

Itilize Plenn Konsyans



Plenn konsyans se lè ou atantif parapò ak moman prezan an. Se pwosesis lè ou konsyan de panse, santiman, ak sansasyon k ap manifeste andedan w yo, ak lè ou atantif vizavi sa k ap pase ozalantou w yo.

Li pi fasil pou w atantif nan lavi toulèjou w lè ou pratike regilyèman. Bon nouvèl la sèke ou ka pratike *nenpòt lè!* Plis ou fè sa, pi vit l ap vin tounen yon abitud, e l ap pi fasil pou kalme reyaksyon w fas ak estrès! Aplikasyon ak sitwèb yo bay fason ki fasil pou eseye diferan kalite pratik plenn konsyans—ou ka menm pratike ak pitit ou oswa yon zanmi! Lòt fason pou pratike se byen siveye ti detay yo lè w ap jwe ak pitit ou, lè w ap mache, kondwi pou antre lakay ou oswa lè w ap fè egzèsis fizik. Rechèch montre ke plenn konsyans ka ede diminye tout kalite estrès, sa gen ladan estrès ki gen rapò ak levasyon timoun.



Egzèsis plenn konsyans yo ka ede diminye reyaksyon fas ak estrès! Lè w fè egzèsis plenn konsyans chak jou sa ka amelyore sante fizik ak sante emosyonèl pa w ak pa pitit ou.



Timoun ki viv Ekperyans Negatif nan Anfans (Adverse Childhood Experiences, ACE yo) ka gen difikilte pou yo retounen nan yon eta detant dèke yo vin estrese. Respirasyon abdominal se yon estrateji fasil ou ka montre pitit ou, e ou ka eseye l oumenm *tou*:

- Fè pitit ou chita oswa kouche.
- Fè pitit ou mete yon men sou vant li, lòt men an sou pwatrin li.
- Montre l kijan pou li rale souf li nan nen ak santi vant lan monte.
- Lage souf la nan bouch epi santi vant lan bese.
- Kontinye montre fason yo fè respirasyon pwofon sa a jiskaske pitit ou a konprann.
- Repete l twa a senk fwa.
- Fè li amizan lè ou fè tankou w ap soufle yon bouji oswa w ap gonfle yon balon pandan y ap rale souf ak lage souf. Ou ka fè pitit ou a kenbe yon bèt pelich tou sou vant li epi gade l k ap monte ak desann pandan l ap fè respirasyon pwofon. “Kanmarad respirasyon” sa yo ka ede timoun yo wè ak santi ak kisa respirasyon pwofon sanble, yon fason pou kò yo ak sèvo yo sonje sa. Sa pral ede fè plenn konsyans ak egzèsis relaksasyon respiratwa yo yon *abitid sen pou tout lavi*!

Pratik respirasyon yo ka yon bon bagay pou ajoute sou woutin dòmi pitit ou a. Ankouraje pitit ou a pou li eseye respirasyon pwofon lè li santi l estrese oswa enkyete. Montre yon bon egzanp lè oumenm ou fè l, ak lè ou montre kijan ou fè gwo respirasyon lè *ou* estrese. Pa egzanp, ou ka di “Blokis sa a tèlman kontrarye m. Men m pa ka chanje sa! Tanpri pran twa gwo respirasyon avè m pou w ede m kalme kò m ak lespri m.” Apresa, pale ak ptiit ou sou sa li te santi. Ou ka tandè “Waw, mwen te fache anpil, men apresa mwen fè twa gwo respirasyon e mwen santi m *pi* kounye a!”

SOUS

American Academy of Pediatrics. (2017). Just breathe: The importance of meditation breaks for kids. Enfòmasyon ki soti nan <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/Just-Breathe-The-Importance-of-Meditation-Breaks-for-Kids.aspx>

Burke Harris, N. (2018). The deepest well: Healing the long-term effects of childhood adversity. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *J Psychosom Res*, 78(6), 519-528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009

Murray, D. W., Rosanbalm, K., & Christopoulos, C. (2016). Self-regulation and toxic stress Report 4: Implications for programs and practice. OPRE Report # 2016-97. Enfòmasyon ki soti nan Washington, DC: https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/opre/acf_report_4_final_rev_11182016_b5082.pdf

