

Kou pou Manman ak Tibebe yo

Gid Tèren pou Vizitè Kay



Pwogram Manman ak Tibebe yo,

Devlope pa:

Ricardo F. Muñoz, Ph.D.
Chandra Ghosh-Ippen, Ph.D.
Huynh-Nhu Le, Ph.D.
Alicia F. Lieberman, Ph.D.
Manuela Diaz, Ph.D.
Lauren La Plante, B.A.

Gid pou Vizitè Kay, Kreye pa:

Darius Tandon, Ph.D.
Hannah Snyder, B.A.
Erin Ward, LMSW
Deborah Perry, Ph.D.
Huynh-Nhu Le, Ph.D.

© Dwa pou Otè 2000, 2001 pa Muñoz ak lòt.
Tout Dwa Rezève.
Pa fè sitasyon ni repwodiksyon san
otorizasyon otè yo.

SA KI NAN LIV LA

Sijè	Paj yo
Rezime Kou pou Manman ak Tibebe yo	3
Enstriksyon nan Gid Tèren pou Vizitè Kay	4-6
Sa ki nan Gid Tèren an	
<i>Objektif Kou Manman ak Tibebe yo</i>	
Sesyon 1	7-8
Sesyon 2	9-10
<i>Aktivite Agreyab</i>	
Sesyon 3	11-12
Sesyon 4	13-14
Sesyon 5	15-17
<i>Panse yo</i>	
Sesyon 6	18-20
Sesyon 7	21-23
Sesyon 8	24-25
<i>Kontak avèk Lòt moun</i>	
Sesyon 9	26-28
Sesyon 10	29-30
Sesyon 11	31-34
<i>Revizyon kou a ak Planifikasyon pou Pi devan</i>	
Sesyon 12	35-36

Rezime Kou pou Manman ak Tibebe yo

Kou Manman ak tibebe yo (Mothers and Babies, MB) se yon entèvansyon pou anpeche depresyon aprè akouchman ki te kreye okòmansman kòm yon entèvansyon an gwoup ki gen 12 sesyon. Sa pa gen twò lontan, yo te itilize li kòm yon entèvansyon an gwoup ki gen 8 sesyon epi kòm yon entèvansyon an gwoup ki gen 6 sesyon. Vèsyon Kou MB an gwoup ki gen 6 sesyon an fèt chak semèn pandan dezèdtan. Yo te sèvi ak li nan pwogram vizit nan kay (home visiting, HV) epi li te demontre rezilta pozitif pou fanm ki swiv Kou MB a.

Baze sou reyaksyon ki sòti nan pwogram HV yo ki fè konnen yo ta renmen yo bay Kou MB a apa nan Vizit nan Kay fanmi, moun ki te kreye vèsyon Kou MB ki gen 6 sesyon an te prepare **Pwogram Manman ak Tibebe fas-a-fas la (“Kou MB fas-a-fas”)**.

Kou MB fas-a-fas la gen menm kontni debaz ou jwenn nan vèsyon Kou MB an gwoup ki gen 6 sesyon an, men yo anseye kontni debaz la nan 12 sesyon kout. Sesyon kout sa yo fèt pou dire 15 a 20 minit.

Liv pou Enstriktè MB a bay lòt detay anplis sou lide ki chita nan Kou MB a. Anbrèf, Kou MB a baze sou prensip terapi ki gen rapò avèk panse e konpòtman (cognitive-behavioral therapy, CBT) ak teyori sou atachman. Yon fason senp pou defini CBT a sèke li eseye chanje panse (kapasite pou aprann) ak konpòtman yon moun pou amelyore eta lespri li. Yon fason senp pou defini teyori atachman an sèke kalite relasyon yon timoun fòme avèk moun prensipal k ap okipe li a (anjeneral manman an) pandan anfans gen yon efè ki dire sou konpòtman timoun sa.

Twa eleman prensipal yo nan CBT a se:

1. Aktivite Agreyab
2. Panse
3. Kontak avèk Lòt moun

Pakonsekan, Kou MB a divize an twa seksyon—yon seksyon sou chak nan eleman sa yo ki fòme CBT a. Nan chak nan seksyon sa yo, toudabò yo aprann patisipan yo konprann kòmman eleman an gen efè sou eta lespri li. Ansèyman relasyon ki genyen ant eleman yo nan CBT a ak eta lespri a, yo rele li siko-edikasyon. Anplis de siko-edikasyon, patisipan yo resevwa tou konpetans solid e reyèl nan chak nan twa seksyon yo (aktivite agreyab, panse, kontak avèk lòt moun). Konpetans sa yo, se pou bay patisipan yo yon “bwat zouti” ki gen metòd yo ka itilize pou amelyore eta lespri yo.

Pou fè lide yo ki nan CBT a pi adapte toujou pou popilasyon revni fèb ki gen tout kalite ras yo, ki se moun souvan ki gen sikonstans difisil nan lavi yo, moun ki te kreye Kou MB a (Doktè Ricardo Muñoz) te pale sou lide enpòtan sa yo ki nan CBT a kòm yon fason pou jere reyalyte ki anndan ak ki deyò nan yon moun pou ede jere eta lespri nou. Anbrèf, reyalyte ki anndan nou an vle di panse ke nou genyen, yon bagay yo pa ka obsève. Reyalyte ki deyò nou an oswa reyalyte ekstèn nan vle di konpòtman nou genyen (keseswa poukont nou, tankou nan ka aktivite agreyab yo) oswa avèk lòt moun (tankou nan ka kontak avèk lòt moun yo). Li enpòtan pou ede patisipan yo konnen ke tou de reyalyte yo, anndan ak ekstèn, kapab gen efè sou emosyon nou oswa eta lespri nou. Yon pati nan kou sa a pral ede patisipan yo jere eta lespri yo—pa mwayen chanjman nan reyalyte anndan yo (gen plis panse itil, diminye panse nwizib) ak/oswa reyalyte deyò yo (fè plis aktivite agreyab, amelyore kontak avèk lòt moun).

Yo entegre eleman teyori atachman yo tou nan Kou MB a. Pandan tout pwogram lan, yo ensiste pou souliyen fason paran yo kapab devlope ak ranfòse ak tibebe yo yon atachman pozitif ki gen afeksyon ladan. Pou fè sa, pwogram lan fè koneksyon ant eleman yo nan CBT a ak devlopman atachman pozitif ant manman an ak tibebe a ki gen afeksyon ladan.

Menmsi yo fè Kou MB a pou fanm ansent ak fanm ki fenk manman, konpetans yo anseye nan Kou a itil kèlkeswa yon moun ansent oswa li fèk akouche yon tibebe, ak pandan tout lavi.

Enstriksyon nan Gid Tèren pou Vizitè Kay

Yo fè liv sa a pou ede ou—vizitè kay la—anseye Kou MB fas-a-fas la pou fanmi ou travay avèk yo. Rèl liv sa a divize an **12 SESYON**—youn pou chak nan 12 sesyon fas-a-fas MB yo. Chak sesyon fèt pou dire 15 a 20 minit.

A kisa yon Sesyon sanble?

Pou fè li fasil pou itilize, chak sesyon gen menm estrikti:

Chak sesyon gen ladan **SIJÈ**—anjeneral 2 oswa 3 pa sesyon. Chak sijè make aklè, epi yo bay rekòmandasyon pou kantite minit pou pase sou sijè a.



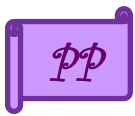
Chak sijè site **PWEN ENPÒTAN YO**. Pwen enpòtan sa yo se mesaj prensipal ou dwe kominike anndan chak sijè. Ou pa bezwen fè lekti pwen enpòtan yo pou yon patisipan; alapas, pwen enpòtan yo la pou fè ou sonje kisa mesaj prensipal yo ye pou sijè a.

“Tèks ki bay sa pou w di”

Chak sijè gen yon **TÈKS KI BAY SA POU W DI** tou. Tèks ki bay sa pou w di a se yon gid ou dwe sèvi ak li lè w ap kominike matyè a pou chak sijè. Ou **pa** oblije sèvi mo pou mo ak tèks ki bay sa pou w di a. Yo ba w tèks la kòm yon plan—ou pa dwe ezite sèvi ak pwòp mo pa ou pou kominike pwen prensipal yo.



Pifò sijè yo gen ladan aktivite **APRANTISAJ ENTÈAKTIF** pou ede kliyan an konprann lide yo, ansanm ak pou fè li patisipe nan idantifye egzanp ak sitiyasyon nan lavi li kote li ka itilize ak fè egzèsis ak konpetans yo.



Chak sesyon fini ak yon **PWOJÈ PÈSONÈL**. Pwojè pèsonèl sa a **pa** dwe fèt pandan 15 a 20 minit yo ou ansanm ak fanmi an. Alapas, ou dwe prezante pwojè pèsonèl la epi mande fanmi an fè aktivite a anvan pwochen fwa ou pral rankontre ak yo.

Èske gen Dokiman pou Fanmi yo?

Nou kreye yon Liv Patisipan pou fanmi yo, ki koresponn ak matyè ou jwenn nan Gid Tèren sa a. Ou ka konsidere Liv Patisipan an kòm yon seri **FÈY TRAVAY** fanmi yo kapab itilize. Nan Gid Tèren an nou souliyen nan chak sesyon kilè yon fanmi dwe ale nan yon fèy travay. Chak fèy travay make. Pa egzanp, Fèy travay 1.1 dwe premye fèy travay nan sesyon 1, alòske fèy travay 1.2 dwe dezyèm fèy travay nan sesyon 1.

Kilè Mwen Dwe Fè yon Sesyon?

Kou MB fas-a-fas la fèt pou anseye **fas-a-fas** pandan yon vizit nan kay ou genyen avèk yon fanmi. Nou fè chak sesyon ase kout avèk espwa ou kapab ajoute matyè MB a nan lòt bagay ou pale sou yo pandan yon vizit nan kay.

Men, nou konnen li pa pral toujou posib pou ou pou w anseye matyè a pandan yon vizit nan kay ki prevwa regilyèman. Si se konsa sa ye, pa gen pwoblèm pou w anseye matyè a **nan telefòn**.

Chak Kilè Mwen Dwe Fè yon Sesyon?

Li rekòmande pou ou fè **yon sesyon pa semèn**. Rezon an pou orè sa sèke li enpòtan pou pale sou matyè MB a nan fason ki ase regilye dekwa pou li rete fre nan tèt fanmi an.

Men tou, nou konnen pafwa li pa posib pou pale ak yon fanmi chak semèn—keseswa fas-a-fas oubyen nan telefòn. Pa enkyete w si ou pa ka fè yon sesyon pa semèn, men nou vrèman ankouraje w pou ou fè yon sesyon **omwen chak de semèn**.

Nou konnen tou, pafwa yon fanmi pral renmen matyè ki nan MB a, epi yo pral vle pale sou li plis pase yon fwa pa semèn. Ou ka panse tou yon fanmi kapab jwenn avantaj nan pale sou yon sijè MB plis pase yon fwa pa semèn. Si youn nan sa yo vre, pa ezite fè jiska de sesyon pa semèn.

Kidonk, anbrèf—eseye fè yon sesyon chak semèn, ak posibilite pou fè yon sesyon chak de semèn si li difisil pou antre an kontak avèk yon fanmi, oswa de sesyon pa semèn si li sanble yon fanmi ta kapab vrèman jwenn yon avantaj nan matyè a nan moman sa prezizeman.

E si Fanmi an pa Konprann Matyè a?

Kou MB fas-a-fas la ekri nan yon langaj yo espere menm fanmi ki gen pi gwo difikilte pou aprann nouvo teknik pral kapab konprann. Ki vle di, pafwa ou ka jwenn yon fanmi pa konprann yon sijè malgre tout gwo efò ou fè.

Nou vle konnen si fanmi pa ou yo gen yon bagay yo pa konprann byen, kidonk nou pral mande pou w swiv kòman chak sesyon mache. Nou pral fè sesyon sipèvizyon tou pandan ou kòmanse anseye matyè MB a dekwa pou nou kapab jwenn poul nan men lòt moun sou fason pou kominike enfòmasyon yon fanmi pa t konprann anvan sa.

E Si Mwen pa Gen Tan pou M Fini yon Sesyon?

Nou te konstwi chak sesyon pou yo dire 15 a 20 minit, epi nou santi chak sesyon “adapte ansanm” nan yon tèm jeneral. Men, se ou menm ki dwe deside si pou w pran plis tan pou pale sou yon sijè, ki kapab lakòz ou pa pale sou tout sijè ki nan yon sesyon. Si ou pa kapab pale sou tout sijè ki nan yon sesyon, li enpòtan pou w anseye sijè sa kanmenm. Kidonk, olye pou w pa ta anseye sijè a, annik mete li nan pwochen sesyon w ap fè a. Tanpri, nou vle fè w konnen sa pral mande fè enpe ajisteman nan tan.

Li enpòtan pou souliyen, poutèt chak sesyon fèt pou dire 15 a 20 minit, pa pral gen yon pakèt tan pou diskisyon. Nou kwè nou te mete ase tan pou konvèsasyon tou kout sou chak sijè, men ou pral gen pou sonje pa kite twòp tan pase nan diskite sou yon sijè oswa ale nan bagay ki pa nan sijè a.

