

KLAS SOU MANMAN AK BEBE YO

Gid pou Fasilitatè



Devlope pa:

Ricardo F. Muñoz, PhD
Chandra Ghosh-Ippen, PhD
Huynh-Nhu Le, PhD
Alicia F. Lieberman, PhD
Manuela Diaz, PhD
Lauren La Plante, BA

Adaptasyon pou ane 2019 pa:

Darius Tandon, PhD
Erin Ward, MSW
Jaime Hamil, MPH
Molly McGown, MPH
Melissa Segovia, MS
Cristina Barkowski, BA
Emma Gier, BA

© Copyright 2000, 2001 pa Muñoz et al.

Tout dwa yo rezève.

Pa site oswa repwodui dokiman sa san pèmisyon otè a.



Apèsi sou kou pou Manman ak Bebe yo	1-4
Enstriksyon pou Sèvi ak Gid MB pou yon manman ak yon tibebe	5-6
Sesyon 1 - Entwodiksyon sou klas pou Manman ak Ti Bebe yo; Entwodiksyon sou konsyans total; Kijan MB a ka ede w	7-11
Sesyon 2 - Aktivite w renmen fè ak atitid ou: Kisa nou fè ki afekte jan nou santi nou	12-15
Sesyon 3 - Aktivite w renmen fè ak ti bebe w la: Patisipe nan aktivite w renmen fè yo	16-19
Sesyon 4 - Panse ak kijan yo afekte atitid nou	20-23
Sesyon 5 - Idantifye panse ki itil ak sa ki pa itil yo; Fason pou nou chanje panse nou	24-26
Sesyon 6 - Relasyon ant atitid ou, panse ou, ak lavni ou; Pwomosyon Panse ki sen lakay timoun yo	27-29
Sesyon 7 - Pran kontak ak lòt moun: Relasyon ant atitid ak echanj ak lòt moun	30-32
Sesyon 8 - Pran kontak ak lòt moun: Moun ki nan lavi m ak fason yo sipòte m ak ti bebe m nan	33-36
Sesyon 9 - Pran kontak ak lòt moun: Estil Kominikasyon ak atitid ou; klas Revizyon MB a	37-39



PREZANTASYON MANMAN AK TIBEBE YO - 1

MANMAN AK 1 TIBEBE

Fòmasyon sou Manman ak Ti Bebe yo (MB) se yon entèvansyon prevansyon kont depresyon apre akouchman ki devlope sou fòm yon ansanm entèvansyon an gwoup ki dire 12 sesyon¹. Anplis, dènyèman, yo te itilize li sou fòm yon entèvansyon an gwoup an 6 sesyon². Vèsyon klas MB an gwoup la ki dire 6 sesyon an fèt chak semèn ant 90 ak 120 minit. Li te itilize nan pwogram vizit adomisil ak lòt anviwònman kote fanm ansent ak nouvo manman resevwa sèvis sante ak sèvis sosyal, e li te bay rezilta pozitif kont depresyon apre akouchman, diminye sentòm depresyon, epi redwi strès³⁻⁶.

Baze sou fidbak ki soti nan pwogram vizit lakay yo ki montre yo ta renmen nou bay materyèl pou klas MB an endividyèlman bay fanmi n ap vizite yo, devlopè vèsyon an gwoup 6 sesyon an pou Manman ak Tibebe te adapte li sou fòm yon korikolòm (fòmasyon) pou moun kapab itilize li pou kont yo ki rele MB 1-on1¹⁷⁻⁸.

Fòmasyon MB 1-on1 la gen menm kontni debaz ki te nan vèsyon MB an gwoup 6 sesyon an, men li bay kontni debaz yo nan yon tan ki pi kout pa sesyon. Okòmansman, klas MB 1-on-1 an te gen ladan 12 sesyon yo chak te dire 15 a 20 minit. Vèsyon aktyèl fòmasyon MB 1-on-1 ki prezante nan Manyèl gid fasilitatè sa a genyen 9 sesyon, chak kapab dire 20 a 25 minit. Vèsyon fòmasyon MB sa a entwodui patisipan yo tou nan pratik plèn konsyans pou yo kapab jere strès. Plèn konsyans se konsyans ki grandi nan ou lè ou prete atansyon sou moman prezan an yon fason ki ouvè epi san jijman. Fason sa a ki pèmèt ou reprann konsyans ka ede w vin pi kalm epi fè w santi w pi byen epi sa ka ede yon moun fè bonjan chwa sou fason pou l fè fas ak sitiyasyon ki bay strès.

Konsèp fondamantal Manman ak Tibebe yo

Terapi Konpòtman Mantal (CBT)

Klas sou Manman ak Tibebe yo baze sou prensip Terapi Konpòtmantal ak Mantal (CBT) ak Teyori sou atachman. Yon fason ki senp pou defini CBT a se li eseye chanje mantal yon moun (panse li) ak konpòtman li yo pou amelyore atitid li. Yon fason senp pou defini teyori sou atachman an se bon jan kalite relasyon yon timoun devlope ak prensipal moun k ap ba l swen an (an jeneral manman an) pandan anfans li gen yon gwo efè sou devlopman mantal ak sosyal ak konpòtman timoun sa a.

Twa eleman prensipal CBT yo se: (1) Aktivite ou renmen fè; (2) Panse; (3) Pran kontak ak lòt moun

Klas MB a gen ladan l yon seksyon ki dedye ak chak nan eleman CBT sa yo. Nan chak seksyon, patisipan yo ap aprann konprann an premye aktivite yo renmen fè yo, panse yo, oswa echanj sosyal ki enfluyans atitid yo. Li esansyèl pou patisipan yo konprann an premye relasyon ki genyen ant chak eleman sa yo ak atitid yo. Yo rele fòmasyon sou relasyon ki genyen ant eleman CBT yo ak atitid yo, sikoedikasyon (sikoloji + edikasyon). Anplis de sikoedikasyon an ki etabli koneksyon ak atitid yon moun, patisipan yo aprann epi pratike tou konpetans ak estrateji ki konkrè nan chak nan twa seksyon sa yo (aktivite w renmen fè, panse, pran kontak ak lòt moun). Konpetans sa yo gen entansyon bay patisipan yo yon “bwat zouti” ki konpoze ak apwòch yo ka itilize pou amelyore atitid yo.

Pou nou rann konsèp CBT yo pi enpòtan pou divès popilasyon etnik ki gen revni ki ba yo, ki souvan gen sikonstans lavi ki difisil, kreyatè kou MB a (Dr. Ricardo Muñoz) te diskite konsèp CBT enpòtan sa yo kòm yon fason pou jere reyalite entèn ak ekstèn yon moun pou yo kapab ede yo jere atitid yo. Pou nou fè pi kout, sa k ap pase andan nou gen rapò ak panse nou genyen yo, yo pa ka obsève yo. Reyalite ekstèn nou gen rapò ak konpòtman nou genyen yo (si wi ou non se pou kont ou, kòm sa konn pou kèk aktivite nou renmen fè) oswa ak lòt moun (tankou nan ka pou ou pran kontak ak lòt moun). Li enpòtan pou ede patisipan yo konnen reyalite entèn ak ekstèn yo ka afekte emosyon nou yo oswa atitid nou. Anplis, youn nan bagay ki pi enpòtan nan kou MB a se paske l ap ede patisipan yo jere atitid yo, k ap chanje dabò reyalite entèn yo (pa egzanp, pou yo genyen plis panse ki itil, epi diminye panse ki pa itil yo) ak reyalite ekstèn yo (patisipe nan plis aktivite yo renmen fè, pran kontak ak lòt moun).

Teyori sou atachman an

Eleman nan teyori sou atachman yo antre tou nan fòmasyon MB a. Pandan tout pwogram nan, n ap gen mete aksan sou ki jan paran yo ka devlope epi ranfòse yon koneksyon pozitif ak tibebe yo. Pwogram nan fè sa a pandan l ap fè koneksyon ant eleman CBT yo ak devlopman yon koneksyon pozitif an dousè ant manman ak tibebe yo. Pa egzanp, yon nouvo paran ki fè yon aktivite li renmen ak pitit li ap tou fè pwomosyon yon koneksyon pozitif ak pitit li.

Pratik Plèn Konsyans

Chak modil ki nan fòmasyon MB a gen ladan l kèk diskisyon oswa pratik plèn konsyans. Pratik plèn konsyans yo ka ede nou remake sa k ap pase andedan nou- ki se reyalite entèn nou, ki gen ladan panse, santiman, ak sansasyon- ak sa k ap pase bò kote nou-ki se reyalite ekstèn nou, ki gen ladan l vizyon, odè, manyen, ak son (pa egzanp, ki jan yon nouvo tibebe sanble, santi, santi, ak ki bri li fè). Pratik plèn konsyans la ki se yon eleman nan fòmasyon MB yo gen entansyon pou ede patisipan yo angaje yo konplètman nan CBT entèvansyon an ak kontni ki atache ak fòmasyon a. Pa egzanp, pratik plèn konsyans yo ka ede nou obsève panse nou san nou pa bezwen pouse yo ale oswa rete fèmen ladan yo. Chita tou dousman epi remake modèl panse ki dezagreyab oswa kritik, k ap fè ale vini nan lespri w yo ka ede patisipan yo santi yo kalm epi sa kapab ede yo andire yon fason ki pi efikas. Nou ka sèvi ak konsyans sa a pou fè chwa ki byen reflechi sou fason pou nou reponn yon fason ki entelijan ak sitiwayon ki bay strès epi chèche èd ak sipò lè sa nesèsè.

Patisipan yo ka wè li pi fasil pou yo idantifye epi sèvi ak konpetans CBT ki apwopriye yo apre yo fin pratike plèn konsyans lan. Gid fasilite a gen ladan pratik plèn konsyans nan kèk pwèn nan dokiman an kote nou panse yo ta pi enpòtan pou nou ajoute yo; sepandan, ou gen tout libète pou ou sèvi ak yo pou ou louvri oswa fèmen yon sesyon si w pito l konsa. Pa egzanp, ou ka vle kòmanse ak aktivite plèn konsyans lan si w panse yon patisipan ta ka bezwen motive tèt li nan kòmansman yon sesyon apre yon jounen ki te gen anpil aktivite. Patisipan yo ka nan diferan nivo nan fason yo aplike pratik plèn konsyans yo, epi yo ka deja pratike l ak pwòp tèt yo deja.

Kilè mwen ta dwe bay yon sesyon?

Yo gen antansyon fè kou MB 1-on-1 an fizikman. Nou te kreye chak sesyon pou yo ase kout pou w kapab ajoute materyèl MB a nan lòt bagay w ap kouvri pandan yon echanj ou deja pwograme ak yon patisipan (pa egzanp, vizit nan kay la, vizit swen prenatal). Sepandan, nou konnen li pa pral toujou posib pou ou prezante materyèl la an pèsòn. Nan ka sa, li t ap bon pou ou prezante materyèl la pa telefòn oswa videyo chat. Livrezon an pèsòn nan se “fòm estanda a”, men li enpòtan pou nou fleksib sou jan MB a ap prezante pou w asire w fini alè ak sesyon echanj yo.

A ki frekans mwen ta dwe bay yon sesyon?

Li rekòmande pou w bay yon sesyon pa semèn. Rezon ki fè se orè sa a nou pwopoze w se paske li enpòtan pou w pale sou materyèl MB a regilyèman. Konsa, li frèch nan lespri patisipan an, men tou li bay patisipan an tan pou li pratike konpetans li pran yo ant sesyon vizit yo. Sepandan, nou konnen pafwa li pa posib pou w pale ak yon patisipan chak semèn- kit se an pèsòn oswa pa telefòn. Nou vrèman ankouraje w pou w ranpli yon sesyon omwen chak de (2) semèn. Konsidere founi plizyè sesyon an menm tan bay yon patisipan, espesyalman si w gen tan konnen li pap disponib pou li rankontre ou chak semèn, regilyèman pou 9 sesyon yo, oswa dat akouchman patisipan ou a ka toupre.

Èske gen estrateji pou ede patisipan yo konprann materyèl la?

Fòmasyon MB 1-on-1 lan ekri nan yon langaj menm fanmi ki gen difikilte pou aprann nouvo konpetans yo ta dwe kapab konprann. Sa vle di, nou konprann gen divès nivo alfabetizasyon nan mitan patisipan ki pral resevwa fòmasyon MB a epi pafwa yo ka pa konprann yon sijè akòz jan li ekri nan Gid fasilite a. Li enpòtan pou ou sonje tou nou bezwen pou oumenm, antanke fasilite a, sèvi ak langaj, fraz, ak egzanp patisipan w la ka konprann epi retwouve l ladan. Ou ta dwe tou santi ou lib pou ou ede patisipan yo li materyèl ki nan kaye egzèsis patisipan an oswa fè aktivite vèbal olye de aktivite ekri kòm yon estrateji pou rezoud kesyon alfabetizasyon oswa baryè lang yo.

Li itil tou pou fasilite a sèvi ak egzanp pèsònèl pou eksplike kontni MB yo. Nan kèk ka, li itil pou fasilite a pataje yon egzanp ki pral ede nan eksplike ak nòmalize yon konsèp nan pwogram nan. Pa egzanp, yon fasilite ka pataje kèk nan ajan stresan pa li yo pou montre patisipan an tout moun gen strès nan lavi yo. Sepandan, li enpòtan, pou fasilite a sèlman pataje egzanp li konfòtab ak yo. Fòmasyon 1-on-1 lan tradui nan plizyè lang sou sit entènèt Manman ak Tibebe nou an (www.mothersandbabiesprogram.org) ki gen yon lis ki ajou nan lang nou te tradui l yo.

Èske mwen bezwen bay sesyon yo nan lòd epi si mwen pa gen tan fini yon sesyon kisa pou mwen fè?

Nou te kreye entèvansyon yo pou yo fèt nan lòd soti nan Sesyon 1 an pou rive nan Sesyon 9 la. Li konsa paske kontni yo jwenn pi bonè nan entèvansyon an enpòtan pou materyèl y ap etidye pita yo. Nou te òganize chak sesyon yo pou yo dire ant 20 a 25 minit epi chak sesyon yo konsantre sou yon tèm jeneral. Nou rekòmande pou w bay sesyon an ann antye yon sèl fwa, olye pou kòmanse yon sesyon epi fini li pandan pwochen vizit ou ak yon patisipan. Nou te bati li pou li dire yon tan w ap ka gen konvèsasyon kout sou chak sijè yo, men w ap bezwen pou w konsyan de tan w ap pase pou diskite sou chak pwèn yo pou ou kapab byen jere tan an. Pou ede w konplete avèk siksè yon sesyon nan 20 a 25 minit, nou bay yon kantite tan ki nesèsè pou diskite sou chak sijè nan yon sesyon. Sepandan, ou ta dwe kapab jije si wi ou non ou ta dwe pase plis tan sou yon sijè si patisipan an trè angaje nan materyèl la oswa ou santi li tap bon si patisipan an pase plis tan sou yon sijè an patikilye. Meyè estrateji jesyon tan an se jwenn yon fason pou ou mete sijè yo nan lòt materyèl w ap diskite yo pandan kou a nan vizit ou a ak yon patisipan (pa egzanp, pandan yon vizit nan kay, pandan yon randevou swen prenatal oswa vizit sou byennèt timoun yo).

E si yon lòt manm nan fanmi an ta vle patisipe nan yon sesyon, kisa pou m fè?

Nan ka kote yon lòt manm fanmi (pa egzanp, papa tibebe a, grann nan) ta vle patisipe nan yon sesyon MB. Nou kwè desizyon sa a depann de ou. Apati jijman ou, w ap wè si wi ou non sa ap apwopriye. Nan anpil ka, sa ap bon e petèt menm yon bon bagay pou bati relasyon ant manm fanmi an. Sepandan, paske kèk nan materyèl ki nan fòmasyon MB a baze sou pale de pwoblèm pèsònèl moun nan, ki gen ladan l emosyon ak santiman yon moun, piske gen yon lòt moun k ap patisipe nan sesyon an sa kapab yon envazyon nan vi prive yo oswa sa ka lakòz patisipan an pa pataje santiman li konplètman jan li ta renmen fè sa. Sèvi ak jijman ou epi konsilte patisipan yo.

Kisa mwen ta dwe fè si yon moun di mwen l ap blese tèt li?

Pandan pa gen anyen nan fòmasyon MB a nou kwè ki pral pouse yon moun menase fè tèt li mal, toujou genyen posibilite pou diskisyon sou emosyon ak panse ka lakòz yon moun pale sou jan li vle fè tèt li oswa lòt moun mal. Ou dwe pran bezwen sa yo trè oserye. Chak òganizasyon ki ap sèvi avèk fòmasyon MB a ta dwe gen pwòp pwosesis li pou manyen pwoblèm ki gen rapò ak potansyèl ka kote moun nan ta vle fè tèt li oswa lòt moun mal, ki ta dwe revize anvan enplemantasyon MB a. Anvan w kòmanse sèvi ak materyèl MB a, li enpòtan pou w asire w ou konnen ki moun pou ou kontakte si ou bezwen reponn ak enkyetid yon moun ki vle fè tèt li mal. Nan evènman ki ra kote yon moun chita pale avè w epi li di w li vle fè tèt li oswa yon lòt moun mal touswit, li enpòtan pou ou pou w rete ak (oswa anliy ak) fanmi an jiskaske ou asire w sityasyon an sou kontwòl.

Ki moun ki pral benefisye fòmasyon Manman ak Tibebe a?

Fòmasyon MB a deprefereans fèt pou bay pandan peryòd perinatal la - sa vle di, pandan gwosès la jiskaske timoun nan gen yon lane. Si òganizasyon w lan sèvi fanmi ki gen timoun ki pi gran, konpetans ki nan fòmasyon MB yo toujou apwopriye pou fanmi sa yo. Sepandan, paske aktivite yo ak egzanp ki nan kourikoulòm yo espesifik ak peryòd perinatal la, yon fasilite bezwen modifiye kèk nan langaj yo ak egzanp yo pou fanmi ki gen timoun ki pi gran yo. Yon lòt konsiderasyon enpòtan se detèmine si ou pral bay fòmasyon MB a bay tout patisipan yo nan pwogram/ajans ou a oswa si ou pral aplike l ak yon manm fanmi ki baze sou kèk kritè espesifik. Nou kwè fòmasyon MB a ka fasilman itilize kòm yon entèvansyon inivèsèl (sètadi, bay tout patisipan yo). Si li bay kòm yon entèvansyon inivèsèl, li pral enpòtan pou ou pran an konsiderasyon kèk fanm ki gen sentòm depresyon ak/oswa enkyetid ki pi grav ka benefisye fòmasyon MB a, men li ka bezwen tou sèvis nan men yon pwofesyonèl sante mantal. Pou òganizasyon ki chwazi aplike fòmasyon MB a bay yon manm fanmi, yo ka itilize yon kantite varyab pou detèmine kalifikasyon ki gen ladan: evaliyasyon sentòm depresyon yo, evaliyasyon sentòm anksyete yo, ak/oswa istwa moun nan anvan depresyon. Si w ap bay kou MB a ak yon manm nan fanmi ki baze sou kritè yo detèmine alavans, nou ankouraje òganizasyon yo fleksib nan kritè yo pou resevwa fòmasyon MB a depi gen anpil rezon ki fè patisipan yo ka gen sentòm sante mantal yo rapòte w.

Kòman mwen ta dwe prezante kou sou Manman ak tibebe an bay yon patisipan?

Malgre kou MB a gen prèy konsiderab li efikas nan anpeche depresyon, nou rekòmande w prezante MB a kòm yon Pwogram Jesyon Strès. Rantre nosyon tout moun gen strès nan lavi yo epi gen estrateji espesifik epi ki efikas pou jere strès, se yon fason trè efikas pou ou fè patisipan yo anbrase enpòtans fòmasyon MB a genyen. Nou ta sijere ou pou ou mete aksan sou lefèt ke konpetans yo pran nan fòmasyon MB a ap tou gen yon enpak pozitif sou relasyon yon manman ak pitit li epi li pral pèmèt li vin yon paran ki plis atantif epi konekte ak pitit li. fòmasyon MB a ap rive fè sa nan asire yon manman emosyonèlman an sante. Nan menm fason an yo ankouraje yon fanm ansent oswa yon nouvo manman pou li gen bon sante fizik pou byennèt tibebe la, li enpòtan pou ou ankouraje yon nouvo manman pou yo emosyonèlman an sante, sa ki pral chaje avantaj pou pitit li. Yo te rive jwenn MB a diminye chans pou devlope depresyon apre akouchman, sa ki ka afekte nenpòt moun nan nenpòt ki moman pandan gwosès la oswa apre ti bebe a fèt. Reyalite sa a ka rasire fanm ki te fè eksperyans depresyon anvan.

