou ede lòt moun avèk pwoblèm pa yo. Granmoun ak timoun kapab jwenn gerizon epi santiman pwisans yo lè yo kòmanse ede lòt moun.

Estrès, anksyete ak lòt senptom tankou depresyon trè komen apre dezaz natirèl oswa lòt evenman twomatizan. Si ou genyen nenpòt nan senptom sa yo, rele nan **1-800-985-5990** pou enfòmasyon, sipò, ak konsèy. Li gratis e li konfidansyèl.

Resous: www.resiliency.com

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91-95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.

LÈ W'AP ELVE TIMOUN LÈ OU PA GEN KAY

Yon milye ki enstab (si w'ap viv kay zanmi oubyen fanmi, oubyen si ou viv yon ti moman nan yon seri abri dijans, lotèl/motèl, nan machin, anba tant, ets.) avèk efò paran fè pou kenbe timoun yo an sekirite nan nouvo milye an, tou sa kapab lakòz strès epi kreye obstak ki anpeche timoun yo devlope nòmalman. Pa egzanp, paran yo kapab fè bebe oubyen timoun piti yo rete nan pousèt pandan lontan pou anpeche yo trennen nan salte atè oubyen pou pwoteje yo kont objè danjere ki atè an. Kalite limit nan mouvman timoun yo kapab anpeche misk timoun lan devlope epitou sa reprezante yon antrav nan relasyon timoun lan gen avèk paran li tou.

Bebe

Bebe yo gen yon gwo bezwen pou kontak epi entèyaksyon.

- Manyen, kenbe, bèse, chante epi pale avèk bebe yo pou ede yo santi yo an sekirite epi lwen tout danje.
- Pale avèk bebe ou sou sa w'ap fè epi kisa ki pral pase apre sa pou ede li konstwi kapasite li pou li pale epi reflechi.
- Sèvi avèk kontak vizyèl epi bay vwa ou yon ton ki rasiran lè w'ap pale de santi-man – tankou kè kontan, tristès oubyen kolè – pou ede bebe yo aprann konpetans sosyal oubyen emosyonèl.
- Mete yon lèn atè an oubyen sou gazon an pou bebe an kapab pase tan kouche sou vant li pou l aprann leve tèt li epi fè ti jwèt ki senp avè l tankou “koukou ha” ki ede bebe an devlope fòs nan manm li epi kapasite motris li.
- Li liv ki senp epi ankouraje bebe ou kenbe liv lan epi vire paj yo; konsa w'ap devlope e langaj e kapasite motris.



Timoun piti ki fèk kòmanse ap aprann mache

Timoun piti bezwen espas pou yo bouje; sa kapab bay pwoblèm si fanmi ou se nan yon sèl pyès l'ap viv. Eseye jwenn espas ki pa danjere pou pitit ou kapab mache, kouri epi grenpe. Pak, lekòl oubyen menm mòl souvan genyen espas pou timoun jwe epi kèk sant kominotè avèk bibliotèk genyen tou kote pou timoun piti kapab jwe.

- Yo kapab voye e shoute boul oubyen danse pou devlope kapasite motris yo.
- Lè yo sèvi avèk kreyon koulè epi patamodle “Play-Doh” pou devlope kapasite motris yo.
- Lè yo fè ti jwèt senp kote y'ap konte e matche eleman avèk yon jwèt kat ap ede yo devlope kapasite yo pou langaj e refleksyon.

Timoun ki nan laj pou ale nan lekòl matènèl

Timoun ki gen laj pou ale nan lekòl matènèl yo bezwen aktivite ki ankouraje endepandans yo. Lè yo fè chwa senp, tankou chwazi ant de aktivite oubyen chwazi goute yo, sa pèmèt timoun sa yo eksprime tèt yo epi sa konstwi konfyans li genyen nan limenm.

- Ti aktivite dekoupaj epi kolaj devlope kapasite motris yo.
- Lè yo jwe “mwen pral fè yon vwayaj” sa devlope kapasite yo nan langaj epi refleksyon.

Youn apre lòt, moun k'ap jwe yo di kisa yo pral mete nanmalèt yo pou vwayaj lan, epi yo di non bagay sa yo pa òd alfabetik. Lè se tou pa-ou pou fè lis sa a ankò, se pou ou repete tout sa ou te di avan, donk plis jwèt lan ap avanse, se plis sa vin difisil pou sonje tout sa ou te di avan yo. Pa egzanp, lè se de moun kap jwe, jwèt lan ka fè konsa:

1e Jwèt: Mwen pral fè yon vwayaj e m'ap mete yon Pòm nan malèt mwen.

2e Jwèt: Mwen pral fè yon vwayaj e m'ap mete yon Pòm ak yon Baton Besbòl nan malèt mwen.

3e Jwèt: Mwen pral fè yon vwayaj e m'ap mete yon Pòm, yon Baton Besbòl ak yon Chat nan malèt mwen.

- Lè you jwe jwèt tankou “Mother may I” oubyen “Simon Says” sa devlope kapasite emosyonèl ak sosyal timoun yo, tankou kapasite pou yo koute, swiv enstriksyon epi kontwole tèt yo.

Yon bon kalite lekòl matènèl kapab ofri pitit ou yon milye ki san danje ki previzib kote yo kapab gen entèraksyon sosyal epi divès resous ak okazyon pou yo aprann. Nan eta Florid lan, paran yo kapab enskri pitit yo ki gen 4 an nan yon pwogram matènèl GRATIS (free VPK). Pou plis enfòmasyon sou fason pou ou enskri pitit ou nan pwogram VPK Florid lan, vizite sit www.vpkhelp.org oubyen kontakte biwo edikasyon pou timoun piti Florid lan ki rele Florida's Office of Early Learning nan nimewo 866.357.3239 oubyen 1-866-FLREADY.

Timoun ki nan laj pou ale lekòl

Enskri pitit ou nan lekòl epi mete kòm gwo priorite pou timoun lan ale regilyèman. Lwa an ki rele McKinney-Vento Act egzije pou lekòl piblik yo aksepte enskri timoun ki pa gen kay yo menm lè yo pa genyen:

- Papye ki pwouve kote yo rezide
- Papye ki pwouve ki granmoun ki responsab timoun lan
- Batistè
- Dosye lekòl timoun lan
- Dosye medikal, avèk tout dosye vaksinasyon yo
- Inifòm oubyen lòt akseswa ki nan kòd ki detèmine kòman elèv yo dwe abiye

Lwa McKinney-Vento an pèmèt tou pou fanmi yo ki pa gen kay pou yo enskri pitit yo swa nan lekòl kote timoun lan t'apralè anvan fanmi an vin oblije deplase, oubyen nan lekòl ki nan zòn kote fanmi an ye aprezan, selon sa ki pi bon pou timoun lan. Kèlkeswa opsyon ou chwazi pou pitit ou, timoun lan gen dwa tou pou li jwenn transpò pou ale e soti nan lekòl lan. Rele nimewo gratis 1-800-308-2145 pou plis enfòmasyon.

Kominike avèk lekòl pitit ou. Pwofesè pitit ou epi administratè lekòl lan dwe pou yo okouran de sityasyon kriz fanmi ou. Konseye nan lekòl yo gen konesans sou anpil resous kominotè ki kapab ede pitit ou nan moman difisil sa a. Pèsonèl lekòl lan kapab tou mete ou an kontak avèk òganizasyon ki kapab ede ou avèk rad epi founiti pou lekòl, leson patikilyè/"mentoring", epi frè pou timoun lan patisipe nan aktivite lekòl lan. Mande pwofesè yo kenbe ou enfòm si yo remake chanjman nan konpòtman oubyen randman pitit ou ki enkyetan. Biwo oryantasyon nan lekòl yo ki rele Guidance Office lan kapab tou ofri timoun yo konsèy ak ankadreman sikolojik.

Lè yo rete aktif epi kontinye patisipe nan aktivite sosyal avèk kamarad yo, sa pèmèt timoun ak jèn yo jere strès yo. Mande lekòl pitit ou si gen asistans ki disponib pou ede pitit ou patisipe nan aktivite apre jounen lekòl lan fini oubyen nan pwogram grann vakans epi nan aktivite paraskolè ki se aktivite ki pa nan pwogram akademik lekòl lan.

Lè timoun yo manje sa ki bon pou yo, sa pèmèt yo jere strès yo. Fè yon aplikasyon pou redwi pri pwogram ki bay timoun yo dejene epi manje a midi, pou pwogram manje pandan gran vakans yo epi lòt sèvis ki pral pèmèt ou satisfè bezwen pitit ou nan sa ki konsène nitrisyon li (gade sou list ki nan Health and Nutrition Services (Sèvis sante ak nitrisyon) nan seksyon Resous pou fanmi an ki nan gid sa a).

Resous:

www.pbs.org/parents/familiesstandtogether

www.resiliency.com/free-articles-resources

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.

KIJAN POU SIPÒTE DEPLWAMAN



Konprann ki enpak deplwaman genyen sou timoun

Deplwaman yon manm nan fanmi a kapab emosyonèlman trè difisil ak estresan pou fanmi yo. Reyaksyon timoun fasa deplwaman ap depann de laj yo, de nivo devlopman yo ak tip pèsonalite yo. Timoun ki sansib oswa ki te genyen deja pwoblèm sosyal oswa emosyonèl gen plis risk pou genyen reyaksyon ki vyolan lè yo santi estrès deplwaman an.

Laj timoun la

Sentòm tipik pou estrès

Tibebe (*depi nesans jiska 1 lane*)

Gendwa genyen mwens apeti e kapab fache pi fasil.

Timoun piti ak timoun ki poko gen laj pou ale lekòl (*1jiska 6 lane*)

Gendwa sanble li de movèz ime oswa li prèt pou kriye, gen difikilte pou dòmi, fè plis kriz de nè, rekòmanse gen konpòtman ki pou timoun ki pi piti tankou fè pipi nan kabann e sise dwèt li, angwas lè pou li separe ak paran an, gen difikilte pou dòmi e fè jwèt ki gen pou wè ak lagè.

Timoun ki gen laj pou ale lekòl (*6 jiska 12 lane*)

Gendwa fache pi fasil, agresif, ap plenyen tout tan oswa pa pale ditou ; gen chanjman nan abitud manje li, dòmi li ak nan aktivite li yo ; li kapab fasine yon fason ki pa nòmal ak lagè, lanmò ak zam ; ap plenyen poutèt li gen souvan doule lestomak oswa maltèt oubyen li gen plis pwoblèm lekòl.