Youn nan metòd pou kenbe konvèsasyon sou yon sijè se jwenn fason pou foure sijè a nan lòt matyè w ap pale sou li pandan yon vizit nan kay. Yon lòt fason pou kontinye konvèsasyon an se pou pwolonje yon sesyon depase 15 a 20 minit si ou gen tan pou fè sa.

E si Yon Lòt Manm Fanmi Vle Patisipe nan yon Sesyon?

Pafwa, yon lòt manm nan fanmi an (papa, granmè tibebe a) gen dwa vle asiste yon sesyon MB. Nou kwè li pi bon pou ou sèvi ak jijman pa ou pou deside si sa bon. Nan anpil ka, p ap gen pwoblèm e petèt li ka menm yon bon bagay pou ranfòse relasyon ant manm fanmi yo. Men, poutèt enpe nan matyè ki nan Kou MB a pale sou pwoblèm pèsonèl, ki konsènen emosyon ak santiman yon moun, si yon lòt moun ap asiste yon sesyon sa kapab reprezante antre nan vi prive oswa lakòz manm fanmi an pa pataje tout bagay nèt jan yo ta renmen fè li.

Kisa Mwen Dwe Fè Si Yon moun Pale Sou Fè tèt li mal?

Pafwa lè w ap pale sou emosyon ak santiman, sa kapab lakòz yon moun pale sou entansyon pou fè tèt li mal oswa pou fè yon lòt moun mal. Ou dwe pran sa trè serye. Chak pwogram vizit nan kay gen pwòp metòd pa yo pou trete pwoblèm ki gen rapò ak posiblite pou moun fè mal sou pwòp tèt yo oswa sou lòt moun. Anvan ou kòmanse sèvi ak dokiman kou MB fas-a-fas la, li enpòtan pou asire ou konnen kimoun pou w kontakte si ou gen enkyetid sou posiblite pou moun fè mal sou pwòp tèt yo oswa sou lòt moun. Sizoka raman yon moun pale sou entansyon pou fè tèt li mal oswa fè yon lòt moun mal touswit, li enpòtan pou ou rete ak fanmi an jiskaske ou sèten sityasyon an anba kontwòl.

Kiyès ki Pral Jwenn Avantaj nan Kou Manman ak Tibebe yo?

Pwogram Manman ak Tibebe a fèt pou anseye depreferans pandan 2^{yèm} a 3^{yèm} peryòd twa mwa gwosès yo, nan premye mwa nan lavi tibebe ki fèk fèt, pou fanm ki gen sentòm depresyon lejè oswa ki pa grav, oubyen ki gen yon istwa depresyon. Lè pou anseye li a dwe ogmante pwotesyon nouvo manman pou li pa vin gen depresyon, ogmante atachman ak nouvo tibebe li a, epi ede li jwenn pi plis avantaj nan men rezo sipò li.

Fason pou Prezante Manman ak Tibebe yo a Kliyan ou

Anvan ou kòmanse pwogram Manman ak Tibebe a avèk yon kliyan, li itil pou prepare yo, pou w eksplike kou a ak objektif li, fè yon antant pou travay sou tout metòd la ansanm kòm yon pati nan vizit nan kay ou yo. Menmsi sa se yon entèvansyon pou anpeche depresyon aprè akouchman, li ka pi agreyab a kliyan yo pou dekri Manman ak Tibebe a kòm yon metòd pou ede yo devlope nouvo teknik pou jere estrès ak vin gen zouti pou ede yo atenn objektif yo ak amelyore kalite lavi yo.

Sipèvizyon lè w Aplike Kou Manman ak Tibebe a pou Premye Fwa

Li enpòtan pou patisipe nan kèk tip gwoup sipèvizyon lè w ap aplike Kou MB a avèk premye kliyan ou yo. Pwoblèm enpòtan pou abòde pandan sipèvizyon an gen ladan: (1) pale sou sa ki gen nan sesyon y ap anseye yo pou asire ou prezante pwen enpòtan yo aklè epi moun konprann yo; (2) abòde metòd pou anseye sesyon MB yo —pa egzanzp, kikote sesyon MB a adapte pi byen pandan vizit nan kay w ap fè a; èske kliyan ou an jwenn avantaj nan apèl/tèks pou fè li sonje pou li fè pwojè pèsònèl yo ant sesyon yo; èske gen fason pou evite sòti nan sijè a pandan sesyon yo; epi (3) fason pou trete enfòmasyon kliyan yo ka pataje konsènan bagay ki lakòz estrès yo, eksperyans ki kite efè sou yo, difikilte yo te gen anvan sa ak maladi mantal, elatriye, dekwa pou soutni byennèt emosyonèl vizitè kay ak kapasite li pou ede kliyan yo avèk efikasite.

Sesyon Kou ki pa fin fèt

Si ou menm ak kliyan ou an pa fin fè tout kou a, ou ka revize sa nou te wè yo kanmenm epi fikse objektif pou sèvi ak konpetans ki nan “Bwat zouti Manman ak Tibebe” ou pale sou yo a. Ankouraje kliyan ou an pou li konsève liv egzèsis la, paske li gendwa sèvi ak resous sa a pi devan.

Sesyon 1

Sonje pote videyo "Paran Mwen Yo, Pwofesè Mwen yo (My Parents, My Teachers)"

Sijè 1: AJAN ESTRESAN KI KAPAB AFEKTE RELASYON MANMAN-TIBEBE (10 min)



Pwen Enpòtan

- ❑ Souliyen ajan estresan yo nan lavi a afekte kòman nou santi nou nan emosyon nou ak nan kò nou.
- ❑ Pale prezizeman kòman ajan estresan yo kapab afekte:
 - Sante emosyonèl ak byennèt fizik manman an
 - Relasyon manman-tibebe
 - Tibebe a
- ❑ Idantifye nan lavi komen ajan estresan nan lavi patisipan yo, ki gen ladan moun k ap swiv nesans pitit yo.

"Tèks ki bay sa pou w di"

"Anvan mwen pale w yon ti jan pi plis sou Kou Manman ak Tibebe a, pou kòmanse mwen vle pale sou yon bagay tout moun ka rekonèt, kote tout moun gen estrès.

Pafwa bagay nan lavi nou fè li difisil pou nou konsantre sou relasyon manman-tibebe."



- Ki bagay ki bay estrès ou gen nan lavi ou? Èske gen lòt bagay ki bay estrès ki ka afekte relasyon manman-tibebe ke yo pa montre sou FÈY TRAVAY 1.1 an?
- Kounya, annou gade nan FÈY TRAVAY 1.2 epi reflechi sou kòman diferan ajan estresan sa yo ka afekte kòman nou santi.
- Kòman ou panse santiman (fatig, fache, tris) ta ka afekte relasyon manman-tibebe ak ti bebe a?

Sijè 2: KOMAN KOU MANMAN AK TIBEBE A KAPAB EDE OU (5 min)



Pwen Enpòtan

- ❑ Fè konprann gen espwa ke gen konpetans pou jere estrès e ke Kou Manman ak Tibebe a pral pale sou fason itil pou fè fas ak estrès.
- ❑ Ede patisipan yo konprann onfwa yo aprann konpetans sa yo, epi rekonèt konpetans yo te devlope deja, yo ka transmèt yo bay pitit yo.

"Tèks ki bay sa pou w di"

"Nou fèk te sot wè kòman estrès kapab gen efè sou sante emosyonèl ak fizik ou, relasyon ou ak tibebe w la, epi pou fini sou byennèt emosyonèl ak fizik tibebe w la. Men, nou ka aprann fè fas ak estrès epi diminye anpil efè yo gen sou nou menm ak sou fanmi nou. Se sou sa Kou Manman ak Tibebe a pral konsantre.

Amezi ane ap pase, nou aprann anpil bagay sou fason pou ede moun jere eta lespri yo, epi nou devlope yon kantite konpetans pou kontwòle eta lespri. Pandan sesyon kou Manman ak Tibebe a nou pral anseye ou konpetans sa yo ak ede ou sèvi ak yo nan lavi ou chak jou. Nou pral pale tou sou fason ou ka transmèt konpetans sa yo a timoun ou yo."



- Pale sou lefèt ke tout moun konn gen estrès.
- Pataje egzanp pwòp bagay ki lakòz estrès nan ou menm kòm baz pou diskisyon an, ki fè se yon eksperyans ki nòmal.

Sijè 3: OBJEKTIF AK REZIME SOU KOU MANMAN AK TIBEBE A (5 min)



Pwen Enpòtan

- ❑ Prezante Kou Manman ak Tibebe a.
- ❑ Pale sou lè nou fè chanjman nan fason nou konpòte nou, fason nou panse ak sipò nou resevwa nan men lòt moun, nou kapab jere estrès ak santi nou pi byen.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Sesyon Kou Manman ak Tibebe yo divize an twa pati (FÈY TRAVAY 1.3). Nan chak, nou pral pale sou fason pou jere estrès gras a chanjman nou fè nan yon domèn ki diferan.

Premye domèn nan se **aktivite** nou, osinon sa nou fè. Nou pral pale sou kòman lè nou fè aktivite agreyab, sa ban nou fòs nan emosyon nou pou fè fas ak evènman nan lavi ki bay estrès yo. Nou pral kòmanse konsantre sou domèn sa a pwochen fwa.

Dezyèm domèn nan se **panse** nou. Nou pral gade kòman fason nou panse afekte nou. Nou pral pale sou fason pou panse ki fasil pou adapte, ki byen balanse, e ki bon pou sante. Lè nou panse nan fason sa yo, sa ede nou santi nou pi byen, epi atenn objektif nou. Nou pral pale tou sou kòman nou ka ede timoun nou panse nan fason ki pral ede yo atenn objektif yo nan lavi yo.

Pou fini, nou pral pale sou **kontak nou avèk lòt moun**. Nou pral pale sou enpòtans sipò sosyal genyen pou fè fas ak estrès, fason pou ogmante sipò sosyal nou resevwa, ak fason pou diminye chire pit ak lòt moun. Nou pral pale tou sou fason pou bati bon rapò ak timoun nou yo ak ki kalite sipò ki gen rapò avèk djòb manman ou ta ka bezwen.

Chak fwa nou pale sou Kou Manman ak Tibebe a mwen pral mande w kòman bagay yo ap mache, epi nou pral pale sou fason pou jere eta lespri ou ak evènman nan lavi ki bay estrès pandan gwosès ak apre ou fin akouche. Nou pral pale tou sou fason ou ka ede tibebe w la an bòn sante, ni fizik ni emosyonèl.”



Pwojè Pèsonèl Videyo “PARAN MWEN YO, PWOFESE MWEN yo”

Anvan pwochen sesyon Manman ak Tibebe nou an mwen ta renmen ou gade yon kout videyo sou lektè DVD ou, òdinatè oswa telefòn ou. Yo rele videyo sa “Paran Mwen yo, Pwofesè Mwen yo (My Parents, My Teachers)” Li gratis e ou bezwen 15 minit apeprè pou gade li.

Videyo a pale sou kòman ou enpòtan kòm premye pwofesè pitit ou an. Kou Manman ak Tibebe a konsantre sou asire ou an bòn sante nan emosyon ou, epi ou kapab bay sipò ou bezwen pou pitit ou.

Nou pral pale sou videyo a lè nou ansanm pwochenman. Ou jwenn kèk pwen enpòtan videyo a nan liv ou a (FÈY TRAVAY 1.4). Pa ezite ekri nòt konsènan videyo a sou fèy travay la epi nou ka diskite sou yo pwochenman.

Lien pou Videyo a: <http://www.mothersandbabiesprogram.org/mothers-clients/>

Sesyon 2

Sijè 1: ETA LESPRI OU AK REYALITE PÈSONÈL OU (10 min)



Pwen Enpòtan

- Eksplike lide reyalite anndan ak reyalite deyò.
- Ede patisipan yo konprann koneksyon ki genyen ant panse, konpòtman, kontak ak lòt moun, epi eta lespri.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Eta lespri nou ka chanje anpil. Yon jou nou ka santi nou kontan anpil epi yon lòt jou nou ka santi nou tris oswa fache. Nou ka santi tou nou fatige ak fache nan maten epi aprè sa nou chaje avèk enèji ak kè kontan nan aprèmidi.

*Li enpòtan pou konprann eta lespri nou pa chanje pou kont yo. Anpil bagay afekte fason nou santi nou. Kèk nan sa yo fè pati **reyalite deyò** nou epi gen kèk ki fè pati **reyalite anndan nou**.*

Kisa reyalite anndan ak reyalite deyò vle di?

