

# Sèvo mwen ki konsyan

Pou Paran elèv klas matènèl a 5yèm ane

## Konnen Sèvo w

Rekonèt sèvo a se yon zouti pisan ki kapab ede timoun nou yo vin pi konsyan konsènan tèt yo epi ki pèmèt yo jere emosyon yo ak aksyon yo pou yo aprann pi byen. Lè nou aprann jere pwòp estrès nou epi pou nou santi nou kalm, sa pwofitab ni pou nou ni pou timoun nou yo.



## Poz Sèvo a:

Nou kapab itilize pratik debaz MindUP la, ki se respirasyon konsyan, pou ede nou devlope kapasite pou nou konsantre atansyon nou.

Konsidere respirasyon an kòm yon pwen fiks pou atansyon w, yon pwen ou kapab toujou retounen ladan li. Eseye pran yon Poz Sèvo ansam avèk pitit ou!

**Eseye li lakay ou avèk gid Eskrip Poz Sèvo sa a**

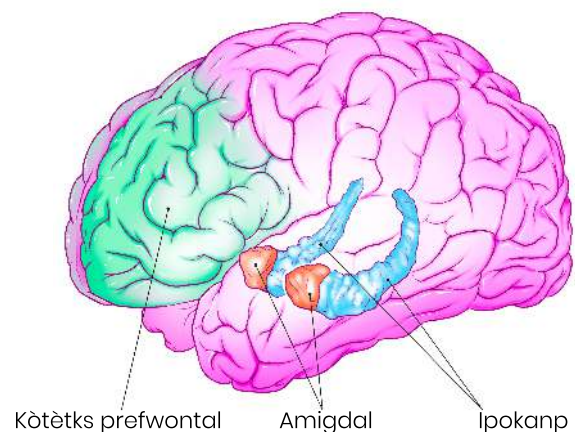


## Twa pati nan sèvo a nou te aprann konnen yo inkli:

**Kòtèks prefwontal (Chwèt ki Saj la):** Kòtèks prefwontal la (PFC) se pati nan sèvo a ki egzekite desizyon yo, responsabilite li se ede nou aprann, reflechi, planifye, pran bon desizyon, epi entèprete eksperyans nou yo.

**Ipokanp (Elefan an):** Ipokanp lan enpòtan pou ede nou sonje enfòmasyon yo epi kenbe yo nan memwa nou.

**Amigdal (Chen Gad la):** Wòl amigdal la se kontwòle reyaksyon nou genyen pou "goumen, vole, oswa pa kapab bouje". Travay li se kenbe nou an sekirite! Reyaksyon sa yo itil lè nou ap fè fas ak menas ki reyèl (pa egzanp, reyaksyon devan yon alam ensandi, lwen danje), men li pa tèlman itil nou "wè menas yo", pa egzanp, tès oswa diskou piblik yo).



Avètisman: Esplikasyon sa yo se esplikasyon senp yo bay nan objektif pou ede nou pi byen konprann konsepsyon enpak sèvo nou genyen sou konpòtman nou. Evidaman, reyalyite a pi konplike lontan!

## Konstriktè Sèvo yo

Ou menm ansanm ak pitit ou a kapab komanse yon vwayaj pou nou rive konstwi yon pi konsyan-sèvo Anba a, ou ap jwenn kèk aktivite ki amizan epi ki fasil pou nou antre nan aktivite nou abitye fè chak jou!

## Kèk pratik pou OU:



### Aprann konnen Pwòp Tèt ou:

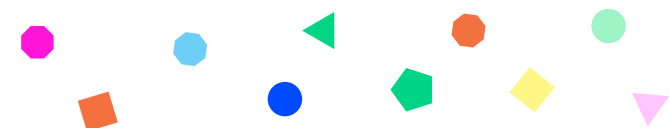
Chèche aprann konnen emosyon ou yo. Nan ki pati nan jounen an ou santi w kalm? Nan ki pati nan jounen an ou santi w estrese? Èske gen yon schema?

### Rekonèt Sa ki Deklannche Èstrès ou yo:

Fè yon lis ki gen senk pi gwo bagay ki deklannche estrès lakay ou. Premye etap pou w rive jere yo, se chèche konnen ki sa deklannchè sa yo ye.

### Konstwi Pwòp Estrateji Ou:

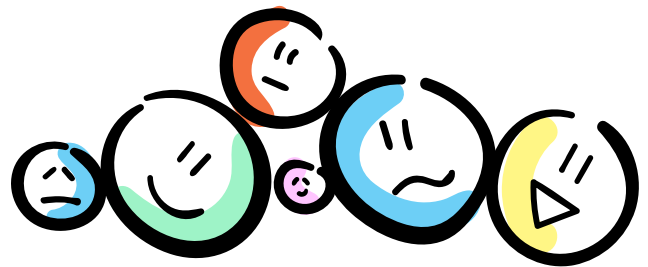
Rezève tan pou tèt ou. Al fè ti mache, pase tan ak zanmi w yo, epi pran Poz Sèvo regilyèman pou ede w jere estrès epi pou w chèche santi w byen.



## Fè pratik ak pitit ou:

### Konprann Emosyon yo:

Lè pitit ou anvayi pa emosyon, pran yon Poz Sèvo! **Yonfwa** li kalme, pale avèk li sou sa li santi epi pale avèk li sou sa ki ap pase nan tèt li. Lè pitit ou a kalm, li konsantre, li kontan, oswa li ap pwofite yon moman kalm avèk ou, chèche konprann emosyon li yo epi pale avèk li sou fason emosyon li yo konekte ak eksperyans sa yo.



### Konstriktè Konpasyon:

Li kèk liv ansanm ak pitit ou, epi mande li pou li pataje epi esplike poukisa li panse pèsonaj yo te fè sa yo fè a epi koman yo santi yo. Pale konsènan ki pati nan sèvo pèsonaj yo petèt ki te aktif nan diferan pati ki nan istwa a.

### Jwèt Memwa:

Mete 10 bagay piti sou yon plato. Apresa, mande pitit ou pou li itilize Chwèt ki Saj li a (kòtèks prefwontal) pou li konsantre atansyon li sou bagay ki nan plato a epi pou li itilize Elefan li an (ipokanp) pou li sonje yo. Apresa, retire youn oswa de nan bagay yo anmenmtan epi mande li: "Kiyès nan yo ki pa la?"