

FÒMASYON SOU MANMAN AK BEBE YO

Kaye egzèsis pou Patisipan yo



Devlope pa:

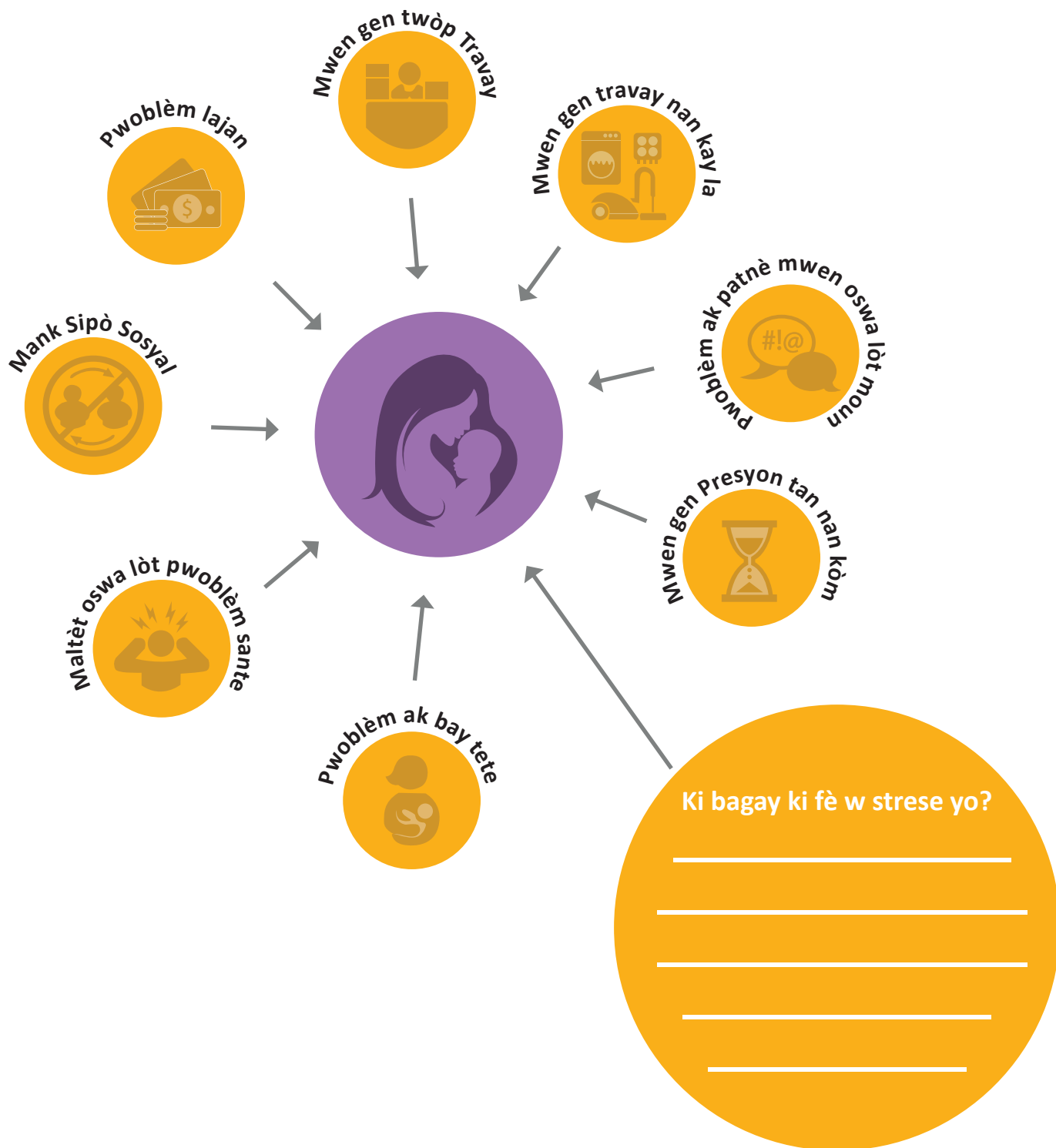
Ricardo F. Muñoz, PhD
Chandra Ghosh-Ippen, PhD
Huynh-Nhu Le, PhD
Alicia F. Lieberman, PhD
Manuela Diaz, PhD
Lauren La Plante, BA

Adaptasyon 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 rezève.
Pa site oswa repwodui san pèmision otè a.

FÈY TRAVAY 1.1: BAGAY KI BAY STRÈS KI KA AFEKTE RELASYON ANT MANMAN AK BEBE

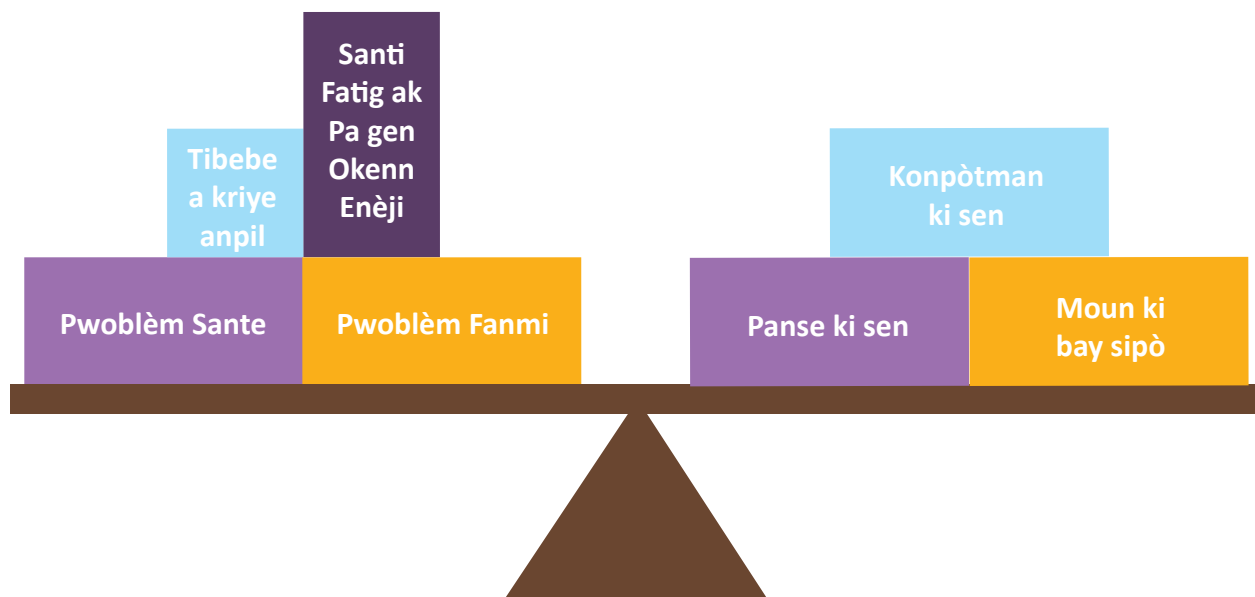


FÈY TRAVAY 1.2: KI JAN KOU SOU MANMAN AK BEBE A KAPAB EDE W



Men, nou kapab aprann jere strès e santi nou pi byen epi gen plis ekilib lè n fè chanjman nan:

