

# Kriz Kòlè yo



Kòlè se bagay ki nòmal ak komen pandan ane lavi timoun piti. Yo souvan kòmanse lè yon timoun piti gen nouvo konpetans ak endepandans. Gen kèk timoun ki gen anpil kòlè epi gen lòt timoun ki gen mwens. Yo ka lejè oswa entans. Men, ou dwe atann ak sa!

Timoun gen kriz kòlè lè yo fristre. Yo ka gen kriz kòlè tou lè yo grangou, fatigue oswa lè yo malad. Kriz kòlè yo diw ke pitit ou a pèdi kontwòl epi li bezwen èd. Yo pa ka anpeche tèt yo aji anfonksyon dezi yo ak santiman yo. Pati sèvo a ki pèmèt yo kontwòle emosyon ak konpòtman yo poko byen devlope.



## MEN KÈK TI KONSÈY POU ANVAN TIBEBE W LA PÈDI KONTWÒL LI.

- **Deside ki konpòtman ki vreman enpòtan.** Pafwa ou ka evite lit pouvwa ki ta ka debouche sou yon kriz kòlè. Detèmine byen klè kisa ki enpòtan ak sou ki pwen ou ka fleksib. Pa egzanp, èske w ka aksepte yon abiman ki pa matche si pitit ou a vle chwazi pwòp chemiz pa l?
- **Fè yon "travay detektif" nan zafè konpòtman.** Pafwa ou ka ede lè w konprann bezwen pitit ou a ak lè w chanje konpòtman ou. Èske li pi fasil pou pitit ou a ale nan makèt apre li fin fè yon syès. Chanje orè w ak woutin ou yo lè w kapab.
- **Avèti davans lè yon aktivite pral fini.** Di, "Lè nou fin li liv sa a, nou pral lakay." Avi alavans sa a mache pafwa, men se pa tout lè.
- **Eseye distraksyon, ke pafwa yo rele redireksyon an.** Si pitit ou a konsantre sou yon bagay li vle oswa gen yon santiman ki bloke l, eseye chanje aktivite oswa peyizaj. Chante yon chante ki komik. Kite yo jwe avèk dlo.
- **Ba yo kèk opsyon.** Mande, "Èske w vle kèps ble a oswa wouj la?" Men evite poze kesyon si yo pa gen okenn opsyon. Pa egzanp, lè se moman pou al dòmi, pa mande, "Èske w vle al dòmi?"
- **Pwopoze yon fason ki akseptab pou "pa gen fache."** Eseye dechire papyè, tape pye, pouse mi oswa frape nan yon oreye.

- **Fikse limit ou avèk mwens emosyon (epi ak mwens pawòl) ki posib.** Toutotan ou reyalis se plis li pi bon. Pale ak yon vwa ki ba, ki fèm. Pran konsyans de mesaj ki pa vèbal ke wap voye avèk ekspresyon vizaj, langaj kòporèl ou ak ton vwa w.
- **Di sa w bezwen an klè.** Olye ou di pitit ou a pou li sispann gen yon konpòtman, mande l pou li kòmanse gen konpòtman ou bezwen an. Di, "Kite pye w atè a," olyede "sispann frape pye w atè a."

## LÈ YO ANKÒLÈ EPI OU VLE EDE PITIT OU A KALME

- **Rete kalm ak fèm.** Si w gen yon gwo reyaksyon (lè wap vole anlè, lè wap rele sou li), pitit ou a gen chans pou li vin pi kontrarye. Inyore kriz kòlè a. Men pa inyore timoun nan. Pa elwanye w, "pataje kalm ou an avèk li," epi asire w ke li pa fè tèt li mal.
- **Ekonomize saliv ou.** Depi yon timoun gen yon kriz kòlè, pa eseye eksplike l oswa fè rezònman avèk li. Li pa ka konprann li ditou nan fason wap eksplike a, e sa ap jis fè kriz kòlè a dire plis tan.
- **Aksepte santiman pitit ou a pandan wap kenbe limit la.** Santiman pitit ou a pa pwoblèm nan. Se fason li *eksprime* santiman yo ki ka yon pwoblèm, tankou bay kou lè li kontrarye. Nomen santiman yo. Di, "Mwen wè ou kontrarye." Apresa, limite *konpòtman* an. Kenbe men tibebe w la tou dousman pou fè l sispann bay kou. Di, "Mwen pap kite w frape." Sa ka fèt avèk kalm epi san w pa kritike oswa fè pitit ou a wont.
- **Ba li yon espas ki san danje pou li kontrarye.** Kreye yon "kwen konfòtab" ki plen ak zorye kote li ka santi l ansekirite ak pou l kalme. Gen kèk timoun kap pèdi kontwòl jiskaski yo frape tèt yo e yo bezwen èd pou yo rete ansekirite. Kontinye siveye yo epi chita avèk yo si w kalm e sa ede.
- **Eseye reoryante yo ankò.** Yon lòt pati nan kriz kòlè a, pitit ou a kontinye ap eseye kalme l. Pwopoze l yon aktivite ki relaksan, tankou petri patamodlè a. Al pwomennen, chante yon chante li renmen oswa rakonte yon istwa.
- **Pare w pou rekonekte apre.** Byenke ou ka agase oswa kontrarye apre yon kriz kòlè, pitit ou a ka bezwen pou yo rasire l. Se pa ke ou "rekonpanse" yon move konpòtman, men ou ede pitit ou a santi l ansekirite pou li ka aprann kijan pou li kalme l.

ESKANE POU PLIS  
ENFÒMASYON



Timoun ki poko ka kontwòle emosyon yo bezwen anpil egzanp ak antrènman. Yo bezwen anpil pasyans tou. Yo aprann kalme ak kontwòle tèt yo ofiramezi, gras ak sipò w. Byenke kriz kòlè yo pa janm amizan, eseye wè yo tankou okazyon pou pitit ou a aprann osijè règ ak limit yo, santiman yo ak kontwòl pwòp tèt li. Tout sa yo se teknik esansyèl pou lavi. Men, eksplozyon sa yo ka parèt difisil pou tout moun. Mande Espesyalis HealthySteps ou a sipò si ou santi w fristre oswa si ou pa konnen sa pou w fè.