

Pran Swen Tèt Ou

Pran swen tèt ou jwe yon gwo wòl nan kapasite pou pran swen pitit ou, sitou si l gen yon konpòtman difisil. Lè ou santi ou repoze e ou kalm, ou kapab reponn nan yon fason ki pi apwopriye. Men, lè ou santi ou strese, kò w kraze, oswa ou fistre, ou ka twouve l difisil pou w gen yon bon reyaksyon fas a konpòtman pitit. Pran dispozisyon pou w pran swen tèt nan aktivite w ap mennen chak jou yo.

Remake pwòp santiman ou yo ak nivo strès ou.

Poze tèt ou kesyon sa yo, epi gade fason kò ou reyaji:

- Kijan m fè konnen lè nivo strès mwen ap ogmante? Pami siy strès yo ou ka jwenn doulè nan chè, maltèt, ou ka kriye, ou ka santi w fistre, ou ka dòmi plis oswa mwens ke jan w abitye dòmi, ou ka vin manje plis oswa mwens ke jan w abitye manje, e w ka vin pale pi fò oswa rele.
- Kisa ki sou kontwòl mwen kounye a? Konsantre sou reyaksyon ou yo, konpòtman ou yo, panse ou yo, santiman ou yo ak bezwen ou yo.
- Kisa mwen bezwen kounye a pou santi mwen pi byen? Eseye wè si yon vè dlo, respirasyon pwofon, yon ti pwomnad, yon koutfil oswa yon vizit avèk yon zanmi oswa manm fanmi, oswa yon lòt aktivite ta ka ede ou vin pi kalm.

Pran yon poz lè w santi sa nesèsè.

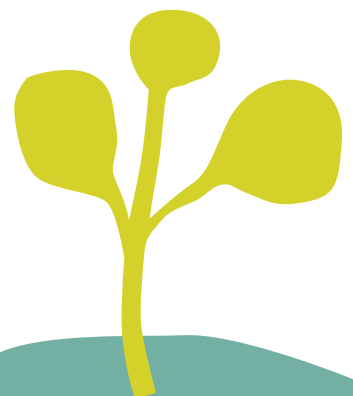
Respire fò, konte jiska 20, oswa kite chanm nan pou yon moman si pitit ou pa kapab rete an sekirite.

Pa atann pou w pafè nan sa w ap fè a.

Toutmoun rankontre moman difisil pafwa, e sa akseptab.

Eseye ide sa yo pou w pran swen tèt ou epi pou redui strès ou.

- Dòmi ase.
- Bwè dlo.
- Bouje.
- Kreye tan nan jounen an pou pran ti repo.
- Koute mizik.
- Pale avèk zanmi oswa fanmi ou.
- Ekri nan yon kanè.
- Rekonpanse tèt lè w byen fè yon travay.
- Pratike respirasyon pwofon.
- Sòti deyò.
- Remake sa ou wè, tandè, jan ou santi ou, sant ou pran ak gou ou pran.



Estrateji pou Eseye

Fè swen pèsònèl ou vin yon priyorite.

Olye ou di: “Mwen pa gen tan pou mwen pran swen tèt mwen.”

Eseye: “Mwen enpòtan, epi mwen bezwen bay tèt mwen priyorite pafwa. M ap vin yon pi bon paran lè mwen fè sa.”

Konsantre ou sou bagay ou ka kontwole.

Olye ou di: “Li pa kolabore! Mwen konnen li pral fè gwo kòlè, epi nou pral rive anreta ankò.”

Eseye: “Mwen konnen mwen fache anpil kounye a. Mwen santi strès mwen ap monte. Kisa mwen bezwen?”

Konbat panse ki pa itil la.

Olye ou di: “Mwen ta dwe kapab sispann kriz kòlè sa a. Mwen se yon move paran.”

Eseye: “Yon respirasyon pwofon ap ede. Mwen fè tout sa mwen kapab. Pa gen pi bon paran pou pitit mwen pase m.”

Chèche sipò pou tèt ou.

Olye ou di: “Mwen pa gen tan pou m pale avèk zanmi ak fanmi mwen.”

Eseye: “Mwen pral kreye tan pou m konekte avèk moun ki renmen m e ki konprann mwen.”

Pratike rekonesans.

Olye ou: Konsantre sou sa ki pap byen mache.

Eseye: Remake sa ki ap byen mache. Chak jou, ekri yon bagay ou gen rekonesans pou li.

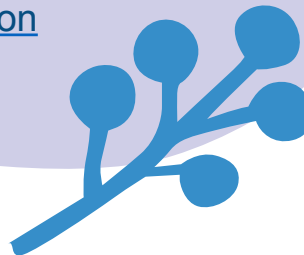
Kenbe l ajou!

Anplis de: Menm ide pou w pran swen tèt ou yo ou plede eseye.

Eseye: Yon nou ide pou swen pèsònèl. Gade kijan l fè w santi w.

Resous

- [Ede Nou Rete Kalm: Estrateji k ap Ede Ou ak Pitit Ou Pandan Konpòtman Difisil](#)
- [Fason pou Redui presyon](#)



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety

1-888-227-5125
health@ecetta.info
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>

Oktòb 2021