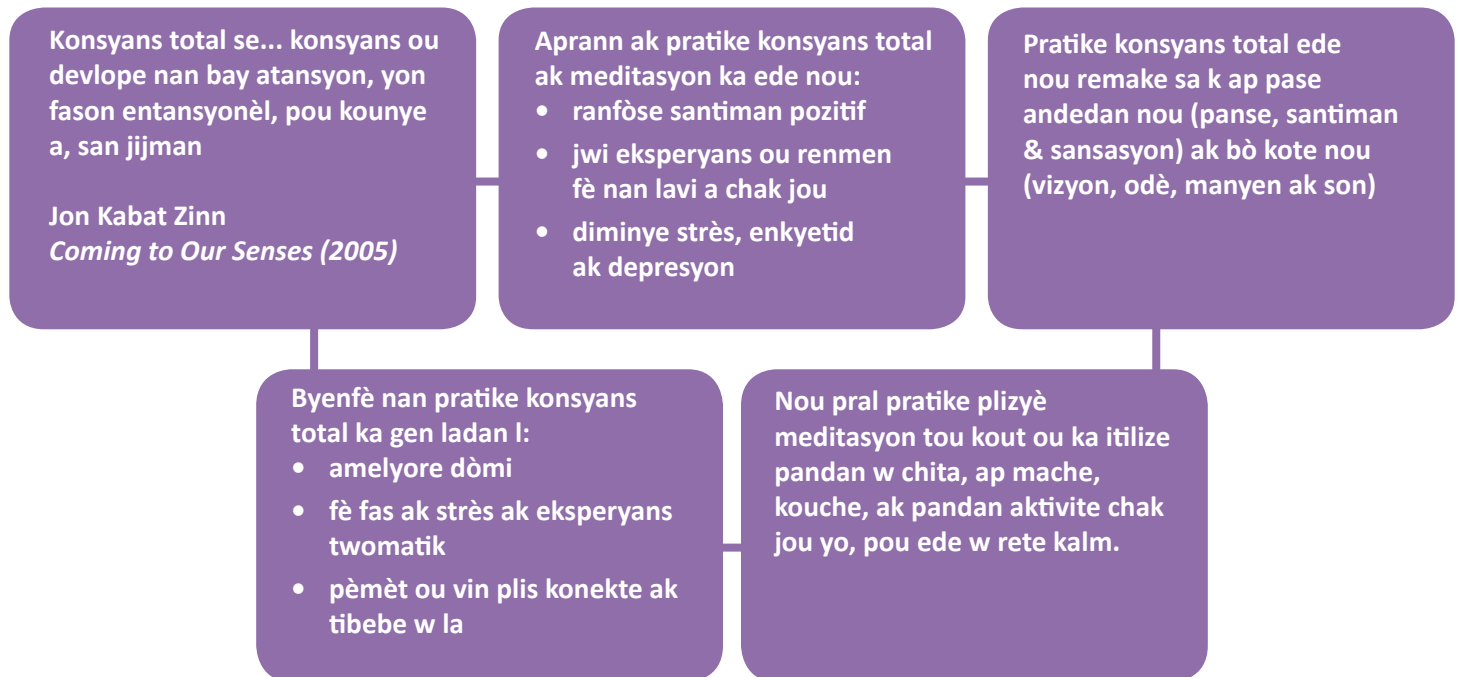
- fason nou konpòte nou
- fason nou panse konsènan kèk bagay ak fason nou konprann bagay ki bay strès yo
- sipò nou resevwa nan men lòt moun



FÈY TRAVAY 1.3:

KISA KI KONSYANS TOTAL AK KONSYANS SOU RESPIRASYON AN

Kisa ki konsyans total la?



Konsyans sou Respirasyon

- *Enskri.* Pou n ka kòmanse, n ap pran yon ti tan lè w rive epi chache yon kote w chita, pandan w ap mennen konsyans ou nan lespri w ak kò w. Kite pòpyè je w yo vin lou, pandan w ap adousi rega w oswa kite yo fèmen, si sa konfòtab pou ou. Konn ki jan w santi w epi rete konsa.
- *Deplase tou dousman fè atansyon ak fason w respire.* Fè atansyon piske w ap respire, lefètke w konsyan de mouvman respirasyon w pandan l ap antre nan kò w epi soti swa nan nen an oswa nan bouch ou. Senpleman konnen ki jan w santi w lè w ap respire, kounye a, nan moman sa a.
- *Respire pandan w ap pran konsyans de sa.* San w pa santi bezwen pou w chanje respirasyon w nan nenpòt ki fason, prete atansyon ak sansasyon respirasyon k ap antre nan nen w, nan pwatrin ou toutpandan poumon w yo elaji epi relaks. Gade si w ka santi respirasyon w, ozalantou, ak nan pati ki pi pwofon nan vant ou. Santi vant la kap elaji pandan w ap respire nan tout kò w, epi tounen nan direksyon kolòn vètebral ou lè w respire deyò.
- *Remake espri w ap vasiye.* Si w ta remake yon panse w pa konn genyen ap distrè w oswa yon son yon kote nan sal la, san jijman, fikse atansyon w sou respirasyon w dousman, retounen nan obsèvasyon sou ki jan respirasyon w ap antre ak soti nan tout kò w.
- *Retounen nan sal la tou dousman.* Nan pwòp vitès pa w, nòmalman epi natirèlman fè 3 gwo enspirasyon ak ekspirasyon anplis [pran tan pou respire sa yo.] Lè w pare, nan pwochen respirasyon an, kite po je w flote epi louvri yo, retounen nan sal la nan menm moman an. Epi bay tèt ou yon moman pou w reflechi sou ki jan pratik sa a te fè w santi w- konsantre jis sou repirasyon w pou kèk minit.

FÈY TRAVAY 1.4: ATITID OU AK REYALITE PÈSONÈL OU

Li enpòtan pou nou konnen fason santi nou. Kijan yo enfliyanse lavi nou?

Pou w kapab gen yon atitid ki sen, ak yon santiman pozitif, li enpòtan pou nou aprann kijan pou nou jere realite pèsònèl nou.

Reyalite pèsònèl nou divize an de pati:

Reyalite ki nan panse nou:

sa nou panse/panse nou



“Reyalite entèn”

Reyalite ki nan monn ki antoure nou:

*sa nou fè moun n ap pale
avèk yo ak eta kò nou -
sante nou sa k ap pase
nan monn nou an*



“Reyalite ekstèn”

Desen ki anba a demontre relasyon ki genyen ant realite pèsònèl nou yo ak atitid nou.

REYALITE PÈSONÈL MWEN

Reyalite Entèn
(nan lide w)

panse w yo

Reyalite Ekstèn
(nan monn lan)

travay, pran
swen pitit ou yo,
relasyon w ak
lòt moun

Panse

Aktivite

pou kont li
ak lòt moun

Atitid

FÈY TRAVAY 1.5: ECHÈL ATITID RAPID



Echèl atitid rapid la ede ou swiv atitid ou chak jou. Li pral ede w aprann konsyan de ki jan w santi w pou w ka aprann gen atitid ki sen epi anseye tibebe w la genyen ekilib nan atitid li.

Ki jan yo ranpli Echèl atitid la:

Chak swa, anvan w al kouche, ansèkle nimewo (ant 1-9), ki endike ki jan w te santi jou sa a. Pa gen okenn repons ki bon oswa ki pa bon.

- Si atitid ou an se yon atitid mwayèn, (ki pa ni wo ni ba), ansèkle nimewo 5
- Si li pi bon pase mwayèn nan, ansèkle yon nimewo pi wo pase 5
- Si li pi mal pase mwayèn nan, ansèkle yon nimewo pi ba pase 5

Nou jwenn li pi fasil pou kenbe echèl la bò kabann lan pou anvan w al kouche, ou ka panse sou jounen w ak pousantaj atitid ou pou jou a.

DAT:	LENDI	MADI	MÈKREDI	JEDI	VANDREDI	SAMDI	DIMANCH
PI BON ATITID	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
MWAYÈN	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
PI MOVE ATITID	1	1	1	1	1	1	1

FÈY TRAVAY 2.1: JOUNEN VIOLET AK MARY YO

ENSTRIKSYON:

Violet ak Mari gen 5 mwa ansent. Ansèkle nimewo ki sou chak panèl ki reprezante ki kalite atitud ou panse chak fanm sa yo genyen.

JOU VIOLÉT LA	JOU MARI A
9 8 7 6 5 4 3 2 1 Mwen pa vle leve	9 8 7 6 5 4 3 2 1 Mwen pa vle leve
9 8 7 6 5 4 3 2 1 Mwen pa santi mwen ta ka fè fas ak jounen an	9 8 7 6 5 4 3 2 1 Aprè mwen fin benyen, m ap santi mwen pi byen
9 8 7 6 5 4 3 2 1 ring ring! Mwen pa vle pale ak okenn moun	9 8 7 6 5 4 3 2 1 Bonjou Carmen, o wi mwen ta renmen al fè makèt ring ring!
9 8 7 6 5 4 3 2 1 Mwen santi m tris anpil epi m santi m poukont mwen	9 8 7 6 5 4 3 2 1 Sa te bon pou nou ale fè makèt pou ti bebe mwen an

SE JOSIE THOMPSON KI FÈ IMAJ YO, THOMPSON KONSEPSYON

FÈY TRAVAY 2.2: LIS AKTIVITE W RENMEN FÈ

1. Li yon liv oswa yon magazin
2. Fè rèv
3. Ale nan sinema
4. Fè makèt
5. travay deyò (pa egzanp, jadinaj)
6. Koute mizik
7. Pran yon douch oswa yon beny cho
8. Pase tan ak zanmi
9. Ale flannen
10. Ale legliz oswa priye
11. Fè zong men w ak pye w
12. Al fè cheve w
13. Ekri pwezi
14. Chante
15. Fè yon ti repoze
16. Gade televizyon
17. Rankontre ak zanmi pou bwè yon ti te oswa kafe
18. Fè egzèsis pou detann ou
19. Fè Egzèsis
20. Fè manje
21. Danse
22. Ale nan bibliyotèk
23. Lòt _____
24. Lòt _____