***Reyalite deyò** nou gen ladan tout bagay ki rive nou, sante fizik nou, tout bagay nou fè, ak fason nou gen rapò ak lòt moun. Li gen ladan li reyalite ou kapab obsève. Pa egzanp, si ou gen yon diskisyon ak patnè ou, sa ta fè pati reyalite deyò ou. Lè ou gen kè plen akòz gwosès ou an, lè tibebe w la reveye nan mitan lannwit, lè w al fè yon ti mache nan pak la, yo tout fè pati reyalite deyò ou tou.*

Reyalite anndan** nou gen ladan panse nou, epi yo se bagay ke nou pa ka obsève. Lòt moun pa konnen sa n ap panse, epi nou menm pafwa oblije kanpe pou konprann sa n ap panse. Panse nou gen enfliyans sou jan nou wè ozalantou nou ak pwòp tèt nou menm jan tankou sou sa nou fè ak sa ki rive nou. Ansanm, reyalite anndan ak reyalite deyò nou afekte jan nou santi nou epi yo kreye reyalite pèsonèl nou. Konsèp sa yo enpòtan paske, lè nou vle chanje eta lespri nou, **nou ka deside si nou vle fè chanjman nan reyalite deyò nou, nan reyalite anndan nou, oswa nan tou de.

*Chema ki nan **FÈY TRAVAY 2.1** an montre kòman reyalite anndan ak reyalite deyò kapab gen efè sou eta lespri nou. Panse nou, aktivite, ak emosyon nou yo relye ansanm, ki vle di:*

- Fason nou santi nou afekte fason nou panse ak kisa nou fè
- Epitou fason nou panse ak sa nou fè afekte fason nou santi nou
- Chanjman nan sa nou fè afekte tou kòman nou panse ak jan nou santi nou

Sa vle di ke si nou ka chanje fason nou panse oswa bagay nou fè yo, nou kapab chanje eta lespri nou tou. Pou jere reyalite deyò nou, nou ka chwazi kisa pou nou fè. Pou jere reyalite anndan nou, nou ka fè chanjman nan fason nou panse. Nou dekouvri ke menmsi se ti chanjman nou fè, sa kapab trè itil pou amelyore eta lespri nou.”



Pale sou yon egzanp kòman yon aktivite pozitif (sa nou fè), oswa yon panse pozitif (jan nou panse) ka amelyore eta lespri nou. Sèvi ak yon egzanp pèsonèl si sa nesèsè kòm baz pou lide a, epi pran yon egzanp nan men kliyan ou an.

Sijè 2: SISTÈM RAPID POU MEZIRE ETA LESPRI (10 min)



Pwen Enpòtan

- Eksplike Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri a.
- Ensiste sou enfòmasyon sa yo:
 - Patisipan an dwe sèvi ak tout chif yo, se pa sèlman 1, 5, oswa 9.
 - Patisipan an dwe ranpli Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri a chak jou, se pa pou li ranpli tout yon sèl kou nan fen semèn nan.
 - Li pral santi sa vin pi natirèl avèk pratik. (Pral gen jou kote li pral difisil pou deside si yon eta lespri pasab. Li dwe fè tout efò ki posib pou li fè.)
 - Chak moun diferan nan fason yo pral ranpli Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri a.

Li ka itil pou bay kliyan ou an plizyè kopi nan Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri a

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Yon premye etap pou jere eta lespri nou, se pou nou **remake eta lespri nou** epi konprann kisa ki afekte li. Lè nou konnen kisa ki fè nou santi nou pi byen oswa pi mal, nou ka fè chanjman pou amelyore eta lespri nou. Pa egzanp, nou ka fè plis nan sa ki fè nou santi nou pi byen. Menmsi nou gendwa pa gen kontwòl sou sèten bagay ki afekte eta lespri nou, nou ka chanje lòt bagay, epi, nou ka reyalize ke ti chanjman ede eta lespri nou reyèlman.

Nou ka sèvi ak Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri a kòm yon zouti itil pou swiv eta lespri nou [FÈY TRAVAY 2.2].

Sistèm mezi a soti nan 1 pou rive nan 9, epi 1 reprezante fason ki pi mal ou ta ka santi w, 5 se fason ki pasab, epi 9 reprezante fason ki pi byen ou ta ka santi w. Lè nou bay eta lespri nou yon nòt, li enpòtan pou sèvi ak tout sistèm mezi a. Pa egzanp, si mwen te santi mwen tris, men mwen konnen se pa fason ki pi move mwen janm santi m, mwen ta chwazi petèt 2 oubyen 3. Pa gen ni bon ni move repons. Se jis kòman mwen panse mwen santi m.

Nou rekòmande pou ou ranpli Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri a chak swa anvan ou ale nan kabann. Li enpòtan pou fè li chak swa, se pa nan fen semèn nan, paske pafwa nou sonje bagay yo yon fason diferan si nou rete tann twò lontan. Okòmansman, ou ka santi sa dwòl pou w ap swiv eta lespri ou, men apre yon ti tan li vin natirèl, tankou yon tchèk pèsònèl ou fè sou ou chak jou, konsa mwen ka di tèt mwen, “anjeneral, kòman jodi a te ye pou mwen?”

Amezi nou pale pipilis toujou sou Kou Manman ak Tibebe a nan pwochen semèn yo, ou pral aprann anpil nan nouvo teknik pou amelyore eta lespri ou ak fè fas ak estrès. Nou vle ou sèvi ak metòd sa yo lakay ou, konsa ou kapab di nou si wi ou non yo te itil. Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri a kapab itil pou swiv kòman lè w sèvi avèk teknik sa yo, sa ta ka gen efè sou eta lespri nou.”



Demontre kòman pou sèvi ak Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri a, epi eksplike nòt ou anjeneral pou chak jou, kòman eta lespri ou te ye, ak pou ki rezon.

Bay yon egzanp pou yon “1” ak yon “9” kòm pwent ekstrèm nan sistèm mezi a.

Mande kliyan ou an pou bay yon nòt pou eta lespri li gen nan moman an. Sèvi ak teknik koute byen, pou montre ou konprann sa li di ak sa li santi.



Pwojè pèsònèl Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri

Apati aswè a, epi chak swa nan semèn sa a, pou ranpli Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri a, nou ta renmen ou antoure eta lespri ou pou jounen an. Ou kapab sèvi ak FÈY TRAVAY 2.2 la pou ranpli Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri a.

Sesyon 3

Sijè 1: REVIZYON SISTÈM RAPID POU MEZIRE ETA LESPRI (5 min)



Pwen Enpòtan

- ❑ Fè revizyon Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri a, pale sou sa kliyan an panse konsènan ranpli Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri a, ak kisa li aprann lè li swiv eta lespri li.
- ❑ Ranfòse objektif Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri a: pou remake kòman li santi li, ak pou remake kisa ki rive ki afekte eta lespri li, konsa li ka kòmanse fè ti chanjman pou amelyore eta lespri li lè li santi li gen estrès/deprime.



- *Kòman sa te pase lè ou ranpli Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri a?*
- *Kisa ou te aprann nan swiv eta lespri ou?*
- *Kisa ki te pase nan jounen yo, lè ou te gen yon eta lespri vrèman ba?*
- *Kisa ki te pase nan jounen yo, lè ou te gen yon eta lespri vrèman bon?*

Si ou pa t gen chans pou ranpli Sistèm pou Mezire Eta lespri a, èske te gen kèk pwoblèm ki te jennen ou? Annou pale sou metòd ou ta ka kapab fè pou evite baryè sa yo pi devan.

Si kliyan ou te gen difikilte pou ranpli Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri a, pran tan pandan sesyon an pou nou fè li ansanm, lè nou egzamine 2 a 3 jou ki sot pase yo. Bay pwòp egzanp pa ou, si sa nesesè.

Sijè 2: JOUNEN VIOLET AK MARY (10 min)



Pwen Enpòtan

- ❑ Bagay ou fè afekte fason ou panse ak sa ou panse de pwòp tèt ou, lòt moun, ak monn lan.
- ❑ Ou ka chwazi fè bagay ki fè ou santi ou pi byen.
- ❑ Lè w fè aktivite agreyab, sa ka kreye enèji reyèlman.
- ❑ Aktivite agreyab yo fè pati reyalyte deyò nou.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Annou gade desen anime ki sou FÈY TRAVAY 3.1 an pou wè yon egzanp sou kòman sa nou fè kapab gen efè sou fason nou santi nou. Violet ak Mary, yo tou de gen 5 mwa ansent. Dènyèman, yo tou de te santi yo deprime. Lè istwa yo kòmanse, yo tou de bay eta lespri yo nòt 4 nan Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri a. Ann wè kòman sa yo fè afekte fason yo santi yo.”



- *Poukisa yo santi yo deprime? (Kisa reyalyte deyò yo ye?)*
- *Kisa y ap panse? (Kisa reyalyte anndan yo ye?)*
- *Kisa chak nan pèsonaj yo fè? (Kòman yo chanje reyalyte deyò ak reyalyte anndan yo?)*
- *Kòman sa yo afekte eta lespri yo?*

Etidye resanblans ak diferans ki genyen ant eksperyans Mary ak eksperyans Violet—kòman egzanp sa a koresponn ak lavi kliyan ou an? Sèvi ak egzanp pèsonèl li pou mete reyalyte anndan ak reyalyte deyò nan kontèks yo, ak kòman aksyon li yo kapab afekte eta lespri li.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Nou te wè kòman Mary te santi li pi byen apre li fin pran yon douch, li reponn lè telefòn sonnen, epi li te al fè yon ti mache ak zanmi l. Menmsi li te santi li pa byen menm jan ak Violet nan kòmansman jounen an, poutèt li te fè kèk aktivite agreyab, eta lespri li te amelyore.”

Sijè 3: KOMAN SA NOU FÈ AFEKTE KOMAN NOU SANTI NOU? (5 min)**Pwen Enpòtan**

- Lè moun fè aktivite agreyab, souvan yo santi yo pi kontan, yo gen plis chans pou yo gen panse pozitif sou lavi yo, epi yo gen plis chans pou yo gen kontak pozitif ak lòt moun.
- Lè nou fè aktivite agreyab, sa ede mete ekilib nan lavi nou, espesyalman lè nou santi nou gen estrès.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Mary se yon egzanp sou kòman bagay nou fè afekte kòman nou santi nou. Lè li pran yon douch, epi li al achete ak zanmi li Carmen, Mary te kapab amelyore eta lespri li. Pafwa, bagay nou renmen fè tankou pran yon douch oswa al achete, nou rele yo aktivite agreyab.

Men kèk bagay pou sonje sou aktivite agreyab:

Aktivite agreyab yo gen tandans fèt youn aprè lòt - Lè w fè yon aktivite, sa ka kòmanse yon chèn ki fè ou gen anpil chans pou fè plis aktivite agreyab.

Li kapab difisil pou jwenn enèji pou fè aktivite agreyab yo lè nou santi nou deprime oswa fatige, men si nou fè yo, sa ka ede nou santi nou pi byen epi mwens fatige.

Menm lè lavi a bay estrès, nou ka chwazi fè aktivite agreyab. Lè nou fè sa, nou chanje eta lespri nou ak yon ti pati nan lavi nou omwen.”



Kisa mo aktivite agreyab yo vle di pou ou? Èske ou ka bay yon egzanp pou yon bagay ou te fè nan semèn ki sot pase a ki te amelyore eta lespri ou, oswa lakòz ou gen panse ki pi pozitif?

PP

Pwojè Pèsonèl Lis Aktivite Agreyab

Anvan nou rankontre ankò, mwen ta renmen ou reflechi sou divès kalite bagay ki aktivite agreyab pou ou. Nou pral pale plis sou sa pwochè fwa epi li pral itil pou ou pou kòmanse reflechi sou sa anvan pwochen sesyon nou an. Ou ka ekri aktivite sa yo sou **FÈY TRAVAY 3.2 a**.

Sesyon 4

Sijè 1: KISA OU RENMEN FÈ? AK LIS AKTIVITE AGREYAB YO (10 min)



Pwen Enpòtan

- ❑ Ede patisipan an idantifye aktivite li renmen fè ni pou kont li ni ak tibebe li.
- ❑ Ensiste sou pwen sa yo:
 - Gen kèk aktivite agreyab ki kout, yo pa koute anyen, epi yo ka yon pati nan aktivite òdinè chak jou, si nou ka pran tan pou remake epi rejwi yo.
 - Nou pa bezwen fè yon pakèt aktivite agreyab pou nou santi nou byen.
- ❑ Manman yo kapab fè aktivite ak tibebe yo ki ka gen efè ni sou eta lespri pa yo ni sou ete lespri pa tibebe yo.
- ❑ Aktivite agreyab yo fè pati reyalite deyò nou. Lè w fè aktivite agreyab, sa gen efè sou fason ou santi ou, e sa chanje ni reyalite deyò ou (sa w ap fè) ni reyalite anndan ou (fason ou santi ou).



Annou pale sou aktivite agreyab ou ki nan lis FÈY TRAVAY 3.2 a. Gendwa gen diferans ant aktivite ou fè pou kont ou ak aktivite ou fè ak lòt moun, men yo tou de enpòtan pou ou genyen yo nan lis ou an.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Ou vini ak yon bon lis aktivite yo. FÈY TRAVAY 4.1 an prezante yon lis aktivite fanm ki te pran kou sa te di nou yo renmen fè. Anpil nan aktivite ou pote yo nan lis sa a, men gen lòt tankou... [Fè remake kèk nan aktivite ki nan lis la ke kliyan an pa t mansyone] ke nou pa t pale sou yo.

