Adapte ak yon Ti Frè oswa yon Ti Sè

HealthySteps®
SWEN PEDYATRI • SIPÒ • GID POU PARAN
Yon pwogram ZERO TO THREE

Fè yon tibebe se yon evènman ki pote lajwa epi ki enteresan anpil nan lavi. Men, li kapab pote estrès tou. Lè w paran de timoun se tankou chaj travay ou vin plis pase de fwa premye a. Epi ou ka santi w enkyete ke ou pa ka renmen yon lòt timoun otan ke youn ou deja genyen an. Sepandan, moun k ap pran swen yo (ak pi gran frè ak sè yo!) anjeneral fè plas nan kè yo pou yo renmen yon nouvo tibebe (e si w mal pou konekte ak tibebe w la, tcheke avèk Espesyalis HS ou a). Kijan rayaksyon pi gran pitit ou a ka fè tranzisyon an pi oswa mwen difisil. Men kèk konsèy ki ka ede:

KISA POU W ATANN DE PI GRAN PITIT OU A:

- **Santiman fache ak santiman melanje.** Yo ka sanble eksite okòmansman, men pral gen anpil chans tou ke yo gen kriz kòlè epi yo pral di bagay mechan sou tibebe a. Eseye pa reyaji yon fason brital ak konpòtman sa a.
- **Regresyon.** Yo ka pale tankou tibebe, yo ka vle w kenbe yo nan bra w oswa yo ka fè aksidan epi tata sou yo. Ba yo anpil karès e petèt menm fè yon jwèt vlope yo tankou tibebe. Asire yo ke ou renmen yo.
- **Agresyon.** Yo ka frape oswa grafonyen tibebe a oswa eseye bay yon akolad vrèman long (e twò sere). Siveye yo epi kanpe yo chak fwa.

© 2023 ZERO TO THREE. Property of the HealthySteps National Office. Adaptations, reproductions, revisions, excerpts, derivatives including but not limited to translations,and other exploitation of the materials are expressly forbidden without the prior written authorization of ZERO TO THREE.

Bon nouvèl la se ke gen anpil bagay ou ka fè pou ede pi gran pitit ou a adapte l ak yon nouvo tibebe:

- **Prepare l anvan tibebe a fèt.** Li enposib pou vrèman prepare yon jèn timoun pou yon nouvo frè oswa sè. Sepandan, ou ka li liv epi pale sou li. Fè pi gran pitit ou a konnen tibebe a pral piti epi li pral kriye anpil.
- **Valide emosyon yo.** Di, "Ou sanble ou kontrarye. Li difisil pou tann men mwen pral jwe avèk ou lè mwen fini ak kouchèt sa a." Lè sa a, koute kolè yo epi mete w prè pouw ba l akolad.
- **Mande yo èd yo.** Pafwa, frè ak sè ki pi gran yo renmen ede w epi yo ka ba w yon kouchèt oswa yon ti sèvyèt lè w bezwen yo (men pa fòse si yo pa enterese).
- **Montre kijan pou l an sekirite.** Aprann pitit ou a kijan pou li manyen tibebe a. Sèvi ak yon poupe oswa yon nounous pou montre sa ki yon touche dou ak sa ki twò brital. Li nòmal si yo brital ak poupe a—timoun yo jeneralman vyolan sou tout jwèt yo! Konpòtman sa a pa vle di ke yo pral brital ak frè oswa sè yo. Sepandan, pi gran pitit ou a ap bezwen sipèvizyon sere. Si yo kenbe oswa frape ti bebe a, kanpe yo avèk kalm men byen fèm epi kenbe men yo dousman men byen fèm—apresa montre yo kijan pou fè li dousman.

LIV KI REKÒMANDE YO:

- *The New Small Person* ke Lauren Child ekri
- *Spellbound* ke Jess Townes ak Jennifer Harne ekri
- *King Baby* ke Kate Beaton ekri
- *Babies Ruin Everything* ke Matthew Swanson ak Robbi Behr ekri
- *I Used To Be Famous* ke Becky Cattie ak Tara Luebbe ekri
- *Lola Read To Leo (Leo Can!)* ke Anna McQuinn ak Rosalind Beardshaw ekri

© 2023 ZERO TO THREE. Property of the HealthySteps National Office. Adaptations, reproductions, revisions, excerpts, derivatives including but not limited to translations,and other exploitation of the materials are expressly forbidden without the prior written authorization of ZERO TO THREE.

- **Kenbe limit yo anplas.** Ou ka santi w koupab oswa tris pou chanjman tibebe a pote nan fanmi w, men pa eseye ratrape sa ak gatri siplemantè oswa limit ki twò fèb. Lè w abandone, sa montre pitit ou a ou panse li pa ka fè fas ak chanjman sa a.
- **Kreye moman entimite.** Jwenn tan pou w konekte ak pi gran pitit ou a. Pase yon ti tan ansanm pandan tibebe a ap dòmi oswa envite l al nan makèt la. Fè l konnen lanmou ou pou li pa chanje yon sèl kou!
- **Bay sa yon ti tan.** Tibebe ki fenk fèt yo pa fè anpil bagay epi yo ka raz pou timoun ki pi gran yo. Epitou, nesans tibebe a vle di yon moun ap retire nan atansyon *pa li. Pa atann ou aske bagay yo ap anfò okòmansman. Bay pi gran pitit ou a tan ak espas pou l konekte ak nouvo frè oswa sè li a.*

Pote yon nouvo ti bebe lakay ou ka kreye dezòd pou yon ti tan. Sepandan, ajoute yon frè ak sè nan fanmi an ka nan avantaj pi gran pitit ou a. Nouvo frè oswa sè a ka anseye yo kijan pou yo kolabore ak pataje. Li kapab bati anpati tou—konsyans ke lòt moun gen santiman ak bezwen. Kidonk, mare senti w, se pral yon kous sovaj, eksepsyonèl epi enteresan anpil!

ESKANE POU PLIS ENFÒMASYON

© 2023 ZERO TO THREE. Property of the HealthySteps National Office. Adaptations, reproductions, revisions, excerpts, derivatives including but not limited to translations,and other exploitation of the materials are expressly forbidden without the prior written authorization of ZERO TO THREE.