Jennjan (*13–18 lane*)

Li gendwa rebel, iritab ak fristre pi fasil, li vle pase plis tan avèk zanmi li yo, li pa kwè ase nan tèt li, li pa enterese fè espò ankò ak lòt aktivite, li gen konpòtman ki riske tankou fè sèks, pran dwòg ak komèt en-fraksyon jivenil.

REMAK: Si timoun yo montre siy yo anba anpil estrès oubyen si nenpòt sentòm dire plis pase sis (6) semenn, mande asistans pwofesyonèl opre lekòl, kominote a oswa founisè sèvis militè yo.

Konsèy pou ede timoun sipòte deplwaman yon fason ki sen

Pre-deplwaman

APRANN tout sa w kapab osijè deplwaman ak ki opsyon ki disponib pou timoun kapab kominikte avèk manm fanmi ki deplwaye a (kourye lapòs, imèl, telefòn, konvèsasyon videyo, elatriye).

PATAJE enfomasyon faktyèl avèk timoun yo selon yon fason ki kalm e ki rasire yo. Itilize mo yo kapab konprann.

FÈ PATISIPE ni timoun ki poko ale lekòl ni timoun ki frekante lekòl nan pwosesis preparasyon an. Lè timoun yo konprann nouvo wòl yo e yo patisipe nan fè chanjman yo, yo santi yo pi an kontwol de sitiyasyon an e yo gen mwens estrès.

>>

RASIRE timoun yo ke manm fanmi a ki deplwaye byen fòme pou fè djòb enpòtan yo pral fè lòt bò a e ke yo enpasyan tounen lakay yo apre misyon an. Di yo gen moun ki renmen yo e toujou pral gen yon moun pou okipe yo.

KOUTE le timoun yo ap poze kesyon e kite yo di sa yo resanti, sa yo bezwen ak sa yo krenn. Timoun piti wè lemonn trè senpman. Repons ou ba yo sou lagè ta dwe senp tou.

ETABLI yon sistèm sipò pou oumenm kote ou kapab eksprime preyokipasyon ak sousi dadilt ou genyen ki gen pou wè ak deplwaman e jwenn sipò ou bezwen an pou okipe fanmi w. Timoun pa kapab founi sipò paran ak moun mi bay swen bezwen.

ENFÒME pwofesè, kotch ak lòt moun ki bay swen konsènan deplwaman pou yo kapab detekte chanjman nan konpotman timoun yo ki ta ka endike yo bezwen plis asistans.

=====
Aktivite ki ede timoun yo sipòte:
=====

- PRAN foto manm fanmi a k ap deplwaye k ap fè bagay de toulejou e kreye yon albòm timoun la kapab gade lè li vle.
- ANREJISTRE vwa manm fanmi a k ap deplwaye pandan l ap li yon chapit nan yon liv pou timoun yo kapab tande vwa li chak jou.
- METE foto manm fanmi a nan chanm chak timoun pou li kapab santi li pre.

Pandan deplwaman an

KENBE menm woutinn chak jou a ak règ nòmal nan kay la pou asire yon konsistans nan lavi timoun yo.

LIMITE ekspozisyon timoun yo ak nouvèl e ak konvesasyon adilt ki gen detay ki efreyan.

ATANN OU a yon ralantisman oswa yon enterispyon nan kòve (travo) lakay yo ak nan devwadmezon. W ap petèt bezwen gen plis pasyans, konpreyansyon ak yon ti asistans adisyonèl pandan peryòd sa a.

KONPRANN ke santiman pèt, kòlè, dèy oswa kilpabilite se reyaksyon ki nòmal fas a yon separasyon. Sèten timoun gendwa mal konpòte yo oswa di de bagay ki pa tolerab yon fason pou sirmonte santiman laperèz, anksyete oswa konfizyon yo pa kapab jere.

ANKOURAJE timoun ki piti di sa yo santi oswa eksprime emosyon yo grasa desen oswa penti. Timoun ki pi gran ak jennjan gendwa pito eksprime lide ak santiman yo nan yon jounal prive.

FIKSE objektif pèsònèl pou peryòd deplwaman an oswa komanse yon nouvo lwazi oswa aktivite ; se de fason ki sen pou jere estrès ak pou abòde santiman anksyete ak laperèz.

=====
Aktivite ki ede timoun yo sipòte:
=====

- KENBE yon albòm de sa ki rive toulejou pou pataje li avèk manm fanmi a ki deplwaye lè li tounen lakay li.
- VOYE manm fanmi a ki deplwaye desen ak penti, kat ak lèt
- LI lèt ak imèl manm fanmi ki deplwaye a awotvwa otou tab a manje a leswa.



MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91-95 pou kapab jwenn plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou fanmi ki disponib nan kominote w.

Aprè deplwaman an

BAY tèt ou ak fanmi w tan pou adapte yo e pou reprann kontak youn ak lòt. Sa pran anjeneral kat a sis semenn apre yon manm nan fanmi a tounen apre li te deplwaye.

KONPRANN ke bagay yo chanje. Manm nan fanmi grandi fizikman, emosyonèlman ak sosyalman pandan deplwaman an.

RESPEKTE nouvo orè ak woutin fanmi w e eseye fè bagay yo nouvo fason an anvan pou w sijere fè chanjman.

PALE sou sa w santi, sa w panse ak sa ki preyokipe w, men eseye pa kritike.

REZÈVE yon ti tan pou pase ak chak timoun, fas-a-fas, ap fè aktivite yo renmen. Sa fè timoun la santi li espesyal e yo apresye li pou limenm e sa pèmèt manm fanmi a reprann kontak ak chak timoun yon fason timoun sa a remen.

PRAN SAN OU avèk timoun ou konsènan disiplin. Pandan yon sèten tan, kontinye aplike règ yo te etabli pandan absans ou.

JERE estrès aprè-deplwaman an avèk egzèsis, terapi ak lòt aktivite sen pou w asire ou pa transfere fristrasyon ou yo sou manm fanmi w.

CHÈCHE asistans si w gen estrès aprè yon twomatism, yon blesi twomatism nan sèvo, depresyon oubyen nenpòt ki lòt preyokipasyon grav, ikonpri kriz finansyèl pèsònèl, pwoblèm konsomasyon dwòg oswa alkòl ak pwoblèm nan maryaj ou.

===== **Konsèy pou reprann kontak ak timoun yo:** =====

Menm jan pou deplwaman an, timoun yo reyaji trè diferaman fas lè manm fanmi a reyini avèk yo, selon laj yo, si se fi oswa gason, etap devlopman yo ak tip pesonalite yo. Teknik ki sila yo pral ede w retabli kontak la avèk timoun yo, kèlkeswa etap devlopman yo.

Tibebe

- RETE toupre pandan manm fanmi w yo bay manje, abiye e jwe ak tibebe yo, pou yo kapab abitye yo ak prezans ou.
- PALE ak tibebe dousman e souvan pou yo kapab abitye ak son vwa w.
- PATISIPE aktivman nan okipe tibebe yo depi sa posib.

Timoun ki poko gen laj pou ale lekòl

- CHITA oswa ajenouye w pou rive nan menm wotè avèk yo.
- MANDE sa yo renmen koulye a.
- KOUTE sa y ap di w.

Timoun ki gen laj pou ale lekòl

- KITE yo vante yo deske ou se yon ewo.
- SIVEYE devwadmezon yo, gade foto yo, albòm yo, elatriye.
- FELISITE yo pou akonplisman yo pandan deplwaman ou.

Jennjan yo

- KONSANTE pou tande yo byen.
- RESPEKTE zafè prive ak zanmi yo.
- ANKOURAJE yo pou yo rakonte w sa ki te rive yo pandan ou te deplwaye a.



Fèy ak konsèy sa a gen ladann enfòmasyon yo pran nan resous sila yo ki sou Entènèt:

www.uswestaap.org/Parent_Guide_Deployment.pdf; www.usuhs.mil/psy/pdf/CTChildrenCopeDuringDeployment.pdf;
www.MilitaryOneSource.com; www.realwarriors.net/family/children/reconnecting.php

POU EDE TIMOUN YO JERE STRÈS

WI, MENM TIMOUN KONN GEN STRÈS. Se travay lekòl, chanjman nan fanmi yo tankou divòs, ale nan yon nouvo lekòl oubyen yon lòt vil, yon evenman ki pote twomatism nan vi yo tankou yon siklòn, obyen lè you wè nan medya yo yon bagay trajik ki pase, tou sa kapab lakòz timoun gen strès. Strès ki toksik (ki gen efè yon pwazon) kapab genyen yon efè negatif sou devlopman sèvo yon timoun.

Chak moun gen pwòp reyaksyon li devan divès sityasyon e timoun reyaji selon etap devlopman kote yo ye. Yon bagay pou yon moun ki kapab bal anpil strès, kapab pa yon pwoblèm pou yon lòt moun; e jan yon timoun reyaji lè li gen strès kapab diferan nèt lè ou gade reyaksyon yon lòt timoun. Li enpòtan pou w ede pitit ou aprann idantifye kisa ki ba l strès epi jwenn yon fason ki sen pou li jere strès la.

Si timoun twouve mwayen ki sen pou yo jere strès lè yo jèn toujou, sa va ede yo fè fas ak moman difisil ki pral prezante nan divès etap nan vi yo. Anvan ou kapab ede pitit ou, li enpòtan pou ou rekonnèt dabò lè pitit ou ap fè fas ak strès.