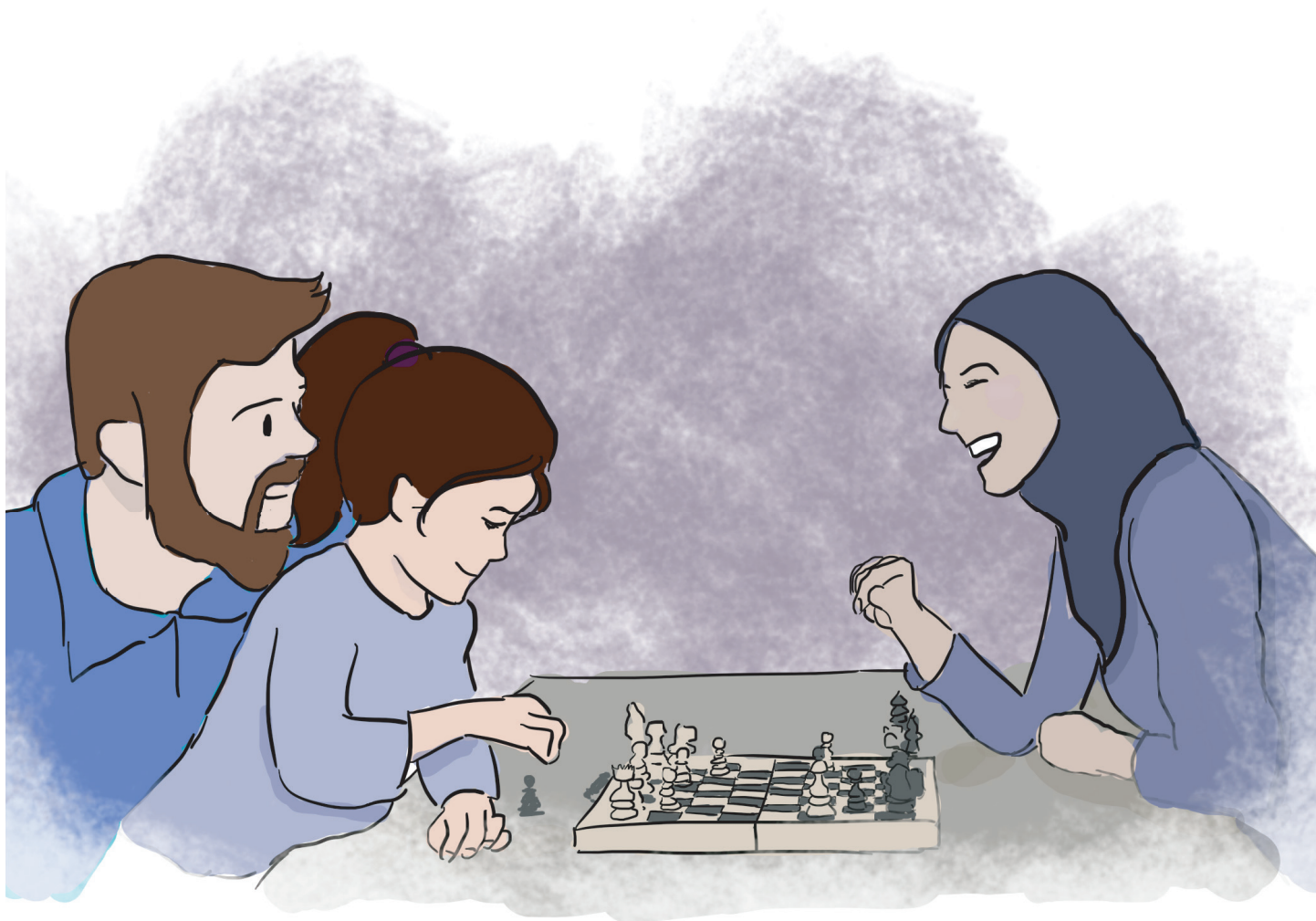
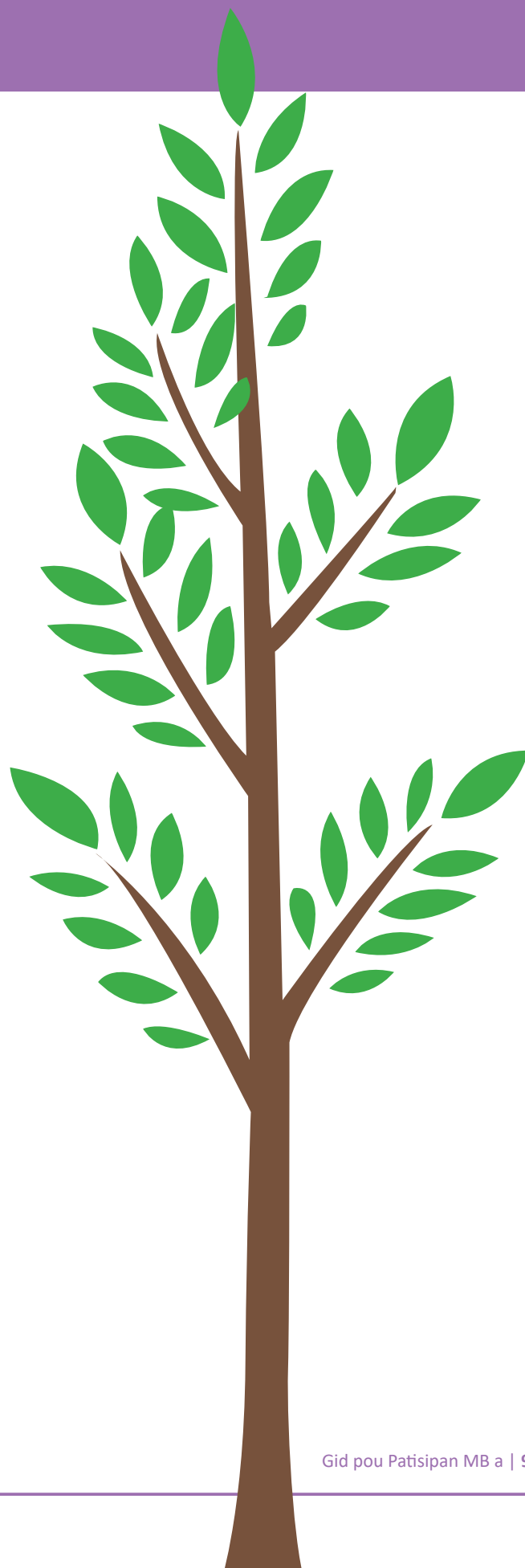


Illustration by Raabia Haque, B.S.

FÈY TRAVAY 2.3: ANTRÈNMAN SOU KONSYANS PRATIK ESKANÈ KÒ

Kòmanse bay kò w plis atansyon
Ou kapab fèmen je w si sa pap deranje w
Ou ka remake kò w, chita, tout kote w ap chita
Santi pwa kò w, sou chèz la, atè a
Epi pran kèk respirasyon ki pwofon
Pandan w ap respire pwofondeman
Fè plis oksijèn antre nan kò w
Epi pandan w ap ekspire
Detann ou pi pwofondeman
Ou ka santi pye w atè a
Ou ka santi pye w k ap touche atè a
Pwa ak presyon, Vibration, chalè
Ou ka santi janm ou kont chèz la
Presyon, enpilsyon, lou, lejè
santi do w kont chèz la
Gade nan zòn vant ou
Si vant ou sere, fè l mou
Pran souf
santi men ou
Èske men ou lage oswa sere?
Gade si ou ka pèmèt yo adousi
santi bra ou
Santi nenpòt sansasyon nan bra ou
Kite zepòl ou vin pi mou
Santi kou ou ak gòj ou
Kite yo vin pi mou, dekontrakte
adousi machwè ou
Kite figi ou ak misk ki nan vizaj ou yo vin mou
Lè sa a, santi tout kò w ap fonksyone
Pran plis respirasyon
Ou dwe konsyan de tout kò ou, pi plis ou kapab
Pran souf
Epi lè w pare ou ka louvri je w



FÈY TRAVAY 2.4: KISA W RENMEN FÈ?