Ki moun ki ka bay kou sou manman ak tibebe a?

Moun ki gen fòmasyon nan sante mantal (pa egzanp, ki gen lisans travayè sosyal nan klinik, sikològ klinik) oswa ki san fòmasyon fòmèl sou sante mantal (pa egzanp, vizitè lakay ou, doula) ka bay kou MB a. Rechèch nou an te montre faktè kle ki enfliyanse livrezon efikas fòmasyon MB yo se: a) resepsyon fòmasyon sou entèvansyon an, b) patisipasyon nan sipèvizyon lè ou fèk ap prezante bay patisipan yo, ak c) pèsèpsyon fòmasyon MB a genyen ka jwe yon wòl enpòtan nan adrese bezwen sante mantal fanm ansent ak nouvo manman yo.

Sipèvizyon lè ou ap enpleman fòmasyon pou Manman ak Ti Bebe yo pou premye fwa

Nou rekòmande yon fwa li fin resevwa fòmasyon sou fòmasyon MB a, moun k ap fè entèvansyon an ta sipoze resevwa sipèvizyon/asistans teknik ki byen òganize. An jeneral, nou rekòmande pou fòmasyon MB 1-on-1 lan, yon fasilite ki pral resevwa sipèvizyon pandan l ap fè entèvansyon an bay kèk patisipan/fanmi inisyal yo. Pwoblèm prensipal yo adrese pandan sipèvizyon an gen ladan yo: (1) diskite kontni sesyon y ap bay yo pou yo asire yo pwèn kle yo te prezante yon fason ki klè epi yo konprann yo; (2) adrese pwosesis pou bay sesyon MB yo - pa egzanp, ki kote sesyon MB ap pi byen

sitiye pandan yon vizit nan kay yo oswa sesyon sante konpòtman yo; fè patisipan w la benefisye de apèl/tèks rapèl pou yo fè yon pwojè pèsònèl ant sesyon yo; ki gen fason pou adrese distraksyon pandan sesyon yo; ak 3) trete piblikasyon patisipan yo ka pataje konsènan ajan stresan yo, eksperyans twomatik, difikilte anvan ak maladi mantal, elatriye, pou w kapab ede yo jere byennèt emosyonèl fasilite a ak kapasite li genyen pou l ede patisipan yo. An jeneral, sipèvizyon/asistans teknik la ap fèt pa yon manm ekip Manman ak Tibebe a nan Northwestern University. Sepandan, yon apwòch fòm-fòmèt ka itilize nan kèk ka kote yo ofri asistans teknik ki fèt pa manadyè/sipèvizè pwogram nan ak klinisyen sante mantal ki gen koneksyon ak yon pwogram/ajans ki bay fòmasyon MB a.

Pratik Konsyans Pèsònèl

W ap pi byen prepare pou dirije pratik plèn konsyans la si ou pratike yo pou tèt ou. Pran yon fòmasyon Rediksyon Strès ki baze sou plèn konsyans (MBSR) se youn nan fason ki pi bon pou vin plis abitye avèk pratik sa yo, byenke nou rekonèt sa ka pa posib pou anpil moun. Gen lòt resous ki egziste nan lòt fòm ou ka enprime ki ka ede ou devlope yon pratik plèn konsyans si apwòch sa a nouvo pou ou. Mindful.org gen yon gid pou debitan pou pratik plèn konsyans ak yon pakèt lyen odyo/vidyo gid ak atik ki kout. Stop, Breath, & Think (www.stopbreaththink.org) se yon aplikasyon gratis (sou iPhone, andwoyid, ak platfòm Wèb). Lè w pratike plèn konsyans pou tèt ou, ou pral pi alèz epi gen plis konesans pou reponn kesyon patisipan ou yo epi asiste pratik yo fè yo. Pandan fasilite MB a pa bezwen ekspè nan plèn konsyans, paske egzèsis yo byen klè epi li ekri, genyen kèk abitud avèk konsèp plèn konsyans ki ka ede ou pi byen nan montre patisipan yo kòman yo ka itilize kou pratik plèn konsyans ki nan fòmasyon MB a. Finalman, li enpòtan pou ou ankouraje patisipan yo li chak egzèsis okòmansman lè y ap pratike lakay yo - espesyalman pou pwojè pèsònèl la - men ou lib pou ou modifiye jan yo ta dwe fè egzèsis la epi fè li pi benefik pou sikonstans espesifik yo. Konsèy pou ou mete pratik plèn atansyon an nan lòt aktivite MB yo, ki genyen ladan yo pi fò nan pwojè pèsònèl yo pou chak sesyon.

Referans

1. Muñoz RF, HN, Ippen CG, Diaz MA, Urizar GG, et al. (2007). Prevansyon kont depresyon apre akouchman lakay fanm ki gen revni ki ba: devlopman Kou Manman ak Ti Bebe/Mamas y Bebes/Manman ak Ti Bebe Kou. *Pratik mantal ak konpòtmantal*, 14, 70—83.
2. Le, HN, Zmuda, J, Perry, DF, & Muñoz, RF. (2010). Transfòmasyon entèvansyon ki baze sou prèv pou anpeche depresyon perinatal pou imigran Amerik Latin ki gen revni ki ba. *Jounal Ameriken Òtosikatri*, 80 (1), 34-45.
3. Le HN, Perry DF, & Stuart EA. (2011). Jijman Kontwòl pa aza nan yon entèvansyon prevantif pou depresyon perinatal lakay fanm latino ki gen anpil risk. *Jounal Konsiltasyon ak Sikoloji nan klinik*, 79 (2), 135-141.
4. Tandon SD, Mendelson T, Kemp K, Leis J, & Perry D. (2011). Prevni depresyon perinatal lakay kliyan nou vizite nan kay ki gen revni ki ba: Yon jijman kontwòl pa aza. *Jounal Konsiltasyon ak Sikoloji nan klinik*, 79 (5), 707-712.
5. Mendelson T, Leis J, Perry D, Stuart E, & SD Tandon. (2013). Enpak yon entèvansyon prevantif pou depresyon perinatal genyen sou regle atitud, sipò sosyal, ak pou fè fas ak depresyon. *Achiv Sante Mantal Fanm*, 16 (3), 211-218.
6. Tandon, SD, Leis, JA, Mendelson, T, Perry, DF, & Kemp, K. (2014). Sis-mwa rezilta ki sòti nan yon jijman kontwòl pa aza pou anpeche depresyon perinatal lakay kliyan nou vizite nan kay ki gen revni ki ba. *Jounal Sante Manman ak Sante Timoun*, 18 (4), 873-881.
7. Tandon, SD, Leis, JA, Ward, EA, Snyder, H, Mendelson, T, Perry, DF, Carter, M, Hamil, JL, & Le, HN. (2018). Adaptasyon yon entèvansyon kont depresyon apre akouchman ki baze sou prèv: Posibilite ak akseptasyon Manman ak Ti Bebe 1 nan 1 yo. *Gwosès ak akouchman BMC*, 18 (93), 1-9.
8. Tandon, SD, Ward, EA, Hamil, JL, Jimenez, C, & achike, M. (2018). Prevansyon depresyon Perinatal nan vizit nan kay yo: Yon gwoup jijman pa aza sou Manman ak Ti Bebe 1 nan 1 yo. *Jounal Medsin Konpòtmantal*, 41 (5), 641-652.

Enstriksyon:

ITILIZASYON GID MANMAN AK BABY 1-ON-1 YO

Gid sa a ap ede ou bay kou MB 1 nan 1 a bay fanmi w ap travay avèk yo. Manyèl la divize an 9 sesyon- youn pou chak nan nèf sesyon MB 1-on-1 yo. Chak sesyon fèt pou dire 20 a 25 minit.

Objektif: An jeneral, chak sesyon kòmanse ak yon objektif

SIJÈ #: Chak sesyon gen SIJÈ ladan-an jeneral 3 oswa 4 pa sesyon. Chak sijè idantifye ak yon rekòmandasyon ki klè sou konbyen minit ou ta dwe pase nan sijè a.



Chak sijè gen yon eskrip (SCRIPT), ki idantifye ak yon ikòn boul, ak tèks regilye. Eskrip la se gid ou ta dwe itilize lè w ap pale de materyèl la pou chak sijè. Ou pa gen bezwen sèvi ak mo ki nan eskrip la mo pou mo. Eskrip la la kòm yon gid- ou lib pou ou sèvi ak pwòp mo ou pou kominike pwen prensipal yo.

Nan pifò sijè yo gen enstriksyon pou fasilite a. Enstriksyon sa yo parèt ann italik. Yo bay konsèy sou jan ou ka bay kontni an.

Pa egzanp, chak fwa yo endike yon nouvo Fèy Travay, gen enstriksyon pou fasilite a:

Louvri Kaye egzèsis patisipan an nan Fèy Travay XX



Pifò sijè gen ladan l aktivite APRANTISAJ ECHANJ pou ede patisipan an konprann konsèp yo ak jan yo gen rapò ak lavi li. Aktivite APRANTISAJ ECHANJ yo idantifye ak ikon dyalòg sa a, ak pwen boul. Sa yo se opòtinite pou ou kominike ak patisipan an pou li idantifye egzanp ak sitiyasyon nan lavi li kote li ka itilize epi pratike konpetans yo.

Pwen kle yo



- Chak sijè gen kèk pwen kle
- Sa yo se mesaj prensipal ou ta dwe fè pase nan chak sijè
- Ou pa bezwen li pwen kle yo pou yon patisipan
- Yo la pou fè w sonje mesaj prensipal ki pou sijè a

FÈY TRAVAY X.X:
METE TIT LA LA A

GEN YON TI RAPÈL NAN FÈY TRAVAY LA W AP PREZANTE EPI DISKITE AVÈK PATISIPAN AN YO METE TOUPRE SIJÈ A



Plizyè sesyon yo gen ladan yo enstriksyon sou diferan aspè nan PRATIK PLEN KONSYANS YO. Yo gen entansyon bay modèl epi pratike ansanm ak patisipan yo pandan sesyon an. Rapèl pou ou pratike plèn konsyans yo entegre nan tout fòmasyon MB a, epi ou ka ankouraje patisipan yo pratike nenpòt ki lè, jan sa nesesè.

MATERYÈL POU PATISIPAN YO

Nou kreye yon Kaye Egzèsis pou patisipan yo e kaye egzèsis sa a koresponn ak materyèl ki prezante nan Gid Fasilite sa a. Ou ka wè Kaye egzèsis patisipan kòm yon seri Fèy travay patisipan yo ka itilize pou ede yo nan aprann ak pratike estrateji ki nan fòmasyon Manman ak Ti Bebe an.

Nan Gid Fasilite a, nou endike nan chak sesyon ki lè yon patisipan ta dwe itilize yon fèy travay. Chak fèy travay gen yon sesyon ki mache avè l. Pa egzanp, fèy Travay 1.1 an se premye fèy travay sesyon 1 an, sepandan fèy travay 1.2 a se dezyèm fèy travay sesyon 1 an, elatriye.

- Patisipan an ta dwe resevwa yon kopi Kaye Egzèsis pou patisipan an, ki gen ladan yon kopi konplè chak Fèy travay.
- Chak sesyon genyen plizyè fèy travay, pou ede patisipan an angaje li nan aprantisaj ak pratik, ki gen ladan pwojè pèsònèl yo.
- Ou ka deside ak patisipan an si pou ou ba li Kaye egzèsis la konplè depi nan premye sesyon an, oswa si pou ou ba li yo youn apre lòt.

Konsèy pou fasilite yo: Gen kèk sijè ki gen ladan yo konsèy pou fasilite yo. Konsèy sa yo jeneralman idantifye yon pwosesis rekòmandasyon, oswa yon adaptasyon pou satisfè bezwen patisipan an

FÈY TRAVAY X.X:
METE TIT LA LA A

GEN YON TI RAPÈL NAN FÈY TRAVAY LA W AP PREZANTE EPI DISKITE AVÈK PATISIPAN AN YO METE TOUPRE SIJÈ A

PWOJÈ PÈSONÈL: Mete Tit la la a (Fèy Travay X.X)

Chak sesyon fini ak yon PWOJÈ PÈSONÈL.

Pwojè pèsònèl sa a pa dwe fèt pandan 20-25 minit oumenm ansanm ak patisipan an.

Olye de sa, ou ta dwe prezante pwojè pèsònèl la epi mande patisipan an pou li fè aktivite a anvan pwochen rankont lan. Pwojè pèsònèl la ka gen ladan plizyè aktivite.

Rezon ki fè nou mande patisipan yo ranpli pwojè pèsònèl la ant de sesyon yo se pou ankouraje yo pratike konpetans yo nan lavi chak jou yo, pou konnen kisa ki fonksyone byen pou yo, ak bati abitud sen sa yo andeyò fòmasyon a ak sesyon Manman ak Ti Bebe yo.



FÈY TRAVAY X.X:
METE TIT LA LA A

GEN YON TI RAPÈL NAN FÈY TRAVAY LA W AP PREZANTE EPI DISKITE AVÈK PATISIPAN AN KI TOU PRE SIJÈ A

Sesyon 1

Objektif: Idantifye sous strès patisipan an epi diskite sou kijan Fòmasyon sou Manman & Tibebe a ka ede li jwenn ekilib atravè panse ak konpòtman ki sen yo.

SIJÈ 1: AJAN STRESAN KI KA AFEKTE RELASYON MANMAN AK TIBEBE YO (5-10 MINIT)

Ouvri Kaye Egzèsis patisipan an nan Fèy Travay 1.1



Mwen vle kòmanse jwenn kèk nan ajan stresan nan lavi ou. Li enpòtan pou ou sonje tout moun konn strese. Pafwa evènman strèsan konn fè li difisil pou nou konsantre nou sou bagay ki enpòtan yo tankou pran swen tèt nou ak relasyon nou ak lòt moun, ki gen ladan l timoun nou yo. Se paske evènman strèsan ak santiman strès ka pran anpil nan tan ak enèji nou. Kisa ki premye bagay ki vini nan lide ou lè mwen mande ou kisa ki lakòz ou santi ou strese?

Ankouraje patisipan yo pataje bagay sa yo ki lakòz strès yo a. Mande detay oswa mande pou yo pi klè si sa nesesè. Fè yo itilize Fèy Travay 1.1 an si li gen difikilte pou li liste bagay ki strese li yo.

Konsèy pou fasilite yo: Bay egzanp ajan stresan nan pwòp lavi ou ki ka ede yo konprann repons w ap tann nan men patisipan an pou yo pataje. Lè yo konnen oumenm tou ou te fè eksperyans strès, sa montre li se yon bagay ki nòmal.

Sèvi ak kesyon ki anba yo pou idantifye kijan strès fè patisipan an santi l ak afekte echanj li ak lòt moun, espesyalman tibebe l ap tann nan oswa li fèk akouche.



Lè w strese, kijan sa afekte ou?
Epitou, kijan estrès afekte relasyon w ak tibebe w la?

Mete aksan sou lefètke strès ka afekte patisipan an fizikman (pa egzanp, santi w fatige) oswa emosyonèlman (pa egzanp, santiman tristès, an kòlè, elatriye). Diskite sou ki jan strès ka afekte relasyon ant manman ak tibebe paske li afekte reyaksyon, koneksyon emosyonèl, epi sa ka lakòz li manke prezan pou ti bebe a.

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan Fèy Travay 1.2 a

Koulye a, ann gade Fèy Travay 1.2 a. Kisa ou wè lè ou gade foto ki anlè yo?

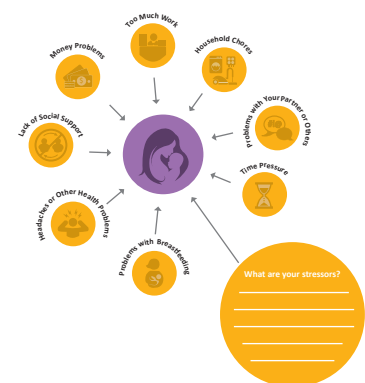
Mete aksan sou lefètke bagay stresan sa yo kreye dezekilib nan lavi nou. Ankouraje patisipan an reflechi sou ajan stresan li sot idantifye yo ak ki jan yo kreye dezekilib nan lavi li.

Pwen kle yo



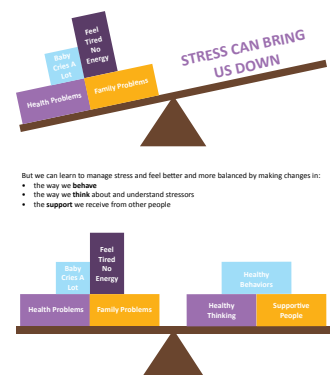
- Tout moun fè eksperyans strès
- Strès ka afekte ki jan nou santi nou emosyonèlman ak fizikman
- Strès ka afekte:
 - Sante emosyonèl ak byennèt fizik manman an
 - Relasyon ant manman ak tibebe

WORKSHEET 1.1: STRESSORS THAT CAN AFFECT THE MOTHER-BABY RELATIONSHIP



MB Participant Guide | 2

WORKSHEET 1.2: HOW THE MOTHERS AND BABIES COURSE CAN HELP YOU



MB Participant Guide | 3

Kounye a, ann gade nan pati ki anba foto ki nan Fèy Travay 1.2 a. Kisa ou wè nan foto a?

Mete aksan sou lefèke gen ekilib kounye a, epi ekilib la fèt gras ak panse ki sen, gras ak angajman ou pran nan aktivite ou renmen fè, ak gras ak kontak ou genyen avèk moun ki bay sipò yo. Mete aksan sou lefèke bagay stresan sa yo pa disparèt, epi diskite sou lefèke tout moun gen strès epi li enpòtan pou yo gen fason pou jere strès nan konpòtman ak panse yo.

SIJÈ 2: KI JAN KOU SOU MANMAN & TIBEBE A KA EDE W (5 MINIT)



Nou sot pale sou ki jan strès afekte sante emosyonèl ak fizik ou, ki pa toujou bon pou ou oswa pou relasyon ou genyen ak pitit ou yo.

Bon nouvèl la se gen fason pou jere strès nan lavi nou, e se sa ki rezon egzistans fòmasyon Manman ak Tibebe a.

Fòmasyon sou Manman ak Ti Bebe yo òganize an twa seksyon prensipal. Nan chak seksyon yo, nou pral pale sou kòman pou ou chanje diferan aspè nan lavi ou ki ka afekte atitid ou.

- Premyèman, nou pral pale sou ki jan fè bagay nou renmen, swa poukont nou oswa ak lòt moun, ka amelyore atitid nou. Seksyon sa a rele “Aktivite nou renmen fè (oswa aktivite ki amizan).”
- Dezyèmman, nou pral pale sou ki jan diferan fason nou panse ka afekte atitid nou. Sa a se seksyon “Panse” a.
- Twazyèmman, nou pral diskite sou ki jan fason nou komini ak komini avèk moun ki bò kote nou ka enfluyans atitid nou. Nou rele seksyon sa a “Pran kontak ak lòt moun.”

Pandan n ap pase tan ansanm ap pale sou Aktivite ou renmen fè, Panse, ak Pran kontak ak lòt moun, li enpòtan pou ou sonje nou ka fè chanjman nan tout domèn sa yo, epi chanjman sa yo ka amelyore atitid nou. Yon lòt fason pou nou konprann li se atitid nou yo pa chanje poukont yo. Olye de sa, nou ka chanje konpòtman nou yo, fason pou panse, ak kèk nan echanj nou gen ak lòt moun, e tout sa yo enfluyans atitid nou.

Nan chak nan seksyon Manman ak Ti Bebe yo, nou mete tou kèk aktivite plèn konsyans. Ou ka te tandre fraz plèn konsyans la anvan. Plèn konsyans la se yon seri egzèsis panse ak respire ki ka ede ou ralanti epi prete atansyon sou sa k ap pase andedan ak bò kote ou.