- Lè ou konnen sa ou renmen fè, sa ka ede w kreye lide pou amelyore eta lespri ou lè w santi w bloke, oswa ou panse ou pa gen tan pou fè yon bagay pou tèt ou.

- Lè ou gen yon tibebe, ou oblije abandone bagay ou renmen fè, men tou ou gen pou w fè anpil bagay ou pa t kapab fè anvan.

- Manman kapab fè aktivite avèk tibebe yo ki kapab gen efè ni sou eta lespri yo ni sou eta lespri tibebe yo (pa egzanp moman benyen, chante nan lè dòmi, al fè yon ti mache nan yon jou ki gen bèl solèy, gade lòt timoun ki pi gran k ap jwe).

- Gen kèk aktivite agreyab ki kout, yo pa koute anyen, epi yo ka yon pati nan aktivite òdinè chak jou, si nou ka pran tan pou remake epi rejwi yo.

- Gen divès kalite kondisyon ki ka fè yon aktivite plis agreyab oswa mwens agreyab. Pa egzanp, tou depan kantite enèji ou genyen, ou ta ka chwazi pou fè yon gwo oswa yon ti aktivite. Li enpòtan pou reflechi sou sa, paske si ou bouke, epi ou chwazi yon aktivite ki mande anpil efò, li ka vin yon aktivite ki pa agreyab. Fè atansyon sou sa ki mache pi byen pou ou nan moman an.”



Sijè 2: SIMONTE OBSTAK POU FÈ AKTIVITE AGREYAB (10 min)

Pwen Enpòtan

- ❑ Ede patisipan yo idantifye obstak ki anpeche yo fè aktivite agreyab.
- ❑ Pale sou fason yo ta ka simonte obstak sa yo. Pale sou solisyon pwoblèm kòm yon fason pou simonte obstak oswa pwoblèm.



Menmsi nou konnen li enpòtan ak agreyab pou fè aktivite agreyab, pafwa gen bagay ki annik anpeche nou kapab fè yo.

Kisa ki kèk obstak ki anpeche ou fè aktivite agreyab? [Si kliyan an pa ka reflechi sou pyès, vini ak bagay tankou tan, enèji, gadri, lajan, transpò.]

Kounya, annou reflechi ansanm sou yon aktivite ou ta renmen fè, ak kisa ki ta ka anpeche ou kapab fè li.

Kounya, annou reflechi sou kèk fason ou ta ka simonte obstak yo.

“Tèks ki bay sa pou w di”

Ou deja konnen anpil fason pou simonte obstak yo. Annou pale plis sou solisyon pwoblèm. Souvan konseye yo anseye moun marye ak fanmi yo metòd sa a, dekwa pou yo ka rezoud chire pit ansanm, men nou ka sèvi ak li tou pou ede nou jwenn solisyon pou pwoblèm difisil [al gade nan FÈY TRAVAY 4.2].

1^{mye} etap la se jwenn pwoblèm lan oswa obstak la.

2^{yèm} etap la se reflechi sou tout solisyon ki posib (brase-lide). Lè w ap brase lide, li enpòtan pou w ekri tout lide ou yo san ou pa reflechi twòp si wi ou non li se yon bon chwa—annik mete yo tout sou paj la.

3^{yèm} etap la se pou chwazi solisyon oswa konbinezon solisyon ki pi bon an. Chwazi sa ki pi bon pou ou an. Sonje tout moun pa menm—yon menm solisyon pa pral mache trè byen pou tout moun.

4^{yèm} etap la se eseye l, epi jwenn nan ki pwen solisyon an mache byen pou ou. Si li pa mache, se lè pou w eseye yon lòt bagay.



Pwojè Pèsonèl Fè yon Aktivite Agreyab

Anvan nou rankontre pwochè fwa, mwen ta renmen ou fè yon nouvo aktivite agreyab.

Jan nou te pale a, pafwa gen baryè ki anpeche nou fè aktivite agreyab. Youn nan fason pou eseye simonte baryè sa yo se mete yon objektif pou tèt ou epi respekte li.

Ranpli Fòmilè Angajman Pèsonèl ak kalandriye a nan FÈY TRAVAY 4.3 AK 4.4 la pou ede ou fikse yon lè pou w fè yon aktivite agreyab nan semèn k ap vini an. Pwochè fwa, nou pral pale sou fason ou te santi w lè ou te fè aktivite agreyab la epi atenn objektif ou, ak si wi ou non ou te jwenn Fòmilè Angajman Pèsonèl la ak kalandriye a itil.

Sesyon 5

Sijè 1: REVIZYON LIS KONTWÒL AKTIVITE AGREYAB (5 min)



Pwen Enpòtan

- ❑ Diskite si wi ou non patisipan yo te anmezi fè aktivite agreyab yo te prevwa yo.
- ❑ Ensiste ke pafwa li difisil pou fè aktivite agreyab menm lè ou te planifye yo, men li enpòtan pou pa bay legen sou pwogramasyon ak reyalizasyon aktivite agreyab yo.
- ❑ Diskite sou fason yo ta ka simonte obstak yo, si genyen ki egziste.



Semèn pase nou te pale osijè reyalizasyon yon aktivite agreyab (FÈY TRAVAY 4.3 AK 4.4). Kisa aktivite agreyab la te ye? Kòman sa te pase? Èske te gen kèk obstak pou ranpli aktivite a? Èske reyalizasyon aktivite agreyab la chanje eta lespri ou nan nenpòt fason? Pifò moun di ke yo anmezi fè yon aktivite agreyab yo santi yo pi byen oswa yo gen yon pi bon eta lespri. Èske sa te vre pou ou menm tou?

Sijè 2: KISA TIBEBE YO RENMEN FÈ? (5 min)



Pwen Enpòtan

- ❑ Ede patisipan yo idantifye aktivite tibebe yo renmen fè (pou kont yo, avèk manman ak/oswa papa, epi avèk lòt moun/tibebe).

Mete aksan sou bagay sa yo:

- ❑ Tibebe ak timoun piti aprann lè y ap jwe.
- ❑ Gen bagay tibebe renmen fè depi yo fèt, kidonk li pa janm twò bonè pou kòmanse planifye ak fè aktivite agreyab ak tibebe w la.
- ❑ Lè w fè aktivite ak tibebe w la, sa pral ede tibebe w la devlope kò li ak emosyon li, epi sa pral ranfòse relasyon ou avèk tibebe w la.
- ❑ Nivo devlopman tibebe w la afekte si wi ou non li renmen fè yon sèten aktivite. Amezi tibebe ap devlope, gen aktivite diferan li vin renmen.
- ❑ Tanperaman tibebe w la pral afekte tou si wi ou non li renmen fè yon sèten aktivite.
- ❑ Tout tibebe diferan, kidonk ou dwe aprann konprann siyal yo pou jwenn ki aktivite tibebe w la pral jwenn agreyab ak pou konprann kòman tibebe w la aprann pi byen.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Nan menm fason manman tankou ou yo renmen fè aktivite agreyab, tibebe yo kapab fè aktivite agreyab tou. Tibebe yo toujou ekspoze nan nouvo bagay, y ap eseye nouvo aktivite, ak aprann yon bagay nouvo. Nou te pale anvan sa sou ou menm ki premye pwofesè tibebe w la (èske w sonje videyo a?) ak fason ou kapab fòme reyalite anndan li. Ou kapab fòme reyalite deyò tibebe w la tou. Kòman? Pou tibebe aprann, yo gade, kidonk manman ka toujou gen yon bagay disponib pou enterese tibebe yo. [Al gade nan FÈY TRAVAY 5.1]

Siveye bezwen tibebe yo (pa egzanp, bay tibebe manje lè yo ap kriye). Bay tibebe yo jwèt oswa objè ki ede yo aprann ke yo ka fè yon bagay rive (pa egzanp, yon jwèt ki limen oswa ki fè bri lè yo manyen oubyen deplase li).

Nan premye ane nan lavi tibebe w la, gen anpil chanjman tibebe w la pral fè, ki gen ladan chanjman fizik, mantal, ak sosyal. Paske tibebe w la ap chanje sitèlman rapid, bagay li renmen fè yo pral chanje tou. Nan FÈY TRAVAY 5.2 gen yon lis aktivite tibebe renmen fè nan laj ki diferan.

Lè tibebe yo piti, yo pa ka deplase anpil, men yo renmen koute vwa ou ak imite ou. Remake lè tibebe yo vin pi gran, yo gen plis kapasite pou bouje, yo ka deplase, rale, epi aprè sa yo aprann leve kanpe pou yo ka pi plis aktif ak enterese nan bagay ki bò kote yo. Pandan tibebe ou an ap grandi, li enpòtan pou rekonèt ke aktivite li renmen yo pral chanje tou.”



Kisa tibebe yo renmen fè? [Gade nan FÈY TRAVAY 5.2]

Èske ou ka sonje sa pitit ou(yo) te renmen fè kòm tibebe? Oswa, si se premye pitit ou, reflechi sou sa jenn ti fanmi w te renmen fè kòm tibebe.

Sijè 3: KOMAN TIBEBE APRANN? (5 min)

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Lè n ap reflechi sou devlopman, anjeneral nou panse sou devlopman fizik tibebe yo, ki vle di ak ki vitès yo pral grandi, kilè yo pral rale ak mache, epi nou reflechi sou devlopman yo pou reflechi ak pou aprann, pa egzanzp, kilè yo pral pale, aprann li, oswa kapab sèvi ak yon òdinatè.

Annou pale sou devlopman emosyonèl timoun yo. [Gade nan FÈY TRAVAY 5.1].

Pou tibebe ak timoun yo aprann kisa yo dwe fè oswa kisa yo pa dwe fè, kòman pou kalme tèt yo lè yo fache, ak kòman pou yo konprann kimoun yo ye nan mond lan:

- Nan gade sou nou epi nan kopye sou nou.
- Nan kominike avèk nou (nan fason nou trete yo).
- Nan fè sa nou aprann yo.
- Nan ankouraje lè yo eseye fè nouvo bagay.
- Nan jwenn ranfò nan men nou. Pa egzanzp, lè yo wè nou souri oswa nou ri ak kè kontan lè yo fè yon bagay. Menm atansyon ou ba yo reprezante yon ranfò!

Kidonk, li klè tibebe se nan men nou yo aprann. Ki vle di, si nou vle aprann tibebe yo yon bagay, nou bezwen konnen li an premye. Sa vle di tou li enpòtan pou evite aprann tibebe yo bagay nou pa vle yo aprann. Pa egzanzp, si nou rele sou yo oswa nou frape yo lè nou kontrarye, yo pral aprann rele oswa frape lè yo kontrarye.”

SIJÈ 3: AKTIVITE AGREYAB AK TIBEBE MWEN (5 min)



Pwen Enpòtan

- Patisipasyon nan aktivite agreyab ede relasyon manman-tibebe nan:
- Ede manman yo gen yon eta lespri ki pi bon, epi gen plis fòs nan emosyon.
- Amelyore eta lespri tibebe a.
- Ranfòse relasyon manman-tibebe gras a aktivite pozitif yo fè ansanm.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Kounya, annou reflechi kòman lè w fè aktivite agreyab afekte relasyon manman-tibebe.

Tibebe aprann lè y ap jwe. Epitou, aktivite agreyab yo amelyore eta lespri yon tibebe. Kidonk, nan menm fason ou ta ka nan yon pi bon eta lespri lè w fè aktivite agreyab, se menm bagay la tou pou tibebe w la ak lòt timoun ou ka genyen.

Li vre tou ke eta lespri tibebe w la kapab afekte ou (manman an). Lè eta lespri tibebe a bon, li gen plis chans pou kominike avèk manman li nan yon fason pozitif, ki pral abouti nan yon eta lespri ki pi pozitif pou yo tou de.

Lè yon manman ak yon tibebe fè aktivite agreyab ansanm, yo bati yon relasyon ki pozitif. Chak aktivite yo fè rann relasyon yo vin pi solid. Tibebe a aprann ke manman li se yon moun amikal ak amizan ki montre li bagay entèresan ki gen nan mond lan.”



Mande kliyan an pou li bay yon egzanp aktivite agreyab li ka fè ak tibebe li. Si kantite tan an pèmèt, mande kliyan an tou pou li pale sou kòman lè li fè aktivite agreyab ak tibebe li sa ta ka amelyore eta lespri tibebe a ak eta lespri pa li.



Pwojè Pèsonèl Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri ak Aktivite Agreyab

Apati aswè a, epi pou chak swa semèn sa a, nou ta renmen ou pou ranpli Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri a, nan antoure eta lespri ou pou jounen an.

Lè w ap ranpli sistèm pou mezire eta lespri a, fwa sa, olye pou w annik bay eta lespri ou yon nòt pou chak jou, mwenn ta renmen ou swiv ki kantite aktivite agreyab ou te fè chak jou. Sonje aktivite agreyab yo fè pati reyalite deyò nou.

Ou kapab sèvi ak FÈY TRAVAY 5.3 pou ranpli Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri a.