SENTÒM KI MONTRE PITIT OU AP FÈ FAS AK STRÈS:

Chanjman nan jan l dòmi

- Li pè dòmi pou kont li
- Li fè move rèv
- Sibitman li kòmanse pipi nan kabann

Chanjman nan imè li

- Li akaryat oubyen li pa mele ak moun
- Li gen yon santiman tristès ki twòp pou li
- Li reyaji twò fò lè gen ti pwoblèm piti
- Li fè gwo kòlè

Li plenyen pou doulè fizik

- Mal tèt
- Mal vant

Anbete / entimide lòt timoun

Kòm paran ou kapab ofri sipò nan fason sa yo:

- Bay timoun yon chans pou yo pale sou kisa yo santi epi poukisa
- Pandan wap pale ak pitit ou, di a wot vwa ki emosyon li kapab ap santi (Pa egzanp: Ou te siman santi sa pat jist / yon desepsyon)
- Mete ansanm avè l pou kreye solisyon pou rezoud pwoblèm yo
- Ba l yon bon egzanp
- Kenbe timoun lan sou yon orè ki regilye
- Ankouraje l manje sa ki bon pou yo epi byen repoze l
- Ede timoun lan planifye epi etabli priyorite devwa lekòl li selon enpòtans yo—si l konn byen jere tan l, sa kapab diminye santiman strès li
- Kreye okazyon pou timoun lan jwe epi fè egzèsis pou l kapab defoule tansyon ki akimile: fè l jwe yon spò, soti al mache oubyen monte bisiklèt
- Rakonte oubyen li istwa sou timoun ki twouve yo nan menm sityasyon strès sa yo
- Anbrase l, bay l masaj nan do—yon atansyon fizik se toujou yon rekonnèt

LÈ GEN DIVÒS, separasyon oubyen lòt sityasyon ki chanje fanmi an:

- Fè timoun lan konnen se pa fòt li
- Pa fè timoun patisipe nan konfli ant granmoun e eseye fè diskisyon sa yo lè timoun yo pa la
- Kolabore ak lòt paran an pou kenbe yon woutin ki konstan pou timoun lan
- Kite timoun lan poze kesyon epi sonje fè sa ki nan meyè enterè timoun lan



LÈ LI PRAL NAN YON NOUVO LEKÒL OUBYEN DEMENAJE NAN YON LÒT VIL:

- Prepare pitit ou pou deplasman an nan yon nouvo milye epi kite l eksprime tristès li santi deske lap kite ansyen lekòl li
- Fè yon vizit nouvo lekòl lan epi kite l vin konnen diferan kote tankou twalèt yo, bibliyotèk epi biwo direktè/direktris lan anvan li kòmanse premye jou lekòl li
- Kenbe timoun yo sou orè regilye yo, sitou lè dòmi epi lè manje
- Ede pitit ou fè nouvo zanmi: prezante yo nan diferan sityasyon sosyal avèk timoun laj li
- Veye pou liy kominikasyon yo toujou ouvè epi tcheke chak jou pou wè kòman pitit ou ap adapte li
- Bay bon egzanj epi gen yon atitud pozitif

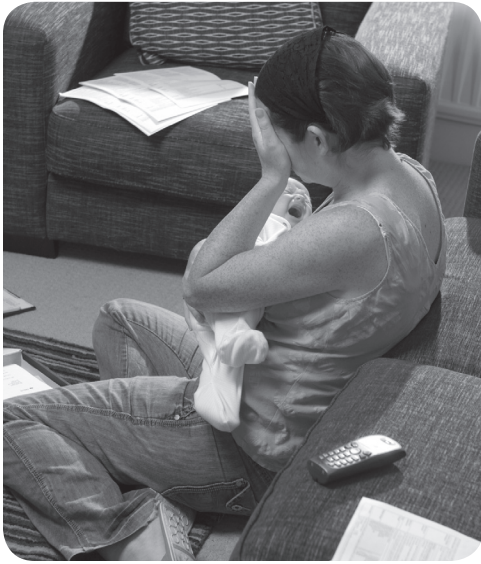
LÈ SE YON EVENMAN TWOMATIZAN:

- Kite pitit ou fè dèy li; ba li tan pou li geri
- Kite li poze kesyon epi bay repons ki onèt
- Limite kantite tan pitit ou ekspoze ak evènman trajik lan—timoun kapab panse bagay la ap pase toujou epi gen anpil imaj yo montre nan medya yo ki twòp pou timoun, sitou si yo jèn
- Timoun vle konnen tout bagay ap an fòm, sezi okazyon sa a pou pale avè yo de bon kè epi sipò lòt moun ofri bay moun ki afekte nan evènman an

**MEN KOTE OU KAPAB
JWENN MOUN EDE OU**

Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn
plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou
fanmi ki disponib nan kominote w.



Pou jere strès

Li enpòtan pou ou redwi strès, e se e pou byen ou e pou byen pitit ou. Lè ou redwi strès, sa ba w tan ak enèji pou w bay pitit ou pi bon edikasyon ou kapab.

Rekonèt siy ki montre ou anba strès

- Pi fò nan tan an ou fatigue
- Ou pale di ak fanmi epi zanmi
- Ou pa ka pran desizyon
- Fason ou dòmi an chanje—swa ou dòmi anpil oubyen ou pa dòmi ase
- Ou pa vle manje, oubyen ou manje twòp
- Ou gen mal tèt/mal vant
- Tansyon nan misk ou ba w doulè nan kou, nan zepòl oubyen nan do
- Ou pa kapab konsantre

Menmsi gen sèten bagay w oblije fè kanmenm epi ki bay strès, si ou chanje fason ou fè yo, sa kapab ede ou diminye strès lan. Eseye planifye jounen w lavèy nan aswè avèk yon list bagay ou gen pou fè, epi mete sa ki pi enpòtan oubyen pi dezagreyab yo kòm premye bagay ou gen pou fè.

Pou gen mwens strès lè wap fè komisyon

Lè wap fè komisyon avèk yon timoun, sa kapab ba w strès, men konsèy senp sa yo kapab pi agreyab e pou oumenm e pou timoun lan:

- Ranje pou ou fè komisyon yo touswit apre ou fin bay timoun lan manje le maten lè li pa fatigue oubyen grangou
- Prepare pou ou bay pitit ou sa l bezwen. Prepare yon sak avèk kèk kouchèt, ti sèvyèt mouye, pomad pou kouchèt, lòt rad pou met sou li, yon sache ki kapab fèmen pou met rad sal li, yon sison, yon ti jwèt piti.
- Si w pap alete bebe an, pote yon bibwon ki gen preparasyon an poud pou bebe epi yon boutèy dlo pou ou kapab melanje li lè w bezwen l.
- Pou timoun ki pi gran, pote yon goute ki bon pou li. Granola, rezin, sereyal Cheerio's, ti bikswit Gold Fish oubyen lòt bagay li renmen pral ede l tann jis tan nou kapab manje a midi.
- Yon ovan ou kapab retire ap pwoteje po ak zye bebe an nan solèy lan epi fè tan li pase nan machin lan pi agreyab pou li.
- Limite kantite komisyon w eseye fè nan yon jounen. Ti bebe kapab vin twò stimile se yo wè epi tandè twòp bagay epi sa kap mete yo de movèz imè, alòske timoun ki fèk aprann mache yo annwiye yo si yo oblije ret chita pandan twòp tan.
- Kenbe souplès! Okipe sa ki pi ijan yo dabò, donk si timoun yo vin fatigue oubyen imè l chanje, ou kapab al lakay ou epi kite rèst komisyon yo pou yon lòt fwa.
- Si w gen plizyè timoun avè w, mande yon fanmi w oubyen yon zanmi akonpaye ou ede w ak timoun yo.



25 fason pou diminye strès kotidyen

Fè bagay sa yo...

- Leve 15 minit anvan lè
- Bay bagay yo enpòtans yo dwe genyen epi aksepte sa ou pa kap chanje (lòt liy la toujou ale pi vit, ets.)
- Aprann di NON lè lòt aktivite an plis vin prezante
- Antre nan yon gwoup paran ki bay sipò youn ak lòt
- Pase tan ak zanmi ou—chak moun ap pote yon bagay pou nou manje ansanm pou sa pi fasil pou ou
- Etabli objektif ki reyalist
- Bay chak bagay ou gen pou fè yon priyorite, mete enèji ou nan bagay ki bay plis benefis yo
- Senplifye lè manje fanmi an: prepare yon list pou makèt ki gen bagay kap pèmèt ou fè manje fasil, epi kwit ase nan yon jounen pou ou kapab gen rèst manje pou le landemen
- Mande zanmi oubyen fanmi pou yo ede ou avèk komisyon, fè menaj oubyen gade timoun yo
- Manje repa ki byen ekilibre epi bwè kont dlo chak jou
- Bay tèt ou ase èdtan somèy
- Fè egzèsis pase lè yon moun fè egzèsis regilyèman, sa diminye strès li, diminye risk pou l tonbe nan depresyon oubyen ankzyete, fè sistèm iminitè l pi fò, ogmante enèji li, epi bay pitit li bon egzanp
- Ale legliz
- Lè ou gen gwo travay pou ou fè, divize yo an plizyè ti travay epi konsantre sou chak ti travay youn apre lòt
- Konbine aktivite ou lè sa posib. Pa egzanp, fè chyen an pwomne avèk timoun yo epi pale ak timoun yo de jounen yo pandan wap mache
- Chwazi yon kwafi ki fasil pou antretni epi rad ki pa bezwen twòp swen
- Mete yon biwo, yon tab oubyen yon lòt kote pou ou ka kenbe fakti epi papye enpòtan pou ou kapab òganize yo epi okipe de yo regilyèman
- Swiv yon orè ki etabli. Lè timoun yo konnen a kisa pou yo atann, lè manje, lè dòmi, travay yo fè nan kay lan, devwa, tou sa gen mwens strès pou fanmi an
- Kenbe yon ti kalandriye avè w tout tan pou ou kapab respekte randevou
- Fè doub kle pou kay ou epi machin ou
- Sonje, timoun bezwen lanmou san kondisyon ou

Men bagay pou ou pa fè...

- Pran medikaman ke oumenm ou decide pran
- Eseye fè tout afè ou pafè
- Eseye “ranje” lòt moun
- Santi ou koupab deske ou mande moun ede ou

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU

Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn

plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou

fanmi ki disponib nan kominote w.



*Lè pitit ou fin grandi yo pap sonje
kay la ki te enpekab, oubyen manje
konplike yo te manje, men yo pap
bliye tan nou pase ansanm pa pataje
lanmou epi ri ansanm.*

SOLISYON FASIL

Jere epi kontwole kolè

Lè ou an kolè sa pa bon pou sante ou. Sa fè adrenalin ou epi tansyon ou monte nan nivo ki pa nòmal. Sa kapab pi grav ankò: ou kapab fin pa fè yon moun yon tò oubyen fè yon bagay ou pral regrèt pi ta. An ba a, wap jwenn kèk konsèy pou ede ou kalme epi kontwole kolè ou, sitou lè ou avèk pitit ou. Sonje, timoun yo imite granmoun nan fason yo rezoud pwoblèm.