Nou pral pratike kèk aktivite plèn konsyans pandan tout kou Manman ak Tibebe a. Jodi a, Ann fè yon aktivite plèn konsyans ki kouran ki rele “Respirasyon Konsyan”

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an epi gide patisipan an atravè pratik respirasyon konsyan ki nan fèy travay 1.3.

Pwen kle yo



- Manman ak Tibebe ka bay konpetans pou ede fanm ansent ak nouvo manman jere strès nan lavi yo
- Gen twa seksyon prensipal nan Manman ak Tibebe a: aktivite ki amizan, panse, ak pran kontak ak lòt moun
- Aktivite plèn konsyans yo ka ede w ralanti epi prete atansyon sou sa k ap pase anndan w ak bò kote w.
- Nou pral fè aktivite plèn konsyans pandan tout kou Manman ak Tibebe a.

WORKSHEET 1.3:
WHAT IS MINDFULNESS & BREATH AWARENESS

What is mindfulness?

Mindfulness is... the awareness that arises from paying attention, on purpose, in the present moment, non-judgmentally.
Jon Kabat-Zinn, Coming to Our Senses (2005)

Learning and practicing mindfulness with meditation

- notice positive feelings
- enjoy pleasant experiences in daily life
- reduce stress, anxiety and depression

Practicing mindfulness helps us notice what is happening inside us (thoughts, feelings & sensations) and around us (lights, smells, touches & sounds)

Benefits from practicing mindfulness may include:

- improved sleep
- coping with stress and emotional experiences
- allowing you to be more connected with your baby

We will practice several brief meditations that you can use while sitting, standing, lying down, and during daily activities, to help bring calmness.

Breath Awareness

- Check in. We can begin by just taking a few moments to arrive and settle in to where you are seated, bringing your awareness into your mind and body. Allow your eyelids to become heavy, softening your gaze or bringing them to a closed position, if that is comfortable for you. Acknowledge how you are feeling and let it be.
- Gently shift your attention to your breath. Pay attention to the fact that you are breathing, being aware of the movement of your breath as it comes into your body and leaves through the nose or mouth. Simply notice how it feels to be breathing, right now, in this moment.
- Take mindful breaths. Without feeling the need to change the breath in any way, pay attention to the sensation of the breath entering the nose, the rise and fall of your chest as the lungs expand and relax. Notice if you can feel the breath in, around, and in the deepest part of your belly. Feel the belly expand as you breathe in to your whole body, and fall back toward your spine when you breathe out.
- Notice the wandering mind. If you find yourself getting distracted by an unrelated thought or sound somewhere in the room, without judgment, gently guide your attention back to your breathing, back to observing how it feels to draw the breath in and out of your whole body.
- Slowly return to the room. At your own pace, normally and naturally take 3 more full breaths in and out (pause to give them time for these breaths). When you are ready, on the next breath in, let your eyelids drift apart and open, returning to the room and the present moment. And give yourself a moment to think about how this practice felt to you - focusing just on your breath for a couple of minutes.

MB Participant Guide | 12

SIJÈ 3: REYALITE PÈSONÈL OU (5 MINIT)

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 1.4



Atitid nou yo pa chanje poukont yo. Anpil bagay afekte fason nou santi nou. Gen kèk nan sa yo ki se yon pati nan realite ekstèn nou yo ak kèk nan yo se yon pati nan realite entèn nou. Ki sa nou vle di lè nou di realite entèn ak ekstèn?

Realite ekstèn nou an gen ladan l tout bagay ki rive nou, sante fizik nou, tout bagay nou fè, ak fason nou gen rapò ak lòt moun. Li gen ladan l realite ki obsèwab. Pa egzanp, si ou gen yon diskisyon ak patnè ou, sa ta dwe yon pati nan realite ekstèn ou. Gen doulè nan do, je pye ki anfle, oswa yon timoun piti ki reveye nan mitan lannwit lan, oswa gen pwoblèm nan travay ou se tout bagay ki ta ka fè pati realite ekstèn yon moun.

Realite entèn nou konpoze de panse nou yo, epi yo se bagay lòt moun pa ka obsève dirèkteman. Lòt moun pa konnen sa k ap pase nan lespri nou. Pa egzanp, panse ou genyen sou lefètke ou se yon manman se yon egzanp sou realite entèn ou. Panse nou enfluyans fason nou wè monn nan ak ki jan nou panse de tèt nou se menm bagay la tou pou sa n ap fè ak sa k ap rive nou.

Sa ki pi enpòtan pou ou sonje se realite entèn ak ekstèn nou afekte ki jan nou santi nou epi ou ka chanje realite entèn ak ekstèn ou yo. Fòmasyon sou Manman ak Tibebe ap ofri ou konpetans pou chanje realite entèn ak ekstèn ou yo.

Dyagram ki sou Fèy travay 1.4 la montre ki jan realite entèn ak ekstèn nou ka afekte atitid nou. Panse nou, aktivite, ak emosyon yo relye, ki vle di:

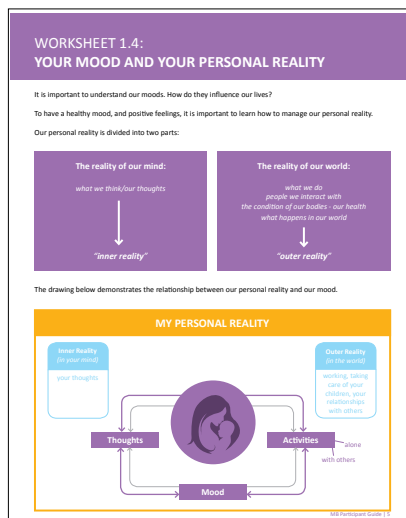
- Gen yon relasyon ant sa nou fè ak ki jan nou santi nou: bagay nou fè yo afekte fason nou panse, epi fason nou panse ka afekte tou ki jan nou santi nou
- Chanje sa nou fè ak chanje ak ki moun n ap kominike (realite ekstèn nou) gen posiblite pou rive afekte jan nou panse ak ki jan nou santi nou
- Fè chanjman ki fè nou santi nou byen epi fè bonjan chwa ki ka etabli yon bon egzanp pou timoun nou yo

Konsèy pou fasilite yo: Fè yon koneksyon ant realite entèn ak ekstèn ak modil Manman ak Tibebe yo. Espesyalman, mete aksan sou Aktivite ou renmen fè yo epi Pran kontak ak lòt moun yo gen rapò ak realite ekstèn, ak seksyon sou Panse a gen rapò ak realite entèn.

Pwen kle yo



- Realite ekstèn ou fè referans ak realite ak eksperyans ki obsèwab yo
- Realite entèn ou fè referans ak panse, se sèlman oumenm ki ka obsève l
- Lè nou vle chanje atitid nou, nou ka fè yon chanjman nan realite entèn nou, realite ekstèn nou, oswa toude



SIJÈ 4: ECHÈL ATITID RAPID (5-10 MINIT)

Ouvri kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 1.5



Yon premye etap nan jere atitid nou, se remake atitid nou yo ak konprann sa ki afekte yo. Souvan nou tèlman okipe nou pa pran yon ti tan epi gade toutbon ki jan nou santi nou oswa sa ki afekte ki jan nou santi nou. Lè nou konnen sa ki fè nou santi nou pi byen oswa pi mal, nou ka fè chanjman ak amelyore atitid nou. Pa egzanzp, nou ka fè plis nan sa ki fè nou santi nou pi byen.

Yon fason fasil pou swiv atitid ou se sèvi ak yon bagay nou rele yon Echèl atitid rapid.

Echèl atitid Rapid la pèmèt ou evalye atitid ou chak jou apati yon echèl soti nan 1 pou rive nan 9. Evaliyasyon “9” la lye ak yon jou ki bon anpil - pa egzanzp, jou w ap marye oswa w ap jwenn yon nouvo travay. Evaliyasyon “1” an lye ak yon jou ki move anpil - pa egzanzp, lanmò yon zanmi oswa manm fanmi ou.

W ap kapab jwi tout byenfè Echèl atitid Rapid la si ou eseye sèvi ak echèl la ann antye - pou fè koresponn atitid ou ak yon pwèn espesifik ant 1 ak 9. Pa egzanzp, si ou te santi ou move, men ou te konnen se pa t pi move jou w, ou ka petèt chwazi 2 oswa 3. Pa gen bon oswa move repons. Se jis ki jan ou panse w ap santi w.

Nou rekòmande w ranpli Echèl atitid Rapid la chak swa anvan w al nan kouche, oswa premye bagay ou fè nan maten an. Li enpòtan pou ou fè li chak jou e non apre plizyè jou paske w ka sonje bagay sa yo yon fason ki diferan si w rete tann twò lontan. Li enpòtan tou pou ou reflechi sou tout bagay ki te pase pandan jounen an lè w ap ranpli Echèl atitid rapid la. Souvan nou konsantre sou yon sèl bon oswa move bagay men gen anpil bagay ki rive nou pandan jounen an ki afekte atitid nou.

Konsèy pou fasilite yo: Diskite sou fason pou ou sonje fè Echèl atitid rapid la, tankou mete yon rapèl sou telefòn ou, mete yon kopi Echèl atitid rapid la sou frijidè a, oswa sèvi avèk yon aplikasyon pou suiv atitid ou.

Dabò, li ta ka sanble biza pou w ap suiv atitid ou, men apre anpil pratik l ap vin natirèl, tankou yon ti tyèkòp chak jou, kidonk, mwen ka di tèt mwen, “an jeneral, ki jan jodi a te ye pou mwen?”

Pandan n ap pale plis sou Manman ak Tibebe semèn k ap vini yo, ou pral aprann anpil nouvo estrateji pou amelyore atitid ou ak fè fas ak strès. Nou vle ou pratike estrateji sa yo nan kay ou pou ou ka idantifye si wi ou non yo te itil. Echèl atitid rapid la ka itil nan kenbe tras de ki jan sèvi ak estrateji sa yo ta ka afekte atitid nou.

Demontre w te sèvi avèk Echèl atitid rapid la pou evalye yon jou oswa de jou nan pwòp jounen ou epi mande patisipan an pou li fè menm bagay la.

Pwen kle yo



- Echèl atitid Rapid la se yon zouti ki ka itilize pou ede ou prete atansyon sou bagay sa yo ki afekte atitid nou
- remake atitid nou se premye etap nan chèche konnen sa ki fè nou santi nou pi byen oswa pi mal
- Lè w ap ranpli Echèl atitid rapid la, a) sèvi tout seri a [1-9], b) eseye fè li nan mitan lannwit oswa premye bagay nan maten an, ak c) baze li sou aktivite ak panse nan jounen an tout antye

WORKSHEET 1.5: QUICK MOOD SCALE



The Quick Mood Scale helps you to track your mood every day. It will help you learn to be aware of how you feel so that you can learn to have healthier moods and teach your baby to balance his or her moods.

How to complete the Mood Scale:

Every night, before going to bed, circle the number (between 1-9), which indicates how you felt that day. There is no right or wrong answer.

- If your mood is average, (not high nor low), circle number 5
- If it is better than average, circle a number higher than 5
- If it is worse than average, circle a number lower than 5

We find that it is easiest to keep the scale by the bed so that before you go to bed, you can think about your day and rate your mood for the day.

DATE:	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
BEST MOOD	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
AVERAGE	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
WORST MOOD	1	1	1	1	1	1	1

MB Participant Guide | 6

PWOJÈ PÈSONÈL: Echèl Atitid Rapid (Fèy Travay 1.5)



Enstriksyon:

Kounye a, nou prèske fini ak premye sesyon Manman ak Tibebe a. Nan fen chak sesyon, nou pral mande w pratike konpetans nou diskite nan sesyon an. Nou rele aktivite sa yo “Pwojè pèsonèl.”

Pwojè pèsonèl yo pa pral pran anpil tan, men yo trè enpòtan pou ou ka pratike konpetans sa yo nan lavi chak jou ou, epi aprann sa ki fonksyone pi byen pou ou.

Pwojè pèsonèl pou w fè anvan pwochèn sesyon an se fè pratik sèvi avèk Echèl atitid rapid la, kòmanse aswè a ak chak swa pandan semèn sa a.

1. Ranpli Echèl atitid rapid la antoure atitid ou pou jounen an. Ou ka itilize Fèy Travay 1.5 la, oswa si ou gen yon jounal oswa yon aplikasyon telefòn w ap gen plis chans pou sèvi ak li, ou ka eseye li pito.
2. Eseye fè pratik respirasyon konsyan poukont ou, omwen yon fwa.

WORKSHEET 1.5:
QUICK MOOD SCALE

The Quick Mood Scale helps you to track your mood every day. It will help you learn to be aware of how you feel so that you can learn to have healthier moods and teach your baby to balance his or her moods.

How to complete the Mood Scale:

Every night, before going to bed, circle the number (between 1-9), which indicates how you felt that day. There is no right or wrong answer.

- If your mood is average, (not high nor low), circle number 5
- If it is better than average, circle a number higher than 5
- If it is worse than average, circle a number lower than 5

We find that it is easiest to keep the scale by the bed so that before you go to bed, you can think about your day and rate your mood for the day.

DATE:	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
BEST MOOD	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
AVERAGE	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
WORST MOOD	1	1	1	1	1	1	1

MB Participant Guide | 6

KONSÈY SOU PLÈN KONSYANS

- Sonje ki jan w pratike respirasyon konsyan pou kontwole tèt ou?
- Ou ka sèvi ak plèn konsyans pou ede w ralanti epi rete prezan lè w ap reflechi sou atitid ou.
- Bay tèt ou posiblite pou l pa panse ak enkyetid.
- Pèmèt tèt ou ralanti epi rete prezan nan moman sa a.

Sesyon 2

Objektif: Diskite sou ki jan angaje nan Aktivite w renmen fè ka amelyore atitid ou

SIJÈ 1: REVIZYON ECHÈL ATITID RAPID LA (5 MINIT)

Ouvri kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 1.5



Dènye fwa nou te rankontre a, mwen te mande ou ranpli Echèl atitid rapid la chak swa. Ann wè kisa ou ranpli.

Sèvi ak kesyon ki anba yo pou gide diskisyon an. Fè patisipan an eksplike evaliyasyon li an pou omwen 2 oswa 3 nan jou ki sot pase yo, prete atansyon sou sa ki te lakòz evaliyasyon sa yo.



- Kijan w te santi w lè w t ap ranpli Echèl atitid rapid la?
- Kisa w te aprann pandan w ap swiv atitid ou nan jou sa yo?
- Kisa ki te pase nan jou ou te gen yon atitid ki pi ba?
- Kisa ki te pase nan jou ou te gen atitid ki pi bon an?
- Èske pa t gen anyen w te aprann pandan w t ap ranpli li a?

Mwen te aprann ou tou kisa ki plèn konsyans la atravè yon egzèsis respirasyon konsyan.

- Èske w te renmen pratike egzèsis respirasyon konsyan an?
- Èske w te itilize li ankò poukont ou?
- Kisa w te remake lè w te kòmanse avèk plèn konsyans lan?

Konsèy pou fasilite yo: Patisipan yo gendwa pa ka ranpli yon pwojè pèsònèl. Lè sa rive, pwofite okazyon an pou envite yo yon fason pou yo sonje fè yo oswa pou diminye obstak ki gen pandan y ap fè yo - tout sa ap rann antrènman konpetans sa a pi fasil pou patisipan sa a.

Pase kèk minit pou reflechi sou repons patisipan an, note nenpòt aktivite li jwenn plezi ladan l oswa lòt bagay ki ede atitid li. Sonje bagay sa yo pou diskisyon pita nan sesyon sa a ak lòt sesyon yo.

Pwen kle yo



- Mande patisipan an revize 2 - 3 jou nan evalyasyon Echèl Atitid Rapid li a
- Diskite sou eksperyans patisipan an lè l sèvi ak Echèl atitid rapid la epi atake limit pou ranpli Pwojè pèsònèl la

WORKSHEET 1.5: QUICK MOOD SCALE



The Quick Mood Scale helps you to track your mood every day. It will help you learn to be aware of how you feel so that you can learn to have healthier moods and teach your baby to balance his or her moods.

How to complete the Mood Scale:

Every night, before going to bed, circle the number (between 1-9), which indicates how you felt that day. There is no right or wrong answer.

- If your mood is average, (not high nor low), circle number 5
- If it is better than average, circle a number higher than 5
- If it is worse than average, circle a number lower than 5

We find that it is easiest to keep the scale by the bed so that before you go to bed, you can think about your day and rate your mood for the day.

DATE:	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
BEST MOOD	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
AVERAGE	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
WORST MOOD	1	1	1	1	1	1	1

MB Participant Guide | 6

SIJÈ 2: KI JAN SA NOU FÈ AFEKTE JAN NOU SANTI NOU? (10 MINIT)

Ouvri kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 2.1



Nan premye sesyon Manman ak Tibebe nou an, nou te wè ki jan aktivite nou renmen fè (Aktivite ki amizan), Fason nou Panse ki sen, ak pran kontak ak lòt moun, yo tout ka afekte atitud ou. Nou pral konsantre nou sou Aktivite nou renmen fè yo pou sesyon jodi a. Aktivite ki amizan yo se tou senpleman bagay nou renmen fè. Yo ka bagay ki gwo, tankou pran yon vakans, oswa pi piti, tankou trese cheve yon moun ou renmen. Lè moun fè aktivite yo renmen fè, yo gen plis chans pou yo santi yo pi kontan oswa gen plis enèji, panse plis yon fason ki pozitif, epi yo gen echanj ki plis pozitif ak moun. Ann gade nan istwa ki nan Fèy Travay 2.1 an, ou kapab wè yon egzanp sou ki jan Aktivite Amizan yo ka afekte atitud nou.

Violet ak Mari tou de gen 5 mwa ansent. Dènyeman, yo tou de te santi moral yo ba. Lè istwa yo kòmanse, tou de te evalye atitud yo sou Echèl atitud rapid la a 4. Ann wè ki jan sa yo fè yo afekte jan yo santi yo.

Ansanm ak patisipan an, li istwa Vyolet la ak istwa Mary a nan kòmansman jiska lafen.

Konsèy pou fasilite yo: Sòf si patisipan an gen difikilte pou lekti, yo sijere li li youn oswa toude istwa yo byen fò (nan kòmansman jiska lafen).

Sèvi ak kesyon ki anba yo pou fè patisipan an reflechi sou resanblans ak diferans ki genyen ant jounen Mari a ak jounen Vyolet la, mete aksan sou lefètke 1) sèlman Mari te fè aktivite li renmen fè, ak 2) atitud Mari a nan fen istwa a te pi bon pase pa Vyolet la paske li angaje li nan aktivite li renmen fè yo.



- Kisa ou remake nan de istwa sa yo?
- Kisa chak karaktè chwazi fè (oswa pa fè)?
- Kijan ou ta evalye atitud Mari a nan fen jounen an? kijan ou ta evalye atitud Vyolet la?
- Poukisa yo ta ka diferan?

Mande patisipan an si li retwouve li nan youn nan istwa sa yo epi si li ka konpare yo ak yon jou an patikilye li sonje. Fè l eseye dekri ki jan yon bagay li te fè (yon aktivite li renmen fè) te fè atitud li pi byen oswa vin pi mal.

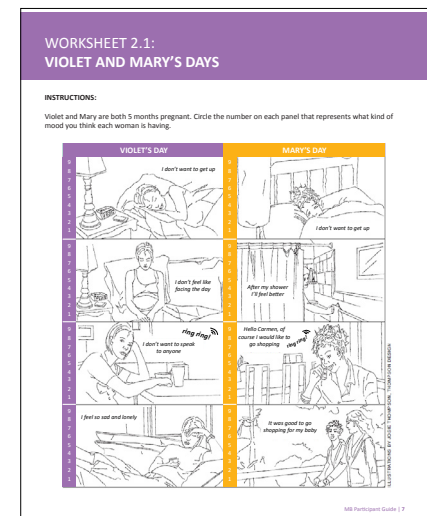


Mari te santi li pi byen apre li te fè 3 aktivite li renmen fè: 1) te pran yon douch, 2) te pale ak yon zanmi li nan telefòn, ak 3) te ale fè yon ti mache ak zanmi l. Menm si li te santi l move nan kòmansman jounen an menm jan ak Vyolet, atitud li amelyore gras ak aktivite li te fè yo.