Sesyon 6

Sijè 1: JOUNEN VIOLET AK MARY (5 min)



Pwen Enpòtan

- Gen anpil kalite panse diferan yon moun ka genyen nan yon sèten sitiyasyon.
- Panse diferan sa yo kapab afekte fason nou santi nou.
- Nou gen kèk kontwòl sou sa nou panse, epi nou ka pi byen jere reyalite anndan nou.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Violet ak Mary yo tou de akouche tou dènyèman, men piske tibebe yo fin fèt kounya, yo pa dòmi twò byen (FÈY TRAVAY 6.1). Tou de tibebe yo gen kolik, epi yo kriye pandan prèske 2 zèdtan anvan yo dòmi leswa. Kolik tibebe yo genyen an se yon vrè pwoblèm. **Sa fè pati reyalite deyò yo.** Nan kòmansman, eta lespri yo nan 3 paske yo fatige. Men, Mary ak Violet gen reyaksyon diferan pou pwoblèm nan.”



- Poukisa eta lespri Mary ak Violet chanje?
- Ki nòt ou ta bay eta lespri Mari ak Vyolèt?
- Kòman ou panse panse yo afekte eta lespri yo?
- Kòman ou panse panse yo afekte relasyon yo ak tibebe yo?
- Kòman panse yo reprezante reyalite anndan yo?

Diskite sou Kòman Mary ak Violet gen menm difikilte (reyalite deyò), men fason diferan yo panse sou pwoblèm nan lakòz yo santi yo pi byen oswa pi mal.

Sijè 2: KISA PANSE YE? (5 min)



Pwen Enpòtan

- Gen yon relasyon ant panse nou ak eta lespri nou. Panse nou fè pati reyalite anndan nou, epi reyalite anndan nou gen rapò ak eta lespri nou/emosyon nou.
- Panse yo se tankou pale ak pwòp tèt nou, tankou yon konvèsasyon nou gen avèk tèt nou.
- Panse nou kapab afekte fason nou santi nou, yo kapab afekte kò nou (pa egzanp tansyon), e yo kapab afekte sa nou fè.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Yo defini panse yo kòm “lide, plan, foto, oswa opinyon ki fòme nan tèt ou”. [Gade nan FÈY TRAVAY 6.2]. Panse yo se bagay nou di tèt nou. Nou ka gen plizyè panse a nenpòt ki moman, epi kèk nan yo an dezakò youn ak lòt. Nou rann nou kont de kèk panse, epi genyen nou pa rann nou kont. Panse nou yo ka ede nou, oswa yo ka fè nou mal. Panse nou prèske toujou gen efè sou eta lespri nou.

Li posib pou chanje fason nou panse. Premye bagay nou dwe fè se rann nou kont de panse nou. Si nou ka rann nou kont pi plis de panse nou genyen yo, nou ka aprann sèvi ak yo pou nou vin gen yon pi bon eta lespri.”



Diskite sou fason chak chwa Mary ak Violet te fè te afekte eta lespri yo. Idantifye kòman chak aksyon yo te pran te fè yo santi yo pi byen oswa pi mal.

“Tèks ki bay sa pou w di”

Reyalite pèsònèl ou fòmè tanzantan. Nou ka chwazi kisa nou pral fè ak kòman nou pral panse. Menm chwa ki toupiti yo afekte eta lespri dirèkteman ak endirèkteman, paske yo fè gen plis chans pou yon lòt evènman oswa panse vin rive.

Annou tounen sou Mary ak Violet pou yon minit. Nou te wè avèk Mary ak Violet ke panse yo te gen enflyans sou eta lespri yo. Nan **FÈY TRAVAY 6.3** nou montre w yon lòt fason pou reflechi sou efè panse Mary ak Violet genyen yo.

Nou te pale anvan sa sou fason evènman yo “fèt youn après lòt” epi sa se yon bon egzanp sou fason yon grenn aktivite agreyab gen anpil chans pou mennen nan yon lòt. Menm bagay la vre pou panse. Si ou gen yon ti panse negatif ou gen plis chans gen yon lòt ti panse negatif. Pakont, yon grenn panse pozitif ka mennen nan yon lòt.”

Sijè 3: PANSE ITIL AK PANSE NWIZIB (10 min)**Pwen Enpòtan**

- Panse itil yo ede amelyore eta lespri.
- Panse nwizib yo fè eta lespri vin pi mal.
- Ni panse itil ni panse nwizib afekte nou nan emosyon nou ak nan kò nou, epi yo kapab afekte reyalite anndan nou.
- Li enpòtan pou konprann kòman divès kalite panse nou gen kapab afekte eta lespri nou.
- Idantifye panse nwizib ak panse itil konsènan gwosès ou ak kòman yo afekte eta lespri ou, se yon etap enpòtan pou amelyore eta lespri ou.

Sa n ap pale sou li la a, se panse negatif yo ye, men nou pa dwe konfonn yo ak panse pou yon moun fè mal sou tèt li.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Anvan nou kòmanse pale sou kèk nan panse ou ka genyen yo, mwen vle pataje kèk panse anpil fanm ansent ak nouvo manman genyen:

“Kò m fè m mal, gwosès pa bon menm.”

“Mwen pa kwè mwen gen yon bagay vivan anndan m.”

“Mwen pa konnen si nou gen mwayen pou okipe yon lòt timoun.”

“Mwen paka tann pou m wè tibebe mwen an”

“Mwen pral fè yon bon paran.”

Se yon bagay ki nòmal pou w gen divès kalite panse pandan gwosès ak aprè akouchman—kèk gen kè kontan, kèk gen estrès—akòz chanjman ou vin gen nan kò w, nan emosyon w, ak nan lavi chak jou ou.”



Imajine ke ou se fanm ki nan **Fèy travay 6.4** la, epi remake panse ou genyen, oswa ou te genyen, ki gen rapò ak lefèt ou ansent epi ou vin yon manman. Nan kolòn ki make “panse itil” la, ekri panse ou gen ki fè w santi w byen, kontan, oswa gen espwa. Nan kolòn ki make “panse nwizib” la, ekri panse ki fè w santi w gen estrès, ou pa gen enèji ki rete, ou enkyete, tris, ou pè, oswa fache.

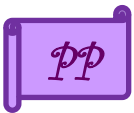
“Tèks ki bay sa pou w di”

“Kounya, annou gade nan **FÈY TRAVAY 6.5**, ki bay lis kèk panse itil ak panse nwizib fanm ansent genyen.

Kidonk, annou gade premye eleman sa a: “Rad ou pa bon pou ou.” Kounya, mwen ka gen reyaksyon ki diferan pou rad mwen ki pa bon pou mwen. Mwen ta ka gen yon panse tankou “Mezanmi, mwen pa gen mwayen pou m achete rad matènite, kidonk mwen pa pral gen anyen pou m mete sou mwen.” Kòman sa pral afekte eta lespri mwen?

Kounya, sonje mwen ta ka gen panse itil tou pou menm chanjman nan gwosès sa egzakteman. Konsa, mwen ta ka panse tou tankou “Mwen fyè dèske vant mwen gentan parèt, epi tout moun ka wè mwen pral gen yon tibebe.” Kòman sa pral afekte eta lespri mwen?

Kidonk, poukisa nou te pale sou panse itil ak panse nwizib jodi a? A kèk grenn mo, li enpòtan pou konnen panse itil ak panse nwizib ou sou gwosès piske yo ka afekte eta lespri ou. Onfwa ou konnen kisa ki bese eta lespri ou, gen bagay ou ka fè pou ede anpeche panse nwizib sa yo gaye. Nou pral pale sou teknik sa yo nan pwochen de fwa nou rankontre pou pale sou Manman ak Tibebe.”



Pwojè Pèsonèl Swiv Panse ou yo

Kòmanse jodi a, ak pandan pwochen semèn nan, mwen ta renmen ou eseye swiv panse itil ak panse nwizib ou gen sou gwosès ou oswa sou lefèt ou se yon manman. **FÈY TRAVAY 6.6** gen de kolòn—panse itil ak panse nwizib. Ou kapab sèvi ak Fèy travay sa a pou swiv panse itil ak panse nwizib ou pandan semèn nan.

Sesyon 7

Sijè 1: KALITE MODÈL PANSE NWIZIB, AK REPONS (10 min)



Pwen Enpòtan

- ☐ Pou anseye patisipan yo fason pou sèvi ak antidòt pou opoze ak panse nwizib.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Dènye fwa nou te rankontre nou te pale sou panse itil ak panse nwizib nou ka genyen, ak eseye remake lè nou genyen yo. Kòman sa te pase lè ou te eseye epi swiv—remake—lè ou gen panse itil ak panse nwizib?”

Youn nan fason nou ka opoze nou ak panse nwizib pou yo pa mennen nan yon eta lespri negatif, se sèvi ak teknik presi nou rele **antidòt**.

Si nou gen yon enfeksyon, nou ka sèvi ak yon antibyotik pou anpeche li gaye. Menm jan tou, lè nou gen panse nwizib, nou ka sèvi ak yon “antidòt” pou anpeche yo gaye epi gate eta lespri nou. Annou gade kèk nan antidòt yo pou panse nwizib nou yo.

Genyen kat modèl panse nwizib prezizeman nou pral bay antidòt pou yo. Nou pral pale sou chak nan antidòt sa yo byen vit. Yo nan lis nan **FÈY TRAVAY 7.1 an**.

Rezon ki fè n ap pale sou divès kalite modèl panse nwizib sa yo se pou eseye fè ou konnen yo, konsa ou ka anpeche yo gen yon efè negatif sou eta lespri ou. Pakonsekan, ou ka jere eta lespri ou pi byen lè ou kreye yon reyalyte anndan ki pi bon.”



Dekri chak modèl panse nwizib ki site anba a, ansanm ak egzanp yo bay la tou. Ankouraje kliyan ou an reflechi sou egzanp nan pwòp eksperyans pa li.

Modèl Panse Nwizib	Egzanp
Panse, Tout oswa Anyen. Kisa sa vle di, sèke ou panse nan ekstrèm yo—se swa tout osinon anyen...tout bon oswa tout move.	“ <u>Mwen se yon echèk.</u> ” Panse a sa ki nan mitan an—ou gendwa pa t gen siksè nan tout bagay, men ou te gen siksè nan kèk bagay nan lavi ou.
Kategori anjeneral san prèv. Sa vle di pran yon grenn evènman negatif epi wè li tankou yon bagay k ap refèt ki pa janm fini.	“ <u>Yo te trayi m anvan sa, kidonk mwen pa ka fè pyès moun konfyans.</u> ” Sonje ke chak sitiyasyon ak chak moun p ap menm jan. Pa sipoze bagay ki pi mal la otomatikman.
Blame Tèt ou. Sa refere a panse ke lè yon bagay negatif rive w ke se toujou fòt ou	“ <u>Se fòt mwen ki fè tibebe a tonbe lè li te eseye kanpe.</u> ” Sonje kalite bagay sa a rive pifò paran! Kidonk, olye pou w panse sa se yon bagay ki rive oumenm sèlman, li enpòtan pou sonje ou pa pou kont ou.
Fè Prediksyon Move Avni. Sa vle di ou kwè ke ou ka predi avni ou pral tounen mal.	“ <u>Bagay yo pa pral janm mache pou mwen.</u> ” Li enpòtan pou sonje bagay yo gendwa pa mache jan ou t ap atann nan—chèche konnen kòman bagay yo vin ye olye w ap imajine sa ki pi mal sèlman.

Sijè 2: FASON POU CHANJE PANSE NWIZIB KI GEN EFÈ SOU TIBEBE MWEN AK SOU MWEN (10 min)



Pwen Enpòtan

- Genyen yon kantite teknik pou chanje panse nwizib.
- Nou ka itilize chak teknik ni pou diminye panse nwizib nou yo, ni pou aprann timoun nou kòman pou yo gen yon bon eta lespri.

“Tèks ki bay sa pou w di”

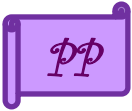
“Sa nou pral ensiste sou li kounye a se **kat teknik prezizeman** sou fason pou diminye panse nwizib. Teknik sa yo enpòtan anpil paske yo se zouti ou ka itilize lè ou santi ou kole oswa ou akable ak panse nwizib. Yo kapab ede ba ou enpe kontwòl sou panse yo epi ede fè eta lespri ou pi bon [Gade nan FEY TRAVAY 7.2]”



Dekri chak teknik, ansanm ak egzanp yo bay la tou. Travay ak kliyan ou an pou sèvi ak yon egzanp ki sòti nan pwòp eksperyans pa li, pou chak teknik.

Gen yon pakèt enfòmasyon pou kominike nan sesyon sa a. Pou ede l konprann, fè kliyan ou an patisipe nan konvèsasyon sou modèl panse ak teknik diferan (pa egzanp èske ou te fè sa; èske w ka wè sa gen yon itilite?)