ENSTRIKSYON

1. Ekri aktivite w renmen fè ak tèt ou oswa avèk lòt granmoun pa anlè epi bagay ou renmen fè oswa pral fè ak tibebe w la pa anba. **Kòmanse ak sa ki pi senp yo epi ki pa koute anpil lajan.**
2. Kontinye ajoute nan lis ou a pandan tout semèn nan chak fwa ou panse ak nenpòt bagay ou renmen fè. Ekri tout aktivite w renmen fè ki pase nan tèt ou! Menm si w pa pral fè kèk bagay sou yon baz regilye, li ta pi bon pou w kòmanse panse tout bagay sa yo posib. Nan fason sa a lè w gen tan pou fè yon aktivite w renmen fè, men ou pa fin sèten sou sa w ap chwazi yo, ou pral gen yon gwo lis bagay kote w ka chwazi!

Ekri aktivite ou renmen fè poukont ou oswa avèk lòt granmoun.

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

Epitou panse ak aktivite w renmen fè ak tibebe w la, oswa pral fè renmen fè ak tibebe w la lè l fèt. Ekri yo la.



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

FÈY TRAVAY 3.1: SIMONTE OBSTAK YO

Pafwa menm apre nou deside fè yon bagay nou renmen fè, plan nou yo toujou echwe. Nou rankontre rapidman ak yon obstak oswa yon pwoblèm, epi nou pa fè aktivite nou te planifye yo.

- Eseye panse ak kèk obstak posib ansanm ak solisyon pou simonte yo (pafwa pi gwo obstak yo se pwòp panse nou).

Kisa ki anpeche w fè aktivite w renmen fè yo? (Obstak/Pwoblèm yo)	Kòman mwen ka simonte obstak sa yo? (Solisyon)

ETAP POU SIMONTE OBSTAK YO:

1. Idantifye pwoblèm oswa obstak
2. Reflechi ak tout solisyon ki posib yo
3. Chwazi solisyon ki pi bon pou ou a
4. Eseye solisyon an epi gade kijan li fonksyone



FÈY TRAVAY 3.2: PRAN YON ANGAJMAN PÈSONÈL



1. Mwen planifye pou mwen fè bagay sa yo:

2. Mwen pral fè li nan dat sa a:

3. Mwen santi sa enpòtan paske:

Sèvi ak kalandriye a nan fen seksyon sa a pou ou planifye aktivite w vle fè a.

FÈY TRAVAY 3.3: KALANDRIYE ANGAJMAN PÈSONÈL



LENDI	MADI	MÈKREDI	JEDI	VANDREDI	SAMDI	DIMANCH
maten	maten	maten	maten	maten	maten	maten
Apremidi	Apremidi	Apremidi	Apremidi	Apremidi	Apremidi	Apremidi
lannwit	lannwit	lannwit	lannwit	lannwit	lannwit	lannwit

FÈY TRAVAY 3.4: KIJAN TI BEBE YO APRANN?



Ti bebe aprann lè yo:

- Obsève ak imite sa paran yo fè
- Kominike avèk paran yo
- Suiv sa paran yo anseye yo
- Sipò paran yo ba yo lè y ap eseye fè nouvo bagay

Tout aktivite ou fè ak pitit ou yo se opòtinite pou aprann!

FÈY TRAVAY 3.5:

DEPI NESANS POU RIVE NAN LAJ 1 AN - MEN KÈK BAGAY TI BEBE RENMEN FÈ

LAJ	SA TI BEBE RENMEN FÈ
Tibebe	Imite - fè grimas, soti lang ou epi gade tibebe w la imite w- ale fè yon pwomnad nan yon pousèt kapab kalme yo tou Koute mizik ki dous, yon jwèt mizik oswa vwa w karese yo - fè masaj lejèman pou tibebe w la
1 mwa	Suiv bagay Gade telefòn Fè egzèsis ak pye pandan w ap sèvi ak mouvman bisiklèt
2 mwa	Jwe ak maryonèt men Leve l epi li desann dousman Kenbe epi souke jwèt pou li
3 mwa	Souke yon jwèt sou ponyèt li Koute mizik ak yon ritm Jwe ak jwèt batri, pyano
4 mwa	Jwe pikabou Pratike woule sou vant ale sou do Gade bil
5 mwa	Gade nan miwa Jwe ak yon jwèt Roly-poly (yon jwèt ki vire moute lè ou frape sou li) Balanse nan yon balans tibebe
6 mwa	Jwe Patty-gato Jwe ak lòt ti bebe Ale jwe jwèt pakou
7 mwa	Jwe ti alakòd Jwe “kach kach” Gade nan liv ki gen anpil foto ak koulè
8 mwa	Aprann son bèt yo fè Jwe jwèt kach kach liben fè bri ak chodyè
9 mwa	Jwe ligo Fè pratik kanpe
10 mwa	Pouse yon machin oswa kamyon sou planche a Chire jounal Soufle pou fè bil
11 mwa	Pouse bagay ak levye Jete bagay (pa egzanp sereyal) Jwe nan dlo
12 mwa	Jwe ak yon boul plaj Voye sachè oswa voye boul (oswa papyè chifonnen) nan yon veso Jwe ak lonbraj li Dekouri monn ki ozalantou yo a



Ajisteman Segal, M. (1985). *Pitit ou ap jwe: Depi nesans jiska yon ane*. New York, NY: Nouvo mache pou Laprès

FÈY TRAVAY 3.6: ANTRÈNMAN SOU KONSYANS MEDITASYON PANDAN W AP MACHE



Ajisteman Bardacke, N. (2012). Akouchman konsyan. New York, NY: Editè HarperCollins.

**Jwenn yon kote
ou ka mache fè
10 pa oswa ale
deyò pou yon
ti mache**

Anvan ou kòmanse mache, respire ak detann kò ou
Se pou bra ou pandye dousman sou kote ou oswa fèmèn men ou devan oswa dèyè ou
(kèlkeswa sa ki pi konfòtab la)
adousi fason w gade (pa nan nenpòt pwen fiks)
apre sa, kòmanse mache, tou dousman
Pran konsyans de pye w an premye...

ATÈ

Pran konsyans de sansasyon ki nan pye w ak janm ou, kòmanse ak pla pye w, pandan chak
talon pye touche tè a, apre sa a, baz pye a, apre sa, zòtèy yo, ak lè y ap soulve
Kounye a, ou ka di nan tèt ou, “talon pye, pye, zòtèy, leve”
Sa a se yon fason pou ou konekte aksyon w fè pandan w ap mache kounye a

**VINI NAN
SANS OU**

Mache yon ti kras pi dousman epi kòmanse ouvri konsyans ou a tout sans ou, youn pa yon
vizyon, son, gou, sansasyon, pran sant
Gade sa ki bò kote ou, koute son yo, goute lè oswa kèlkeswa sa ki nan bouch ou, santi chalè
a, frechè oswa briz ki sou machwè ou, pran sant lè a
Apre sa a, sispann pou yon moman epi gade si w ka fè l pou tout sans yo

**DI YON
FRAZ KI ITIL**

Resite kèk pawòl pandan w ap fè kèk pa
Pa egzanp, fè kèk pa epi, pandan w ap enspire-, di tèt ou, “Respire, mwen rive, respire,
mwen lakay mwen”
Oswa, “Enspire, mwen kalme kò mwen, ekspire, mwen detann mwen”
Oswa fè pwòp pawòl ou

FÈY TRAVAY 3.7: ECHÈL ATITID RAPID & AKTIVITE W RENMEN FÈ



- Chak swa anvan w al kouche, ansèkle nimewo ant 1 ak 9 ki pi byen reprezante atitid ou a
- Nan pati anba a nan chak kolòn ou pral jwenn yon espas kote ou ka sonje konbyen aktivite ou ta vle fè chak jou. Èske gen yon relasyon ant atitid ou ak kantite aktivite w renmen fè yo

DAT:	LENDI	MADI	MÈKREDI	JEDI	VANDREDI	SAMDI	DIMANCH
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
PI BON ATITID	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
MWAYÈN	5	5	5	5	5	5	5
PI MOVE ATITID	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
kantite aktivite w renmen fè yo:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

FÈY TRAVAY 4.1: KISA W PANSE?