Pwen kle yo



- Aktivite ki amizan yo se bagay nou renmen fè
- Pran tan pou aktivite ki amizan yo enpòtan pou kenbe ekilib nan lavi w, sitou lè w santi w strese
- Moun ki fè plis aktivite ki amizan gen plis chans pou yo gen pi bon atitud



SIJÈ 3: KISA W RENMEN FÈ? (10 MINIT)



Youn nan objektif Manman ak Tibebe yo se ede w idantifye Aktivite ou renmen fè ki ka amelyore atitid ou epi ede ou bati Aktivite amizan sa yo nan lavi ou regilyèman. Men kèk bagay ki bon pou ou sonje sou aktivite ou renmen fè yo:

- Aktivite ou renmen fè ka fèt ak lòt granmoun, ak pitit ou yo, oswa poukont ou.
- Aktivite ou renmen fè yo gen tandans konekte ansanm. Fè yon sèl aktivite ou renmen fè ka kòmanse yon chèn evènman ki lakòz ou gen plis chans kontinye fè lòt bagay ou renmen. Nou te wè nan istwa nou sot li sou Mari a- li te kòmanse pran yon douch ki te fè l 'santi l anvi wè zanmi l'.
- Nou ka pa gen enèji nan fè aktivite ki amizan lè nou santi moral nou ba oswa fatigue, men fè yo ka fè nou santi nou pi byen epi li ba nou plis enèji fè lòt bagay ki amizan.
- Aktivite Amizan w fè ak pitit ou a (pa egzanp chante lè yo pral dòmi, ale pwonmennen pandan yon jou ki gen solèy, gade timoun ki pi gran yo kap jwe) ka bon pou atitid ou ak atitid pitit ou a.
- Aktivite ou renmen fè pa bezwen gwo bagay: yo ka kout, pa chè oswa pa koute ditou, ak yon pati nan bagay w abitye fè chak jou yo.
- Konsyan de kondisyon ki ka fè yon aktivite plis oswa mwens amizan. Pa egzanp, si ou chwazi yon aktivite ki mande anpil efò lè w pa gen anpil tan oswa lè w fatigue, ka tounen yon aktivite ki dezagreyab. Fè sa ki fè sans pou ou nan tan sa a.

Pwen kle yo



- Aktivite ki amizan yo ka kout, pa koute, oswa pa koute chè-, ak yon pati nan bagay nou abitye fè chak jou
- Ou ka chwazi fè yon bagay poukont ou, ak lòt granmoun, oswa avèk tibebe w la, tou depann de sa ki fè sans pou ou
- Fè yon sèl aktivite amizan ka ba w enèji pou fè plis bagay ou renmen

WORKSHEET 2.2: PLEASANT ACTIVITIES LIST

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. Read a book or magazine | 13. Write poetry |
| 2. Daydream | 14. Sing |
| 3. Go to the movies | 15. Take a nap |
| 4. Go window-shopping | 16. Watch TV |
| 5. Work outdoors (e.g., gardening) | 17. Meeting friends for a cup of tea or coffee |
| 6. Listen to music | 18. Practice a relaxation exercise |
| 7. Take a shower or warm bath | 19. Exercise |
| 8. Spend time with friends | 20. Cook |
| 9. Go for a walk | 21. Dance |
| 10. Go to church or pray | 22. Go to the library |
| 11. Get a manicure or pedicure | 23. Other _____ |
| 12. Get your hair done | 24. Other _____ |

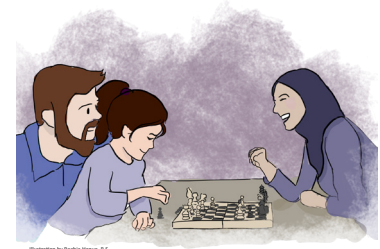


Illustration by Beatrix Hagen, R.S.

MB Participant Guide | 8

Pran yon ti moman ant chak pwen boul pi wo yo pou patisipan an reponn oswa poze kesyon. Lè w fin diskite sou sa k sot pase a, ankouraje l panse ak yon sèl aktivite amizan pou l fè ki pa koute kòb/ ki pa chè, ki kout, epi li ka fasilman patisipe ladan l, oswa ajoute nan bagay li abitye fè chak jou yo.

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 2.2

Men yon lis nan aktivite amizan kèk fanm ansent ak nouvo manman renmen fè.



Aktivite amizan w fè pou tèt ou se yon kalite swen pou pwòp tèt ou. Li enpòtan pou ou pran tan pou aktivite amizan menm apre ou gen yon tibebe epi ou santi ou pa gen anpil tan pou tèt ou paske ou gen tandans konsakre tout bay tibebe w la ak bezwen fanmi ou. Li fasil pou manman yo mete bezwen tout lòt moun yo anvan bezwen pa yo. Pa santi ou koupab lè w ap pran swen tèt ou-sa a ka ba ou enèji ou bezwen pou pran swen lòt moun.

SIJÈ 4: PRATIK PLÈN KONSYANS: ESKANÈ KÒ (5 MINIT)



Mwen te pataje avèk ou respirasyon konsyan se fondasyon pratik plèn konsyans lan. Jodi a mwen pral kòmanse ak yon nouvo pratik Plèn Konsyans ki rele eskanè Kò, ki itilize respirasyon konsyan tou.

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 2.3, epi gide patisipan an nan pratik eskanè kò konplè a.

Konsèy pou fasilite yo: Tyeke si patisipan an deja abitye ak oswa pratike plèn konsyans lan pou pwòp tèt yo deja - si li deja abitye, pratik plèn konsyans la dwe asiye kòm yon pwojè pèsònèl olye w dirije li nan sesyon yo.

Pratike plèn konsyans lan lè n ap fè aktivite nou renmen fè ki ka ede nou jwi plis bonjan eksperyans sou yo ak anpil plezi.

KONSÈY SOU PLÈN KONSYANS

- Rete lwen telefòn ou/aparèy ou
- Konsantre w konplètman sou nenpòt aktivite w chwazi pou w fè
- Bay tèt ou posiblite pou l pa panse ak enkyetid
- Pèmèt tèt ou ralanti epi annik jwi moman sa a

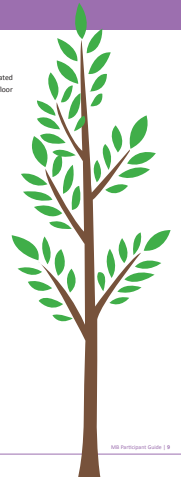
Pwen kle yo



- Pratik plèn konsyans se pratik ki pèmèt ou konsyan yon fason ki san jijman
- Pratike plèn konsyans ka ede w ranfòse santiman pozitif epi redwi strès ak enkyetid
- Ou ka pratike plèn konsyans lè w konsantre sou respirasyon w epi pandan w ap obsève panse w

WORKSHEET 2.3: MINDFULNESS PRACTICE BODY SCAN PRACTICE

Begin by bringing your attention into your body
You can close your eyes if that's comfortable to you
Feeling the weight of your body, on the chair, on the floor
And take a few deep breaths
And as you take a deep breath
Bring in more oxygen and leaving the body
And as you exhale
Have a sense of relaxing more deeply
You can notice your feet on the floor
Notice the sensation of your feet touching the floor
The weight and pressure, vibration, heat
You can notice your legs against the chair
Pressure, pulsing, heaviness, lightness
Notice your back against the chair
Bring your attention into your stomach area
If your stomach is tense or tight, let it soften
Take a breath
Notice your hands
Are your hands tense or tight?
See if you can allow them to soften
Notice your arms
Feel any sensation in your arms
Let your shoulders be soft
Notice your neck and throat
Let them be soft, relaxed
Soften your jaw
Let your face and facial muscles be soft
Then notice your whole body present
Take one more breath
Be aware of your whole body, as best you can
Take a breath
And then when you're ready you can open your eyes



MB Participant Guide | 9

PWOJÈ PÈSONÈL: Lis Aktivite Amizan w renmen fè (Fèy Travay 2.4)



Enstriksyon:

1. Ekri aktivite amizan w renmen fè poukont ou, ak lòt granmoun, ak pitit ou/timoun. Kòmanse ak sa ki pi senp yo epi ki pa koute anpil lajan. Kontinye ajoute nan lis ou a pandan tout semèn nan chak fwa ou panse ak nenpòt bagay ou renmen fè.
2. Eseye pratike Eskanè Kò poukont ou omwen yon fwa semèn sa a.

WORKSHEET 2.4: WHAT DO YOU LIKE TO DO?



INSTRUCTIONS

1. Write down pleasant activities you like to do by yourself or with other adults on the top and things you enjoy doing or will enjoy doing with your baby on the bottom. *Start with ones that are simple and do not cost a lot of money.*
2. Continue adding to your list throughout the week whenever you think of anything you enjoy doing. Write down as many pleasant activities as you can come up with! Even though you won't do some things on a regular basis, it is good to be thinking about all the things possible. That way when you have the time to do a Pleasant Activity but are not sure of your options, you will have a big list of things to choose from!

Write down activities you enjoy doing by yourself or with other adults.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Also think about activities that you enjoy doing with your baby, or that you will enjoy doing with your baby when s/he is born. Write them down here.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



MB Participant Guide | 10

Sesyon 3

Objektif: Diskite sou diminisyon obstak nan fè Aktivite ki Amizan. Epitou brase lide sou Aktivite ou renmen fè ou kapab fè ak tibebe w la ak timoun yo pou ede nan devlopman fizik ak emosyonèl yo.

SIJÈ 1: REVIZYON PWOJÈ PÈSONÈL (5 MIN)

Ouvri kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 2.4 la



Ann gade lis Aktivite Amizan w te ajoute yo. Li bon anpil pou w deja konnen kèk aktivite ki ka amelyore atitid ou.

Konsèy pou fasilite yo: Si patisipan an pa t ranpli pwojè pèsonèl sa a, sa gendwa itil pou bay yon lis aktivite (Fèy Travay 2.2).

Asire w ou felisite efò li fè yo si li te ranpli li, epi ankouraje li kontinye fini Pwojè Pèsonèl yo.

Sèvi ak kesyon ki anba yo pou gide diskisyon an sou lis Aktivite Amizan patisipan an, oswa ranpli li ansanm. Mete aksan sou lefètke kenbe lis sa a ap rann li pi fasil pou yo panse ak fè bagay sa yo pou sizoka li ta gen pwoblèm pou jwenn lide l yo, sa ki konn rive souvan lè yon moun santi moral li ba



- Èske gen yon bagay ou remake nan jan ou te bati lis ou a?
- Ou gen tandans panse ak aktivite ki gen ladan lòt moun oswa aktivite ou fè poukont ou?
- Kiyès nan aktivite ou te ajoute yo ki pa koute chè, ou te ajoute byen rapid, oswa ki fè pati de bagay w abitye fè chak jou?

Ou ka te deja remake menm si w konnen aktivite amizan yo ka amelyore atitid ou epi w vle fè yo, pafwa gen difikilte pou w rive fè yo.

- Èske gen yon Aktivite Amizan sou lis ou a ki ta ka fèt byen rapid epi fasil men w gendwa toujou pa ka fè li poukont ou?
- Ki obstak ou panse ki ta ka anpeche w fè aktivite sa a?

Pwen kle yo



- Aktivite w renmen fè yo pa bezwen chè oswa pran anpil tan pou amelyore atitid ou
- Pafwa obstak ki pi gwo pou reyalize aktivite w renmen fè yo se pwòp panse w oswa atitid ou
- Obstak pou fè aktivite amizan yo ka souvan antisipe, deplase, oswa simonte

WORKSHEET 2.4:
WHAT DO YOU LIKE TO DO?

INSTRUCTIONS

1. Write down pleasant activities you like to do by yourself or with other adults on the top and things you enjoy doing or will enjoy doing with your baby on the bottom. *Start with ones that are simple and do not cost a lot of money.*
2. Continue adding to your list throughout the week whenever you think of anything you enjoy doing. Write down as many pleasant activities as you can come up with! Even though you won't do some things on a regular basis, it is good to be thinking about all the things possible. That way when you have the time to do a Pleasant Activity but are not sure of your options, you will have a big list of things to choose from!

Write down activities you enjoy doing by yourself or with other adults.

1. _____	6. _____
2. _____	7. _____
3. _____	8. _____
4. _____	9. _____
5. _____	10. _____

Also think about activities that you enjoy doing with your baby, or that you will enjoy doing with your baby when s/he is born. Write them down here.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



100 Participant Guide | 18

SIJÈ 2: SIMONTE OBSTAK KI ANPECHE W FÈ AKTIVITE W RENMEN FÈ YO (10 MIN)

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 3.1



Lè nou fè eksperyans obstak, ki gen ladan obstak nan fè aktivite nou renmen fè yo, nou ka bezwen rezoud pwoblèm yo pou anpeche oswa simonte obstak sa yo. Sinon, petèt, nou pap ka rive fè bagay nou vle oswa bezwen fè yo. Gen etap klè pou rezoud pwoblèm sa yo.

1. Ou dwe kapab nome (idantifye) obstak la.
2. Lè sa a, ou ka panse ak tout solisyon ki posib yo (brase lide). Li ka ede w ekri tout lide w san w pa panse twòp sou si yo bon oswa move, jis jwenn yo epi mete yo sou papye a. Ou ka itilize fèy travay 3.1 an pou w pratike òganize panse ou.
3. Triye nan solisyon w te panse yo epi chwazi youn nan pi bon, oswa yon konbinezon de solisyon yo. Chwazi sa ki pi bon *pou ou* - menm solisyon an pap mache pou tout moun.
4. Finalman, fè yon plan eseye li epi chèche konnen kòman li sanble fonksyone. Si li pa travay, retounen epi chwazi yon lòt bagay pou eseye!

Gid patisipan atravè yon egzànpl pou retire yon obstak, sèvi avèk Fèy travay angajman pèsonèl la ak/oswa kalandriye (Fèy 3.2 & 3.3)



Kounye a, se pou nou pran kèk minit epi travay sou orè kote w ap planifye yon tan pou w fè yon aktivite w renmen fè. Chwazi yon aktivite w ta renmen fè epi chwazi yon jou ak yon lè espesifik pou aktivite a. Fèy travay 3.2 ak 3.3 yo ka ede w respekte objektif ou a epi jwenn yon jou w ap ka fè l. Pandan w ap planifye aktivite sa a panse ak obstak ou ta ka jwenn nan chemen w ki ka anpeche w fè Aktivite Amizan sa a. Apre sa, sèvi ak etap ki pi wo yo pou retire obstak sa yo.

Konsèy pou fasilite yo: Tyeke ak patisipan an sou pratik plèn konsyans sa yo, epi fè koneksyon ki genyen ant fè aktivite w renmen fè yo, yon fason ki konsyan. Fè sijesyon pou li ka sèvi avèk yon apwòch ki konsyan, tankou:

- pandan l ap fè aktivite li renmen fè, li ka evite sèvi ak telefòn li
- konsantre konplètman sou aktivite amizan an
- bay tèt li pèmisyon pou li evite panse ak enkyetid li yo
- pèmèt tèt li pran yon ti tan epi annik jis jwi moman an

Pwen kle yo



- Kat etap sa yo ka ede w simonte obstak pou w fè Aktivite w renmen fè yo
 1. Idantifye obstak la
 2. Solisyon nan brase lide
 3. Chwazi pi bon opsyon w nan
 4. KREYE YON PLAN
- Ou ka amelyore posiblite w genyen pou w fè yon aktivite ou renmen lè w mete l nan yon kalandriye epi w pwograme l yon fason pou w ka evite obstak ki posib yo

WORKSHEET 3.1: OVERCOMING OBSTACLES

Sometimes even after we decide to do something pleasant, our plans still fall through. We run into an obstacle or problem, and we don't do the pleasant activity that we meant to.

- Try to think of some possible obstacles and possible solutions to overcome them (sometimes the biggest obstacles are our own thoughts).

What is keeping me from doing pleasant activities? (Obstacles/Problems)	How can I overcome these obstacles? (Solutions)

STEPS FOR OVERCOMING OBSTACLES:

1. Identify the problem or obstacle
2. Think about all the possible solutions
3. Pick the solution that's best for you
4. Try the solution and see how it works



MB Participant Guide | 11

WORKSHEET 3.2: MAKE A PERSONAL COMMITMENT



1. I plan to do the following:

2. I will do it by this date:

3. I feel this is important because:

Use the calendar at the end of this section to schedule the pleasant activity to which you have committed yourself.

MB Participant Guide | 12

SIJÈ 3: KI JAN TIBEBE APRANN AK KI SA TIBEBE RENMEN FÈ? (5 MINIT)

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 3.4



Menm jan aktivite amizan yo ka ranfòse atitid ou, I ap bon tou pou tibebe w la lè w fè aktivite amizan yo. Tibebe yo ka fè Aktivite yo renmen fè poukont yo, ak lòt ti bebe, ak paran yo oswa lòt granmoun. Tibebe yo aprann anpil nan jwèt ak komunikasyon avèk granmoun ki nan lavi yo. Atravè jwèt ak echanj sosyal, yo eseye nouvo bagay epi yo ekspoze ak nouvo lide.

Mwen vle pran tan sa a pou nou gade yon videyo kout avèk ou sou ki jan eksperyans yo fè sèvo tibebe yo grandi, epi afekte devlopman fizik ak emosyonèl yo.

Klike sou lyen videyo “Brain Building Basics” la sou 5 premye paj wèb California a (<https://tinyurl.com/y34hlnrm>)

Konsèy pou fasilite yo: Si li pa posib pou w gade videyo a ak patisipan an pandan vizit sa a, ou ka toujou kominike pwen prensipal yo ki se 1) paran yo se premye pwofèsè tibebe yo ak 2) li enpòtan pou paran yo angaje yo nan aktivite yo renmen fè paske tibebe aprann nan men paran yo.



Li enpòtan pou w sonje nan premye ane nan lavi tibebe w la, li pral chanje trè vit, ki vle di, Aktivite li renmen fè yo ap chanje tou. Aktivite tibebe w la renmen yo chanje tou pandan I ap grandi. Fèy travay 3.5 la gen yon lis aktivite tibebe renmen fè nan diferan laj.

Sèvi ak fèy travay 3.5 la pou w fè patisipan an panse sou kalite Aktivite Amizan li ka fè ak tibebe I la, menm si li toujou ansent. Li diferan etap yo ansanm ak patisipan an, mete aksan sou lè tibebe yo trè jèn epi yo gen kapasite motè limite, yo sitou renmen manyen ak tande vwa manman yo. Pandan y ap vin pi gran, yo vin pi aktif ak enterese nan bagay ki bò kote yo epi renmen defi pou deplase nan kay la, chita, ak petèt kanpe, mache, ak kouri.

- Laj tibebe w la gen rapò ak si wi ou non li gen plis chans pou renmen kèk aktivite. Pandan tibebe yo ap devlope, yo pran plezi nan plizyè aktivite ki diferan.
- Tanperaman tibebe w la nan kòmansman yon aktivite pral afekte tou si wi ou non li renmen li. Prete atansyon ak siyal sou ki aktivite tibebe w la pran plezi ak konprann ki jan tibebe w la aprann pi byen. Tout tibebe yo diferan!
- Fè aktivite ou renmen fè ak tibebe w la pa pral sèlman ankouraje kwasans fizik ak emosyonèl li, men tou ranfòse koneksyon ki genyen ant ou menm ak tibebe w la.

Konsèy pou fasilite yo: Pwen sa yo ka evidan pou patisipan ki deja gen timoun yo. Pou diskite sou devlopman timoun yon fason ki pi natirèl, ou gendwa ankouraje manman yo reflechi sou sa lòt pitit yo te renmen fè lè yo te tibebe nan laj diferan. Pou nouvo manman yo, ou ka mande yo pou yo eseye sonje sa ti frè ak sè yo, kouzen, nyès ak neve te renmen fè lè yo te ti bebe.