Teknik	Deskripsyon	Egzanp
Koupe Panse	<ul style="list-style-type: none"> • Di lespri ou pou li SISPANN panse panse nwizib. • Se tankou ou kenbe yon gwo pano ESTÒP pou lespri ou. • Trik la sèke toudabò ou fèt pou ou remake ou menm k ap panse panse nwizib la. 	<p>“Mwen se yon move manman.”</p> <p>Lè ou kenbe tèt ou k ap panse ou se yon move manman, olye pou w kole nan tout rezon ki fè ou se yon move manman, annik panse, “Men panse nwizib sa tounen ankò. Mwen te gen panse sa anvan sa, e mwen konnen se panse nwizib li ye. Mwen pral SISPANN panse sa kounya.”</p> <p>Pafwa sa mache si alapas ou panse yon panse ki plis itil, tankou “Mwen pa yon move manman, mwen jis santi m reyèlman fatige kounya, epi mwen dwe eseye pran enpe repo pou mwen gen plis enèji pou tibebe mwen an.”</p>
Moman pou Enkyetid	<ul style="list-style-type: none"> • Bay tèt ou yon tan nan jounen an pou reflechi sou bagay ki lakòz estrès yo prezizeman pou ou pa bezwen enkyete pandan tout jounen an. • Yon lòt fason pou sèvi ak moman pou enkyetid la, se pase tan ap pale ak yon zanmi oswa yon manm fanmi. 	<p>Si ou jwenn tèt ou akable ak panse ki fè ou enkyete, lè w rezève “moman pou enkyetid” sa mache paske ou konnen ou pral gen tan pou panse sou sa ki nan tèt ou, men li pa bezwen pran tout tan ou.</p> <p>Konpetans sa a pral ede tibebe w la tou paske tibebe w la pa pral wè ou enkyete, gen kè sote, epi distrè lè ou ansanm avèk li. Tibebe w la pral wè ou kapab jwi lavi a epi ou kapab rezoud pwoblèm lavi a.</p>
Pwojeksyon Tan	<ul style="list-style-type: none"> • Lè nou pale sou pwojeksyon tan sa vle di imajine yon tan pi devan lè bagay yo pral pi bon. 	<p>Pafwa lè bagay yo ap mache mal nou panse bagay yo pral rete mal tout tan. Teknik sa a fè ou sonje pou w gen espwa pou pi devan lè w santi deprime anpil. Pafwa lè nou imajine bagay nou vle pou pi devan, sa kapab ba nou espwa epi motive nou.</p>
Bay pwòp tèt ou lòd	<ul style="list-style-type: none"> • Pratikman bay pwòp tèt ou lòd ankouraje w pale ak tèt ou, epi bay tèt ou lòd oswa direksyon ki itil. 	<p>Di tèt ou ke ou pral leve tibebe w la ak anpil lanmou oswa ke ou pral eseye vin pi bon paran ki posib pou ou ye, se yon fason pou fòse tèt ou aplike bagay ki enpòtan pou ou yo. Lè n ap di tèt nou bagay, se prèske tankou nou yon bon paran pou tèt nou.</p>



Pwojè Pèsonèl Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri epi Swiv Panse

• Apati aswè a, epi pou chak swa semèn sa a, nou ta renmen ou pou ranpli Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri a, nan antoure eta lespri ou pou jounen an.

• Anplis de bay eta lespri ou yon nòt pou chak jou, mwen ta renmen ou swiv tou ki kantite panse itil ak panse nwizib ou te gen chak jou. (Raple patisipan an panse itil nan dènye sesyon an)

• Ou kapab sèvi ak **FÈY TRAVAY 7.3** pou ranpli Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri a.

• Mwen ta renmen tou pou ou eseye sèvi ak de nan konpetans nou te pale sou yo jodi a (koupe panse, moman pou enkyetid, pwojeksyon tan, oswa bay pwòp tèt ou lòd) pou travay sou diminye panse nwizib. Sou **FÈY TRAVAY 7.4** ou ka ekri panse nwizib ou te genyen, ki konpetans/teknik ou te itilize, epi ki efikasite teknik la te genyen pou sispann panse nwizib

Sesyon 8

Sijè 1: PANSE SOU OU MENM ANTAN MANMAN (5 min)



Pwen Enpòtan

- Timoun aprann modèl panse nan men paran yo.
- Fason manman panse osijè pitit yo ak tèt yo afekte kòman yo konpòte yo ak timoun yo, epi sa afekte fason pitit yo panse osijè tèt yo, manman yo, epi relasyon ak manman yo.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Ki sa ou ta renmen pitit ou aprann panse osijè tèt yo, relasyon ou avèk yo, epi mond lan? [Gade nan FÈY TRAVAY 8.1].

Nou aprann gras a fason lòt moun, tankou paran nou oswa lòt manm fanmi yo, trete nou. Nou aprann gras a lè nou tandè mo lòt moun di nou. Souvan eksperyans nou fè byen bonè fòm fason nou panse sou tèt nou, sou lòt moun, ak mond lan. Si nou vle fè chanjman nan lavi timoun nou yo ak modèl panse yo, nou ka oblije fè chanjman nan pwòp fason pa nou pou panse toudabò.”

Sijè 2: OBJEKTIF POU AVNI MWEN AK AVNI TIBEBE MWEN AN (15 minit)



Pwen Enpòtan

- Revize pwen enpòtan yo nan modil sou panse yo.
- Manman jwe yon wòl enpòtan nan fòm panse tibebe yo ak reyalite anndan yo, sa ki ka gen yon enpak ni sou eta lespri manman an ni sou eta lespri tibebe a.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Nou te pale sou kalite panse nou genyen ak kòman kèk panse bon e plis pozitif pou eta lespri nou, alòske gen lòt panse ki negatif e plis nwizib pou eta lespri nou. Nou te pale tou sou fason pou eseye elimine panse nwizib sa yo.

Èske ou panse panse ou genyen yo kapab afekte avni ou tou? Kòman?

Youn nan objektif yo pou kou sa a se ede w pou w anmezi reflechi sou avni ou ak planifye avni ou. Annou fè yon egzèsis detant pou ede nou fè sa.”

Chanje peryòd tan an pou mete li nan 1 ane oswa 6 mwa si kliyan ou an gen difikilte pou imajine pi lwen nan pi devan.



Toudabò, fèmen zye ou, mete w nan yon pozisyon ki konfòtab, epi pran kèk respirasyon pwofon.

Kounya, mwen vle ou fè yon gade nan avni an. Jodi a se _____ [dat ak ane a]. Mwen ta renmen ou avanse lavi w annavan nan 5 ane sòti kounya, rive _____ [ane a].

Poze chak kesyon ki anba a. Bay kèk minit pou patisipan yo imajine repons yo:

- Kisa ou wè tèt ou ap fè nan 5 ane sòti kounya?
- Ki kalite lavi ou vle genyen pou tèt ou?
- Kisa ou PA vle pou tèt ou?

Après ou poze kesyon yo, fè patisipan an sòti nan aktivite detant la epi mande pou li ekri “sa li vle” yo ak “sa li pa vle” yo sou FÈY TRAVAY 8.2.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Apati de aktivite sa a, li klè nou tout gen yon lavi espesyalman nan lespri nou pou tèt nou. Ou konnen kisa ou vle nan lavi a ak kisa ou pa vle nan lavi a. Kidonk, kesyon an vin tounen, kòman nou ka fè sa rive?

Nan semèn ki sot pase yo, ou te aprann, pou fòje lavi ou, ou ka konprann, pa egzanp, ke lè w fè aktivite agreyab sa ka ede fè ou menm ak tibebe w la santi nou pi byen. Menm jan tou, pou w gen lavi ou vle a, ou ka kòmanse fè bagay pou fè avni sa a reyalize. Ou gen 5 ane pou fè sa rive. Ki sèten bagay ou dwe fè kounya? Ki sèten bagay ou dwe evite fè?

Bagay prensipal pou konnen sèke si ou kontan ak tèt ou e lavi ou, lè sa pandan tibebe ou an ap grandi li pral santi li byen tou, epi plis sèten nan lavi li. Èske ou panse se vre?

Gen bagay ou panse ak bagay ou fè ki fè gen plis chans oswa gen mwens chans ou pral aji pou reyalize objektif ou yo. Kisa yo ye?

Èske gen nenpòt lòt bagay ki ta anpeche w gen lavi ou imajine a? Ki obstak potansyèl yo?

Èske ou ka reflechi sou yon fason pou kraze kèk nan obstak sa yo?

Nou fèk sot pale sou divès kalite fason pou prepare avni ou si ou fè bagay ki dwe fèt kouna epi evite fè bagay ki gendwa pa itil nan atenn objektif ou. Antan manman, ou ka fòme non sèlman reyalite pa ou, men tou ede pitit ou an nan fòme reyalite pa li.”



Kounya, fèmen zye ou, mete w nan yon pozisyon ki konfòtab, epi pran kèk respirasyon pwofon. [Poze chak nan kesyon sa yo epi bay yon minit apeprè pou kliyan ou an imajine repons li yo.]

- Ki laj pitit ou an pral ye?
- Kisa ou wè l ap fè nan 5 ane sòti kounya?
- Èske li lekòl? Èske li kapab li, ekri?
- Èske li renmen lekòl?
- Ki kalite lavi ou vle pou li genyen?
- Ki moun ki nan lavi li?
- Ki kèk bagay ou vle pou tibebe w la?
- Ki kèk bagay ou PA vle pou tibebe w la?

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Apati de aktivite sa a, li klè antan manman, ou vle sa ki pi bon an pou pitit ou an. Kidonk, nan menm fason nou te pale sou fason ou ka ede planifye pou pi bon avni ou, ou ka ede planifye pou pi bon avni pou tibebe w la. Sonje, ou gen 5 ane pou fè sa reyalize.

Pou fè sa reyalize, ki kèk bagay ou dwe fè kounya? Ki kalite bagay ou dwe aprann tibebe w la? Ki kèk bagay ou dwe evite fè?”

**Pwojè Pèsonèl Reflechi sou Avni**

Baze sou dènye bagay nou te pale sou li jodi a, mwen ta renmen ou pran enpe tan semèn sa a pou panse sou bagay ou vle ak bagay ou pa vle pou pitit ou an ansanm ak bagay ou dwe fè tou pou fè sa reyalize. Ou ka ekri bagay sa yo sou **FÈY TRAVAY 8.3 a.**

Sesyon 9

Sijè 1: JOUNEN MARY ak VIOLET (5 min)



Pwen Enpòtan

- ❑ Remake enpòtans aspè respwòk ki gen nan pwoblèm ant moun ak depresyon.
- ❑ Mary ak Violet gen fason ki diferan pou jere reyalyte deyò yo, ki afekte eta lespri yo.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Maten an, Mary ak Violet, yo chak resevwa apèl yon zanmi ki mande yo pou yo ale nan pak la. Violet pa reponn telefòn lan. Li pa anvi kite kabann li epi li rete lakay li. Mary deside sòti ak zanmi li, epi yo pase apremidi a ansanm nan pak la, ap detann yo epi pale sou tibebe k ap vini an.”



Remake nan **FÈY TRAVAY 9.1** an Mary ak Violet, yo tou de kòmanse apati nivo “4” pou sa ki gade eta lespri yo.

- 1) Ki nòt ou ta bay eta lespri Mary nan fen istwa a?
- 2) Kòman ou panse sa Mary te fè a afekte fason li te santi li?
- 3) Ki nòt ou ta bay eta lespri Violet nan fen istwa a?
- 4) Kòman ou panse sa Violet li menm te fè te afekte fason li te santi li?
- 5) Poukisa Violet gen yon nòt ki pi ba pou eta lespri pase Mary?

Repons: Akòz relasyon ki genyen ant eta lespri ak mwens kontak pozitif (izolasyon).

Sijè 2: RAPÒ KI GENYEN ANT ETA LESPRI EPI KONTAK AK LÒT MOUN (10 min)



Pwen Enpòtan

- ❑ Fè edikasyon sou aspè respwòk ki gen nan pwoblèm ant moun ak depresyon.
- ❑ Idantifye sistèm sipò patisipan an genyen nan moman an.
- ❑ Kontak ak lòt moun fè pati reyalyte deyò nou.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Kontak ak lòt moun se dènye seksyon nan Kou Manman ak Tibebe a nou pral pale sou li. Nou pral pale sou fason relasyon nou ak lòt moun afekte eta lespri nou epi ta ka afekte tou eta lespri tibebe nou an. Pou kòmanse annou pale sou koneksyon ki genyen ant eta lespri ak kontak avèk lòt moun. Fè yon kout je nan **FÈY TRAVAY 9.2.**”



Ki kalite aksyon respwòk ou gen ak moun lè ou santi w deprime?

Kòman depresyon ou an afekte kontak ou ak lòt moun?

Pwen enpòtan pou abòde yo gen ladan lefèt ke lè moun santi yo deprime, souvan yo:

- Gen mwens kontak ak lòt moun, yo evite lòt moun
- Tolere bagay mwens, yo santi yo irite pi fasil
- Santi yo plis pa alèz bòkote moun
- Aji pi frankil epi pale mwens
- Pi sansib lè ou pa okipe yo, lè yo kritike yo oswa mete yo sou kote
- Fè lòt moun mwens konfyans



Lè ou izole tèt ou de lòt moun, ki efè sa genyen sou eta lespri ou? Kòman lè w gen plis chire pit oswa tansyon avèk lòt moun, sa gen efè sou eta lespri ou?

