



Ou santi ou fwistre? Pa gen



Aprann ti konsèy la

1. **Respire fò:** Si pitit ou sanble estrese lè l ap fè lekti, mande li pou sispann epi pou respire fò pou redui tansyon an pou li vin kalme.
2. **Selebrite siksè:** Asire ou remake epi selebrite tout bon jan estrateji pitit ou te itilize yo pandan li t ap fè lekti jodi a.
3. **Verifikasyon:** Ankouraje pitit ou pou reflechi depi ou mande li pou reflechi sou fason li santi li ye pandan l ap fè lekti.
4. **Fè Aksyon:** Envite pitit ou pou rezoud pwoblèm nan depi ou chanje liv yo, depi ou eseye yon nouvo estrateji, oswa depi ou jwenn èd si pitit ou santi li bloke.

Pou kisa ti konsèy sa a?

Tout moun vin fwistre pafwa lè yo jwenn yon difikilte, epi jèn lektè yo pa diferan! Li enpòtan pou montre pitit ou kontwole fwistrasyon sa a nan fason ki bon pou sante li.



Mande pitit ou

Pou timoun ki pi jèn yo:

- Sanble ou fwistre. Èske se akòz liv la oswa yon lòt bagay?
- An nou sonje, kisa nou konnen sou lèt sa yo?
- Èske sa ta ede nou si mwen li kèk nan fraz yo tou?

Pou pi gran timoun yo:

- Kijan ou santi ou nan kò ou kounye a? Ou sanble fwistre.
- Èske ou bezwen pran yon ti repo?
- An nou ralanti pou fè lekti a enpe pi dousman.
- An nou boukante liv. Ki lòt bagay ou ta renmen li?



Pratike avèk kè kontan

Èske pitit ou santi li fwistre? Eseye “metòd limyè siyalizasyon.”

Timoun yo abitye avèk limyè siyalizasyon yo. Montre pitit ou pou vizyalize yon limyè wouj pou sispann nan yon moman fwistrasyon. Sa se lè pitit ou ap pratike respirasyon fò pou kalme lespri ak kò li. Lè li chanje p[ou ale nan limyè jòn, li ta dwe reflechi sou yon solisyon posib (Eseye yon liv diferan? Chanje kote w ap fè lekti a? Eseye yon nouvo estrateji?). Lè pitit ou ap vizyalize limyè vèt la, li kapab fè yon chwa epi kontinye pou pidevan.

Ou vle mete li nan yon etap anplis? Kreye yon vizyèl limyè siyalizasyon sou papye konstwiksyon pou pandye sou frijidè ou pou referans.

