

# Ti Konsèy pou yon Meyè Koparantalite avèk Moun Kap Viv avèk Ou yo



Koparantalite se lè ou pataje gad pitit ou a avèk yon lòt moun lakay ou. Li ka yon lòt paran, patnè w oswa konjwen w. Ou ka fè koparantalite avèk granparan pitit ou a oswa yon lòt moun ki pwòch ou. Koparantalite vle di moun kap bay swen kap travay ansanm pou yo pi bon *patnè* pandan yap leve timoun. Ou menm ak koparan w nan pap toujou dakò sou sa ki pi bon an. Kominikasyon se sa ki pi enpòtan.



## MEN KÈK TIKONSÈY POU DIMINYE ESTRÈS PANDAN KOPARANTALITE A.

**Òganize w.** Eseye itilize yon kalandriye oswa yon aplikasyon pou ede fanmi w rete sou bon wout la. Planifye tan pou amize w tou! Kòmanse yon tradisyon tankou li istwa an fanmi lè n pral dòmi oswa soti ale nan yon espas lwazi lè dimanch. Rityèl sa yo etabli yon lyen nan jounen ki chaje yo. Yon orè ap ede w santi w pi byen òganize. Epitou, lap ede tibebe w la (yo) santi l ansekirite paske lap konnen ak kisa pou li atann li.

**Fè lòt moun okipe yo.** Petèt yon moun kap bay swen se moun ki pi pasyan fas ak kriz kòlè yo. Petèt ke lòt moun nan se li ki pi byen konn kondui machin sou yon distans ki long epi granpè a pi fò nan fè dòmi an. Adapte w pou repati tach yo. Si w bezwen chanje bagay yo, mande sa w bezwen an: "*Tanpri èske w ka jere pwochen kriz kòlè a? Jounen an te difisil.*"



**Admèt sa lè w twonpe w.** Si w fè yon erè, eskize w devan pitit ou yo. Ou ka menm di pitit ou yo "padon" pafwa. Anreyalite, lè w eskize w sa ranfòse relasyon w epi li bay pitit ou a yon bon egzanp pou l suiv.

**Evite siveye lòt moun nan.** Souvan, youn nan moun kap bay swen yo gen enpresyon ke patnè yo a kontwole fason yo fè bagay yo twòp. Pare w pou n aprann youn nan men lòt. Si tout moun kap bay swen yo santi yo alèz

pou yo pataje pwendvi yo, tout moun ap gen plis enfòmasyon.

**Respekte dezakò lòt la.** Bat pou pale klè avèk koparan w nan. Evite mo definitiv tankou "jamè" ak "toujou" yo paske yo ka ogmante konfli yo.

**Aksepte diferans yo.** Moun kap okipe timoun nan avèk ou a pap janm fè bagay yo menm jan avèk ou. Se nòmal! Timoun pwospere menm si bagay yo pa fèt menm jan. Kite koparan w nan avèk pitit ou a jwenn pwòp fason *pa yo*. *Li ede yo devlope yon lyen espesyal.*

**Eksprime gratitud.** Lè w se yon paran se yon gwo travay li ye! Lè w gen yon patnè ki rekonesan se yon ti bagay ki ka fè yon gwo diferans. Apresye tout ti bagay. Petèt patnè parantal ou a ap fè menm bagay la.