Pwen kle yo



- Tibebe yo kapab tou benefisye nan Aktivite ki Amizan yo; yo aprann nan jwe ak kominike ak granmoun
- Tibebe yo renmen fè kèk aktivite poukont yo, ak manman yo, ak lòt tibebe ak moun
- Ou ka kòmanse planifye aktivite w renmen fè pou w fè ak tibebe w la anvan yo fèt
- Fè aktivite ansanm ak timoun yo pral patisipe nan kwasans fizik ak emosyonèl yo epi tou ranfòse relasyon ki gen ant manman ak tibebe a

WORKSHEET 3.5:
FROM BIRTH TO AGE 1 - SOME THINGS BABIES
LIKE TO DO

AGE	WHAT BABIES LIKE TO DO
Newborn	- Initiate - make faces, stick out your tongue and watch your baby imitate you back - going for a ride in a stroller can also be calming - Listen to soft music, a musical toy or your voice - Be touched - gently massage your baby
1 month	- Track objects - Watch mobiles - Practice exercising feet using bicycle movements
2 months	- Play with hand puppets - Gently bounce up and down - Hold and play with a rattle
3 months	- Shake a rattle on his/her wrist - Listen to music with a rhythm - Play with toys that are attached to strings and practice batting
4 months	- Play peek-a-boo - Practice rolling from stomach to back - Watch bubbles
5 months	- Look in a mirror - Play with a rattle-poly toy (a toy that turns up when knocked over) - Swing in an infant swing
6 months	- Play party-cake - Play with other babies - Go on baby back rides
7 months	- Play tag of war - Play "peek-a-boo" for the toy after you hide it - Look at books with lots of pictures and colors
8 months	- Learn the sounds that animals make - Play hiding games - Bring in pats and pats
9 months	- Roll a ball back and forth to you - Practice standing up
10 months	- Push a car or truck on the floor - Tear magazines - Blow bubbles
11 months	- Push things with levers - Put things from one container to another (try cereal) - Play in the water
12 months	- Play with a big beach ball - Touch base on balls (or crumpled up paper) into a container - Play with his or her shadow - Explore the world around them

Adapted from Siegel, M. (2002). Your Child at Play: Birth to One Year. New York, NY: New Market Press.

MB Participant Guide | 15

SIJÈ 4: PRATIK PLÈN KONSYANS: MEDITASYON PANDAN W AP MACHE (5 MINIT)

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 3.6



Menm jan w bay atansyon ak pratik respirasyon an, ak tout sansasyon ki nan kò a, meditasyon w fè lè w ap mache bay yon posiblite pou fè konsyans nou fonksyone nan tout sans nou yo.

meditasyon w fè lè w ap mache ka fèt anndan kay la oswa deyò, e li fè w vin pi konsyan sou aktivite chak jou ki se mache. Ou kòmanse pote konsyans ou nan pye w, ak sansasyon fizik pye w touche tè a. Apre sa, youn pa youn, ou pote konsyans ou nan chak nan sans ou: vizyon, son, gou, santi, ak pran sant. Eseye di yon fraz ki itil pou tèt ou, awotwa oswa nan tèt ou.

Fèy travay 3.6 la bay kèk egzanp ak konsèy sou kòman yo pratike meditasyon w fè lè w ap mache.

KONSÈY SOU PLÈN KONSYANS

- Anvan w kòmanse aktivite w renmen an, pran yon ti moman pou w respire epi kontwole tèt ou.
- Fikse atansyon w sou aktivite w renmen an, epi pèmèt tèt pa panse ak enkyetid.
- Bay tèt ou posiblite pou jwi moman sa a konplètman.
- Toujou rete konsantre sou eksperyans lan, menmsi se yon bagay w te fè anpil anvan sa.

Pwen kle yo



- Pratike plèn konsyans lè n ap fè aktivite nou renmen fè ka ede nou pran plis plezi nan eksperyans lan
- Meditasyon lè n ap mache ka fèt nan nenpòt anviwònman, anndan kay la oswa deyò

WORKSHEET 3.6: MINDFULNESS PRACTICE
WALKING MEDITATION

Adapted from Mindfulness, © 2012, Mindful Living, New York, NY: HarperCollins Publishers.

Find a place
where you can walk 10 paces or go outside for a walk.

Before you begin walking, take a deep breath and relax your body. Let your arms hang loosely at your sides or clasp your hands in front or behind you (whichever is most comfortable). Soften your gaze (not at any fixed point). Then begin to walk, slowly. Bring your awareness first to your feet...

GROUND

Bring your awareness to the sensations of your feet and legs, starting with the soles of your feet, as each heel touches the ground, then the base of the foot, then the toes, and then as they lift. You can actually say to yourself, "heel, foot, toes, lift." This is a way to connect the action of walking in the present moment.

COME TO YOUR SENSES

Walk slightly slower and begin to open your awareness to all your senses, one by one: sight, sound, taste, feeling, smell. See what is around you. Listen to the sounds, taste the air or whatever is in your mouth, feel the warmth, coolness or breeze on your cheeks, smell the air. Then stop for a moment and see if you can take in all the senses.

SAY A HELPFUL PHRASE

Recite some sayings while taking a few steps. For example, take a few steps and, during an in-breath, say to yourself, "breathing in, I have arrived, breathing out, I am home." Or, "Breathing in, I calm my body, breathing out, I relax." Or make up your own sayings.

MB Participant Guide | 16

PWOJÈ PÈSONÈL: Echèl atitid rapid, Aktivite Amizan(ou renmen fè), ak Meditasyon mache (Fèy Travay 3.7)

1. Fè omwen yon aktivite w renmen semèn sa a. Sonje byen, li kapab yon bagay ki senp. Ou ka sèvi ak fèy travay 3.2 ak 3.3 yo pou ede w planifye ak fè aktivite w renmen yo.
2. Sèvi avèk Fèy Travay 3.7 la pou ou ranpli Echèl atitid rapid la. Anplis de sa evalue atitid ou chak jou, tou sonje ki kantite aktivite w te renmen fè chak jou, pou ede w idantifye nenpòt modèl.
3. Eseye fè meditasyon pandan w ap mache omwen yon fwa poukont ou.



WORKSHEET 3.7: QUICK MOOD SCALE & PLEASANT ACTIVITIES

• Every night before going to bed, circle the number 1-9 that best represents your mood.

• At the bottom of each column you will find a space where you can note how many pleasant activities you do each day. Is there a relationship between your mood and the number of pleasant activities?

DATE:	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
BEST MOOD	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
AVERAGE	5	5	5	5	5	5	5
WORST MOOD	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1	1

Number of PLEASANT Activities: _____

KONSÈY SOU PLÈN KONSYANS: Anvan w kòmanse nan aktivite amizan yo, pran yon ti moman pou w respire epi kontwole tèt ou. Li se sa, kay aktivite amizan an tout atansyon w, epi pèmèt ou jwi li san panse ak enkyetid. Bay tèt ou posiblite pou jwi moman sa a konplètman. Rete konsantre sou eksperyans lan, menmsi se yon bagay w te fè anpil anvan sa.

MB Participant Guide | 17

Sesyon 4

Objektif: Pale sou kijan panse itil ak initil (ki pa itil) yo afekte atitid yon moun.

SIJÈ 1: REVIZYON PWOJÈ PÈSONÈL (5 MINIT)



Ki sa w te remake nan jan w te suiv atitid ou ak aktivite amizan w te fè depi dènye sesyon nou an? Epitou, èske w te kapab fè aktivite amizan ou te pwograme a?

Diskite sou 1 ou 2 aktivite amizan patisipan w lan te fè epi ankouraje l pou li reflechi sou ki jan li te santi li anvan, pandan, ak apre aktive a. Si li pa t ranpli Echèl atitid rapid la, mete aksan sou ki jan swiv atitid yon moun pral ede l wè ki aktivite ki amelyore atitid li. Apre sa a, sèvi ak nenpòt nan kesyon sa yo pou ede l sonje atitid li ak aktivite li te fè nan jou ki sot pase yo:



- Kijan aktivite w pwograme a te pase? Èske gen kèk obstak ou te simonte?
- Èske w te eseye Meditasyon pandan w ap mache a? Ki jan li te ye?
- Kisa w sonje de yon jou kote w te fè aktivite w renmen fè? Èske li afekte atitid ou nan nenpòt ki fason?
- Èske w te remake nenpòt relasyon ant aktivite ki amizan yo ak atitid ou?

Konsèy pou fasilite yo: Asire w ou mete aksan sou koneksyon ki genyen ant evalyasyon atitid chak jou ak kantite aktivite amizan yon patisipan te fè pandan yon jou.

SIJÈ 2: DEFINI PANSE AK KI JAN PANSE AFEKTE ATITID NOU (5-10 MINIT)

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 4.1



Menm jan Aktivite nou renmen fè ka afekte atitid nou, panse nou kapab fè sa tou. Panse ka afekte atitid nou nan yon fason ki pozitif ak yon fason ki negatif

Nou defini Panse kòm “lide, plan, imaj, oswa opinyon nou fòme nan lespri nou”.

Nou ka divize panse nou an de kategori: panse itil ak panse ki pa itil (initil). Panse itil fè nou santi nou kontan, pozitif, gen enèji, espwa, oswa an jeneral gen yon bon atitid. panse ki pa itil (initil) fè nou santi nou tris, enkyete, fatige, oswa an jeneral, gen yon move atitid.

WORKSHEET 3.7:
QUICK MOOD SCALE & PLEASANT ACTIVITIES

• Every night before going to bed, circle the number 1-9 that best represents your mood

• At the bottom of each column you will find a space where you can note how many pleasant activities you do each day. Is there a relationship between your mood and the number of pleasant activities?

DATE:	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
BEST MOOD	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
AVERAGE	5	5	5	5	5	5	5
WORST MOOD	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1	1
Number of PLEASANT Activities: _____							

©2019 BY THE MINDS. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage or retrieval system, without prior written permission from the publisher. Reproduction in whole or in part without permission is prohibited. Reproduction in whole or in part without permission is prohibited. Reproduction in whole or in part without permission is prohibited.

Pwen kle yo



- Panse yo se lide, plan, imaj oswa opinyon ki nan lespri nou
- Panse ka afekte atitid nou yon fason pozitif ak yon fason negatif
- Panse ka itil oswa pa itil
- Nou ka chanje panse nou, men nou dwe kapab obsève yo pou nou fè sa

Li enpòtan pou nou sonje li posib pou nou chanje fason nou panse. Premye bagay nou bezwen fè se remake ki panse nou genyen. Si nou plis konsyan de panse nou yo, lè sa a nou ka konnen fason pou n sèvi ak yo pou nou genyen yon atitid ki sen.

Ann gade yon lòt sityasyon ak Mari ak Vyolet. Fwa sa a ann konsantre nou sou panse yo.

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 4.2 a

Vyolet ak Mari yo toude fèk sot akouche, men kounye a tibebe yo fèt, yo pa dòmi trè byen. Toude tibebe yo gen kolik, epi y ap kriye plis pase 2 èdtan anvan yo dòmi nan mitan lannwit la. Kolik tibebe yo se yon pwoblèm ki reyèl. Sa a se yon pati nan reyalyte ekstèn Vyolet ak Mari. Okòmansman atitid yo te a 3 (sou echèl atitid la) paske yo te fatige. Men, Mari ak Vyolet gen panse diferan pou jere kolik tibebe yo genyen.

Ansanm ak patisipan an, li toude istwa yo nan kòmansman rive jis nan fen. Diskite sou ki jan Vyolet & Mari fè eksperyans menm reyalyte ekstèn men ki jan panse yo ki diferan (reyalyte entèn) afekte atitid yo ak echanj yo ak tibebe yo.



- Kijan w ta evalye atitid Mari a nan chak moman nan istwa a? E pa Vyolet la? Ki sa ki lakòz imè yo chanje ak vin diferan nan dènye moman an?
- Kijan ou panse panse yo afekte jan yo kominike avèk tibebe yo?
- Menmjan an tou aktivite w renmen fè yo lye ansanm. Èske w wè ki jan panse Mari ak Vyolet yo ka konekte ansanm?

WORKSHEET 4.1:
WHAT ARE THOUGHTS?

- Thoughts are "ideas, plans, pictures, or opinions that are formed in your mind"
- Our thoughts almost always affect our mood
- Our thoughts can be helpful or unhelpful. Helpful thoughts make us feel more positive about our lives - they give us energy and hope. Unhelpful thoughts can make us feel depressed or tired.
- If we can become aware of the many types of thoughts we have, we can learn to use them to achieve a healthier mood.

MB Participant Guide | 16

WORKSHEET 4.2:
VIOLET AND MARY'S DAYS

INSTRUCTIONS:
Violet and Mary both recently gave birth, but now that their babies are born they are not sleeping well. Circle the number on each panel that represents what kind of mood you think each woman is having.

VIOLET'S DAY	MARY'S DAY

MB Participant Guide | 18

SIJÈ 3: APRANN REKONÈT PANSE KI ITIL YO AK SA KI PA ITIL YO (5-10 MIN)

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 4.3



Kòm nou te mansyone anvan nou te li istwa Mari ak Vyolet la, pou nou chanje fason panse nou afekte atitid nou, nou dwe kòmanse prete atansyon ak panse nou genyen yo. Pou fè sa, aktivite plèn konsyans lan ka vrèman itil. Youn nan aktivite plèn konsyans sa yo rele "Fèy sou yon kouran dlo." Objektif la se kòmanse wè panse kòm yon seri mo ak imaj ki vini e ki ale, olye de kòm "verite absolü." Gade panse ki initil fason sa a ka rann li pi fasil pou w bay sèten panse ki fè w mal vag oswa defye panse ki ta ka desann moral ou. Nou pral pale plis sou jan ou ka defye panse sa yo nan yon ti tan men, anvan, ann eseye fè egzèsis sa a pou w pratike kòman pou w bay panse ki initil yo vag.

Pwen kle yo



- Panse yo pa reyalyte a: Ou ka gen yon panse san li pa reyèl, epi w pa bezwen reyaji oswa jije tèt ou pou panse w genyen yo
- Ou gen kèk kontwòl sou panse w yo
- Lè w pran konsyans de panse w epi w annik obsève yo, sa ka ede w jere yo

SIJÈ 4: PRATIK PLÈN KONSYANS: FÈY SOU YON KOURAN DLO (5 MINIT)



Li enstriksyon “Fèy sou yon kouran dlo” ki nan Fèy Travay 4.3 pou patisipan an. Diskite sou nenpòt reyaksyon patisipan ou an te gen sou imaj sou kouran dlo a ak fèy yo. Ou gendwa vle note si li remake li gen tandans rete kole ak sèten panse oswa li ka fasilman ba yo vag. Reponn ak nenpòt ki eksperyans li te genyen epi aksepte epi mete aksan sou lefètke sa fè l vin pi fasil pou pratike.



- An jeneral, ki jan egzèsis plèn konsyans sa a fè w santi w?
- Èske w te toujou gen panse ki initil, panse ki itil, oswa yon melanj tou de?
- Èske w te kapab bay panse ki initil yo vag?
- Kijan w santi w lè w panse mete panse w sou fèy la?

Si w te jwenn aktivite sa a itil oswa sa te ede w omwen detann ou, mwen ta ankouraje w fè l poukont ou. Genyen lòt aplikasyon tou sou plèn konsyans ki gide meditasyon yo si w ta renmen eseye epi sèvi avèk lòt imaj pou jere panse w yo.

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 4.4



Aktivite plèn konsyans ou te fè a te omwen ede w idantifye kèk panse w genyen. Ann pran kèk minit sou fèy travay 4.4 la pou ekri nenpòt panse itil oswa initil ou genyen. Sa yo ta ka nenpòt bagay - antanke yon manman, patnè, kolèg, elatriye.

- ‘Mwen pa konnen si m kapab gen kòb pou sipòte yon lòt timoun.’
- ‘Kò mwen fè m mal, mwen pa vle ansent ankò.’
- ‘Mwen vrèman enpasyan pou m wè tibebe mwen an pou premye fwa.’
- ‘M ap vin yon bon paran.’

Ou pral remake kèk nan egzanzp sa yo se panse itil pandan lòt yo initil.

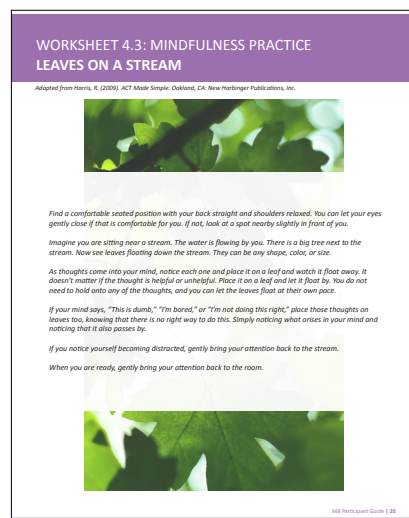
Èske w te gen nenpòt panse tankou sa yo? Ki panse w te genyen sou lefètke w ap vin yon manman?

Dirijie patisipan an nan Fèy travay 4.4 la pou yo kòmanse suiv panse itil ak initil li genyen yo.

Konsèy pou fasilite yo: Li gendwa itil pou ou pou w kòmanse konvèsasyon sa a lè w masyone yon panse itil ak yon panse ki pa itil ou genyen. Lè w masyone yon panse ki pa itil, li jeneralize tou panse ki fè konprann tout moun ka gen panse ki intil.

KONSÈY SOU PLÈN KONSYANS

- Pase 5 a 10 minit chak jou pratike plèn konsyans, tankou semèn pase a.
- Kilè ki bon pou w pratike?
- Si maten te difisil dènye fwa a, petèt eseye yon tan diferan nan jounen an.
- Pèmèt tèt ou ralanti epi rete prezan nan moman sa a.



PWOJÈ PÈSONÈL: Kontinye swiv panse ou yo (Fèy travay 4.4)



Enstriksyon:

1. Eseye konsève nenpòt panse itil oswa initil ou genyen, sitou panse w gen sou gwosès oswa sou lefètke w se yon manman. Ou ka kontinye sèvi ak lis nou te kòmanse fè nan Fèy Travay 4.4 la. Eseye mete yon rapèl chak jou pou ekri panse w ap genyen yo.
2. Eseye yon pratik Plèn Konsyans semèn sa a ki ka ede w note panse w epi kite yo ale, tankou “Fèy sou yon kouran dlo” a (Fèy Travay 4.3).

WORKSHEET 4.4:
HELPFUL THOUGHTS AND UNHELPFUL THOUGHTS

INSTRUCTIONS:
Helpful thoughts help us to feel more positive about our lives - they give us energy and hope. Unhelpful thoughts can make us feel more negative - they can make us depressed or tired. Try to think of some helpful or unhelpful thoughts that you may have and list them in the boxes below.

HELPFUL THOUGHTS	UNHELPFUL THOUGHTS

MB Participant Guide | 23



Sesyon 5

Objektif: Idantifye pwòp modèl panse patisipan an epi aprann estrateji pou jere panse ki pa itil yo.

SIJÈ 1: REVIZYON PWOJÈ PÈSONÈL: (5 MINIT)



Ki kalite panse itil oswa initil ou te remake depi dènye sesyon nou an? Èske w te remake w gen kèk panse plis pase yon fwa?

Èske w te eseye yon pratik plèn konsyans? Kijan sa te ye pou ou? Kisa ou renmen sou pratik plèn konsyans sa yo ou te eseye jiskaprezan?

Konsèy pou fasilite yo: Repete pa gen okenn fason ki “mal” pou ou fè oswa panse oswa santi aktivite plèn konsyans yo lè w ap fè yo. Epitou konsènan fè pwojè pèsonèl yo, mande yo tou si yo te gen panse ki te siprann yo epi yo ta ka vle pale de yo.

SIJÈ 2: MODÈL PANSE KI INITIL YO AK FASON POU ANPECHE YO AFEKTE ATITID OU (10 MINIT)



Kounye a nou konnen panse yo ka itil oswa initil, li enpòtan pou w konprann lè w gen panse ki initil yo. Yon lòt fason pou ou wè panse ki initil yo se tankou yon seri panse ki enkòrèk. Lè nou gen panse ki pa itil oswa enkòrèk, sa ka lakòz nou gen yon move atitid.

Ann pale sou kat (4) kalite panse ki pa itil oswa enkòrèk ki pi komen epi moun genyen yo. Se pa tout moun ki gen tout modèl panse sa yo, men li enpòtan pou w eseye idantifye kiyès nan yo ou ta ka genyen pou w ka anpeche yo afekte atitid ou.



Pandan n ap dekri chak nan kat (4) modèl panse sa yo n ap tou pale sou kijan w ta ka chanje oswa defye panse ki pa itil sa yo pou yo pa afekte atitid ou.