- 1. Relaks kò ou epi respire.** Kalme ou. Respire pwofondeman. Pandan wap kite lè an soti, imajine kolè ou kap kite w avèk souf ou. Kite lè an ale epi pran libète ou. Repete sa plizyè fwa, jis tan ou santi ou an pè anndan kè w.
- 2. Jwenn mwayen pozitif pou fè kolè ou ale.** Fè egzèsis regilyèman, rele yon zanmi pou ou babye, netwaye kay ou oubyen bay plant ou yo dlo. Sèlman veye pou konnen kisa manyè ki san danje pou ou fè kolè ou ale.
- 3. Padone epi kite sa ale.** Aprann pou w padone moun ki fè w lapèn epi fè w soufri. Sa pa vle di ou oblije kontakte epi fè tout yon afè ak sa, men wap fè sa pou ou genyen la pè nan oumenm epi fè doulè emosyonèl lan ale.
- 4. Egzèsis.** Lè ou fè egzèsis sa fè andòfin ou monte. Lè ou an kolè, sa kap transfòme an bòn imè si ou patisipe nan yon egzèsis ou renmen fè.
- 5. Koute ti mizik dous.** Sa ede kalme w anndan. Pran 20 minit pou ou relaks kò ou epi tande mizik lan pandan wap respire pwofondeman. Si ou twouve konsèy sa yo pa bay rezilta epi ou gen pwoblèm pou ou kontwole kolè ou, silvoulè pale ak yon enfimye oubyen yon doktè sou lòt fason ou kapab jere kolè ou.

POU JWENN YON EKILIB ANT VI FANMI OU AK TRAVAY OU



Nesesite pou moun jwenn ekilib ant travay epi vi fanmi yo se yon bagay kap vin pi kouran Ozetazini a mezi Ameriken ap travay plis epi yap eseye fè plis pase yo te janm fè nan listwa. Nou bezwen ekilibre lavi nou ant travay epi fanmi nou, san nou pa sakrifye youn pou lòt. Yon fwa ou jwenn ekilib sa a, ou pral pi kontan avèk oumenm epi wap bay plis randman nan travay ou epi lakay ou avèk fanmi epi zanmi ou.

Lè yon moun chanje travay, sa toujou bay strès, men nesosite pou ou fè sa kapab prezante. Ou kapab oblije chèche yon djòb ki pèmèt ou travay lè ki diferan ou moman lè ou oblije ret ak pitit ou. Lè patwon ou konprann jan ou kapab oblije soti nan travay lan pou wal okipe yon pitit ki malad oubyen pou yon rankont ak yon anseyan, wap gen mwens strès ki an rapò ak travay ou.

Men kèk konsèy pou ede ou jwenn ekilib ant mari oubyen madanm ou, pitit ou, travay epi angajman pèsònèl ou.

Mari oubyen madanm

- 1. Òganize ou pou nou kapab pase tan an tèt a tèt a nou de an sèlman.** Se pa yon bagay fasil? Sa vin pi fasil si ou gen zanmi ki gen timoun tou. Nan chak koup deside sou yon sware ki sware soti pou mari ak madanm, epi echanje sèvis pou youn gade pitit lòt. Sa pral ede manman ak papa epi sa pral fè timoun yo kontan tou pase yo pral jwe avèk zanmi yo pandan yon sware. Epi tou, anvizaje yon jou nan semèn lan kote oumenm avèk mari oubyen madanm ou kapab ale manje ansanm a midi nan yon plas piblik oubyen nan yon libreri oubyen menm lakay ou.
- 2. Apiye youn sou lòt pou sipò.** Pataje sèten travay ki gen pou nou fè nan kay lan epi travay okipe timoun yo tou pou se pa yon sèl moun kap fè tout bagay. Pandan yon moun ap mete lòd apre nou fin manje nan aswè, fè lòt lan benyen timoun yo epi prepare yo pou yal kouche. Antre nou de, chanje sa nou fè nan kay lan tanzantan pou nou pa twò bouke ap fè menm bagay lan.
- 3. Montre apresyasyon nou youn pou lòt.** Menm si se yon bagay nou konnen, lè ou fè efò an pou di madanm oubyen mari ou mèsi pou youn bagay li fè, se yon fason ki bon anpil pou ranfòse konfyans ak fè moun lan kontan. Fè konpliman youn pou lòt sou jan nou se bon paran epi bon konjwen. Rele oubyen voye yon imèl san li pap atann pou di mèsi epi mwens renmen w.

Timoun

- 1. Chak semèn oubyen chak mwa, ba yo ki travay pou yo fè nan kay lan.** Travay sa yo aprann timoun yo responsabilite epi ba yo santiman yo apatni nan fanmi an. Menmsi timoun piti gen limit nan sa yo kapab fè pou kont yo, chak ti sa yo fè gen itilite li. Menm timoun ki fèk aprann mache yo kapab aprann ranmase jwèt yo anvan yal pran ti goute yo. Timoun ki pi gran kapab renmen fè mizik yo pi pito an pandan yap fè travay nan kay lan. Toujou sonje pou fè timoun yo konpliman lè yo fin fè travay sa yo.
- 2. Ankouraje yon woutin kotidyen ki byen striktire.** Sa ede fanmi an kenbe santiman li òganize. Lè moun pa kenbe woutin yo regilyèman, sa kapab fè yo santi sa yo gen pou fè an depase yo. Lè ou fè timoun yo kouche a yon sèten lè aswè, ou deja konnen sa ba w youn oubyen dezèdtan chak swa pou fè sa ou gen pou fè.
- 3. Limite entèyaksyon yo avèk medya.** Jounen jodi a, anpil jèn timoun absòbe nan televizyon, jwèt videyo epi konpitè. Malerezman, anpil nan sa ou wè nan medya yo se pa bagay ki akouraje yon devlopman ki sen lakay timoun. Veye byen kisa pitit ou ap gade epi konbyen tan yo pase ap gade tou. Lè timoun yo ekspozè twòp nan teknoloji, sa kapab ogmante nivo strès pitit ou epi afekte imè li, ki kounyè a ap afekte ou tou.

- 4. Planifye aktivite pou nou fè an fanmi pandan wikenn lan.** Sa bay timoun yo avèk ou yon bagay nap tann avèk plezi pandan nou nan lekòl avèk travay pandan tout semèn lan. Planifye yon aktivite pou nou fè lakay, tankou pa egzantp fè yon jaden, fè travay manyèl oubyen prepare manje. Ou kapab ale nan plas avèk pak tou oubyen tcheke sou Entènèt oubyen nan journal ou si genyen aktivite nan zòn ou ki pa koute anpil lajan.

Travay

- 1. Kenbe YON SÈL kalandriye pou tout sa kap pase e nan travay e lakay ou.** Konsa, ou kapab prepare pou reyinyon w genyen nan travay ou epi pou match foutbòl oubyen resital balè pitit ou. Yon sèl kalandriye an ap ede w ret okouran ak tou sa ki nan orè ou, mete diferan priyorite nan jounen ou epi diminye konfizyon ak strès.
- 2. Negosye lè ki fleksib.** Fleksibilite pèmèt anplwaye mete responsabiltè travay ak fanmi yo ansanm epi bay yon pi bon randman nan toulede. Orè fleksib tradisyonèl lan disponib pou 44 pousan paran kap travay, e sa vle di yo gen otorizasyon pou yo chwazi a ki lè yo kòmanse epi yo fini nan travay yo, men se pou yo toujou respekte menm orè sa a. Gen orè fleksib kotidyen an ki pèmèt anplwaye yo chanje lè travay yo lè yo vle, depi yo bay yon sètan kantite èdtan travay chak semèn. Jounen jodi a, 29 pousan moun ki travay a tan plen oubyen ki resevwa yon salè gen opsyon sa a, men gen anpil moun ki pa pwofite de sa.
- 3. Milite pou nan travay ou yo aplike politik ki fasilite lavi fanmi yo.** Gadri ki sou plas nan travay lan, ki se yon bagay moun konsidere souvan tankou yon privilèj, se yon bagay kap vin pi kouran. Selon kantite anplwaye ki pral pwofite de sèvis sa a, epi sou sa bidjè an pèmèt, fè sigiestyon pou yo enstale yon gadri sou plas epi eksplike kijan sa pral benefisye òganizasyon an an jeneral, pa anplwaye yo ki gen pitit yo sèlman. Lòt politik ki ede fanmi se tele-travay a domisil, opòtinite lekòl epi tout yon seri opsyon pou konje peye epi pa peye.



Tèt ou

- 1. Etabli priyorite.** Gade wè ki travay ou gen pou w fè, epi ba yo chak yon nòt pa òd enpòtans yo. Konsidere pwòp bezwen pa ou, epi bezwen moun ou yo tou. Si w oblije travay yon samdi pa egzantp, ou kapab pwograme yon aktivite lwazi avèk fanmi ou oubyen zanmi ou pou le dimanch.
- 2. Fè egzèsis fè pati vi ou.** Sa kapab parèt tankou yon bagay anbetan, men benefis yo depase anpil sa yo koute. Li enpòtan pou ou gen bon sante fizik, e pa sèlman pou oumenm men pou mari oubyen madanm ou, pitit ou epi patwon ou. Jounen jodi an, anpil konpayi kote moun travay ofri yon sal spò sou plas nan lokal yo oubyen mete kòm benefis pou anplwaye yo yon kat manm nan yon sal spò. Si w rete aktif, sa ankouraje bon sante, e sa ede w bay bon randman epi rete motive nan travay ou; sa ba w enèji tou pou w kenbe konpa a avèk pitit ou.
- 3. Okipe de tèt ou.** Se yon bagay nòmal pou w pran swen fanmi ou, men pa bliye bay tèt ou yon poz tou. Eseye yoga, meditasyon oubyen lòt teknik relaksasyon. Pase yon bon apremidi ap fè lekti, pase yon ti tan avèk zanmi ou oubyen pwograme yon jounen pou w repoze. Pou ou kapab okipe de fanmi ou, se pou dabò ou okipe de oumenm.

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91-95 pou kapab jwenn plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou fanmi ki disponib nan kominote w.



KONSÈY POU YON RELASYON KI SEN

Nou fòme anpil diferan kalite relasyon pandan tout vi nou. Menmsi chak relasyon diferan de tout lòt yo, tout relasyon ki sen swiv menm resèt de baz lan. Lè ou konprann engredyan ki pi enpòtan nan yon relasyon, sa kapab ede w bati oubyen amelyore pwòp relasyon ou epi rekonèt epi evite relasyon ki pa sen.