Ensiste ke lè moun gen mwens kontak pozitif oswa plis kontak negatif, yo gendwa:

- Santi yo pou kont yo
- Santi yo tris
- Santi yo fache
- Santi tankou pa gen moun ki sousye
- Santi yo plis deprime

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Kidonk, nou ka wè ke relasyon ki genyen ant depresyon epi kontak ak lòt moun, se yon relasyon ki respwòk, sètadi li ale nan tou de sans.

Lè nou santi nou ba oswa deprime, souvan nou gen mwens kontak pozitif oswa plis kontak negatif paske nou pa anvi bòkote lòt moun epi nou ka plis siseptib pou kòmantè lòt moun oswa irite pi fasil.

Lè w gen mwens kontak pozitif epi/oswa plis kontak negatif ak lòt moun, sa ajoute sou depresyon tou. Kidonk, lè nou santi nou ba oswa deprime, souvan nou pran nan yon sitiyoasyon kote bagay yo youn ap agrave lòt.

Anpil moun ap mande tèt yo èske lè w santi w ba/deprime sa lakòz ou mwens sosyab, oswa èske lè ou mwens sosyab sa lakòz ou santi w ba/deprime? Kisa ou panse?

Sandout, repons lan se tou de. Lè nou santi nou deprime, nou gen mwens chans konpòte nou nan fason amikal ak lòt. Men, lè nou pa gen kontak ak moun sa kapab retire nan nou yon bon sous sipò, epi nou vin pi deprime. Lè nou santi nou pi deprime, souvan nou menm fè mwens bagay ak lòt moun. Bagay sa yo kontinye refèt jiskaske nou sitelman deprime nou santi nou pou kont nou nan pifò tan nou pase.”

Sijè 3: KRAZE REPETISYON ANT ETA LESPRI NEGATIF EPI MWENS KONTAK POSITIF (5 min)



Pwen Enpòtan

- Ede patisipan an idantifye fason pou kraze repetisyon ki genyen ant eta lespri negatif epi mwens kontak pozitif (oswa plis kontak negatif) avèk lòt moun.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Kounya piske nou konnen repetisyon ki genyen ant eta lespri negatif ak mank kontak pozitif ak lòt moun, kòman nou ka kraze li?”

Nou ka kraze repetisyon an epi amelyore eta lespri nou si nou ogmante aktivite agreyab nou yo epi chanje fason nou panse, epitou si nou swa diminye kontak negatif oswa nwizib ak lòt moun oubyen ogmante kontak pozitif oswa itil ak lòt moun.”



Èske ou ka bay yon egzanp pou itilizasyon youn nan teknik sa yo pou amelyore eta lespri ou?

*Sa se yon bon moman pou nou tounen reflechi sou foto nou te gade lè nou te kòmanse pale sou Kou Manman ak Tibebe a. Annou gade nan **FÈY TRAVAY 9.3**.*

*Èske ou sonje kisa Reyalite Anndan ak Reyalite Deyò vle di? [Si patisipan an pa sonje, fè li sonje definisyon yo epi sèvi ak **FÈY TRAVAY 9.3** kòm èd]*

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Jodi a ak pou pwochèn fwa nou ansanm yo, nou pral pale sou yon fason pou chanje Reyalite Deyò nou an gras a konsantrasyon sou fason pou gen kontak ki pi pozitif ak lòt moun epi pou gen mwens kontak negatif ak lòt moun.

Ou ka wè tou nan **FÈY TRAVAY 9.3** sa nou fèk sot pale sou li a sa gen yon minit konsènan kòman kontak avèk lòt moun reyaji avèk eta lespri ou oswa emosyon ou.”



Pwojè Pèsonèl Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri epi Kontak avèk Lòt moun

Apati aswè a, epi chak swa semèn sa a, nou ta renmen ou pou ranpli Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri a, nan antoure eta lespri ou pou jounen an.

Anplis de bay eta lespri ou yon nòt pou chak jou, mwen ta renmen ou swiv tou tout kontak pozitif ou gen ansanm ak tout kontak negatif ou gen avèk lòt moun.

Ou kapab sèvi ak **FÈY TRAVAY 9.4** pou ranpli Sistèm Rapid pou Mezire Eta lespri a.

Sesyon 10

Sijè 1: MOUN KI NAN LAVI M (10 min)



Pwen Enpòtan

- Rekonèt enpòtans ki genyen nan sipò sosyal epi rapò li ak eta lespri.
- Moun an yo menm se èt sosyal yo ye.
- Patisipan yo ka idantifye ak evalye pwòp sistèm sipò sosyal pa yo.
- Nou ka fè chwa konsènan kimoun pou nou pase tan ak yo.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Nou te pale dènye fwa sou enpòtans kontak avèk lòt moun genyen nan jere eta lespri ou. Kounya, annou pale sou moun ki nan sistèm sipò sosyal ou.

Lè nou pale de sistèm sipò sosyal, nou vle di moun ki tou pre ou, ki se moun ou pataje moman nan lavi ou avèk yo, pozitif tankou negatif. Sistèm sipò sosyal ou ka gen ladan fanmi, zanmi, vwazen, vizitè kay ou, kòlèg-travay, ak/oswa pwofesyonèl swen sante. An jeneral, plis sistèm sipò ou solid, se plis ou pral kapab fè fas ak sityasyon difisil. Epitou, plis sistèm sipò ou solid, se plis sante ou menm ak tibebe w la pral bon.

Si ou gade nan **FÈY TRAVAY 10.1**, ou pral wè nou te divize sistèm sipò sosyal ou an kat kategori. Kategori sa yo se:

- **Moun ki tou pre mwen:** yo se moun ou ka pataje avèk yo panse ak santiman ou.
- **Zanmi Pwòch:** yo se moun ou santi ou ka pale avèk yo, men petèt se pa sou tout bagay.
- **Zanmi:** yo se moun ou renmen fè bagay ansanm ak yo (pa egzanp ale nan sinema) menmsi ou pa pataje detay pèsònèl sou lavi ou avèk yo.
- **Moun ou konnen:** yo se moun lè ou wè yo ou voye men pou di bonjou.

Bagay ki enpòtan pou sonje sèke tout moun sa yo fè pati sistèm sipò ou.”



Mwen vle ou pran kèk minit pou w ekri non moun ki nan sistèm sipò sosyal ou nan sèk la ki dekri pi byen relasyon ou genyen avèk yo.

Sijè 2: MOUN KI NAN LAVI M AK FASON YO BAN M SIPÒ (10 min)



Pwen Enpòtan

- Patisipan yo ka idantifye ak evalye pwòp sistèm sipò sosyal pa yo.
- Gen diferan kalite sipò.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Egzèsis sa a ka ede w konprann ki kote ou gen sipò ak ki kote ou ta ka bezwen plis sipò. Pandan w ap fè egzèsis sa a, li enpòtan pou w sonje kèk moun bay yon sèl kalite sipò alòske lòt moun bay plizyè kalite sipò. Pa egzanp, yon moun gendwa konprann ou anpil men li pa pral ede w fè travay òdinè nan kay, alòske yon lòt moun ka ba ou yon woulib lè ou bezwen youn, men li pa pral pase yon aprèmidi nan pak avèk ou. Se pa tout moun ki bon nan tout kalite sipò.”



Sou **FÈY TRAVAY 10.2**, gen kat kare, chak reprezante yon kalite sipò diferan ke yon moun ta ka ba ou. Pandan n ap pase sou yo, reflechi sou moun ki nan lavi ou ki ta ka bay divès kalite sipò sa yo, epi ekri yo. Si ou pa ka reflechi a okenn moun ki ede ou nan fason sa a, mete yon pwen entèwogasyon.

Après w fin fè egzèsis la sou **FÈY TRAVAY 10.2**, mande kliyan an pou li idantifye domèn sipò sosyal ki bon ak domèn sipò sosyal li ta renmen chanje ak devlope. Kòmanse yon diskisyon, sèvi avèk kesyon sa yo:

1. Kisa ou remake?
2. A konbyen moun ou panse pou chak kalite sipò?
3. Èske yo te sitou zanmi/fanmi/pwofesyonèl?
4. Ki kote gen anpil sipò?
5. Ki kote ki gen twou vid? Nan ki domèn?
6. Ki moun ki mansyone pi plis? (Idantifye risk ki genyen si w konte twòp sou yon sèl moun, piske si moun sa a pa disponib, w ap rete san okenn sipò).
7. Ki moun yo vle fè pati nan lavi yo kòm yon manman?

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Yon fason pou fè rezo sipò sosyal ou pi solid se rankontre nouvo moun, men rankontre moun pa toujou fasil, sitou lè ou santi ou deprime, oswa lè w ansent oswa ou fèk fin akouche epi li kapab difisil pou w sòti kite kay ou.

Annou pale sou kèk bon fason pou rankontre nouvo moun:

- Fason ki pi fasil pou rankontre moun se fè yon bagay ou renmen epi fè li an konpayi lòt moun.
- Menmsi ou pa jwenn okenn moun espesyalman ou ta renmen konnen pi byen, ou te fè yon bagay agreyab kanmenm, epi ou pral gen mwens chans pou w santi ou te gaspiye tan ou.
- Piske objektif prensipal la se aktivite w ap fè a, epi se pa jis pou rankontre lòt moun, pral gen mwens presyon sou ou pase nan yon kontèks kote objektif prensipal la se rankontre moun.”



Kounya, annou reflechi ansanm sou aktivite yo ak kote yo, kote ou ka rankontre moun. Èske ou ka reflechi sou kote yo, kote ou ka kapab fè yon aktivite agreyab epi rankontre moun?

Ensiste sou kote yo ki nan zòn nan ak aktivite yo ki gratis tankou:

- 1) Legliz, tanp, sinagòg, kote pou adore
- 2) Klinik prenatal
- 3) Gadri
- 4) Pak kote lòt manman/timoun ta ka vini
- 5) Aktivite kòm volontè
- 6) Evènman kiltirèl/etnik



Pwojè Pèsonèl Lis Sipò Rezo

Nan menm fason ou te idantifye moun ki ba ou sipò, mwen vle ou reflechi sou moun nan rezo sipò sosyal ou ki ka bay sipò pou tibebe w la. Ou ka ekri kimoun moun sa yo ye sou **FÈY TRAVAY 10.3**.

Sesyon 11

Sijè 1: MÒD KOMINIKASYON EPI ETA LESPRI OU (5 min)



Pwen Enpòtan

- Idantifye mòd kominikasyon prensipal patisipan yo (pasif, afime, agresif) nan sitiyasyon ant moun.
- Gen mòd kominikasyon diferan ki ka mache nan sitiyasyon ki diferan.
- Mòd kominikasyon yo kapab afekte eta lespri.
- Mòd kominikasyon yo kapab afekte rapò avèk lòt moun.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Pou kominike bezwen nou bay lòt moun, nou dwe kapab pale sou fason nou santi nou ak sa nou bezwen nan men lòt moun.

Anjeneral, gen twa fason prensipal nou kominike sa nou vle. Nou ka fè li nan yon fason pasif, yon fason agresif, oswa yon fason afime. Annou defini kisa chak nan sa yo vle di:

***Kominikasyon pasif** vle di evite montre santiman ou, bezwen, oswa opinyon ou. Souvan, moun ki sèvi ak yon mòd kominikasyon pasif pale dousman oswa mande eskiz pou bagay yo di. Yo pa gade moun nan je non plis.*

***Kominikasyon agresif** vle di moun nan di bagay yo nan yon fason souvan ki mennen kont, ki egzijan, epi pafwa ki gen abi vèbal ak fizik ladan. Souvan moun ki gen mòd kominikasyon agresif eseye domine lòt moun epi yo pa koute moun byen. Yo ka aji yon fason malelve.*

***Kominikasyon afime** vle di deklare opinyon ou, bezwen, ak santiman ou aklè, epi fè li nan yon fason kote lòt moun pa santi yo gen menas. Moun ki gen yon mòd kominikasyon afime koute lòt moun byen, yo pale ak kè poze e byen aklè, yo byen gade moun nan je, epi yo defann dwa yo.*

FÈY TRAVAY 11.1 bay rezime kèk nan enfòmasyon sa a.

Nan tout twa mòd yo, pa gen yon grenn “bon” fason pou kominike. Pafwa, nou chwazi pou kominike nan fason pasif paske se sa fanmi nou oswa edikasyon kiltirèl nou atann. Pafwa nou chanje mòd kominikasyon nou pou adapte ak sa ki mache byen nan yon sèten sitiyasyon. Pa egzanp, yon moun ki afime ta ka chwazi pou li pasif paske se sa yo atann oswa se sa ki pi bon nan yon sèten sitiyasyon.

Men, anjeneral, lòt moun gen tandans aksepte yon mòd kominikasyon afime pi byen epi moun ki sèvi ak yon mòd afime gen tandans pou yo reponn a bezwen yo pi souvan.”

Bay yon egzanp kòman mòd pasif ak agresif ta ka lakòz bezwen pa satisfè.



Kòman ou panse mòd kominikasyon ou afekte eta lespri ou?