Pwen kle yo



- Tout moun gen panse ki pa itil, oswa pa kòrèk, epi li enpòtan pou ou konprann sa w genyen yo pou yo pa lakòz yon pi move atitid
- Gen kat modèl panse ki pa itil moun genyen souvan- Tout oswa Okenn Panse, Jeneralize twòp, Blame Tèt ou, ak Pale de Tèt ou yon Fason ki Negatif
- Gen fason pou w anpeche chak nan modèl panse ki pa itil sa yo afekte atitid ou yon fason ki negatif

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 5.1

- **Tout oswa Okenn Panse.** Li fè referans ak yon kalite panse ki ekstrèm. Si mwen ka di li yon lòt jan, tout bagay swa nwa swa blan epi pa gen okenn koulè gri nan mitan. Yon lòt fason w kapab wè modèl panse ki initil sa a se tout bagay yo bon nèt oswa mal nèt. Pa egzanp, si ou te aplike pou yon travay epi ou pa t jwenn travay la, ou kapab di tèt ou “Mwen se yon echèk”. Olye pou w panse ou se yon echèk, sonje gen anpil lòt bagay nan lavi w kote ou ka gen siksè- pa egzanp, tankou yon zanmi, yon paran, yon vwazen, elatriye.

- **Twòp jeneralizasyon.** Sa fè referans ak pran yon sèl aktivite oswa evènman epi wè li kòm sèl prèv pou rive jwenn yon konklizyon. Pa egzanp, egzanp nou sot itilize a, petèt rezon ki fè ou pa t 'jwenn travay ou te aplike pou li a se paske w pa t byen pase entèvyou a. Olye pou ou konsidere sa tankou yon move eksperyans epi eseye ankò, yon moun ki jeneralize twòp pral panse yo pa bon nan zafè entèvyou epi yo pap janm jwenn yon òf travay.

- **Blame pwòp tèt.** Li pa difisil pou moun-manman sitou- panse nenpòt lè yon bagay mal rive se fòt yo. Se sa nou rele sou non “blame pwòp tèt ou”. De bagay ki itil pou mande tèt ou yo se “Èske sa a te ka rive yon lòt moun?” ak “Èske move bagay rive m sèlman?” Poze kesyon sa yo nan tèt ou pral pèmèt ou vin pi janti epi padone tèt ou. Pa egzanp, si tibebe w la tonbe ap grafonyen jenou li, sonje sa a se yon bagay ki ka rive tout paran yo! Sonje paran yo ap aprann ansanm ak tibebe yo.

WORKSHEET 5.1: UNHELPFUL THOUGHT PATTERNS AND CHALLENGING THEM	
UNHELPFUL THOUGHT PATTERN	TALKING BACK TO YOUR UNHELPFUL THOUGHT PATTERNS
All or Nothing Thinking: Thinking in extremes. For example, all good or all bad, the best or the worst, perfect or failure.	- What's in the middle? - Are there more shades of gray? 
Overgeneralization: Taking one negative characteristic or event and seeing it as a never-ending pattern. For example, someone betrayed me so I don't trust anyone. I couldn't do this one thing so I can't do anything.	- Am I assuming that every situation and every person are the same? - This is just one situation, one person - Can I remember other situations and people that were different?
Blaming Oneself: Thinking that when negative things happen they are always your fault.	- Am I to blame for everything that turns out badly? - Do only bad things happen to me? - Remember the good that has happened and all that I have achieved.
Negative Fortune Telling: Thinking that you can see how things will be in the future and that they are sure to turn out badly.	- Can I really predict the future? - Why not find out how it will turn out rather than just imagine the worst? 

- **Pawòl ki Negatif.** Pafwa, ou ta ka panse ou ka wè tout fason ki posib pou ou fè yon bagay, men tout sa w fè yo pa rive jan w te prevwa li a, yo toujou fèt mal. Lòt moun ka kwè lè kèk ti ensidan rive, sa pral lakòz bagay ki negatif rive alavni. Pa egzanp, ou ka fè yon ti erè nan travay ou epi w vrèman kwè patwon an pral fache e w pral pèdi travay ou a. Lè yon moun viv yon sèl evènman epi li gen yon panse ki enkòrèk, ki negatif, nou rele sa “pawòl negatif”. Li enpòtan pou w gade sou kisa w ap baze jijman w lan -èske gen kounye a yon reyalyte k ap pemet yon bagay pral negatif alavni?

Konsèy pou fasilite yo: Ankouraje patisipan yo panse de tèt yo oswa yon lòt moun.

SIJÈ 3: LÒT FASON POU W CHANJE PANSE KI INITIL YO (10 MINIT)



Nou te pale sou kèk modèl panse komen ki initil, oswa enkòrèk, ak ki jan w ta kapab fè yo vin sen. Gen kèk lòt estrateji anpil moun wè ki itil lè yo gen panse ki pa itil. Nou pral pale sou yo pou kèk minit.

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 5.2

- **Sispann panse.** Sispann panse se eleman esansyèl pou eseye “detwi” oswa “sispann” yon panse negatif pou li pa kontinye. Youn nan fason pou w konprann li se kòmsi w ta kenbe yon gwo siy “STOP” pou anpeche w gen panse negatif ki ta vle gaye. Sa a pral ede sèvo w chanje epi reflechi sou yon lòt bagay - epi espere w ap gen yon panse ki plis itil. Pati ki difisil pou sispann panse a se oumenm an premye, ou bezwen bon nan rekonèt lè w gen panse ki pa itil oswa ki enkòrèk nan tèt ou, se poutèt sa nou te pale pi bonè sou kalite panse ki pa itil ki pi komen yo.

Pwen kle yo



- Tout moun gen panse ki pa itil, oswa pa kòrèk, epi li enpòtan pou ou konprann sa w genyen yo pou yo pa lakòz yon pi move atitid
- Gen kat modèl panse ki pa itil moun genyen souvan- Tout oswa Okenn Panse, Jeneralize twòp, Blame Tèt ou, ak Pale de Tèt ou yon Fason ki Negatif
- Gen fason pou w anpeche chak nan modèl panse ki pa itil sa yo afekte atitid ou yon fason ki negatif

- **Reponn.** Reponn menm jan ak sispann panse paske li itil nan ede w konnen fason w kapab sispann yon panse ki initil epi anpeche li gaye ak afekte atitid ou. Avèk estrateji “Reponn”, ou ka pale dirèkteman ak panse ki pa itil ou genyen yo. Pa egzanp, si w ta siprann ou k ap blame tèt ou pou yon bagay, oswa w wè w ap jeneralize twòp, ou ka di “Panse negatif sa ankò”. Esansyèlman, se yon fason pou w bay tèt ou bonjan direksyon. Gen kèk moun k ap menm chase panse negatif yo byen fò, se yon fason ki bon tou—sa pa vle di ou biza oswa fou, si w chase yon panse ki pa itil byen fò!
- **Tan Enkyetid.** Tout moun gen strès nan lavi yo, men li enpòtan pou strès sa a pa gen efè sou atitid nou pou tout jounen an. Tan Enkyetid la se yon estrateji kote w eseye limite tan w ap depanse pou w panse sou bagay ki strèsan nan lavi w pandan ti tan tou kout nan jounen an. Pou kèk moun ki enkyete e ki strese pandan tout jounen an, petèt ou ka diminye enkyetid ak strès ou genyen pandan tout jounen an lè w eseye bay tèt ou kèk minit oswa inèdtan kote w pa panse ak bagay ki stresan nan lavi w. Pou lòt moun, ou kapab limite Tan Enkyetid ou a sèlman pandan kèk minit nan yon jounen. Bagay ki enpòtan pou w sonje se si w kapab limite kantite tan enkyetid oswa anksyete w genyen sou bagay ki strèsan nan lavi w, ou pral gen plis tan pou w angaje w nan aktivite ou renmen fè epi sèvi kòm premye pwofesè pitit ou a.
- **Tan pwojeksyon.** Tan pwojeksyon se imajine yon moman alavni kote bagay yo pral pi bon. Pafwa lè nou tris oswa deprime, ta sanble bagay sa yo ap toujou rete jan yo ye a nan moman sa a. Li enpòtan pou w imajine yon moman alavni kote kèk nan pwoblèm ou gen kounye pral fini.

**WORKSHEET 5.2:
WAYS TO CHANGE UNHELPFUL THOUGHTS**

• There are a number of strategies for changing unhelpful thoughts. Let's focus on four specific strategies.
• These strategies are important because they are tools you can use when you feel stuck or overwhelmed with unhelpful thoughts. They can help you take some control over the thoughts and help you change the way you are thinking, to improve your mood and reduce your stress.

STRATEGY	DESCRIPTION	EXAMPLE
Thought Interruption	- Tell your mind to STOP thinking the unhelpful thought. - It's like holding up a big STOP sign in your mind. - The trick is that first you need to notice yourself having the unhelpful thought.	"I'm a bad mother." When you catch yourself thinking you are a bad mother, instead of getting caught up in all the reasons why you think you are being a bad mother, just think, "There's that unhelpful thought again. I've had that thought before and I know it is an unhelpful thought. I'm going to STOP thinking that now." Sometimes it works to think a more helpful thought instead, like "I'm not a bad mother, I'm just feeling really overwhelmed right now, and I need to try to balance my stress."
Talking Back	Talking back encourages you to talk to yourself and give yourself helpful instructions or directions that challenge the unhelpful thought you are having.	When you catch yourself having an unhelpful thought, try telling yourself that you are going to raise your baby with a lot of love so that you are going to try to be the best parent possible. Saying things to ourselves is almost like being a good parent to ourselves.

MB Participant Guide | 25



Nou te pale anpil jodi a sou diferan kalite panse ki pa itil ak fason pou fè fas ak yo. Sonje byen, tout moun gen diferan kalite panse ki pa itil. Epitou, se pa tout nan estrateji nou te ba ou yo ki ka fonksyone pou ou. Li enpòtan pou w fè pratik sèvi ak kèk nan estrateji nou te pale yo jodi a pou w kòmanse konnen kiyès nan yo ki ta ka mache pou ou nan anpeche panse ki pa itil afekte atitid ou.

PWOJÈ PÈSONÈL: Pratike Estrateji yo pou w sispann Panse ki initil yo (Fèy Travay 5.3)

1. Nou te pale de kat estrateji pou jere panse ki initil yo. Semèn sa a, lè w remake yon panse ki pa itil, eseye sèvi avèk de nan estrateji nou te pale yo, epi sonje si wi ou non yo te itil ou pou nou ka diskite sou eksperyans ou te fè nan sèvi avèk estrateji sa yo.
2. Konsèy pou plèn konsyans: Depi w deja abitye avèk Fèy yo sou yon kouran dlo a, yon mwayen pou anseye pwòp tèt ou se ta ka pran yon moman pou pratike sa a oswa yon lòt aktivite plèn konsyans lè w gen yon panse ki pa itil.

**WORKSHEET 5.2:
WAYS TO CHANGE UNHELPFUL THOUGHTS**

• There are a number of strategies for changing unhelpful thoughts. Let's focus on four specific strategies.
• These strategies are important because they are tools you can use when you feel stuck or overwhelmed with unhelpful thoughts. They can help you take some control over the thoughts and help you change the way you are thinking, to improve your mood and reduce your stress.

STRATEGY	DESCRIPTION	EXAMPLE
Thought Interruption	- Tell your mind to STOP thinking the unhelpful thought. - It's like holding up a big STOP sign in your mind. - The trick is that first you need to notice yourself having the unhelpful thought.	"I'm a bad mother." When you catch yourself thinking you are a bad mother, instead of getting caught up in all the reasons why you think you are being a bad mother, just think, "There's that unhelpful thought again. I've had that thought before and I know it is an unhelpful thought. I'm going to STOP thinking that now." Sometimes it works to think a more helpful thought instead, like "I'm not a bad mother, I'm just feeling really overwhelmed right now, and I need to try to balance my stress."
Talking Back	Talking back encourages you to talk to yourself and give yourself helpful instructions or directions that challenge the unhelpful thought you are having.	When you catch yourself having an unhelpful thought, try telling yourself that you are going to raise your baby with a lot of love so that you are going to try to be the best parent possible. Saying things to ourselves is almost like being a good parent to ourselves.

MB Participant Guide | 25

Sesyon 6

Objektif: Diskite sou ki jan tibebe yo kapab aprann modèl panse ki sen nan men paran yo. Diskite sou fikse objektif pou lavni, panse sou relasyon patisipan an vle genyen ak pitit li.

SIJÈ 1: REVIZYON PWOJÈ PÈSONÈL (5 MINIT)



Èske w te gen nenpòt panse ki pa itil depi dènye fwa a? Èske gen nan estrateji nou te pale yo ki te ede w jere panse ki pa itil sa yo pou yo pa t afekte atitid ou nan yon fason ki negatif? Kisa ki te sanble fonksyone oswa pa fonksyone pou ou?

Konsèy pou fasilite yo: Pran nòt sou nenpòt nan panse ki pa itil li te genyen yo ak si yo gen rapò ak matènite, ak ki estrateji ki fonksyone/ ki pa fonksyone li te itilize, si genyen.

SIJÈ 2: PWOMOSYON PANSE KI SEN LAKAY PITIT OU A (5 MINIT)

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 6.1



Modèl panse nou yo pa yon aza. Yo se epi se moun ki gen eksperyans nan lavi nou ki fòme yo, kòmanse depi lè nou te trè jèn. Antanke timoun, nou te aprann panse yon sèten fason lè nou tande mo moun ki bò kote nou yo itilize, epi grasa eksperyans nou fè nan fason paran nou yo, manm fanmi nou yo, ak lòt moun trete nou. Ann li nan Fèy travay 6.1 la ansanm.



Antanke paran, nou gen opòtinite pou nou anseye timoun nou yo panse nan yon sèten fason, ki gen ladan diferan fason yo te anseye nou. Ki sa ki se kèk panse ou ta renmen pitit ou a genyen?

Konsèy pou fasilite yo: Ofri kèk nan ide sa yo si patisipan w lan gen difikilte pou li jwenn ide l yo.

- Manman m pran swen m byen
- Manman m ap renmen m nenpòt jan sa ye
- Mwen entelijan
- Mwen an sekirite

Si nou vle fòme modèl panse timoun nou yo, nou ka bezwen chanje pwòp fason nou panse an premye pou nou ka genyen modèl panse ki sen. Yon fwa ankò, sonje w se premye pwofesè pitit ou a epi premye eksperyans pitit ou a, ki gen ladan mo w di, pral gen anpil enpak sou sa l panse de tèt li.

Pwen kle yo



- Timoun yo aprann panse kèk fason ki baze sou eksperyans yo genyen, sitou sa yo tande ak eksperyans paran yo
- Nou ka bezwen chanje fason nou panse pou pèmèt timoun nou yo gen panse ki sen

WORKSHEET 6.1: THOUGHTS ABOUT BEING A MOTHER



I am now a mother... I have so many things to teach my little one.

- Your thoughts have been shaped by the people and experiences in your life.
- The people and experiences in your baby's life will also shape the way he/she thinks.
- Remember that learning to think is like learning to talk. Babies learn to think and talk by observing how their mothers think and talk.
- If the baby is raised listening to words of affection, the baby will learn to be affectionate.
- Your baby learns from you. Remember, you are his/her first teacher!
- You can teach your baby to think in such a way that he/she would feel good about himself or herself and about you.
- As a mother, you can be an example for your baby. You can help him/her "shape" his/her thoughts so that he/she develops a healthy inner reality.

MB Participant Guide | 20

SIJÈ 3: OBJEKTIF POU AVNI TIBEBE MWEN AN (10 MINIT)



Nou te pale sou kalite panse nou genyen yo ak ki jan yo ka afekte atitid nou. Se menm jan an tou panse ou ka afekte avni ou. *Ki jan panse w ta ka afekte avni ou?* Piske panse ou afekte lavni ou, li itil pou ou reflechi ak kisa w ta renmen avni w sanble. Sa ka ede w planifye pou sa ou bezwen fè pou reyalize objektif ou gen alavni sa yo.



Nou pral fè yon “egzèsis vizyalizasyon” pou ede w panse epi planifye ak kisa w ta renmen avni ti bebe w la sanble.

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan Fèy travay 6.2 a epi fè egzèsis sou vizyalizasyon an

Poze chak kesyon sa yo epi bay apeprè yon minit pou patisipan w la vizyalize repons li yo.

Premyèman, fèmen je w, mete nou nan yon pozisyon ki konfòtab epi fè kèk egzèsis respirasyon pwofon.

- Ki laj pitit ou a pral gen nan 5 lane?
- Kisa w wè l ap fè nan 5 an?
- Èske li renmen lekòl?
- Ki moun ki nan lavi l?
- Ki kèk nan bagay sa yo ou vle pou tibebe w la?
- Ki kèk nan bagay sa yo ou pa vle pou tibebe w la?

Kounye a, pou w fini, pase yon ti moman ap panse ak tibebe w la ki an sante, k ap viv yon lavi ak kè kontan.

Aprè poze kesyon yo, èske patisipan an te jwenn yon rezilta nan aktivite vizyalizasyon an epi mande l ekri omwen youn nan sa li “vle” ak sa li “pa vle” sou bò gòch fèy travay 6.2. a



Ki panse w te genyen sou sa w vle pou avni tibebe w la? Èske w te panse ak kèk bagay ou PA T vle? Èske gen kèk obstak ki ta anpeche w gen avni ou imajine pou pitit ou a?

Èske gen bagay ou ka fè kounye a, oswa ou bezwen evite fè kounye a, ki gen rapò ak bagay sa yo ou vle oswa w pa vle pou pitit ou a?

Apati de aktivite sa a, li klè antanke yon manman, ou vle pi bon bagay yo pou pitit ou a. Ou gen tan pou fè bagay sa yo rive, men li ta bon pou w kòmanse planifikasyon yo kounye pou w asire w ap rive atenn objektif sa yo.

Konsèy pou fasilite yo: Lè w ap panse sou tan ki defini pou aktivite a, li bon pou ou chwazi yon tan ki se sèlman kèk semèn oswa kèk mwa alavni, paske sa ka toujou pèmèt patisipan an vizyalize avni li.

Pwen kle yo

- Panse w ka afekte avni w ak avni tibebe w la
- Planifye avni tibebe w la se yon etap enpòtan pou l rive reyisi
- vizyalize ka ede w planifye avni tibebe w la

**WORKSHEET 6.2:
THINKING ABOUT YOUR BABY'S FUTURE**

INSTRUCTIONS: Think about what kind of life you like your baby to have five years in the future. Then think about the steps you need to take to help your child have that ideal future.

EXAMPLE:

"I want my child to enjoy reading"



"I will read to my child now"



MY BABY'S IDEAL FUTURE (5 YEARS FROM NOW)	
What I want for my baby:	What I need to do now:
What I don't want for my baby:	What I need to avoid doing now:

MB Participant Guide | 27

SIJÈ 4: RELASYON KI GENYEN ANT ATITID OU, PANSE OU AK AVNI OU (5 MINIT)

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 6.3



Kounye a ou sot panse sou lavni pitit ou a, mwen ta renmen ou pase yon ti tan ap panse sou objektif pa w alavni.

Poze chak kesyon sa yo epi bay apeprè yon minit pou patisipan w la vizyalize repons li yo.

Kounye a, mwen vle ou gade alavni. Jodi a se _____ [dat & ane]. Mwen ta renmen pou ou pwojete lavi ou nan 5 an apati de kounye a rive _____ [ane].

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

- Kisa w wè tèt ou fè nan 5 pwochen ane sa yo?
- Ki kalite lavi ou vle gen pou tèt ou?
- Kisa w pa vle pou tèt ou?

Fini sijè sa a lè w konkli panse patisipan an genyen ka afekte konpòtman li yo - ni pou tèt li ni pou tibebe li a. Ranfòse koneksyon ki genyen ant panse ak konpòtman - sitou, si yon moun gen panse ki initil sou lavni, yo ka gen mwens chans pou yo gen konpòtman ki pral lakòz yo byenere alavni, ni pou tèt yo ni pou pitit yo.

Pwen kle yo

- Anplis de planifye avni pitit ou a, li itil tou pou w vizyalize sa w vle avni ou sanble

WORKSHEET 6.3:
THINKING ABOUT YOUR FUTURE

INSTRUCTIONS: Think about what kind of life you would like to have in the future. (For example 5 years from now) and what kinds of things you want and don't want for yourself. Then think about the steps you need to take now to have the life you really want.