Engredyan kle nan yon relasyon ki sen se:

Egalite

Si yon moun nan relasyon an kontwòl tout sa ki nan relasyon an, relasyon an pa egal epi selon pi fò chans, li pa sen. Egalite nan yon relasyon vle di chak moun nan relasyon an:

- **Pran desizyon enpòtan yo ansanm.** Moun ki egal-ego nan yon relasyon pataje opinyon yo sou chwa ki enpòtan, tankou kijan pou yo depanse lajan yo oubyen kijan pou yo elve pitit yo, epi yo kolabore ansanm pou yo vin dakò anvan yo pran okèn desizyon.
- **Youn respekte limit lòt.** Chak moun ki ansanm nan yon relasyon ki sen pèmèt lòt moun lan gen yon ti tan pou li pase pou kont li, pèmèt lòt moun lan gen zanmi, enterè ak aktivite lwazi pa li.
- **Travay ann ekip.** Moun ki nan yon relasyon ki sen pa fè konkirans youn ak lòt; chak moun ankouraje lòt lan epi toulede travay ansanm. Youn respekte lòt moun lan epi fason li pou li fè sa yap fè, toulede travay ansanm pou fè travay kotidyen epi youn bay lòt sipò pou chak reyalize objektif li.

Respè youn pou lòt

Respè youn pou lòt vle di bay opinyon lòt lan valè, montre konsiderasyon epi apresyasyon youn pou lòt. Moun ki nan yon relasyon sen evite pou yo fè kòmantè ki negatif oubyen fè bagay pou fè lòt moun lan lapèn e ki riske atake konfyans moun lan gen nan tèt li.

Padon

Moun ki nan yon relasyon ki sen rekonèt pa gen pèsòn moun ki san fot. Yo vle aksepte jan e yomenm e moun ki avèk yo kapab fè erè. Moun ki patnè nan yon relasyon ki sen pa kenbe rankin oubyen eseye “fè moun lan peye sa.”

Entimite

Nan yon relasyon ki sen, toulede moun yo tèlman alèz avèk lòt lan, yo kapab pataje sa yo pè, espwa yo, objektif yo epi eksperyans lavi yo. Moun ki entim youn ak lòt renmen kontak fizik epi emosyonèl ki genyen antre yo, donk yo bay tan yo pase ansanm lan youn priyorite.

Anpati

Moun nan yon relasyon ki gen anpati, se moun ki kapab mete tèt yo nan plas lòt moun lan. Kapasite sa a pèmèt chak moun santi limenm sa moun ki avè l lan ap viv epi mete bezwen lòt moun lan devan bezwen pa li.

Responsabilite pataje

Travay nan kay lan ki enpòtan, tankou fè menaj, al fè komiyon, peye fakti dwe pou yo swa divize egal-ego oubyen pataje egal-ego.

Konfyans ak sipò

Chak moun nan relasyon an dwe pou li santi kòm si relasyon an se yon “refij” li ye. Menm lè moman yo difisil, moun ki nan yon relasyon ki sen bay sipò youn ak lòt epi kapab konte youn sou lòt.

Kominikasyon ki onèt epi pozitif

Yon bon kominikasyon gen ladan li e pale e koute tou. Nan yon relasyon ki sen, chak moun santi li alèz pou li di salpanse, sal santi, ki emosyon li. Chak moun dwe tou pou li koute lòt lan aktivman. Moun ki nan yon relasyon ki sen pa blame, jije, kenbe enfòmasyon oubyen atake avèk pawòl lòt moun lan. Olye de sa, yo pran tan pou yo pale youn ak lòt chak jou, bay tout atansyon yo lè yap koute lòt moun lan, epi yo pa entèwonp lè lòt lan ap pale.

Efò, angajman ak fidelite

Nan yon relasyon ki sen, chak moun bay yon angajman egal pou yo kenbe relasyon an an fòm. Yo travay ansanm pou yo fè relasyon an reyisi epi yo pa pataje entimite fizik oubyen emosyonèl ak pèsòn lòt moun.

*Sonje byen, nan yon relasyon ki sen, toulede moun yo gen yon bon sante emosyonèl epi fizikman yo pa an danje.

Si ou santi ou kapab twouve ou nan yon relasyon ki pas sen, pran plis enfòmasyon nan www.loveisrespect.org

MEN KOTE OU KAPAB JWENN MOUN EDE OU



Sèvi ak **Gid sou Resous pou fanmi**

yo ki nan paj 91–95 pou kapab jwenn plis enfòmasyon sou divès sèvis sipò pou fanmi ki disponib nan kominote w.

Seksyon sa a adapte de sa ki nan: Channing L. Bete Co., Inc. “Are you in a healthy relationship?” 1999.

RESOUS POU FANMI AK KOMINOTE a

Nimewo gratis pou asistans ki klase pa tem

Sèvis asistans pou Paran ak Moun ki bay swen

Florida 2-1-1 Association

Li bay enfòmasyon gratis e konfidansyèl ak sèvis refèrans 24è pa jou, 7 jou sou 7 ! Pwofesyonèl kalifye ap òganize terapi pou moun ki an kriz e yo ede moun ki rele yo pou yo identifiye ak kontakte pwogram sèvis sante ak imen ki kapab satisfè divès bezwen, ikonpri manje, lojman, anplwa, swen sante ak plis toujou. Sèvis yo disponib nan tout Eta a grasa kèlkeswa founisè kominaksyon pa selilè ak liy terès nan 58 nan pami 67 konte ki genyen nan Eta Florid. W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.211florida.org.

2-1-1

Rejis sou Abi

Nimewo gratis pou Eta Florid detèmine si enfòmasyon yo prezante a respekte manda lalwa enpoze e li ede moun ki rele yo jwenn enfòmasyon ak referans pou amelyore sekirite ak byennèt timoun ak adilt ki vilnerab. Disponib 24è pa jou, 7 jou pa semenn.

<https://reportabuse.dcf.state.fl.us>

1-800-96-ABUSE (1-800-962-2873)

Asistans pou timoun USA

Nimewo gratis la ofri entèvansyon nan sityasyon kriz, enfòmasyon, liv ak referans pou milye resous ijans, sèvis sosyal ak sipò. Konsèy e pwofesyonèl pou kriz kapab bay moun ki rele yo asistans nan 170 lang. Tout apèl yo anonim ak konfidansyèl. Disponib 24è sou 24, 7 jou sou 7.

1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453)

Anpeche abi sou timoun America

PCA America bay tout moun ki patisipe nan jefò pou anpeche abi ak neglijan sou timoun peyi nou an. Nou travay pou ankouraje ak entrodui jefò alafwa onivo nasyonal ak onivo lokal. W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.preventchildabuse.org.

1-800-children (1-800-244-5373)

Paran ki pa gen konjwen

Li bay paran k ap leve timoun yo pou kont yo ansanm ak pitit yo opotinite pou yo amelyore devlopman pèsone, asirans nan tèt e yo ak sansibilite anvè lòt moun grasa bonjan asistans yo ofri sou fom diskisyon, entèvenan pwofesyonèl, gwoup detid, piblikasyon ak aktivite sosyal pou fanmi ak adilt. Yo reponn telefòn depi 8è :30am jiska 5e:00pm, lendi a vandredi. W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.parentswithoutpartners.org.

1-800-637-7974

Fondasyon AARP Sant enfòmasyon pou granparan

Yon resous pou granparan k ap leve pitit pitit yo, pwofesyonèl, gwoup sipò, syantifik chèchè ak lejislatè. W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.aarp.org or www.aarp.org/states/fl.

1-888-OUR-AARP (1-888-687-2277)

Boys Town

Li bay timoun yon anviwonman ki san danje e ki afektye ak plen lanmou kote yo kapab jwenn konfyans nan tèt yo pou amelyore e pou aprann konpetans sou kijan pou tounen sitwayen ki produktif. Disponib 24è pa jou, 7 jou sou 7. W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.boystown.org.

1-800-448-3000

Florida State Foster/Adoptive Parent Association

The Florida State Foster/Adoptive Parent Association (FSFAPA) se yon gwoup ki pou founisè swen nan kay dakèy, adopsyon, fanmi, e sa ki pa fanmi tou nan tout leta Florid la. Abònman an gratis pou tout moun ki se founisè.

<http://floridafapa.org/>

1-866-913-0977

Email: info@floridafapa.org

Sèvis sipò pou fanmi pèsone militè

Military One Source

Li bay opsyon terapi gratis, konfidansyèl, nan telefòn oswa sou Entènèt ak fas-a-fas bay moun ki nan sèvis aktif, ki nan Gad nasyonal ak nan Rezèv Nasyonal ansanm ak fanmi yo. Sèvis yo fèt pou ede moun ki gen pwoblèm akoutèm, ki pa medikal tankou ajisteman ak faktè estrès nan anviwonman yo, jesyon estrès, pran desizyon, kominikasyon, dèy, pwoblèm fanmi rekonstitye ak fason pou leve timoun. Konsiltan yo disponib 24è sou 24. W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.MilitaryOneSource.com.

1-800-342-9647

Depatman Zafè Ansyen Militè Etazini

Li bay sèvis reyajisteman gratis bay militè, ansyen militè ak fanmi yo. Sèvis yo gen ladann terapi endividyèl; terapi angwoup; terapi pou koup ak fanmi; referans medikal; asistans pou aplike pou benefis VA; oryantasyon pou jwenn travay ak evalyasyon alkòl ak dwòg, enfòmasyon ak referans kominote. Yo bay terapi nan 300 Sant Vet kominote Ozetazini ak nan teritwa ozalantou e se konsèy e ki ansyen militè pou kont pa yo ki "te nan menm sityasyon a tou" e ki konprann difikilte ansyen militè a ap pase. Staf Sant Vet la disponib gratis nan telefòn pandan ore biwo nòmal yo. W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.va.gov.

877-WAR-VETS (927-8387)

Nimewo pou Ansyen Militè ki nan kriz

Li konekte ansyen militè ki nan sityasyon kriz ak ni fanmi e zanmi yo avèk entèvenan nan Depatman Zafè Ansyen Militè ki kalifye e ki vle ede grasa yon nimewo gratis e konfidansyèl, diskisyon tchat sou Entènèt oswa mesaj teks. Ansyen militè ak moun ki pwoch yo gendwa rele yon konsèy e nan 1-800-273-8255 (apre sa peze 1) ; pale nan tchat sou Entènèt nan <http://veteranscrisisline.net>, oswa voye yon mesaj teks nan 838255 pou kapab resevwa sipò konfidansyèl 24è pa jou, 7 jou sou 7. W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan <http://veteranscrisisline.net>.