*Gwosès ak gen yon ti bebe
se de moman espesyal nan
lavi mwen...*

- Panse yo se “lide, plan, imaj, oswa opinyon ou fòm nan lespri w”
- Panse nou prèske toujou afekte atitud nou
- Panse nou ka itil oswa initil. Panse itil fè nou santi nou pi pozitif sou lavi nou - yo ban nou enèji ak espwa. Panse initil ka fè nou santi nou deprime oswa fatige.
- Si nou ka vin konsyan de anpil kalite panse nou genyen, nou ka aprann sèvi ak yo pou n genyen yon atitud ki sen.

FÈY TRAVAY 4.2: JOUNEN VIOLET AK MARY YO

ENSTRIKSYON:

Violet ak Mari akouche dènyèman, men kounye a ti bebe yo fèt epi yo pa dòmi byen. Ansèkle nimewo ki sou chak panèl ki reprezante ki kalite atitid ou panse chak fanm sa yo genyen.

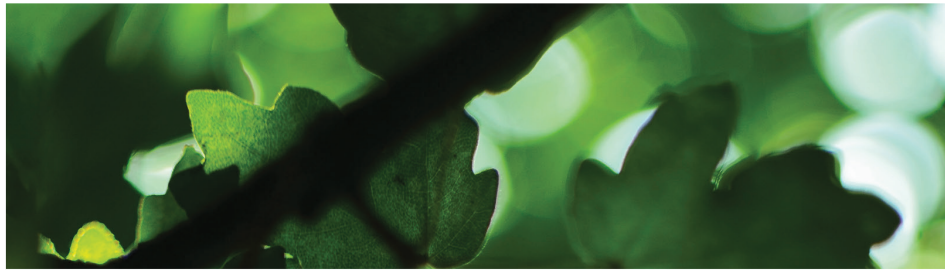
JOUNEN VYOLÈT LA		JOUNEN MARI A	
9 8 7 6 5 4 3 2 1	Mwen santi mwen fatige anpil. Mwen pa vle leve.	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Mwen santi mwen fatige anpil. Mwen pa vle leve.
9 8 7 6 5 4 3 2 1	Mwen pa ka sipòte bagay sa a. Ou kriye twòp. Mwen pa konnen ki sa pou m fè. Poukisa m gen yon tibebe ki gen kolik?	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Podyab tibebe a. Ki sa ki mal nan sa? Èske w grangou? Èske w blese? Manman w la. M ap pran swen w.
9 8 7 6 5 4 3 2 1	Mwen se yon move manman.	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Se bon. M ap fè tout sa m kapab.

SE JOSIE THOMPSON KI FÈ IMAJ YO, THOMPSON KONSEPSYON

WORKSHEET 4.3: MINDFULNESS PRACTICE

FÈY SOU YON KOURAN DLO

Ajisteman Harris, R. (2009). ACT senplifye. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.



Jwenn yon pozisyon konfòtab pou w chita pou do w rete dwat epi pou w lage zepòl ou Ou ka kite je w fèmen dousman si se sa ki konfòtab pou ou. Si sa pa konfòtab, gade nan yon kote ki toupre w ki lejèman anfas ou.

Imajine w ap chita sou yon kouran dlo. Dlo a ap koule tankou se dlo pa ou. Gen yon gwo pyebwa akote kouran an. Kounye a, wè fèy k ap flote desann sou kouran an. Yo ka gen nenpòt fòm, koulè, oswa gwosè.

Pandan panse a vin nan lespri w, santi chak grenn epi mete l sou yon fèy epi gade li ki prale lwen. Li pa enpòtan pou panse a itil oswa initil. Mete l sou yon fèy epi kite l flote. Ou pa bezwen fikse lespri w sou kèlkeswa panse a, jis kite fèy yo flote ak pwòp vitès yo.

Si lide w di w, “Sa a estupid,” “Mwen anniye,” oswa “Mwen pa fè sa byen,” mete panse sa yo sou fèy yo tou, konnen pa gen okenn fason ki bon pou w fè sa. Annik note sa k ap pase nan lespri w epi sonje li dwe pase la tou.

Si w remake ou vin distrè, fikse atansyon w sou kouran an ankò byen dousman.

Lè w pare, byen dousman fikse atansyon w ankò sou sal la.



WORKSHEET 4.4: PANSE KI ITIL AK PANSE KI PA ITIL



ENSTRIKSYON:

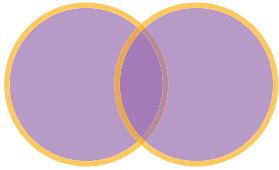
Panse itil ede nou santi nou pi pozitif sou lavi nou - yo ban nou enèji ak espwa. Panse ki initil ka fè nou santi nou plis negatif - yo ka fè nou deprime oswa fatige. Eseye panse ak kèk panse itil oswa initil ou ka genyen epi fè yon lis mete yo nan bwat ki anba yo.



PANSE ITIL YO	PANSE KI INITIL YO

WORKSHEET 5.1:

MODÈL PANSE KI INITIL EPI KONBAT YO

MODÈL PANSE KI INITIL	ANN TOUNEN SOU MODÈL PANSE KI PA ITIL YO
Tout oswa Okenn Panse: Panse ekstrèm yo. Pa egzanp, tout bon oswa tout move, pi bon an oswa pi move a, pafè oswa echèk.	• Kisa ki nan mitan an? • Èske gen plis ki baze sou koulè gri? 
Twòp Jeneralizasyon: Lè w ap pran yon karakteristik negatif oswa evènman ak wè li kòm yon modèl pa janm fini. Pa egzanp, yon moun trayi m 'Se konsa, mwen pap fè okenn moun konfyans. Mwen pa t kapab fè bagay sa a kidonk mwen pa ka fè anyen.	• Èske mwen asepte chak sitiyasyon ak tout moun se menm bagay la tou? • Sa a se jis yon sèl sitiyasyon, yon sèl moun • Èske mwen ka sonje lòt sitiyasyon ak moun ki te diferan?
Blame tèt ou: Panse lè bagay negatif rive se toujou fòt ou	• Èske mwen blame tèt mwen pou tout bagay ki rive? • Èske se sèlman move bagay rive m? • Sonje bon bagay ki te rive ak tout sa mwen te reyalize.
Pawòl ki negatif: Panse ou ka wè ki jan bagay yo pral ye alavni epi pa gen dout yo youn pap bon. 	• Èske mwen ka reyèlman predi lavni? • Poukisa mwen pa chèche konnen ki jan sa pral pase olye pou m ap panse ak sa k pa bon menm?

WORKSHEET 5.2:

FASON POU OU CHANJE PANSE KI INITIL YO

- Genyen yon kantite estrateji pou chanje panse ki initil yo. Ann konsantre nou sou kat estrateji espesifik yo.
- Estrateji sa yo enpòtan paske yo se zouti ou ka itilize lè w santi panse initil yo ap kwense w oswa kraze w. Yo ka ede w pran kèk kontwòl sou panse ou epi ede ou chanje fason w panse, amelyore atitud ou epi diminye strès ou.

ESTRATEJI	DESKRIPSYON	EGZANP:
Sispann Panse	• Di tèt ou pou li SISPANN panse ak panse initil sa • Se tankou ou kenbe yon siy “STOP” nan lespri w • Estrateji w bezwen an premye se rekonèt ou gen panse initil 	<i>“Mwen se yon move manman.” Lè w remake w ap panse ak ou se yon move manman, olye pou ou kontinye ap panse sou tout rezon ki fè w panse w se</i> <i>yon move manman, jis panse, “Move panse sa ankò. Mwen te gen panse sa a deja e mwen konnen li se yon panse ki initil. Mwen pral SISPANN panse ak sa kounye a.”</i> <i>Pafwa sa konn mache lè w panse ak yon panse ki plis itil pito, tankou “Mwen pa yon move manman, Mwen jis santi m reyèlman akable kounye a, epi mwen bezwen eseye balanse strès mwen.”</i>
Panse ak sa k te pase	• Lè w panse ak sa k te pase sa ap ede w pou w pale ak tèt ou epi bay tèt ou bonjan enstriksyon oswa direksyon ki ka konbat panse ki initil ou genyen yo	Lè w rann ou kont ou gen yon panse initil, eseye di tèt ou ou pral leve tibebe w la ak anpil lanmou oswa w pral eseye vin yon mechè paran posib. Di tèt ou bagay tankou ou se yon bon paran pou tèt ou.