EXAMPLE:

"I would like to have a great computer job" "I will sign up for a computer class now"




MY IDEAL FUTURE (5 YEARS FROM NOW)

What I want:	What I need to do now:
What I don't want:	What I need to avoid doing now:

MB Participant Guide | 38

PWOJÈ PÈSONÈL: Echèl atitid rapid la ak rekonèt panse w (Fèy travay 6.4)

Enstriksyon:

1. Ranpli Echèl atitid rapid semèn sa a, epitou sonje konbyen panse itil oswa initil ou wè.
2. Eseye yon pratik plèn konsyans tankou Fèy sou yon kouran dlo oswa Son & Refleksyon. Note nenpòt panse w gen sou lavni pandan pratik Plèn Konsyans ou an.

WORKSHEET 6.4
QUICK MOOD SCALE & THOUGHTS

• Every night before going to bed, circle the number 1-9 that best represents your mood

• At the bottom of each column you will find a space where you can note how many helpful and unhelpful thoughts you have each day. Is there a relationship between how many helpful and unhelpful thoughts you have and your mood?

DATE:	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
BEST MOOD	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
AVERAGE	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
WORST MOOD	1	1	1	1	1	1	1
Number of HELPFUL thoughts:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Number of UNHELPFUL thoughts:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

NOTES: SOU PLÈN KONSYANS: Pwès 5 a 10 minit chak jou pratik plèn konsyans, tankou semèn pase a. Ki sa ki bon pou w pratik? Si moun te difisil danyè lwa a, pratik eseye yon tan diferan nan jounen an.

MB Participant Guide | 39

Sesyon 7

Objektif: Idantifye relasyon ki genyen ant atitid patisipan an ak echanj li gen ak lòt moun.

SIJÈ 1: REVIZYON PWOJÈ PÈSONÈL (5 MINIT)



Pandan dènye sesyon an, nou te pale sou panse w alavni. Èske w te note kèk panse pandan pratik plèn konsyans ou a? Lè w te swiv atitid ou, èske w te remake nenpòt koneksyon ant atitid ou ak panse itil oswa initil?

SIJÈ 2: RELASYON KI GENYEN ANT ATITID AK ECHANJ AK Lòt MOUN (15 MINIT)

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 7.1



Nan sesyon final sa yo nou pral diskite sou rezo sipò sosyal ou ak echanj ou gen ak lòt moun. Jodi a, nou pral konsantre nou sou ki jan relasyon nou ak echanj nou gen ak lòt moun afekte atitid nou.



Ki kalite echanj ou genyen ak moun lè w santi moral ou ba oswa w strese?

Sèvi ak egzanp nan pwòp lavi patisipan an pou montre lè moun yo santi moral yo ba oswa strese, yo ka:

- Gen mwens kontak ak lòt moun, evite lòt moun
- Santi w mwens alèz oswa an kòlè nan mitan moun
- Vin pale mwens oswa pale tou dousman
- Vin plis sansib lè yo te inyore, kritike oswa rejte yo
- Gen mwens konfyans nan lòt moun

Mete aksan sou lefètke tout moun gen diferan kalite echanj ak lòt moun lè yo strese.



Anpil moun gen tandans gen mwens kontak ak lòt moun lè yo santi moral yo ba. Ki jan w panse gen mwens kontak ak lòt moun ta ka afekte atitid ou?

Sèvi ak sa yo kòm egzanp si patisipan an gen difikilte ak kesyon an:

- Mwen santi mwen poukont mwen
- Mwen santi mwen tris
- Mwen santi mwen fache
- Mwen santi pa gen moun ki enterese nan mwen
- Mwen vin pi deprime

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 7.2

Pwen kle yo



- Relasyon ki genyen ant atitid ak echanj ak lòt moun fonksyone konsa:
 - yon atitid negatif ka lakòz moun yo gen mwens echanj sosyal ak lòt moun
 - vin mwen sosyab ka souvan lakòz yon atitid ki negatif

WORKSHEET 7.1: RELATIONSHIP BETWEEN MOOD & CONTACT WITH OTHERS

- What kind of interactions do you have with people when you are feeling down or stressed?
- How do you think having less contact with others might effect your mood?

When we are feeling down we usually:

- Have less contact with others, and we avoid them
- Have lower tolerance, feel more irritable
- Act quieter and are less talkative
- Become more sensitive, others' behavior affects us more
- Trust others less

When we have fewer positive contacts or more negative contacts with others we usually:

- Feel lonely
- Feel sad
- Feel angry
- Feel like no one cares
- Feel more depressed

Negative mood
Fewer positive contacts with others

Does a negative mood cause people to be less sociable?

OR

Does being less sociable cause a negative mood?

The answer is probably both.



MSB Participant Guide | 30



Ann gade yon lòt fwa istwa Vyolet ak Mari a epi pandan tan sa a gade ki jan kontak yo ak lòt moun afekte atitid yo. Maten sa a, Mari ak Vyolet, yo chak jwenn yon apèl nan telefòn nan men yon zanmi yo ki mande yo pou yo ale nan pak la. Vyolet pa reponn telefòn nan. Li pa santi li ta ka soti nan kabann li e li vle rete lakay li. Mari deside soti ak zanmi l lan, epi yo pase yon apre midi ansanm nan pak la, ap detann ak pale sou gwosès yo.

Sèvi ak enstriksyon ki anba a pou w reflechi sou ki jan Vyolet ak Mari fè chwa ki diferan sou pran kontak ak lòt moun. Mete aksan sou relasyon ki genyen ant kontak ak lòt moun ak atitid, sitou, moral ki ba ka lakòz mwens kontak ak lòt moun, sa ki ka lakòz yon atitid menm ki vin pi mal. Raple patisipan an Vyolet ak Mari kòmanse nan “4” sou Echèl atitid rapid la.

WORKSHEET 7.2:
VIOLET AND MARY'S DAYS

INSTRUCTIONS:
Violet and Mary are both 7 months pregnant. Circle the number on each panel that indicates what mood you think each woman is having.

VIOLET'S DAY	MARY'S DAY
I don't want to get up.	I don't want to get up.
I don't feel like doing the day.	I don't feel like doing the day, but maybe Carmen will make me feel better.
I don't want to speak to anyone.	Hello Carmen, do you want us to go to the park with me?
I feel so sad and lonely.	Thanks for coming to the park with me and for being such a good friend.

MB Participant Guide | 31

- Kijan ou ta evalye atitid Vyolet la nan fen istwa a? Ki jan ou panse kontak li ak lòt moun afekte ki jan li te santi li?
- Kijan ou ta evalye atitid Mari a nan fen istwa a? Ki jan ou panse kontak li ak lòt moun afekte jan li te santi li?
- Èske ou ka retwouve w nan youn nan eksperyans sa yo?

Relasyon ki genyen ant atitid nou yo ak kontak ak lòt moun yo konekte. Lè nou gen plis kontak pozitif (tankou Mari), an jeneral, nou gen yon pi bon atitid. Yon lòt bò, lè nou gen mwens kontak pozitif (tankou Vyolet) atitid nou an souvan pa bon. Se vre tou pafwa nou pran nan yon sèk visye kote nou gen mwens kontak pozitif oswa plis kontak negatif ki lakòz yon atitid vin pi mal, lè sa a, atitid ki vin pi mal la ka afekte kalite echanj nou genyen ak moun. Sa yo sanble vre pou Vyolet.

Yon bagay enpòtan pou w sonje, se pa tout kontak ak lòt moun ki lakòz menm bagay la. Nou ka gen echanj pozitif ak echanj negatif. Entèraksyon pozitif - tankou sa w te wè ak Mari a - li agreyab epi li ka afekte atitid ou yon fason ki pozitif. Yon lòt bò, nou ka gen echanj negatif ki afekte atitid nou. Pafwa menm moun nan ka gen tou de efè yo: pozitif ak negatif sou atitid ou. Sa souvan rive ak manm fanmi yo. Petèt ou ka panse ak kèk egzanp kontak pozitif ak negatif nan lavi ou ak ki jan yo te afekte atitid ou.

Mande patisipan an pataje 1 oswa 2 egzanp kontak pozitif oswa negatif nan lavi li. Gade si te gen kèk fwa patisipan an te fè efò pou li gen echanj pozitif, oswa fè yon jan pou li diminye echanj negatif yo.

Li enpòtan pou ou eseye ogmante echanj ou genyen ak moun ki bay sipò - sa a ka fèt an pèsòn, pa telefòn, oswa sou rezo sosyal. Echanj ou genyen yo gen plis chans pou yo se aktivite ki amizan- pa egzanp, pase bon tan ansanm ak fanmi w oswa pale nan telefòn ak yon zanmi.

Li enpòtan tou pou w eseye anpeche w gen kontak negatif ak lòt moun. Yon bon premye etap se reflechi sou moun ki fè w gen yon atitid pi mal lè w bò kote yo, nan limit ki posib eseye limite kontak ou avèk yo.

Konsèy pou fasilite yo: Rekonèt defi limite kontak ak kèk kontak negatif la- tankou yon patnè oswa manm fanmi- pandan w ap tou diskite sou enpòtan ki genyen nan konprann ki jan kontak ak moun sa yo ka fè patisipan an vin gen yon atitid ki pi mal.

SIJÈ 3: PRATIK PLÈN KONSYANS: EGZÈSIS TWAL LAVI A AK FRAZ JANTIYÈS AK LANMOU (5 MINIT)

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 7.3



Kèk aktivite plèn konsyans ka ede nou rekonèt ki jan nou tout konekte. Montre bonte ak lanmou se yon egzèsis ki ka ede ou ogmante santiman pozitif, epi amelyore santiman nou genyen sou tèt nou ak lòt moun.

Lè w ka imajine kontak ou ak lòt moun tankou yon relasyon ki bay kè kontan ak lapè, ki ka fè li pi fasil pou w rive gen kontak pozitif ak lòt moun epi aksepte sipò ak jantiyès chak jou nan men moun. Ann eseye aktivite plèn konsyans sa a ansanm.

Menm jan ak egzèsis anvan yo, kite je w fèmen dousman, epi nou pral kòmanse.

Gide patisipan an nan pratik Plèn Konsyans twal lavi a (Fèy travay 7.3)



Kòman sa te ye pou w pratike li?

Ki moun ki te vin nan lide w? Ki jan sa te fè ou santi w?

Èske w ka panse ak sitiyaasyon lè sa ta ka ede w gen echanj ki plis pozitif, oswa mwens negatif ak moun?

Pwen kle yo

- Pratik plèn konsyans sa a ka ede nou gen echanj ak moun ki plis pozitif
- Ou ka sèvi ak tout meditasyon an, yon pati nan meditasyon an, oswa jis kèk fraz ki itil

WORKSHEET 7.3: MINDFULNESS PRACTICE WEB OF LIFE

Adapted from Stahl, R. & Mithras, W. (2013). *Gaining the Rush of Peace*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Begin by checking in. Begin by taking a few moments to arrive and settle in by bringing your awareness into your mind and body. Acknowledge how you are feeling and let it be.

Gently shift to mindful breathing, being aware of breathing in and out. Just breathe in and out, normally and naturally.

Shift attention to where you are sitting. Begin to feel the connection of your body on the chair, cushion, bed, or mat, and feel its connection to the floor. Reflect on the connection of the floor to the building you are in and its connection to the earth further below.

Let your awareness expand to include the earth below you. Feel that sense of being held by the earth below you, and just allow yourself to be held by the earth. You are in a safe space and you can breathe in and out with ease in your body and mind.

Feel how the earth rises up to hold and embrace you. There is nothing more you need to do, nowhere you have to go, and no one you have to be. Just being held in the heart of kindness and letting be.

Bring to mind someone you would hold this way. Think about other loved ones being held in the same way—with safety and ease of body and mind. Notice how thinking of these loved ones makes you feel, and try to hold onto that feeling for the rest of this exercise.

Reflect on how this earth holds all people, whether they are acquaintances, strangers, or people who test your patience—with no bias, no discrimination or judgment. Reflect on how this earth connects us all, and is connected to a solar system and universe. We all are interconnected. Our bodies and the earth, the sun and the stars, are composed of the same matter—the same basic particles, joined in different ways. Feel that sense of connection that we are all made of stardust. Feel that sense of being home within your body and mind with a true sense of belonging and connection.

Let well wishes form. We will call these loving kindness phrases. Remind yourself that:

MB Participant Guide | 32

PWOJÈ PÈSONÈL: Echèl Atitid Rapid, Pran kontak ak lòt moun ak Pratike lanmou ak Jantiyès (fèy travay 7.3 ak 7.4)

Enstriksyon:

1. Kòmanse aswè a ak chak swa nan semèn sa a, ranpli Echèl Atitid Rapid la. Epitou, menm jan w te konte aktivite ki amizan yo nan Echèl Atitid Rapid la deja, tanpri note tout echanj pozitif ak/oswa negatif ou genyen ak lòt moun nan fèy travay 7.4 la.
2. Fè pratik lè w di fraz jantiyès ak lanmou sou tèt ou ak tibebe w la. Eseye di yon fraz jantiyès ak lanmou anvan w pale ak yon moun ki ka afekte atitid ou (fèy travay 7.3).



WORKSHEET 7.4: QUICK MOOD SCALE & CONTACT WITH PEOPLE

- Every night before going to bed, circle the number 1-9 that best represents your mood
- At the bottom of each column you will find a space where you can note how many positive and negative contacts you have each day. See if there is a relationship between how you feel and the people you have contact with

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
DATE:							
BEST MOOD	9 8 7 6	9 8 7 6	9 8 7 6	9 8 7 6	9 8 7 6	9 8 7 6	9 8 7 6
AVERAGE	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
WORST MOOD							
Number of POSITIVE contacts:							
Number of NEGATIVE contacts:							

MB Participant Guide | 34

Sesyon 8

Objektif: Idantifye sistèm sipò sosyal patisipan an. Diskite sou fason pou w jwenn aksè ak diferan moun ki bay sipò pou manman an ak tibebe a. Diskite sou kijan yo jere chanjman wòl yo.

SIJÈ 1: REVIZYON PWOJÈ PÈSONÈL (5 MINIT)



Pandan dènye sesyon an, nou te pale sou atitud ou ak kontak ou ak lòt moun. Depi lè sa a, èske w te kapab remake nenpòt ki relasyon ant atitud ou ak echanj ou ak moun yo nan lavi ou?

Èske w te eseye nenpòt fraz ki montre lanmou ak jantiyès oswa meditasyon semèn pase a? Kisa w te remake?

Èske ou te fè kèk chanjman tankou pase plis tan ak kèk moun oswa mwens tan ap pale ak lòt moun?

SIJÈ 2: MOUN KI NAN LAVI M YO (5-10 MINIT)

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 8.1



Nou te pale sou enpòtans ki genyen nan gen kontak pozitif pou ede w gen yon pi bon atitud. Anpil nan moun sa yo fè pati de sistèm sipò sosyal ou.

Sistèm sipò sosyal vle di moun ou konnen epi kominike avèk yo nan lavi ou. Sistèm sipò sosyal ou ka gen ladan l fanmi, zanmi, vwazen, kòlèg travay, ak founisè swen sante. Gen kèk moun ki ka toupre pandan kèk ka abite nan yon vil diferan, eta, oswa peyi. Pafwa moun sa yo ki bay sipò a ka moun ou kominike avèk yo sou entènèt, sitou lè w fè pati yon gwoup sipò sou entènèt oswa gwoup sou entènèt ki gen menm sant enterè avèk ou.

Toutotan w gen yon sistèm sipò ki fò, l ap pi fasil pou w fè fas ak sityasyon difisil, epi sa ap pi bon pou sante w ak sante tibebe w la.

Ou ka panse sou sistèm sipò sosyal ou yo nan kat (4) kategori diferan sa yo:

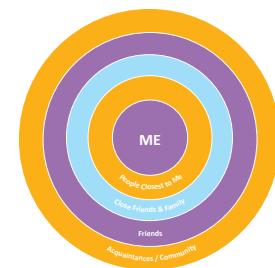
- Moun ki pwòch avè m: Sa yo se moun ou pataje panse ki pi pèsònèl ak santiman ki pi sansib ou genyen yo. mari oswa madanm/patnè, pi bon zanmi, oswa kèk manm fanmi, sa yo se egzanp.
- Zanmi pwòch ak fanmi: Sa yo se moun ou santi w ka pale ak yo sou bagay k ap pase nan lavi ou ak bagay ou bezwen èd pou yo, men petèt pa sou tout bagay.
- Zanmi: Sa yo se moun ou renmen fè aktivite ak yo menm si w ka pa pataje anpil enfòmasyon pèsònèl ak yo.

Pwen kle yo



- Sistèm sipò sosyal ou gen ladan moun ki pi pwòch ou, zanmi ak fanmi pwòch ou, zanmi, ak moun ou konnen yo
- Moun k ap viv byen lwen ak kontak sou entènèt ou yo ka ba w kèk sipò
- Plis sistèm sipò w genyen an fò, se plis l ap pi fasil pou w jere sityasyon difisil yo

WORKSHEET 8.1: THE PEOPLE IN MY LIFE



Instructions: Write the names of people who are part of your support system in the circle that best describes your relationship with them.

- People Closest to Me: are people whom you can share your most private thoughts and feelings with
- Close Friends & Family: are people you feel you can talk to but maybe not about everything
- Friends: are people who you enjoy doing things with (like going to the movies) even though you don't share personal details about your life with them
- Acquaintances: are people you see whom you nod or say hi to

MB Participant Guide | 33



- Konesans: Sa yo se moun ou voye men ba yo, oswa moun ou kenbe kontak ak yo sou entènèt. Petèt ou pa gen anpil kontak regilye ak moun sa yo, men yo toujou ka ofri w sipò yo. Pa egzanp, vwazen ou ta ka ede w soti lè w gen yon ijans.

Bagay ki enpòtan pou w sonje se tout moun sa yo se yon pati nan sistèm sipò ou.

Sèvi ak fèy travay 8.1 la, tanpri pran yon minit pou w panse ak tout moun ki fè pati sistèm sipò sosyal ou. Di oswa ekri non yo nan sèk ki pi byen dekri relasyon w avèk yo. Mwen vle ou panse ak TOUT moun ki KA ba w sipò yo, PA sèlman moun ki ap ba w sipò KOUNYE A. Youn nan bagay nou vle fè ak aktivite sa a se ede w panse ak moun ou kapab rele pou sipò, ki gen ladan kèk moun ou ka pa janm te rele, depi w ta ka bezwen jwenn nouvo ak diferan moun pou ede w nan kèk domèn alavni.

SIJÈ 3: KI JAN MOUN KI NAN LAVI MWEN SIPÒTE M (5-10 MIN)

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 8.2



Nou fèk sot idantifye moun ki nan sistèm sipò ou. Li enpòtan pou ou reflechi sou ki jan yo ba w sipò kounye a ak si sipò sa a ta ka elaji. Gen kat kare ki nan Fèy Travay 8.2 a-- chak nan yo montre yon kalite sipò diferan yon moun ta ka bay.

Kat (4) kalite sipò sa yo se pratik, santiman, relasyon, ak konsèy. Pou moun ou idantifye yo, endike ki kalite sipò yo ba w. Pandan w ap fè egzèsis sa a, remake gen kèk moun ki ka bay sèlman yon sèl kalite sipò pandan gen lòt moun ki bay plis pase yon sèl kalite sipò. Repoze twòp sou yon sèl moun ka mete anpil presyon sou moun sa a oswa vin an danje si moun sa a pa disponib lè w bezwen l. Se pa tout moun ki bon nan tout kalite sipò. Fèy travay sa a ka ede w wè ki kote ou gen gwo sipò ak ki kote ou ta ka bezwen plis.

Aprè w fini ak egzèsis la, diskite sou ki kote yon patisipan gen sipò ak ki kote li ta renmen ajoute plis sipò. Idantifye risk ki genyen lè w konte twòp sou yon sèl moun, epi raple patisipan yo gen kèk moun tankou founisè swen sante, vizitè lakay, elatriye, ki ka bay yon kalite sipò byen presi.