1-800-273-8255 e Peze 1

Florida Department of Veterans' Affairs

www.floridavets.org

Sèvis sante ak nitrisyon

ACCESS Florida

Nimewo gratis pou aplike pou kupon manje, Medicaid ak asistans kach tanpore. W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.myflorida.com/accessflorida/.

1-866-76ACCESS (1-866-762-2237)

Akademi Pedyatri Ameriken

Paran yo gen dwa al gade nouvo sit Wèb pou fanmi yo nan Healthychildren.org ki ofri enfòmasyon swen sante ki fyab e aktyalize ak oryantasyon pou paran/moun ki bay swen ansanm ak zouti entèyaktif ak kontni ki pèsonalize. W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.aap.org.

847-434-4000

Toll-free: 800-433-9016

Florida KidCare

Li bay asirans sante gratis oswa pou yo ti chaj bay timoun depi yo nèt jiska 18tan. Florida KidCare kouvri tout bagay, depi tchèk debaz jiska sejour lopital, anplis de depans pou zye, asirans dantè ak preskripsyon. Pifò fanmi yo peye \$15 - \$20 pa mwa an prim pou kouvri tout timoun yo. Anpil pa peye anyen. W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.floridakidcare.org.

1-888-540-KIDS (1-888-540-5437)

pou malantandan Nimewo: 1-877-316-8748

Nimewo pou sante fanmi yo nan Eta Florid

Li asiste fanm ansent yo jwenn swen prenatal ak tretman pou dwòg e li founi enfòmasyon sou resous kominotè ki itil. Tout apèl yo konfidansyèl e se konsèy e ki konpetan ki reponn e ki disponib depi 8è :00am jiska 11è :00pm, lendi a vandredi e 10è:30am jiska 6è:30pm nan wikenn. Femen pandan fèt ak jou ferye yo.è.

<http://211bigbend.net/contact-family-health-line-counselor.html>

1-800-451-2229

Manman ki gen DPP (Depresyon Post Partum)

Yon òganizasyon ki dirije pa volontè ki bay sèvis a fanm ak fanmi yo k'ap soufri ak efè twoub atitud ki gen rapò ak depresyon post partum (DPP). Chak manman ki reponn liy sipò a te etidye anba lidè nan domèn sa a ki byen konekte avèk gwoup "Postpartum Support International" la. Lè yo rele nan 800-PPDMOMS nouvo manman ki panse yo ka genyen DPP kapab jwenn yon evalyasyon pou risk yo genyen. Si yo bezwen plis èd toujou yo kapab voye-l ba yo.

<http://1800ppdmoms.org>

1-800-PPD-MOMS

La Leche League

Nimewo asistans pou bay timoun tèt e ki ouvri 24è sou 24, ki bay konsèy nan telefòn, referans ak anpil enfòmasyon sou kijan pou bay tèt e. W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.lalecheleague.org.

1-800-4-LALECHE (1-800-452-5324)

Fanm, tibebe ak timoun (WIC)

WIC bay sa ki ann apre a gratis : manje ki sen, edikasyon sou nitrisyon ak konsèy , sipò pou bay tèt e ak referans pou swen sante. Disponib depi 8è :00am jiska 5e:00pm, lendi a vandredi. W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.doh.state.fl.us/family/WIC.

1-800-342-3556

Resous pou swen timoun ak Sèvis referans

Child Care Aware

Se yon inisyativ ki pa pouf e pwof ki vle ede paran yo jwenn pi bon enfòmasyon sou fason pou jwenn bonjan swen pou timoun ak resous swen pou timoun nan kominote yo le yo konekte paran ak ajans lokal yo ki an bon pozisyon pou ba yo sa yo bezwen. W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.childcareaware.org.

1-800-424-2246 TDY: 866-278-9428

Resous ak Rezo referans pou swen pou timoun nan Eta Florid

Biwo "Agency for Workforce Innovation's" pou rezo "Early Learning State Child Care Resource and Referral" la detèmine pou li ede fanmi jwenn repons a kesyon yo genyen sou kijan pou yo idantifye bon kalite gadri ak pwogram edikasyon pou timoun piti e kòman pou yo jwenn yon founisè local ki reponn a bezwen fanmi yo. Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou entènèt nan <http://elcofnwflorida.org>.

1-866-269-3022

Sant Resous Nasyonal pou sante ak sekirite Swen pou Timoun ak Edikasyon pou timoun piti

Li bay ajans lokal referans pou enfòmasyon konsènan swen pou timoun. Disponib depi 7è :30am jiska 4è :30pm E nòm nan Montay Wochèz , lendi a vandredi. W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.nrckids.org.

1-800-598-KIDS (1-800-598-5437)

Sèvis pou adolesan ak timoun ki sove

Sant dapèl nasyonal pou jennjan ki an danje (Thursday's Child National Call Center for Endangered Youth)

Li bay terapi, entèvansyon nan sityasyon kriz, defans de ka, referans ak mesaj ant paran ak jennjan ki sove. Domèn entèvansyon se abi sou timoun, eksplwatasyon timoun, twoub alimantasyon (ikonpri anoreksi ak boulimi), depresyon, swisid jennjan, timoun ki disparèt , jennjan ki sove, sekirite seksyèl , abi dwòg oswa alkòl, gwosès jennfi ak aprann jenn jan leve timoun. Disponib 24è pa jou, 7 jou sou 7.

www.thursdayschild.org/frames_about.htm

1-800-USA-KIDS (1-800-872-5437)

The Covenant House Ninline

Li bay manje,abri,rad,swen dijans,swen sante,edikasyon,pwofesyonèl,tretman pou konsomasyon dwòg ak pwogram prevansyon,sèvis jiridik,rekreyasyon,pwogram manman/timoun,pwogram faz tranzisyon nan lavi,kontak ak sanzabri e swen apre egzeyat.Disponib 24è sou 24,7 jou sou 7.W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.covenanthouse.org.

Email help: help@ninline.org
1-800-999-9999

National Runaway Switchboard

Si ou an kriz,tekste mo SAFE la ak tout lokal kote ou ye a (adrès/vil/Eta) nan 69866.N'ap tekste ou repons nou avèk adrès sit ki pi pre ki sekirize a e nimewo kontak pou yon Abri lokal pou jèn moun.Nan menm mesaj sa ou resevwa a,ou ap jwenn yon fraz ki di "reply with 2CHAT for more help" ("Reponn ak 2CHAT pou ou jwenn plis ed").Yon fwa ou reponn,ou ap konekte avèk yon pwofesyonèl pou plis ed toujou.

www.nrscrisisline.org
1-800-RUNAWAY (1-800-786-2929)

Sèvis pou timoun ki andikape

CHADD

Yon òganizasyon nasyonal ki pa pou fè pwofi ki founi edikasyon,defans dosye ak sipò pou moun ki entèyaktif.Sèvis telefòn otomatize.W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.chadd.org ak nan www.help4adhd.org.
1-800-233-4050

Rezo lafanmi sou andikap

Li bay sipò atravè lòt fanmi,edikasyon,enfòmasyon ak defans dosye.Disponib depi 8è :30am jiska 4è :30pm,lendi a vandredi.W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.fndfl.org.
1-800-825-5736

Florida Developmental Disabilities Council, Inc.

www.fddc.org
800-580-7801
TDD: 888-488-8633

Agency for Persons with Disabilities

www.apd.myflorida.com
Tel: 866-APD-CARES (1-866-273-2273)
TTY: 800-955-8771
Spanish: 877-955-8773
Creole: 877-955-8707

Sèvis pou fanmi ki konfwonte ak vyòlans nan kay

Kowalisyon Eta Florid kont vyòlans nan kay

Li mete moun ki rele yo an kontak ak sant kont vyòlans nan kay ki pi pre yo e bay yo asistans tradiksyon le li nesèsè.Li gen yon bibliyotèk resous ki gen liv,magazin,videyo ak lòt resous konsènan kesyon ki gen pou wè ak vyòlans nan kay.Disponib 24è sou 24,7 jou sou 7.W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.fcadv.org.
1-800-500-1119
TTY: 1-800-621-4202

Sèvis pou fanmi ki konfwonte ak yon pwoblèm adiksyon

Unity Recovery Center

Disponib 24è sou.
www.unityrehab.com
1-844-789-6766

Santral nasyonal pou enfòmasyon sou alkòl ak dwòg

Yon resous enfòmasyon ki ekipe pou reponn tout kesyon piblik la genyen konsènan alkòl,taba ak dwòg e distribye resous gratis oswa pou yon ti chay tou piti sou prevansyon,entèvan-syon ak tretman ki kiltirèlman divèsifye,yo elabore pou paran,pwofesè,lajènès,kominote yo ak pwofesyonèl prevansyon/tretman yo.Disponib 24è sou 24,7 jou sou 7.W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.samhsa.gov.

1-800-662-HELP (1-800-662-4357)
TDD: 1-800-487-4889
Spanish Suicide Line: 1-888-628-9454

Sèvis pou timoun ki disparèt oswa ki eksplwate

Sant nasyonal pou timoun ki disparèt e ki eksplwate

Li bay paran,timoun,lapolis,lekòl ak kominote a asistans pou twouve timoun ki disparèt e li konsyantize kominote a osijè fason pou anpeche yo kidnape timoun,abi seksyèl ak eksplwa-tasyon seksyèl.Disponib 24è sou 24,7 jou sou 7.W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.missingkids.com.

1-800-THE-LOST (1-800-843-5678)

Child Find of America Hotline

Li localize timoun ki disparèt grasa ankèt aktif,li anpeche yo kidnape timoun grasa edikasyon e li rezoud ensidan lè yon paran kidnape yon timoun grasa medyasyon.Disponib depi 9è :00am jiska 5è :00pm,lendi a vandredi ; mesajri otomatik pandan leswa ak lewikenn.W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan

www.childfindofamerica.org
1-800-I-AM-LOST (1-800-426-5678)

Nimewo gratis CAPSS

Nimewo asistans gratis CAPSS konekte fanmi ki enpakte èkòz yon sityasyon kriz osijè gad yon timoun,kidnaping yon timoun pa yon paran ak refi dwa vizit,e li bay anpil lòt sèvis toujou,ikonpri aksyon prevantif,rezolisyon konfli ak medyasyon,pl-anifikasyon gad timoun konjwent,defans jiridik dosye,jesyon konple dosye,resous edikasyon ak anpil lòt bagay toujou.Medyatè pwofesyonèl nan staf la gen anpil eksperyans nan divos ak medyasyon onivo nasyonal ak entènasyonal.

