

Gwo Respirasyon ak Dans Kè Kontan

Aprantisaj pou jere emosyon

Kontan anpil, tris anpil oswa fache anpil – li ka difisil pou jere emosyon. Lè yon timoun ka jere emosyon li yo, yo ka montre emosyon yo san yo pa pèdi kontwòl.

Nosyon Debaz

Tout moun gen gwo emosyon. Leplisouvan, tibebe yo kriye pou yo montre kijan yo santi yo. Timoun ki pi gran yo gendwa kriye tou, men yo gen plizyè fason pou yo montre emosyon yo. Yo gendwa “pike kriz” lè yo eksite oswa gen move reyaksyon lè yo kontrarye.

Aprann jere emosyon se lè ou chwazi fason ki sen pou metrize yo. Pa egzanp, yon timoun ka fristre, men li ka aprann pou li rete kalm tou. Menm granmoun yo pafwa gen gwo difikilte pou yo kontwole emosyon yo!

Nòt:

Ou ka jwenn founiti ki souliyen yo nan kit ou a.

Bagay ou ka Eseye fè ak Timoun ki gen Laj 2 jiska 5 lane

Soufle ak pete ti boul yo

- Montre pitit ou a kijan pou li pran yon gwo souf. Apresa, ekspire byen dousman pou fòme ti boul yo. Mande pitit ou a pou li fòme ti boul yo pandan w kenbe baton an. Lè w rale ak lage souf ou pandan lontan e yon fason ki lan sa vin fè w fòme bèl ti boul. Yo ede timoun yo rete kalm tou.
- Mande pitit ou a pou li panse ak bagay ki ka fè l kontrarye. “Mwen santi mwen fristre lè mwen pa ka gade yon videyo!” “Mwen santi mwen desi lè mwen pa ka manje krèm alaglas!” Ankouraje pitit ou a pou li pete ti boul yo ak yon tap oswa lè l frape pye l atè. Se pa yon pwoblèm si sa vin trè komik!

Ann Kòmanse

Toudabò, se pou w rekonèt kijan pitit ou a santi l. Apresa, ede li jwenn fason pou li montre emosyon li san yo pa blese tèt li oswa lòt moun. “Se pa yon pwoblèm pou santi w fache. Men li pa bon pou w frape yon moun. Ann fè pratik sou kijan pou n mande tou pa nou.” Aprann jere gwo emosyon mande pou ni timoun ak granmoun yo pran anpil pasyans.



Plis! →

Bagay ou ka Eseye fè ak Timoun ki gen Laj 2 jiska 5 lane

Emosyon ak mouvman

- Jwe ti mizik oswa chante chante. Mizik ki rapid, apres a mizik ki lan. Swa, apres a fò. Pale ak pitit ou a sou kalite mizik ki koresponn ak chak kalite emosyon. “Kijan mizik ki jwe rapid fè w santi w?” Mete foula yo pou danse sou rit mizik la.
- Mande pitit ou a pou li kreye yon mouvman diferan pou chak emosyon. Petèt yon batmen paske w santi w kontan? Yon ti vire pou montre eksitasyon? Yon ti sote paske w kontrarye? Ankouraje yo fè nouvo mouvman yo pou yo danse sa yo resanti.



Peze !! Kraze !!

- Ankouraje pitit ou a jwe ak patamodle nan pwòp fason pa li. Ba li kèk nan zouti ou gen lakay ou, tankou fouchèt, chalimo ak kouto pou koupe bonbon. Jwe ak patamodle, ede lespri timoun nan konsantre e sa ka kalme l anpil.
- Peze patamodle a byen fò. Fè fòm avèk yo epi kraze yo. Pale ak pitit ou a sou moman li ka santi l gen enkyetid oswa fache. Antrene pou rete kalm lè w peze ak kraze santiman sa yo!



Entèraksyon Toulejou

Antrene pou “rete kalm” kòm yon pati nan woutin toulejou w yo. Pran gwo souf ansanm. Konte jiska dis. Oswa fè kèk egzèsis pou detire kò nou ansanm.

Itilize bwat katon, kouvèti ak zòrye pou fè yon ti kwen konfòtab lakay ou. Mete tout bagay ki ka ede pitit ou rilaks ladan – petèt bèt anpelich, kreyon ak paye, epi liv. Fè pitit ou a itilize ti kwen konfòtab li a a kòm yon kote pou li pran poz lè li gen yon gwo emosyon kap manifeste.

Bay Egzanp, Obsève, Pratike

“Mwen kontrarye toutbon vre. Map pran yon poz.”

Bay egzanp sou fason ki sen pou reyaji parapò ak pwòp gwo emosyon pa w.

“Ou chwazi mete bra w dèyè do w olye pou frape sè w la. Ou byen fèt!”

Obsève lè pitit ou a chwazi yon fason ki sen pou li metrize emosyon li yo. Fè yo konnen poukisa ou renmen chwa yo fè a.

“Mwen wè emosyon w yo ap fè w pase yon move moman. Èske w vle eseye fòme ti boul? Oswa peze yon boul ki mou?”

Antrene pou fè chwa ki sen ansanm ak pitit ou a. Ba yo chwa oswa mande yo ki ide yo genyen.