WORKSHEET 5.2:

FASON POU W CHANJE PANSE KI INITIL KONTINYE

ESTRATEJI	DESKRIPSYON	EGZANP:
Tan enkyetid	- Bay tèt ou yon tan presi nan jounen an pou w reflechi sou bagay ki estrèsan nan lavi w pou w pa enkyete tout jounen an. - Yon lòt fason pou w sèvi ak tan enkyetid la se pase tan ap pale ak yon zanmi oswa yon manm fanmi pou w pa konsantre sou bagay ki estrèsan nan lavi w yo.	Si w santi w depase ak panse ki fè w enkyete, Pran kèk minit apa nan yon jounen pou “tan enkyetid” ka ede w, paske li pèmèt ou asire w ke bagay ki estrèsan nan lavi w yo pa pran tout tan w ak atansyon w. Konpetans sa a pral ede tibebe w la tou paske tibebe w la pa pral wè w ap enkyete w, ou gen anksyete, epi w distrè lè w avè l. Ti bebe w la pral wè w ka renmen lavi epi w ka rezoud pwoblèm ki gen nan lavi a. Li pral pèmèt ou tou vin plis prezan epi kapab genyen yon koneksyon ak tibebe w la paske strès nan lavi a pral mwens distrè w.
Tan pwojeksyon	Lè nou pale sou tan pwojeksyon, sa vle di imajine yon tan nan lavni kote bagay yo pral pi bon	Pafwa lè bagay yo malouk nou panse bagay sa yo pral rete konsa pou tout tan. Estrateji sa a fè w sonje gen espwa pou tan kap vini an lè w santi w vrèman ba. Pafwa imajine bagay nou vle alavni yo kapab ban nou espwa epi motive nou.



WORKSHEET 5.3: ANPECHE PANSE KI INITIL



Kisa ki se yon panse initil?	
Ki estrateji ou te itilize pou eseye sispann panse initil la?	
Nan ki pwenn estrateji sa a te efikas?	

Kisa ki se yon panse initil?	
Ki estrateji ou te itilize pou eseye sispann panse initil la?	
Nan ki pwenn estrateji sa a te efikas?	



WORKSHEET 6.1:

PANSE AK TÈT OU ANTANKE YON MANMAN



- Se moun ak eksperyans ki gen nan lavi a ki fòme Panse w yo.
- Moun yo ak eksperyans nan lavi tibebe w la tou ap fòme fason li panse.
- Sonje aprann panse se tankou aprann pale. Ti bebe a aprann panse epi pale grasa obsèyasyon sou ki jan manman yo panse epi pale.
- Si yo leve tibebe a nan yon anviwonman kote li ap koute mo ki afektif, ti bebe a pral aprann pou l gen afeksyon.
- Ti bebe w la aprann nan men ou. Sonje byen, ou se premye pwofesè li!
- Ou ka anseye tibebe w la panse yon fason ki ka fè li santi li byen nan po li epi ki fè l santi li byen ansanm ak ou.
- Antanke manman, ou ka yon egzanp pou tibebe w la. Ou ka ede l “fòme” panse li pou li devlope yon reyalyte entèn ki sen.

WORKSHEET 6.2:

PANSE SOU AVNI TIBEBE W LA

ENSTRIKSYON: Reflechi sou ki kalite lavi w ta renmen tibebe w la genyen nan senk lane kap vini yo. Apre sa, panse ak etap sa yo ou bezwen franchi pou w ede pitit ou a gen avni ideyal sa a.

PA EGZANP:

“Mwen vle pitit mwen an renmen li”

“Mwen pral li ak pitit mwen an kounye a”



AVNI IDEYAL TI BEBE MWEN AN (NAN 5 AN)

Ki sa mwen vle pou ti bebe mwen an:

Ki sa mwen bezwen fè kounye a:

Ki sa mwen pa vle pou ti bebe mwen an:

Ki sa mwen bezwen evite fè kounye a:

WORKSHEET 6.3: PANSE SOU AVNI W



ENSTRIKSYON: Reflechi sou ki kalite lavi w ta renmen genyen alavni, pa egzanp nan 5 lane yo) epi ki kalite bagay ou vle epi ou pa vle pou tèt ou. Apre sa, panse konsènan etap ou bezwen franchi yo kounye a pou w gen avni reyèl ou vle a.

PA EGZANP:

“Mwen ta renmen gen yon gwo travay sou òdinatè”



“Mwen pral enskri pou yon klas òdinatè kounye a”



AVNI IDEYAL MWEN AN (NAN 5 AN)

Ki sa mwen vle:

Ki sa mwen bezwen fè kounye a:

Ki sa mwen pa vle:

Ki sa mwen bezwen evite fè kounye a:

WORKSHEET 6.4

ECHÈL ATITID RAPID & PANSE YO



- Chak swa anvan w al kouche, ansèkle nimewo ant 1 a 9 ki pi byen reprezante atitid ou a
- Nan pati ki anba a nan chak kolòn ou pral jwenn yon espas kote w ka sonje konbyen panse itil ak iniitil ou genyen chak jou. Èske gen yon relasyon ant kantite panse itil ak initil ak atitid ou?

DAT:	LENDI	MADI	MÈKREDI	JEDI	VANDREDI	SAMDI	DIMANCH
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
PI BON ATITID	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
MWAYÈN	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
PI MOVE ATITID	1	1	1	1	1	1	1
Kantite Panse ki itil:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kantite Panse ki INITIL:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

WORKSHEET 7.1:

RELASYON ANT ATITID & PRAN KONTAK AK LÒT MOUN

- Ki kalite echanj ou genyen ak moun lè w santi moral ou ba oswa lè w santi ou strese?
- Ki jan ou panse gen mwens kontak ak lòt moun ta ka afekte atitid ou?

Lè nou santi moral nou ba, souvan nou: • Gen mwens kontak ak lòt moun, epi nou evite yo • Manke toleran, nou fache fasil • Aji an silans epi vin pale mwens • Vin pi sansib, konpòtman lòt moun ka afekte nou plis • Pa fè okenn moun konfyans	 Atitid Negatif Mwens kontak pozitif ak lòt moun	Lè nou gen mwens kontak pozitif oswa plis kontak negatif ak lòt moun, souvan nou: • Santi nou poukont nou • Santi nou tris • Santi nou fache • Santi nou tankou nou pa gen moun ki sousye de nou • Santi nou plis deprime
--	--	---

Èske yon atitid negatif ka lakòz moun yo vin mwens sosyab?

OSWA

Èske vin mwens sosyab lakòz yon atitid negatif?

Repons lan se pwobableman tou de.

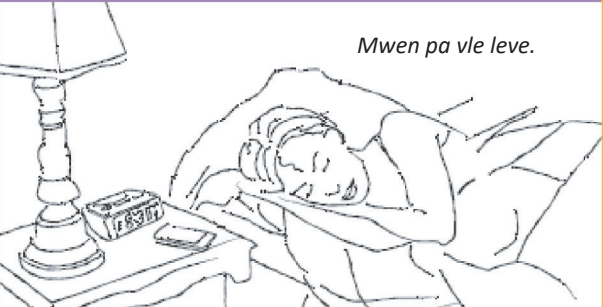
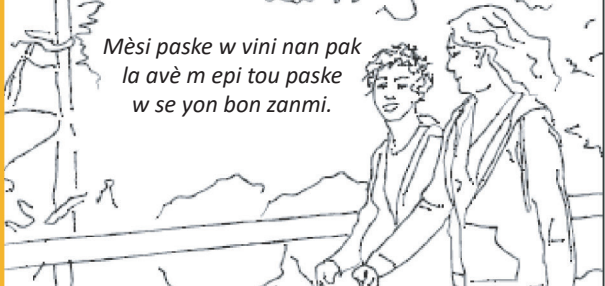


WORKSHEET 7.2:

JOUNEN VIOLET AK MARY YO

ENSTRIKSYON:

Violett ak Mari genyen 7 mwa ansent. Ansèkle nimewo ki sou chak panèl yo pou ou ka endike ki atitid ou panse chak fanm yo gen.

JOU VIOLÉT LA		JOU MARI A	
9 8 7 6 5 4 3 2 1	 Mwen pa vle leve.	9 8 7 6 5 4 3 2 1	 Mwen pa vle leve.
9 8 7 6 5 4 3 2 1	 Mwen pa santi m kapab fè fas ak jounen an.	9 8 7 6 5 4 3 2 1	 Mwen pa santi m kapab fè fas ak jounen an, men si m ta fè ti pale ak Carmen sa ap fè m santi m pi byen.
9 8 7 6 5 4 3 2 1	 Mwen pa vle pale ak okenn moun.	9 8 7 6 5 4 3 2 1	 Bonjou Carmen, èske w vle ale nan pak la avè m?
9 8 7 6 5 4 3 2 1	 Mwen santi m tris anpil epi m santi m poukont mwen	9 8 7 6 5 4 3 2 1	 Mèsi paske w vini nan pak la avè m epi tou paske w se yon bon zanmi.