Mete aksan sou pwoblèm sa yo ki gen rapò ak mòd kominikasyon:

- moun ki gen mòd pasif ak agresif jwenn yo reponn a bezwen yo mwen souvan pase moun ki gen mòd afime
- lè moun pa jwenn yo reponn a bezwen yo, sa ka gen yon efè negatif sou eta lespri yo
- mòd kominikasyon pasif ak agresif ka gen yon efè negatif sou relasyon yon moun avèk lòt moun
- kominikatè pasif gendwa pa eseye kòmanse kontak avèk lòt moun alòske kominikatè agresif yo ta ka “debarase” moun yo ap pale a

Sijè 2: FÈ YO SATISFÈ BEZWEN OU YO (5 min)



Pwen Enpòtan

- ❑ Pa gen pwoblèm pou mande èd.
- ❑ Mande èd nan yon fason pozitif, klè, ak dirèk (afime) ka ogmante chans ke yo reponn a bezwen yon moun (men pa toujou).
- ❑ Youn nan fason pou mande èd se fè li sistematikman (metòd etap pa etap).
- ❑ Lè ou afime epi ou di sa ou vle ak kòman ou santi ou nan yon fason ki gen respè, ou ka amelyore relasyon avèk lòt moun.
- ❑ Lè li idantifye obstak ki anpeche li afime oswa di bezwen li sa ka ede yon moun amelyore reyalite deyò li.
- ❑ Gen diferan fason pou simonte obstak yo pou eksprime bezwen yon moun.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Yon pati nan lè yon moun afime, se lè li kapab fè yon demann nan yon fason ki klè e pozitif. Lè nou fè sa, nou anmezi pou mande pi byen sa nou vle ak sa nou bezwen, lòt moun konnen kòman yo ka ede nou, epi li ogmante chans pou yo reponn a bezwen nou. Natirèlman, li pa garanti nou pral jwenn sa nou vle. Lòt moun nan ka dakò sede lòt bagay, oswa yo ka annik refize, men omwen nou pral konnen repons lan. Nou tout gen lè kote nou pa di sa ki nan lespri nou, epi souvan nou gen yon pakèt eskiz pou nou pa fè li. Pafwa eskiz yo vrèman bon, epi nan kèk ka, gendwa se pa ta bon moman pou pataje panse nou, santiman, oswa dezi nou, men pafwa nou tonbe nan yon pyèj pa-pale.”



Poukisa li itil pou fè yon demann menm lè repons lan ta ka non?

- Yo ta ka di wi.
- Omwen ou konnen kisa repons lan ye.
- Si yo di non, ou kapab pase sou sa, epi reflechi sou lòt bagay ou kapab fè.

Annou pale sou kèk nan bagay ki ta ka anpeche nou di sa ki nan lespri nou lè se yon bon lide pou nou fè li.

Reflechi sou obstak ki ta ka anpeche patisipan an afime li epi di sa ki nan lespri li. Gen kèk obstak kouran pou mansyone si kliyan an pa mansyone yo se:

- Laperèz
- Abitid/woutin - pa abitye fè li
- Enèji ba - twò fatige pou fè li
- Pa kwè li ta ka chanje bagay yo (sa pa vo lapèn)
- Pa vle manke respè

Bay egzanz pou chak nan 5 etap yo.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Gen 5 etap ki ka ede nou vin pi afime nou epi kominike nan yon fason ki ta ka ogmante chans pou yo reponn a bezwen nou. Sa yo chita nan **FÈY TRAVAY 11.2**.

- 1) Idantifye kisa ou vle.
- 2) Chwazi ki moun ou ta dwe mande èd.
- 3) Jwenn yon fason pou di li nan yon fason ki klè ak dirèk.
- 4) Respekte dwa lòt moun nan pou di non (pa egzanz “Mwen konnen ou okipe anpil”). Pale sou kòman ka mete baz anplas pou fè yon demann.
- 5) Pare pou sede sèten bagay”

Sijè 3: RAPÒ ANT MOUN EPI DEPRESYON: CHANJMAN WÒL /TRANZISYON (5 min)**Pwen Enpòtan**

- ❑ Yon chanjman wòl oswa tranzisyon—tankou lè moun vin yon nouvo manman oswa li gen yon lòt tibebe—kapab afekte eta lespri ou.
- ❑ Pafwa menm chanjman wòl pozitif ka fè ou santi deprime paske pran yon nouvo wòl ka bay estrès.
- ❑ Konprann Kòman yon chanjman wòl afekte ou, ka ede w santi w mwens dekouraje e ka amelyore eta lespri ou.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Yon chanjman wòl se lè ou pase nan yon pozisyon diferan nan kèk aspè nan lavi ou. Li ka kòmanse yon travay lè ou gen yon bon tan ou pa t ap travay. Li ka se kite yon travay ou te ladan. Li ka se lè ou vin marya. Oswa li ka se pèdi yon moun pwòch ou.

Èske w ka devine ki chanjman wòl nou pral konsantre sou li? Lè w gen yon nouvo tibebe! Natirèlman, gen yon nouvo tibebe se yon gwo chanjman wòl. Petèt se premye tibebe ou, epi kounya ou nan yon wòl manman pou premye fwa. Petèt ou deja gen youn oswa plizyè timoun, epi kounya w ap ajoute yon lòt timoun nan fanmi an, ki chanje wòl ou tou.

Kèlkeswa ki wòl li ye a, relasyon ou avèk lòt moun chanje lè wòl ou chanje. Pa egzanp, lè ou gen yon nouvo tibebe, ou kòmanse yon nouvo relasyon avèk timoun sa. Relasyon ou avèk lòt timoun ou yo, patnè ou, zanmi ou yo, ak fanmi ou yo gen anpil chans tou pou sibi kèk chanjman. Toudabò, pwobableman ou pa pral gen menm valè tan ou te genyen pou lòt moun sa yo anvan tibebe a te fèt, se pa vre? Lòt moun nan lavi ou ka santi yo tris oswa kontrarye si ou pa gen menm valè tan ou te abitye genyen pou yo. Chanjman sa yo afekte rapò ou, epi yo ka afekte tou nivo estrès ou ak eta lespri ou. Nenpòt lè nou sibi chanjman, anjeneral gen estrès—menm lè chanjman sa yo pozitif e jwaye.”



Sa se yon lòt bon kote pou reflechi sou Reyalite Anndan ak Reyalite Deyò nou ak twa pati prensipal yo nan Kou Manman ak Tibebe a. Si ou gade nan FÈY TRAVAY 11.3, w ap wè twa kesyon:

- *Kisa panse ou yo ye (ni itil, ni nwizib) konsènan chanjman wòl ou an?*
- *Kisa ou ka fè (aktivite agreyab) pou adapte w ak chanjman wòl sa a?*
- *Ki moun ki ka ede w (kontak avèk lòt moun) pou adapte w ak chanjman wòl sa a?*

Sijè 4: DEZAKÒ WÒL /CHIRE PIT (5 min)**Pwen Enpòtan**

- ❑ Genyen yon tibebe pafwa kreye chire pit oswa dezakò ak lòt moun.
- ❑ Dezakò sa yo kapab afekte eta lespri ou.
- ❑ Li enpòtan pou aprann kòman pou idantifye panse ou, santiman ou, ak konpòtman ou konsènan dezakò sa yo pou nou ka amelyore eta lespri nou.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Kidonk, nou te pale sou kòman gwosès oswa gen yon nouvo tibebe ka chanje relasyon ou avèk lòt moun epi li ka mete presyon nan relasyon avèk zanmi, fanmi, patnè, oswa lòt timoun yo.

Pa egzanp, petèt manman ou pa dakò avèk kòman w ap leve tibebe w la, epi nou tou de pa sispann nan diskisyon sou sa. Oswa petèt ou pa panse patnè ou ede ou ase, epi ou fache pou sa.”



Èske gen moun ki gen yon dezakò ki gen rapò ak gwosès ou oswa nouvo tibebe w la?

*Ankouraje egzanp pou divès kategori yo ki sou **FÈY TRAVAY 11.4**.*

Gen dwa gen yon tandans pou “dechaje” sou moun kliyan an ankòlè avèk li a oswa adopte yon atitud blam. Li itil pou kliyan an konprann santiman li, panse, ak konpòtman li, men tou, ankouraje li konprann santiman, panse yo, ak konpòtman lòt moun lan ki nan dezakò a.

Pandan patisipan yo ap pataje, mande:

- Èske gen yon solisyon kote nou tou de ka jwenn sa nou vle a?*
- Èske gen yon bagay kèlkonk ou ta ka fè pou fè sitiyasyon sa a pi bon oswa pi pozitif pou ou?*



Pwojè Pèsonèl Fè yon Demann

Ant jodi a ak pwochèn fwa (ki pral dènye sesyon nou ansanm nan pale sou Manman ak Tibebe), mwen ta renmen ou fè yon demann de yon moun. Sa kapab yon zanmi, yon manm fanmi, oswa petèt menm mwen menm—vizitè kay ou an. Lè w ap fè demann ou an, reflechi sou ki kalite mòd kominikasyon ki gen chans pou yo satisfè demann ou an.

Sesyon 12

Sijè 1: REVIZYON KOU A ak PLANIFIKASYON POU PI DEVAN (10 min)



Pwen Enpòtan

- ❑ Revize konsèp prensipal yo: Rapò ant eta lespri ak aktivite agreyab, panse, ak kontak ak lòt moun kapab afekte reyalite anndan ak reyalite deyò yon moun.
- ❑ Panse yo afekte reyalite anndan nou.
- ❑ Aktivite nou fè ak moun ki nan lavi nou kapab afekte reyalite deyò nou.
- ❑ Nou ka fè chwa pou gen yon reyalite ki pi bon (ni anndan ni deyò) ak yon eta lespri ki pi bon.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Nou te pale sou fason eta lespri ou gen rapò ak aktivite agreyab, panse, ak kontak ak lòt moun. Kòm ou ka wè nan **FÈY TRAVAY 12.1**, gen divès fason ou ka jere Reyalite anndan ak Reyalite deyò ou, swa avèk plis panse itil ou genyen, fè plis aktivite agreyab, oswa pase tan avèk moun ki gen bon enfluyans nan lavi ou.

Kreye yon bon reyalite vle di fòme lavi chak jou ou menm ak tibebe w la, dekwa pou lavi a bay plis satisfaksyon epi li chaje ak plis moman lapè, kè kontan, lanmou pou nou tou de. Fòme jounen ou gen ladan pratikman fòme ni sa ou fè, ni sa ou panse tou.

Fòme sa ou fè se sa nou vle di nan fòme Reyalite deyò a. Sa gen ladan kòman ou pase chak èdtan nan jounen an, ki kote ou pase yo, avèk kiyès, ak ki kalite aktivite ou bati nan lavi ou.

Fòme sa ou panse se sa nou vle di nan fòme Reyalite anndan ou. Sa gen ladan sa k ap pase nan tèt ou pandan w ap pase jounen an.”



Kòman ou kapab kreye yon bon reyalite pou ou menm ak tibebe ou an?

- Aktivite yon moun fè epi moun ou kominike ak yo kapab afekte eta lespri yon moun (reyalite deyò).
- Kalite panse yon moun genyen kapab afekte eta lespri moun nan (reyalite anndan).
- Nan chanje reyalite anndan ak reyalite deyò yo, manman yo ka ede fòme reyalite anndan ak reyalite deyò pitit yo.

“Tèks ki bay sa pou w di”

“Petèt bagay ki pi enpòtan pou sonje sèke tout matyè nou te pale sou yo a nan semèn ki sot pase yo, se pa sèlman yon bagay ou ka itilize pandan w ansent lan oswa aprè ou fin akouche a. Ogmante aktivite agreyab, gen panse itil, ak ogmante kantite kontak pozitif ou gen avèk lòt moun yo se bagay ou ka fè pandan tout lavi ou. Kou Manman ak Tibebe a la pou ba ou konpetans ak teknik ou ka itilize nan lavi chak jou ou, kounya ak byen lwen pi devan.”

Sijè 2: PLANIFIKASYON POU PI DEVAN (10 min)**Pwen Enpòtan**

- ❑ Ankouraje kliyan an konsève Liv egzèsis Manman ak Tibebe an kòm referans pou pi devan.
- ❑ Ankouraje kliyan an kontinye sèvi avèk estrateji ki te itil yo epi eseye kèk nan konpetans li poko eseye yo.



Fikse objektif nan akò plan tretman/vizit nan kay kliyan an ki entegre konpetans Manman ak Tibebe ki adapte pou ede nan kote ki gen pwoblèm ki afekte li.

Mande si gen zouti espesyalman kliyan an renmen itilize oswa ki te gentan itil (pa egzanzp sistèm rapid pou mezire eta lespri, yon kalandriye chak mwa pou pwograme aktivite agreyab), epi ankouraje li entegre konpetans sa yo nan lavi chak jou li.

Epitou ankouraje kliyan an swiv liv egzèsis Manman ak Tibebe a epi eseye kèk nan konpetans li poko eseye yo pou wè kòman yo mache pou li.

Felisite kliyan an poutèt li fini pwogram nan annantye!