

Kontwòl Tèt ou



Kontwòl tèt ou se lè ou ka remake lè emosyon ou akimile twòp epi ou kapab kalme anvan ou fè yon bagay ou pral regrèt. Tibebe ak timoun piti yo poko kapab fè sa. Yo pa ka anpeche tèt yo aji sou enpilsyon yo, epi kapasite sa a, pou remake ak kontwòle emosyon yo ak konpòtman yo, ap vini annapre. Timoun piti aprann fè sa pwogresivman ak èd yon adilt. Granmoun nan dwe kalm pou gide timoun nan. Sa a ka delika paske li tèlman fasil pou reyaji, oswa menm egzajere, fas ak konpòtman yon timoun piti (konsilte atik [Konpòtman Difisil \(Challenging Behaviors\)](#) la).



Lè yon timoun gen gwo emosyon negatif, sa gendwa vle di ke li pa kapab fè fas ak sitiyasyon an ankò. Li pa ka aprann anyen nan eta sa a, men ou ka ede l kalme. Kòmansman Kontwòl Tèt ou se toujou *ede pou yo gen kontwòl tèt yo. Lè w kalm, ou ka ede pitit ou a jwenn pi bon kontwòl tèt li, pou l ka retounen aprann.*

Kèk bagay ki pral ede:

Etabli Konsiy reyalis. Timoun piti yo gen difikilte lè yo gen santiman entans. Yo poko kapab:

- Sonje tout règ yo toutan.
- Konprann konsekans aksyon yo nèt.
- Anpeche tèt yo fè yon bagay, menm si yo konnen li entèdi.

Ou menm, rete kalm. Pati nan sèvo a ki pèmèt yon moun "rete kalm" poko byen devlope nan timoun piti. Yo bezwen moun kap bay swen yo sèvi ak entèlijans granmoun yo pou kontwòle epi bay bon egzanp. Sa ede w kontwòle lè w:

- Konnen lè ou kòmanse fache oswa irite.

- Sonje pitit ou a bezwen w pou rete kalm pou ou ka ede l.
- Pran yon gwo souf anvan ou reyaji (depi ke tout moun an sekirite).

Etabli limit ki klè. Limit ak règ yo ta dwe endike klèman episouvan. Rete konsistan. Sonje ke li pral pran tan pou l aprann règ yo epi swiv konsiy yo.

Itilize mo ak aksyon pou fikse limit yo. (Konsilte atik [Règleman Limit \(Limit Setting\)](#) la.)

Pafwa mo poukont yo pa ase. Pale ak yon vwa kalm, ki ba epi souke tèt ou. Oswa eseye fè yon mouvman ak men pou di "sispann" oswa "non" an menm tan ak mo ou yo. Tande mo yo ansanm ak aksyon ap ede pitit ou a swiv enstriksyon yo pi regilyèman.

Pran pasyans. Nou dwe repete bagay yo plizyè fwa pou timoun piti yo aprann. Pafwa se tan ki fonksyone epi gen konfyans ke pitit ou a pral rive la evantyèlman.

Rekonèt bezwen ak santiman pitit ou a. Itilize mo pou di pitit ou ke ou konprann sa li vle. Di, "Ou vle yon lòt bonbon, men mwen te di yon sèl, epi sa fè ou fache/tris." Montre senpati w epi konprann santiman yo. Remake byen ke pafwa chwa yo ofri yo pa sa yo vle.

Pran yon repo. Pafwa eseye kalme yon timoun sèlman fè bagay yo vin pi mal. Nan moman sa yo, yon ti repo ka ede yo kalme. Pa konsidere repo a tankou yon pinisyon (konsilte atik [Ale epi Soti nan Pinisyon \(Time-In & Time-Out\)](#) la), men pito tankou yon tan pou timoun nan pran souf li.

Ede pitit ou a aprann kalme tèt li. Ede pitit ou a kalme pa vle di ou bay vag oswa gate li. Sa anseye ladrès enpòtan pou kalme pwòp tèt ou. Pafwa timoun piti yo ka kalme lè yo kenbe yo pre oswa yap bèse yo, paske yo bezwen kalite sansasyon sa a ak kontak kò yo pou yo ka detann yo. Gen kèk timoun ki bezwen sote ponpe pou yo degaje enèji yo.

Li difisil pou w rete kalm epi kontwole tèt ou! Sepandan, pou pitit ou a aprann, li bezwen wè wap fè sa. Kontakte espesyalis HealthySteps ou a si w bezwen sipò.