SE JOSIE THOMPSON KI FÈ IMAJ YO, THOMPSON KONSEPSYON

WORKSHEET 7.3: MINDFULNESS PRACTICE

TWAL LAVI A

Ajisteman Stahl, B. & Millstine, W. (2013). Kalme kriz panik. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Kòmanse tyeke. Kòmanse pran yon kèk moman pou w rive epi byen chita pou w ka pote konsyans ou nan lespri w ak nan kò w. Rekonèt ki jan ou santi ou epi rete konsa.

Dousman chanje li an respirasyon konsyan, pandan w konsyan de enspirasyon ak ekspirasyon ou. Jis respire, nòmalman epi natirèlman.

Pa panse ak kote w chita. Kòmanse santi koneksyon an nan kò ou sou chèz la, kousen, kabann, oswa matla a, epi santi koneksyon an nan etaj la. Reflechi sou koneksyon ak etaj nan bilding ou ye a ansanm ak koneksyon li yo sou tè a pi ba ke posib.

Kite konsyans ou elaji pou ou kapab konsyan de tè a ki anba pye ou. Genyen santiman se tè ki anba w la ki kenbe w, epi jis kite tè a kenbe w. Ou nan yon espas ki an sekirite epi ou ka enspire ak respire avèk fasilite nan kò w ak nan lespri w.

Santi ki jan tè a soulve epi anbrase ou. Ou pa bezwen fè anyen ankò, ou pa gen okenn kote ou dwe ale, e pa gen okenn moun ou dwe ye. Annik rete janti nan kè w epi kite sa konsa.

Panse ak yon moun ou ta konnen ki konsa. Panse ak lòt moun ou renmen yo ki rete menm jan an - avèk sekirite ak fasilite pou kò ak lespri a. Remake ki jan panse ak moun ou renmen yo fè w santi w, epi eseye kenbe santiman sa a pou rès egzèsis sa a.

Reflechi sou ki jan tè sa a kenbe tout moun, kit yo se zanmi, moun lòt nasyon, oswa moun ki teste pasyans ou-ki pa gen okenn patipri, pa gen okenn diskriminasyon oswa jijman. Reflechi sou ki jan tè sa a konekte nou tout, epi li konekte nan yon sistèm solè ak linivè. Nou tout nou konekte. Kò nou ak tè a, solèy la ak zetwal yo, yo konpoze ak menm matyè a - menm patikil debaz yo, konekte plizyè fason. Santi santiman koneksyon sa a piske nou tout fòme ak pousyè zetwal yo. Santi w lakay ou nan kò w ak nan lespri w ak yon vrè santiman apatenans ak koneksyon.

Kite panse pozitif yo fòme. Nou pral rele sa yo fraz jantiyès ak lanmou. Raple tèt ou:

WORKSHEET 7.3:

FRAZ JANTIYÈS AK LANMOU

- Nou tout fè pati de linivè sa a epi nou tout vle gen yon santiman apatenans
- Nou tout merite pou yo renmen nou; se pou nou renmen tèt nou epi renmen lòt moun.
- Nou tout merite pou viv san danje epi an sekirite; se pou nou gen sekirite ak pwoteksyon, epi nou ka pwoteje lòt moun.
- Nou tout merite pou nou nourri epi gen sante; se pou nou chèche sante ak nouriti, epi nou ka nourri lòt moun.
- Nou tout merite viv nan lapè; se pou nou viv nan lapè ak tèt nou epi pote lapè bay lòt moun.

Fikse atansyon w sou respirasyon w. Annik respire, santi favè ki gen nan linivè sa a - pa gen okenn izolman oswa separasyon, santi santiman koneksyon sa a epi santi w lakay ou nan ou menm. Pa gen anyen anplis ou bezwen fè, ale, jwenn, oswa pouse ale. Ou pafè ak tout enpèfeksyon w yo, ou repoze nan kè linivè sa a.

Kontinye kite panse pozitif pran rasin nan ou toutpandan w ap fè atansyon w retounen nan sal la. Nou pral rele sa yo fraz bonte nou renmen yo; ou ka repete sa yo nan tèt ou nenpòt ki lè w santi yo ta ka itil ou.



WORKSHEET 7.4:

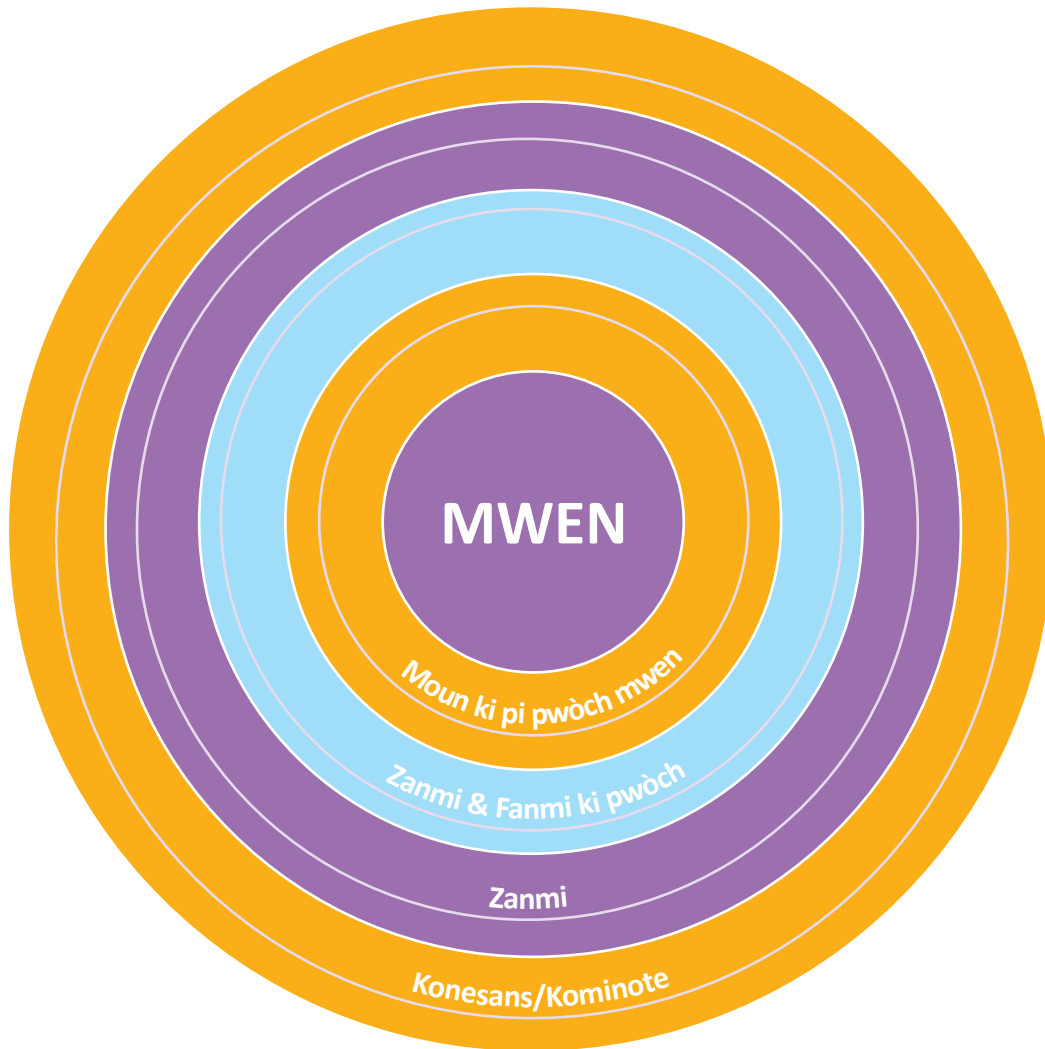
ECHÈL ATITID RAPID & PRAN KONTAK AK MOUN



- Chak swa anvan w al kouche, ansèkle nimewo ant 1-9 ki pi byen reprezante atitid ou a
- Nan pati ki anba a nan chak kolòn w ap jwenn yon espas kote w ka sonje konbyen kontak pozitif ak negatif ou genyen chak jou. Gade si gen yon relasyon ant ki jan ou santi ou ak moun ou gen kontak ak yo

DAT:	LENDI	MADI	MÈKREDI	JEDI	VANDREDI	SAMDÌ	DIMANCH
PI BON ATITID	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
MWAYÈN	5	5	5	5	5	5	5
PI MOVE ATITID	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
Kantite Kontak pozitif yo:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kantite Kontak negatif yo:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

WORKSHEET 8.1: MOUN KI NAN LAVI M YO



Enstriksyon: Ekri non moun ki fè pati moun ki konn sipòte w yo nan sèk ki pi byen dekri relasyon w avèk yo.