1-800-A-WAY-OUT (1-800-292-9688)
Parent Help Line: 1-800-716-3468

FDLE Missing Endangered Persons Information Clearinghouse

www.fdle.state.fl.us/mcicsearch/
Tel: 888-FL-MISSING (1-888-356-4774)

Sèvis prevansyon vyòlans ak entèvanasyon

Rezo kont vyòl,abi ak enses (RAINN)

Li konekte touswit moun ki rele yo ak sant kriz pou vyòl ki pi pre yo,e li bay konsèy ak sipò.W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.rainn.org.
1-800-656-HOPE (1-800-656-4673)

Konsèy Eta Florid kont vyòlans seksyèl

Misyon FCASV a se pou bay legzanp, edike, sèvi ak etabli relasyon pou kont tout moun vyòlans seksyèl te enpakte. FCASV se yon ajans nan tout Eta a ki pa pou fè pwofwi ki sèvi kom kowalisyon pwogram kriz akòz vyòl Eta a. W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.fcasv.org.
1-888-956-RAPE (1-888-956-7273)

Sèvis prevansyon swisid

Liy Telefòn pou Sipò kont Swisid avèk Kriz

Lis Liy Telefòn pou Sipò kont Swisid avèk Kriz bay nimewo telefòn local, dapre vil la, pou nenpòt ki moun ki gen kriz oswa ki bezwen èd kapab rele.
www.suicide.org/hotlines/florida-suicide-hotlines.html
1-800-273-TALK (8255) or 1-800-SUICIDE (784-2433)
TTY 1-800-799-4889

Liy Telefòn pou Sipò Kont Swisid

Liy telefòn sipò pou prevansyon swisid ki soti nan "Substance Abuse and Mental Health Services Administration's (SAMHSA)" ofri tou èd pou abi sibstans (dwòg), inkyetid sou lajan, pwoblèm relasyon ak pwoblèm fanmi, oryantasyon seksyèl, maladi, pou ou simonte pwoblèm dwòg, depresyon, malady nan tèt ak nan kò, avèk solitud (24 è pa jou/7 jou sou 7)
www.suicidepreventionlifeline.org/
1-800-273-TALK (8255)

Pwojè Trevor

Pwojè Trevor a decide pou li mete fen a tout swisid ki fèt kay madivinez, masisi, biseksyèl, moun ki chanje sèks, e jèn yo ki gen dout. Konsa yo genyen resous ki pou ede sove lavi moun e ede yo declare tèt yo avèk yon liy telefòn pou jere kriz ki mache 24 sous 24 e 7 jou sou 7, yon kominote digital ak pwogram defans ak edikasyon ki kreye yon anviwònman ki sen, ki bay sipò e ki pozitif pou tout moun.
www.thetrevorproject.org
1-866-488-7386

Liy Telefòn pou Sipò "Youth America"

YAH se premye e se sèl liy sipò telefòn gratis ki mete moun an kontak youn ak lòt e ki relye moun ak lòt liy telefòn sipò gwoup kominotè nan peyi a pou ba yo konsèy. Sit entènèt YAH a se yon trè bon kote pou jwenn resous, pou ou aprann plis bagay sou koze ki enpòtan pou jèn moun e ki pou kenbe yo okouran bagay enpòtan k'ap pase.
www.youthline.us/mainflash.html
1-877-YOURLINE (968-8454)

Devlopman La Jènès

Girl Scouts of America

Nan Girl Scouts yo, ti fi yo dekouvri plezi ki genyen nan zanmitay, e pouwva ki genyen li ti fi mete tèt yo ansanm. Gras a plizyè eksperyans anrichisan, tankou pwomnad òganize, klinik spò ki pou ede yo bati talan yo genyen, pwojè sèvis kominotè, echanj kiltirèl, ak gouvènans sou anviwònman, ti fi yo grandi e yo devlope maksimòm potansyèl yo genyen.
Sit Wèb/Entènèt: <http://www.girlscouts.org/>
800-478-7248

YMCA

"Y" la fèt pou tout moun. Pwogram nou yo, sèvis ak inisyativ nou yo: pèmèt timoun yo realize potansyèl yo, prepare adolesan pou inivèsite, ofri fason pou fanmi yo kapab amize yo ansanm, pèmèt moun vini pi sen an espri, mantalman, e fizikman, prepare moun pou travay, akeyi e anbrase sa ki fèk vini yo e ede ankouraje yon etik sèvis atravè nasyon an. E tousa se kòmansman an sèlman.
Sit Wèb/Entènèt: <http://www.ymca.net/>
1-800-872-9622

Step Up For Students

Step Up For Students bay bousdetid a etidyan ant jaden danfan ak 12è klas ki gen ba revni. Pwogram nan, ki administre pwogram Florida Tax Credit la, pèmèt fanmi chwazi lekòl ki reponn pi byen a bezwen timoun pa yo. Fanmi yo gen pami de opsyon pou yo chwazi: yon bousdetid pou ede yo kouvri skolarite ak lòt frè nan lekòl prive, oswa yon bousdetid pou ede yo kouvri frè transpò pou yo ka ale nan yon lekòl piblik nan yon lòt konte. Pou yo kapab kalifye, revni kay yon etidyan dwe kalifye pou pwogram lunch gratis oswa a pri redwi a (185 pousan gid povrete federal yo) Timoun ki nan fanmi dakèy yo oswa sa ki san kay yo kapab kalifye tou.
Sit Wèb/Entènèt: www.StepUpForStudents.org
877-735-7837

Deliver the Dream

Deliver the Dream ofri retrèt 3 jou chak mwa pou gratis bay fanmi ki genyen yon pitit oswa yon paran ki trè malad oubyen ki ap pase yon kriz. Si ou enterese pou aplike pou ale nan yon retrèt, tanpri kontakte nou!
www.deliverthedream.org
1-888-OUR-DREAM (687-3732)

LÒT RESOUS ADISYONEL

(pri apèl long distans gendwa aplike)

Paran anonim

Gwoup moun ki vle ede tèt yo ki ede timoun ki abize ak paran ki gen estrès. Disponib depi 11è :00am jiska 8è :00pm, lendi jiska vandredi. W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.parentsanonymous.org.
909-236-5757
1-855-4APARENT (427-2736)

Big Brothers/Big Sisters of America

Volonte sipòte fanmi ki anba estrès ak paran ki pa gen konjwen; yo travay ak timoun ki bezwen plis atansyon ak zanmitay. Disponib 24è sou 24, 7 jou sou 7. W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.bbbs.org.
469-351-3100

Sant nasyonal pou viktim krim

Sant nasyonal pou viktim krim travay ak patnè lokal, Eta e federal, li founi viktim krim atravè peyi a sèvis ak resous ; li defann nouvo lejislasyon ak politik piblik ki pwoteje dwa, resous ak pwoteksyon pou viktim krim ; li bay fomasyon ak asistans teknik bay òganizasyon ki bay viktim sèvis , konsèy e, avoka, ajans jistis penal ak pwofesyonèl asosye ki bay viktim krim sèvis ; e li pwomouvwa lide revolisyone osijè enpak krim yo ak fason pou nou chak kapab ede viktim krim yo refè vi yo. Disponib depi 8è :30am jiska 8è :30pm (ET), lendi a vandredi. W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.ncvc.org.
202-467-8700

Suncoast Center, Inc.

Yon pwogram ki gen pou misyon pou li prevni e bese enpak ki genyen lè timoun piti depi lè yo fèt pou jis lè yo gen 6 zan ekspoze a vyolans. Li bay enfòmasyon ak edikasyon sou ekspozisyon timoun a vyolans, bay referans a resous nan kominote a, sèvis konsiltasyon e fòmasyon anplis de sèvis dirèk yo bay a timoun e fanmi kote vyolans te rive ki rete nan Pinellas County. Sèvis yo prive, konfidansyèl e yo gratis. Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou entènèt la nan.

727-388-1220

Florida Circle of Parents

Circle of Parents® se yon pwogram sipò mityèl ak oto-asistans pou paran ki baze sou yon kad travay lidechip pataje, respè mityèl, egalite ak patisipasyon.

W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.ounce.org/circlegroups.html.

850-921-4494 ext. 107

Children's Home Society

Li remete yon jennjan an difikilte sou chemen lespwa, li founi yonabri pou yon timoun ki te souffri abi ak li ranvèse sityasyon kriz pou chanje e amelyore lavi tout moun. Disponib nan telefòn depi 8è :30am jiska 5e:00pm, lendi a vandredi. W ap jwenn plis enfòmasyon toujou sou Entènèt nan www.chsfl.org.

850-921-0772

Florida Diagnostic and Learning Resources System (FDLRS)

FDLRS founi dyagnostik, sèvis ansèyman, sipò, e sèvis sipò teknolojik bay distri lekòl yo ki genyen pwogram edikasyon eksepsyonèl avèk fanmi etidyan ki genyen andikap. Plis enfòmasyon disponib toujou sou entènèt la nan www.fdlrs.org

850-245-0478

Florida Military Family & Community Covenant

www.fmfcc.org

Tel: (850) 421-4499

Florida Network of Youth and Family Services

www.floridanetwork.org

Tel: (850) 922-4324

Rezo Florid Apre Lekòl

Misyon FAN lan se pou bay lidèship ki inifye pou ankouraje devlopman, amelyorasyon, e soutyen pwogram ak règleman apre lekòl ki inovatif atravè eta a.

www.myfan.org

850-222-1340

Swen Kominotè

Community-Based Care se non yo bay Florida's Child Welfare System apre yo refè li konplètman. Li konbine soutretans swen fanmi ki pran timoun lakay yo ak lòt sèvis e ajans sèvis ki konpetan avèk yon pi gwo kominote lokal e yon pi gwo posesyon livrezon sèvis ak konsepsyon yo. Refòm inovatif atravè eta a ogmante responsabilite, devlopman resous, avèk pèfòmans system. Pou ou kapab jwenn Ajans Prensipal ki baze pi pre lakay ou a ale nan lyen entènèt sa a: www.dcf.state.fl.us/programs/cbc/docs/leadagencycontacts.pdf

4-H

4-H se pi gwo òganizasyon devlopman lajenès nan nasyon an. Plis pase 6 milyon jèn moun ki fè pati de 4-H nan katye iben yo, lakou lekòl nan banlye yo ak kominote riral agrikòl distenge yo parapò ak lòt jèn parèy yo: yo ede bati opòtinite ki revolisyonè e yo enpleman chanjman atravè kominote a trè bonè.