- Kisa ou te remake sou diferan moun ou mansyone pou chak kalite sipò?
- Èske yo se sitou zanmi/fanmi/pwofesyonèl?
- Ki kote te gen plis sipò ak ki kote te gen mwens?
- Ki moun ki tonbe nan plizyè bwat?



Youn nan fason pou fè rezo sipò sosyal ou a pi fò se rankontre nouvo moun, men rankontre moun pa toujou fasil, sitou lè w santi moral ou ba, oswa lè w ansent oswa lè w fèk akouche epi li ka difisil pou w soti nan kay la.

Pwen kle yo



- Sistèm sipò sosyal nou an ka bay diferan kalite sipò
- Gen kèk moun ki ta ka bay plis pase yon kalite sipò pandan lòt moun ka sèlman ede nan yon sèl domèn
- Li enpòtan pou w eseye bati yon rezo sipò ki fò pou w gen plizyè moun lè w gen bezwen. Yon bon fason pou n fè sa se pa fè aktivite w renmen fè ak lòt moun

WORKSHEET 8.2:
PEOPLE IN MY LIFE AND THE WAYS THEY SUPPORT ME

Instructions:
Each square below represents a different type of support that people can give you. Think about the people in your life who fit into each square and write their names there. The same person can be written in more than one square.

PRACTICAL SUPPORT Whom will you ask to: • drive you to the hospital? • call to lend you something you need? 	ADVICE OR INFORMATION Whom will you ask for advice / information: • when you don't feel well? • when you don't understand how to do something? 
COMPANIONSHIP Whom will: • walk around the park with you? • spend the afternoon with you? 	EMOTIONAL SUPPORT Whom will you look to: • for encouragement? • for understanding? • for help when you're feeling down? 

MB Participant Guide | 36

Ann pale sou kèk bon fason pou ou rankontre nouvo moun:

- Fason ki pi fasil pou ou rankontre moun se al abòde lòt moun pandan y ap fè yon bagay ou renmen - petèt youn nan bagay ki nan lis Aktivite ou renmen fè yo.
- Menm si w pa jwenn okenn moun an patikilye ou ta renmen konnen pi byen, w ap toujou fè yon bagay ou renmen epi ou pral gen mwens chans pou w gen santiman ou gaspiye tan ou.
- Depi w konsantre prensipalman sou aktivite w ap fè a, epi se pa sou rankontre lòt moun, pral gen mwens presyon pase fè yon bagay kote objektif prensipal la se rankontre moun.



Kounye a, ann panse ansanm sou aktivite ak kote ou ka rankontre moun. Ki kote ou deja ale oswa konnen ou ta kapab fè yon bagay ou renmen epi rankontre moun?

Pou ede patisipan an jwenn ide, ou ka sijere kèk gwoup sosyal ak aktivite ajans ou a fè ak/oswa kote lokal ki gen aktivite gratis oswa ki louvri ak piblik la, tankou:

- Legliz, tanp, sinagòg, Moske, kote pou adore
- Klinik prenatal
- espas gadri
- Pak kote lòt manmanman/timoun gen dwa frekante
- Gwoup Manman
- Aktivite volontè
- Evènman kiltirèl

SIJÈ 4: RELASYON AK CHANJMAN WÒL YO (5 MINIT)

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 8.3



Yon chanjman wòl se lè ou chanje pozisyon nan kèk aspè nan lavi ou. Li ta ka kòmanse ak yon nouvo travay, ale lekòl, marye, oswa viv ak patnè ou.

Gen yon tibebe se yon gwo chanjman wòl! Sa a se vre, kit sa a se premye pitit ou oswa w deja gen lòt timoun epi w vin ajoute yon lòt timoun nan fanmi ou.

Relasyon oumenm ak lòt moun chanje lè wòl ou chanje. Pa egzanzp, lè w gen yon nouvo tibebe:

- Ou kòmanse yon nouvo relasyon ak tibebe ki fèk fèt ou a.
- Relasyon w ak lòt pitit ou yo, patnè ou, zanmi ou yo, ak fanmi ou pral sibi kèk chanjman.
- Chanjman sa yo afekte relasyon ou, epi yo kapab tou afekte nivo strès ou ak atitid ou.

Gade nan fèy travay la 8.3



- Ki sa w panse (itil ak initil) sou chanjman wòl ou?
- Ki moun ki nan rezo sipò sosyal ou ki ka ede w ak chanjman wòl sa a?

Pwen kle yo



- Yon chanjman wòl oswa tranzisyon- tankou vin yon nouvo manman oswa gen yon lòt tibebe- ka afekte atitid ou
- Chanjman wòl ka lakòz nouvo oswa diferan kalite strès nan lavi w
- Chanjman wòl souvan vle di ou bezwen konte sou moun pou nouvo ak/oswa diferan kalite sipò sosyal



Chanjman wòl ka stresan nan plizyè fason. Yo ka prezante nouvo defi ki mande pou w jwenn nouvo kalite sipò oswa sipò adisyonèl ou pa t bezwen anvan. Pa egzanp, ak yon tibebe ki fèk fèt ou ka bezwen jwenn yon moun ki ka gade l pou ou. Chanjman wòl kapab tou kreye konfli oswa dezakò ak moun ki nan lavi ou. Pa egzanp, petèt manman w oswa bèlmè w pa dakò ak jan w ap leve tibebe w la, epi nou toude fè diskisyon sou sa. Oswa petèt ou pa panse patnè w ap ede ou ase, epi w ap fache sou li.

- Gen yon tibebe pafwa kreye konfli oswa dezakò ak lòt moun. Gen kèk nan sa yo ki ka nouvo konfli ou pa t gen anvan w te gen tibebe w la.
- Dezakò sa yo ka afekte atitid ou.
- Idantifye panse w, santiman ak konpòtman sou dezakò sa yo ka ede w amelyore atitid ou.

WORKSHEET 8.3:
ROLE CHANGES AND DISAGREEMENTS

Becoming a mother (for the first time or again) is a role change that can affect your mood and your relationships.

1. **Thoughts:** What are your thoughts about your role change? (helpful and unhelpful)

2. **Behaviors:** What can you do to adapt to this role change?

3. **People:** Who can help you adapt to this role change?

Having a baby can change your relationships with other people. Have you noticed any problems with another person that may affect your mood or stress level?

Feelings: What are your feelings about this person?

Thoughts: Think about conflict(s) you had with this person over the past week.

- How does the conflict affect the way you view yourself?
- How does the conflict affect the way you view the other person?
- How does the conflict affect the way you view the world?

People: Think about the person you are having problems with.

- What are his/her good points? What are his/her bad points?
- How do you think he/she sees the problem? (Try to understand his/her point of view even though you may not agree with it)
- Is there a solution where you both get something important that you want?
- Is there anyone who could help you with solving the problem?

Behaviors: When you have a problem with this person, how do you behave?

- Is this how you usually behave when you have problems with others?
- When you have problems with this person, how does he/she behave?
- Could you do anything to help shape the situation into one that is healthier for you?

MB Participant Guide | 37

Ouvri fèy travay 8.3 la. Sèvi ak kesyon ki anba a pou w jwenn egzanp pou kategori diferan sou fèy travay 8.3.a



Èske w idantifye kèk konfli oswa dezakò w gen ak lòt moun ki gen rapò ak gwosès ou oswa nouvo tibebe w la?

Menm si chanjman wòl ta ka strèsan, ou ka eseye jere strès sa a. Premyèman, prete atansyon sou ki fason chanjman wòl ou a ka lakòz ou bezwen sipò nan men lòt moun. Dezyèmman, panse sou moun ou te idantifye ki fè pati rezo sipò ou epi pa timid pou ou mande yo pou yo sipòte w. Twazyèmman, prete atansyon ak si w gen echanj pozitif oswa negatif ak moun ki nan lavi ou yo. Ou ka bezwen evite kèk moun lè yo pa t bay sipò epi konte plis sou kontak pozitif ou yo.

Konsèy pou fasilite yo: Yon patisipan ka itilize opòtinite sa a pou l “defoule” l sou moun li gen konfli avèk yo oswa adopte yon atitid pou blame. Li enpòtan pou w bay santiman w valè, men tou eseye konprann santiman yo, panse yo, epi konpòtman lòt moun ak kiyès yo nan dezakò.

KONSÈY SOU PLÈN KONSYANS

Pratike repètisyon fraz jantiyès ak lanmou pou tèt ou

PWOJÈ PÈSONÈL: Lis Rezo Sipò (Fèy Travay 8.4)



Enstriksyon:

1. Nan menm fason w idantifye moun ki ba w sipò yo, mwen vle w panse ak moun ki nan sistèm sipò sosyal ou ki se moun ki ka bay sipò pou tibebe w la. Kèk nan moun sa yo ka moun ki ba w sipò, men gen kèk ki ka nouvo/diferan. Ou ka ekri non moun sa yo nan FÈY TRAVAY 8.4 la.

WORKSHEET 8.4:
PEOPLE WHO PROVIDE SUPPORT FOR ME AND MY BABY

Instructions:

This time, each square describes a different type of support that people can give to your baby. Think about the people in your social support system who fit in each square and write their names there. The same person can be written in more than one square.

PRACTICAL SUPPORT	ADVICE OR INFORMATION
Whom will you ask to: • help with babytending if you don't feel well and need to rest? • take you to the hospital if your baby gets sick?	Whom will you ask for advice / information: • when your baby is sick? • when you don't understand how to do something for your baby? • when something about your baby worries you?
Whom will: • play with your baby? • teach your baby new things?	Whom will you look to: • comfort your baby? • make your baby feel loved?

MB Participant Guide | 38

Sesyon 9

Objektif: Idantifye estil kominikasyon patisipan an ak fason pou amelyore yo pou ede li satisfè bezwen li yo ak bezwen tibebe li a.

SIJÈ 1: REVIZYON PWOJÈ PÈSONÈL (5 MINIT)



Pandan dènye sesyon an, nou te pale sou idantifye moun ki nan sistèm sipò ou ki ka bay tibebe w la sipò. Ann gade ki moun ou te mete nan lis la. Ki jan w ap santi w si w ta mande yo kalite sipò sa yo? Èske w te sèlman mete moun ou konnen ki t ap fasil pou yo ta dakò si w ta mande yo? Èske w ka panse ak nenpòt obstak ou ta ka fè fas nan mande sipò nan men kèk moun?

Sèvi ak tan sa a pou idantifye atant kiltirèl oswa famiyal ki afekte kapasite li genyen pou l fè konnen bezwen li piblikman pandan chanjman wòl sa a.

SIJÈ 2: ESTIL KOMINIKASYON AK ATITID (5-10 MINIT)

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 9.1



Panse ankò sou rezo sipò sosyal ou a, ou ka jwenn gen kèk moun ki pral ba w sipò san w pa mande yo. Men pafwa nou bezwen mande sipò lòt moun, sitou apre gen yon chanjman wòl tankou gen yon tibebe.

Pou pale de bezwen nou yo ak lòt moun, nou bezwen di sa nou bezwen an yon ki klè epi ki efikas. An jeneral, gen twa fason prensipal nou pale sa nou vle. Nou ka pale nan yon fason pasif, agresif, oswa pèsistan.

An jeneral, kominikasyon pasif se lè w evite eksprime santiman w, bezwen w, oswa opinyon w. Moun ki sèvi ak yon estil kominikasyon pasif ka pale dousman epi yo gen plis chans mande eskiz pou bagay yo di. Yo gendwa pa gen bon kontak vizyèl.

Kominikasyon agresif lye ak eksprime tèt ou nan yon fason ki souvan agresif, egzijan, epi pafwa vyolan nan langaj ak nan domèn fizik. Kèk fwa moun ki gen estil kominikasyon agresif la eseye domine lòt moun epi yo pa koute moun.

Kominikasyon pèsistan an lye ak fè konnen yon fason ki klè opinyon w, sa w bezwen, ak santiman w epi li fèt nan yon fason kote lòt moun pa santi yo menase. Moun ki gen yon estil kominikasyon pèsistan koute byen sa lòt moun di, yo pale avèk kalm epi yon fason ki klè, yo gen bon kontak vizyèl, epi yo defann dwa yo.

Pwen kle yo



- Estil kominikasyon yo ka enfluyans kontak ou genyen ak lòt moun ak atitud ou
- Ou ka sèvi ak estil kominikasyon ki diferan ak diferan moun ki nan lavi w
- Kominikasyon ki pèsistan gen tandans pou lòt moun pi byen resevwa yo

WORKSHEET 9.1: COMMUNICATION STYLES AND YOUR MOOD

3 TYPES OF COMMUNICATION STYLES		
COMMUNICATION STYLES	RESPECTS WISHES OF OTHERS	RESPECTS OWN WISHES
Passive	Yes	No
Aggressive	No	Yes
Assertive	Yes	Yes

1. What is your main communication style?

2. How does your communication style affect your mood?

3. How does your communication style affect your relationships with others?

MB Youth Guide / 31



Baze sou sa mwen sot dekri yo, ki estil kominikasyon ou panse ou itilize souvan?

Pa gen yon sèl “bon” fason pou ou kominike, sepandan, kominikasyon pèsistan gen tandans pi efikas, paske lòt moun pi byen konprann li. Li enpòtan pou ou sonje nou ka gen yon estil kominikasyon patikilye pou pifò echanj yo, epi nou ka kominike yon fason diferan ak lòt moun (pa egzanp, kèk manm nan fanmi nou). Èske w ka panse ak nenpòt ki egzanp sou sa?

Li enpòtan tou pou w rekonèt estil kominikasyon w kapab afekte atitud ou. Imajine ou pa jwenn sa w vle lè w mande li. Kijan sa fè w santi w?

Mete aksan sou kesyon sa yo ki gen rapò ak estil kominikasyon:

- Moun ki gen estil pasif ak estil agresif yo jwenn sa yo bezwen yo mwen souvan pase moun ki gen estil pèsistan yo. Se paske kominikasyon pasif pa di yon fason ki klè sa ki nesesè, epi, yon estil agresif gendwa fè lòt moun nan vin gen yon santiman defansif.
- Lè yon moun pa jwenn sa li bezwen, li ka afekte atitud li yon fason ki negatif.
- Ou pral vle pou prepare w pou aksepte yon moun ki refize demann ou an menm si w itilize yon estil ki pèsistan.
- Mande sa w bezwen se yon fòs, se pa yon feblès; mande se yon fason pou w montre kapasite w.

SIJÈ 3: SATISFÈ BEZWEN W YO (5 MINIT)

Ouvri Kaye egzèsis patisipan an nan fèy travay 9.2



Nou tout gen de fwa nou pa di sa k nan lespri nou, ak nan kèk ka se ka pa pi bon moman pou w mande sipò. Sepandan, li enpòtan pou w mande èd lè w bezwen li paske se yon fason pou w jere strès nan lavi ou, sa ki gen ladan strès akòz chanjman wòl ou lè w vin gen yon tibebe. Lè nou sèvi avèk yon estil kominikasyon ki pèsistan, li ogmante chans pou nou satisfè bezwen nou genyen yo. Lòt moun nan ka dakò, fè konpwomi, oswa yo ka refize, men omwen ou pral konnen repons lan.



Mwen konnen ka gen kèk rezon ki fè w pa mande sipò, oswa sèvi ak yon estil kominikasyon ki pèsistan. Se pou nou pale sou kèk nan bagay sa yo ki ta ka anpeche nou mande sipò epi fè sa nan yon estil kominikasyon ki pèsistan.

Brase lide ansanm sou obstak ki ta ka anpeche patisipan an pèsiste epi mande sipò. Kèk obstak moun jwenn souvan nou kamanyone se:

- Laperèz
- Abitud/woutin - pa abitye fè sa
- Manke enèji - twò fatige pou fè sa
- Pa kwè sa ka chanje bagay yo (poukisa w deranje)
- pa vle parèt derespektan, ki nan bezwen, oswa mete yon chay sou do moun

Pwen kle yo



- Li BON pou w mande èd
- Mande èd grasa yon estil ki pèsistan ka ogmante chans pou w satisfè bezwen w yo
- Youn nan fason pou mande èd se itilize yon apwòch etap-pa-etap
- Ka gen obstak nan sèvi ak yon estrateji ki pèsistan - gen diferan fason pou simonte obstak sa yo

Konsèy pou fasilite yo: Nòm kiltirèl yo kapab yon gwo obstak pou sèvi avèk yon estil kominikasyon ki pèsistan, oswa pa fè yon demann ditou.

Menm si sa gendwa sanble ak yon bagay ki byen senp, nou ka panse sèvi ak senk etap sa yo pou ede nou mande sipò nan men lòt moun epi fè li pandan w ap sèvi avèk yon estil kominikasyon ki pèsistan. Ou ka jwenn etap sa yo nan fèy travay 9.2 a. Yo se:

1. Idantifye sa w vle.
2. Chwazi ki moun ou ta dwe mande èd.
3. Jwenn yon jan pou w di li l sa yon fason kote w ap sèvi ak yon estil kominikasyon pèsistan
4. Respekte dwa lòt moun nan genyen pou l di non.
5. Vle fè konpwomi.

**WORKSHEET 9.2:
GETTING YOUR NEEDS MET**

It's okay to ask for what you need.
You are more likely to get what you need if you communicate in a positive, clear, and direct manner.
When you ask for help from others, the more information you provide, the easier it will be for others to help you and the better your chances are of getting what you want. For example: "I want to attend a computer class on Wednesday from 1:00-3:00pm."
The person may say "yes" or "no." You may need to compromise.

I would really like it if you would attend the class with me after lunch.
I can't make it. I have other things to do.

STEPS	MY EXAMPLE
1. What do I need?	
2. Who can help me?	
3. Ask for what you need in a way that is clear and direct. (assertive communication)	
4. Respect the other person's right to say no.	
5. Be willing to compromise.	

MB Participant Guide | 40

SIJÈ 4: REVIZYON SOU KOU MANMAN AK TIBEBE A (5 MINIT)



Sa a se dènye sesyon kou sou Manman ak TiBebe nou an ansanm. Mwen espere li te agreyab epi itil ou pou w pale sou bagay sa yo ki ka lakòz strès nan lavi w ak ki jan w ka jere strès sa yo yon fason ki ka amelyore atitid ou.

Sonje Aktivite Amizan, Panse, ak Pran kontak ak lòt moun ka afekte atitid ou - swa yon fason ki pozitif swa yon fason ki negatif. Li enpòtan tou pou w konnen, ou kapab fè chanjman nan tout domèn sa yo. Pou n fè yon rezime, ou ka ajoute plis Aktivite Amizan nan bagay w abitye fè chak jou yo, chanje panse ki pa itil ou yo, epi ajoute plis kontak pozitif nan rezon sipò sosyal ou a.

Pratik plèn konsyans ou te aprann yo kapab itil you pou atitid ou, nivo strès ou, ak kapasite w genyen pou w prezan epi jwi aktivite ak echanj yo. Kontinye sèvi ak sa ki mache pou ou yo!

Ankouraje patisipan yo kenbe kaye egzèsis la pou referans alavni, kontinye sèvi ak estrateji ki te itil epi eseye genyen nouvo konpetans yo, li pa t eseye ankò. Mande l reflechi sou yo epi diskite sou estrateji li te jwenn ki pi itil yo.

Konsèy pou fasilite yo: Bay ranfòsman pozitif pou siksè patisipan an, epi diskite sou fason li ka sonje pou sèvi ak konpetans sa yo.

Pwen kle yo



- Aktivite w renmen fè yo, panse, epi pran kontak ak lòt moun, tout sa yo afekte atitid nou, men nou ka fè chanjman nan tout domèn sa yo
- Toujou sèvi ak konpetans Manman & Tibebe yo pandan pitit ou a ap grandi ak pandan tout lavi w

CERTIFICATE OF COMPLETION

is recognized for her participation in
THE MOTHERS AND BABIES PROGRAM



Presented by: _____
Date: _____

Petèt bagay ki pi enpòtan pou w sonje se tout materyèl nou te pale de yo nan kou a, yo pa sèlman yon bagay ou ka itilize pandan w ansent oswa lè w akouche. Manman ak Tibebe te ban nou konpetans ak estrateji w ka itilize nan lavi chak jou ou, kounye a epi pandan tout lavi w, epi ou ka tou pase konpetans sa yo bay pitit ou yo.

Bay patisipan an yon Sètifika pèsonealize pou sètifye li fini Pwogram Manman ak Tibebe a