- Moun ki pi pwòch mwen: se moun ou ka pataje avèk yo panse ak santiman w genyen ki pi pèsònèl yo
- Zanmi ak Fanmi ki pwòch: se moun ou santi w ka pale ak yo men petèt pa sou tout bagay
- Zanmi: se moun ou renmen fè bagay ak yo (tankou ale nan sinema) menm si w pa pataje detay pèsònèl ou sou lavi ou avèk yo
- Konesans: moun ou wè w konn voye men ba yo oswa salye yo

WORKSHEET 8.2:

MOUN KI NAN LAVI MWEN AK FASON YO SIPÒTE M

Enstriksyon:

Chak kare anba a reprezante kalite sipò diferan moun ka ba ou. Reflechi sou moun ki nan lavi ou ki nan chak kare sa yo epi ekri non yo la. Menm moun nan ka ekri nan plis pase yon kare.

SIPÒ PRATIK	KONSÈY OSWA ENFÒMASYON
Ki moun ou pral mande: - kondwi ou nan lopital? - rele pou ou prete yon bagay ou bezwen? 	Ki moun ou pral mande pou konsèy/enfòmasyon: - lè ou pa santi ou byen? - lè ou pa konprann ki jan pou ou fè yon bagay?
KONPAYI	SIPÒ EMOSYONÈL
Ki moun ki pral: - mache nan pak la avèk ou? - pase apremidi a avèk ou?	Ki moun w ap tann: - pou ankourajman? - pou konpreyansyon? - pou èd lè w santi w ba? 

WORKSHEET 8.3:

CHANJMAN WÒL AK DEZAKÒ

Vin yon manman (pou premye fwa oswa ankò) se yon chanjman wòl ki ka afekte atitid ou ak relasyon ou.

1. Refleksyon: Kisa ou panse de chanjman wòl ou? (Itil ak initil)

2. Konpòtman yo: Kisa ou ka fè pou ou adapte ak chanjman wòl sa a?

3. Moun: Ki moun ki ka ede w adapte ak chanjman wòl sa a?

Genyen yon ti bebe ka chanje relasyon ou ak lòt moun. Èske ou te remake tout pwoblèm ak lòt moun ki ka afekte atitid ou oswa nivo strès ou?

Santiman yo: Kisa w panse de moun sa a?

Panse yo: Reflechi sou konfli (yo) ou te gen ak moun sa a nan semèn ki sot pase a.

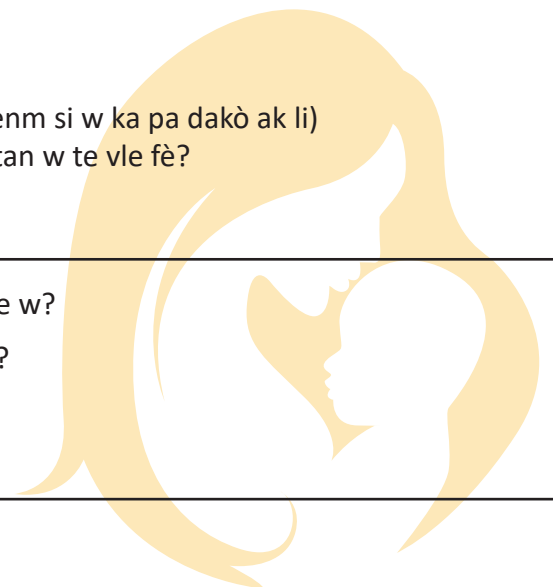
- Kijan konfli a afekte fason ou wè tèt ou?
 - Kijan konfli a afekte fason ou wè lòt moun nan?
 - Kijan konfli a afekte fason ou wè monn lan?
-

Moun: Reflechi sou moun ou gen pwoblèm ak li a.

- Kisa ki bon lakay li? Ki sa ki move lakay li?
 - Kijan ou panse li wè pwoblèm nan? (Eseye konprann opinyon l menm si w ka pa dakò ak li)
 - Èske gen yon solisyon kote nou tou de te reyalize yon bagay enpòtan w te vle fè?
 - Èske pa gen okenn moun ki ta ka ede w rezoud pwoblèm nan?
-

Konpòtman: Lè ou gen yon pwoblèm ak moun sa a, ki jan ou konpòte w?

- Èske se konsa w abitye konpòte w lè w gen pwoblèm ak lòt moun?
 - Lè w gen pwoblèm ak moun sa a, ki jan li konpòte li?
 - Èske pa gen anyen w ta ka fè pou sitiyasyon an ka vin pi bon?
-



WORKSHEET 8.4:

MOUN KI BAY MWEN AK TI BEBE M NAN SIPÒ



Enstriksyon:

Fwa sa a, chak kare dekri kalite sipò diferan moun ka bay tibebe w la. Reflechi sou moun ki nan sistèm sipò sosyal ou yo ki koresponn ak chak kare yo epi ekri non yo la. Menm moun nan ka ekri nan plis pase yon kare.

SIPÒ PRATIK	KONSÈY OSWA ENFÒMASYON
Ki moun ou pral mande: - èd ak gadri si w pa santi w byen epi w bezwen pran yon ti repo? - mennen w nan lopital la si tibebe w la vin malad?	Ki moun ou pral mande pou konsèy/enfòmasyon: - lè tibebe w la malad? - lè ou pa konprann ki jan pou ou fè yon bagay pou tibebe w la? - lè yon bagay konsènan tibebe w la enkyete w?
KONPAYI	SIPÒ EMOSYONÈL
Ki moun ki pral: - jwe ak tibebe w la? - anseye ti bebe w la nouvo bagay?	Ki moun w ap tann: - konsole tibebe w la? - fè tibebe w la santi yo renmen l?

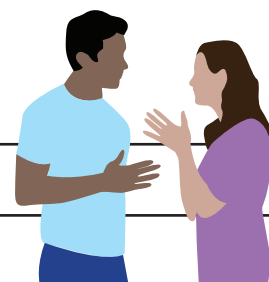


WORKSHEET 9.1:

ESTIL KOMINIKASYON AK ATITID OU

3 KALITE ESTIL KOMINIKASYON YO		
ESTIL KOMINIKASYON YO	RESPEKTE VOLONTE LÒT MOUN	RESPEKTE VOLONTE PA W
Pasif	Wi	Non
Agresif	Non	Wi
pèsistan	Wi	Wi

1. Kisa ki se estil prensipal komunikasyon ou?



2. Kijan estil komunikasyon ou afekte atitid ou?

3. Kijan estil komunikasyon ou afekte relasyon ou ak lòt moun?

WORKSHEET 9.2:

SATISFÈ BEZWEN W YO

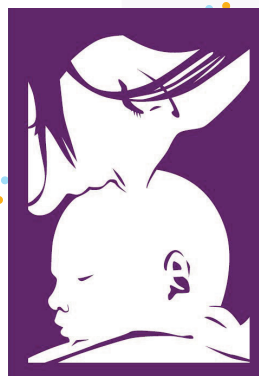
- Se nòm al pou w mande sa w bezwen.
- Ou gen plis chans jwenn sa ou bezwen si ou kominike nan yon fason ki pozitif, klè, epi dirèk.
- Lè w mande yon lòt moun èd, plis ou bay enfòmasyon, li pral pi fasil pou lòt moun ede w epi w ap gen plis chans pou w jwenn sa w vle a. Pa egzanp: “Mwen vle ale nan yon klas òdinatè nan Mèkredi soti 1: 00 pou rive 3:00pm.”
- Moun nan ka di “wi” oswa “non.” Ou ka bezwen fè konpwomi.



ETAP	EGZANP MWEN
1. Kisa mwen bezwen?	
2. Ki moun ki ka ede m?	
3. Mande sa ou bezwen an yon fason ki klè epi dirèk. (kominikasyon pèsistan)	
4. Respekte dwa lòt moun nan genyen pou l di non.	
5. Aksepte fè konpwomi.	

SÈTIFIKA AKONPLISMAN

ki rekonèt patisipasyon li nan
PWOGRAM MANMAN AK TI BEBE YO



Prezante pa: _____

Dat: _____