<http://florida4h.org>

Pou ou ka patisipe, rele biwo Local County Extension ou.

Boy Scouts of America

Boy Scouts of America se youn nan pi gwo e pi enpòtan òganizasyon devlopman jèn moun ki baze sou valè. BSA a ofri yon pwogram pou jèn moun ki bati karaktè, antrene yo pou responsabilite ki genyen nan patisipe nan lavi sitwayen, e devlope kondisyon fizik pèsònèl.

Sit Web/Entènèt: <http://www.scouting.org/>

972-580-2000

Boys and Girls Club of America

Boys & Girls Clubs se yon kote ki sen pou aprann e grandi – tou sa pandan ou ap pran plezi ou. Boys & Girls Clubs ofri pwogram ak sèvis ki ankouraje e amelyore devlopman ti gason ak ti fi lè ke li ba yo yon sans konpetans, fè yo santi yo itil yon bagay, yon apatenans e enflyans.

Sit Web/Entènèt: <http://www.myflfamilies.com/service-programs/community-based-care>

404-487-5700



LIST REFERANS FASIL POU PARAN AK RESPONSAB TIMOUN



Kote pou ou jwenn bon
jan sipò nan moman
ou bezwen sa

Mete enfòmasyon lokal ak pèsonèl ou. Afiche papyè sa a nan plizyè kote ou kapab wè li fasil nan kay ou. Ou kapab tou distribye kopi bay fanmi ou, moun ki okipe pitit ou epi lòt moun ki pase tan ak pitit ou

KONTAK

NIMEWO

Liy pou sante fanmi nan Florid (Florida Family Health Line)

1-800-451-2229

Ede fanm ansent jwenn swen prenatal epi bay enfòmasyon sou sante ki pètinan. Disponib L-V, 8h00 nan maten jis 11h00 nan aswè epi samdi-dimanch 10h30 maten jis 6h30 aswè. Yo kenbe apèl yo sekre.

Biwo anti-pwazon 24 sou 24, 7 jou pa semèn

1-800-222-1222

Seksyon La Kwa Wouj lokal:

1-800-REDCROSS

Pou lojman nan ka ijans oubyen enfòmasyon pou evakyasyon

Pedyat oubyen doktè fanmi an

Non:

Dife (ki pa ijan):

Polis (ki pa ijan):

Konpayi elektrik (si gen blakawout):

Travay manman:

Selilè manman:

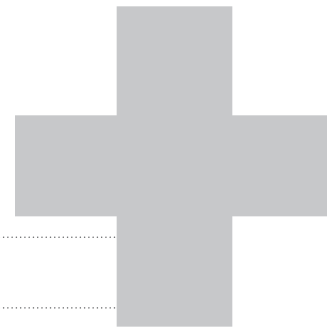
Travay papa:

Selilè papa:

Gadri oubyen lekòl timoun:

Vwazen oubyen zanmi pou kontakte nan ka ijans:

LIST VERIFIKASYON nan ka ijans POU MOUN KAP GADE TIMOUN YO



Nimewo telefòn lokal pou ka ijans:

Siyati:

Nimewo telefòn lakay:

Adrès kay:

Kafou ki pi pre kay lan:

Non timoun lan	Dat nesans	Medikaman	Alèji	Lòt enfòmasyon

Asirans:

Polis asirans:

Twous pou premye swen an nan:

Ekstinktè dife yo nan:

Kle kay lan nan:

Kle machin lan nan:

Rimot pou louvri garaj lan nan:

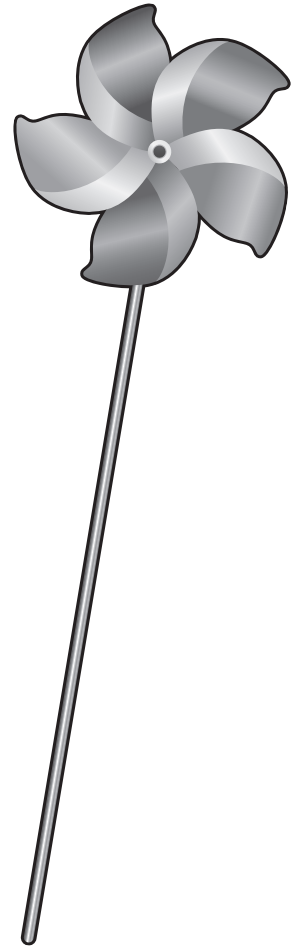
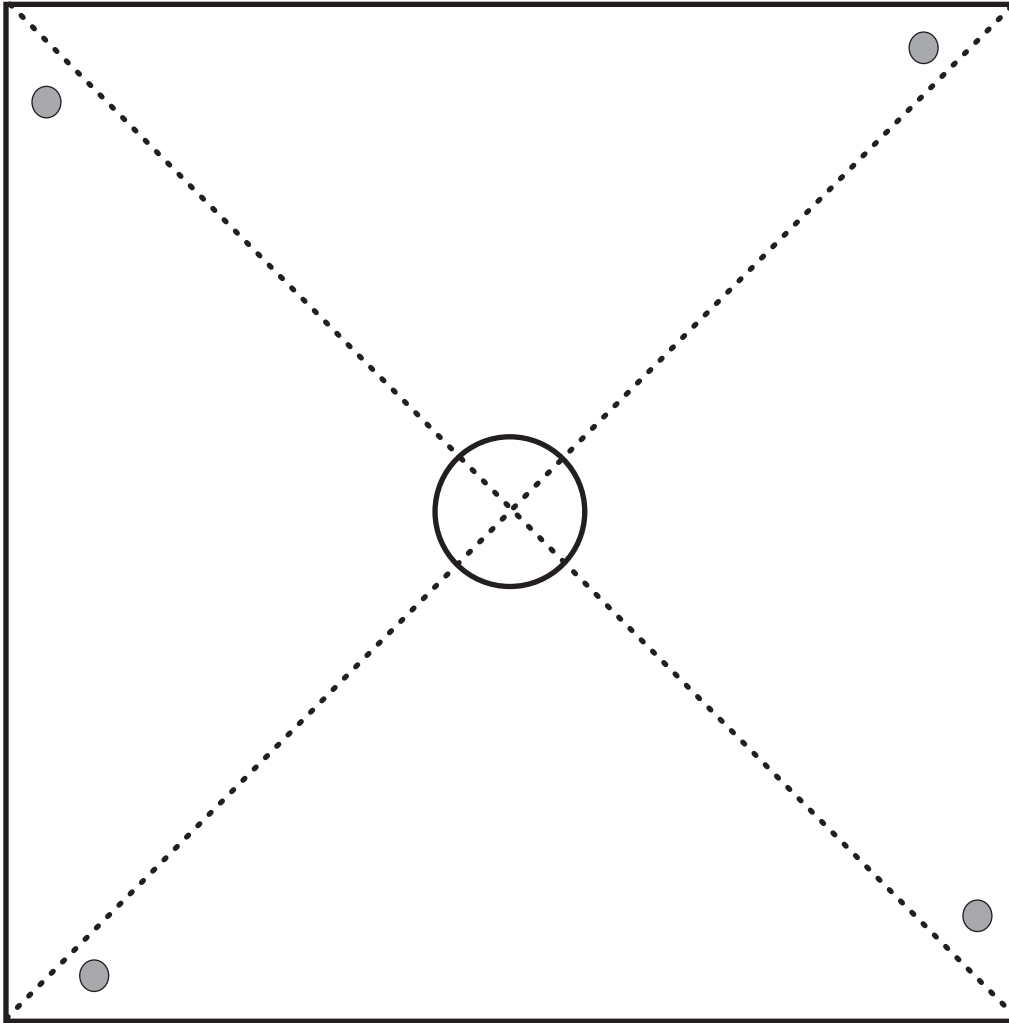
Mwen otorize nenpòt doktè, dantist oubyen lopital pou yo founi sèvis medikal dijans bay pitit mwen sou demand moun ki gen papyè sa a nan men l. Silvouplè note alèji, medikaman epi lòt enfòmasyon ki ekri pi wo.

Siyati Paran/Responsab timoun lan:

Dat:

Vire fèy sa a pou jwenn nimewo telefòn kontak dijans

POU FÈ PWÒP JIWÈT OU!



Kisa wap bezwen:

- ▶ Yon kreyon ak gòm
- ▶ Yon fèy 8 pous edmi pa 11 pous papye pou travay manyèl (construction paper)
- ▶ Sizo
- ▶ Kreyon koulè oubyen makè
- ▶ Yon agraf pou papye
- ▶ Yon chalimo

Men kòman pou ou fè yon jiwèt:

1. Enprime modèl jiwèt lan. Ou kapab repwodwi modèl sa a sou yon fèy papye pou travay manyèl blan avèk yon machin pou fotokopi. Veye ou koupe papye an ou li fè 8 pous edmi pa 11 pous.
2. Koupe jiwèt lan sèlman sou liy ki pa fè ti pwèn yo.
3. Dekore toulede kote jiwèt an papye an.
4. Koupe liy ki fè ti pwèn yo soti nan 4 kwèn yo rive nan won ki nan mitan an. Eseye evite koupe won ki nan mitan an.
5. Sèvi ak kreyon ki egize an pou fè yon twou nan kat ti won nwa yo. Pwent kreyon an bon tou pou fè yon twou nan chalimo an. Fè yon twou nan chalimo an, distans plizoumwèn ½ pous de pwent chalimo an, men fè atansyon.
6. Fè ti twou yo rankontre nan won ki nan mitan an.
7. Pouse pwent agraf papye an nan twou ki sou jiwèt lan, answit pouse agraf lan nan won ki nan mitan an.
8. Mete chalimo an sou pati dèyè jiwèt ou epi pouse pwent agraf lan nan twou ou te fè nan chalimo an. Pou ouvri agraf lan, aplati de pwent yo nan 2 sans kontrè.

*Kounyè a ou pare pou jwe ak bèl jiwèt nèf ou.
Sèl bagay ou bezwen se yon ti van pou fè jiwèt ou vire won-won-won. Amize nou byen!*

