

Konsantre Atansyon sou Tèt Ou nan Monn nan

Pou Paran elèv klas matènèl a 5yèm ane

Rekonesans:

Demontre rekonesans kapab youn nan mwayen ki pi senp pou w chèche santi w pi byen! Lè nou demontre rekonesans regilyèman, sa gen gwo efè sou sèvo nou ak kò nou, tankou:

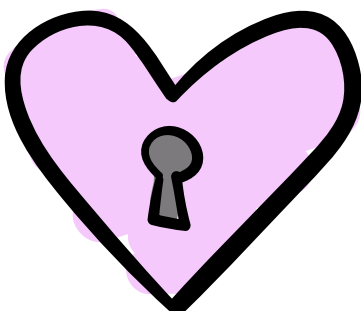
- santi plis emosyon pozitif.
- amelyore sante fizik la.
- vin gen plis konpasyon.
- devlope relasyon ki solid.

Jantiyès:

Gen yon relasyon pozitif ki egziste ant jantiyès, yon konpòtman ki itil ak lè nou santi nou rekonesan. Lè nou rekonesan, li vin pi fasil pou nou aji ak jantiyès.

Lè nou janti ak lòt moun:

- nou vin gen konpasyon.
- nou aprann gen pitye.
- nou devlope relasyon.
- sa ede nou gen kè kontan epi rete pozitif.



Pitye pou tèt nou:

Nou bezwen sonje pou nou demontre jantiyès pou tèt nou tou! Travay nou antanke paran kapab difisil anpil, epi kapasite nou genyen pou pran pitye pou tèt nou an kapab ede nou fè fas ak sa! Kristen Neff, yon moun yo rekonèt kòm youn nan pi gwo espesyalis nan kesyon pitye pou tèt ou nan monn nan, dekri twa eleman ki gen nan kesyon pitye pou tèt ou a:

Janti ak tèt ou: rekonèt li enpòtan pou ou trete tèt ou menm jan w t ap trete yon zanmi; pran yon ti poz pou tèt ou epi pran swen tèt ou.

Nou tout se menm: konprann se nou tout ki ap fè fas ak moman difisil yo. Pa gen pèsòn ki pafè. Nou tout nan menm bato a!

Pran konsyans: konsyan ou gen santiman epi aksepte yo pou sa yo ye a san w pa fè jijman; konnen panse yo, ak santiman yo ap fè ale vini.

Konsantre Atansyon sou Tèt Ou nan Monn nan

Pou Paran elèv klas matènèl a 5yèm ane

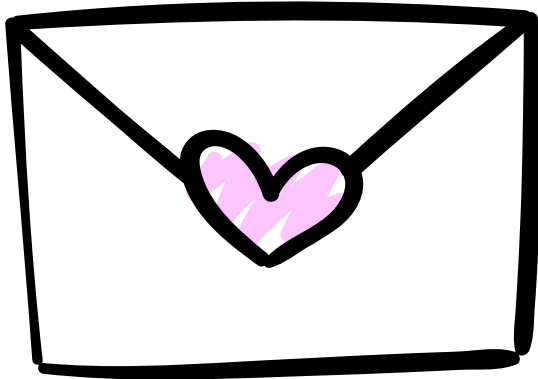
Kèk pratik pou OU:

Bon Entansyon:

Pou kòmanse jounen an, fè yon aksyon ki demontre jantiyès.

Ekri yon Lèt (oswa yon Imèl) pou montre w Rekonesans:

Pan kèk minit pou w reflechi avèk yon bagay ou kapab remèsye yon moun pou li.



Jounal sou Rekonesans:

Chak jou, oswa plizyè fwa pa semèn — kèlkeswa lè ki bon pou ou a, ekri twa bagay ou gen rekonesans pou yo, nan yon jounal ou genyen.

- 1 Fanmi mwen
- 2 Lakay mwen
- 3 Jounen ki gen Solèy yo!

Fè pratik avèk pitit ou:

Montre w se yon Modèl nan kesyon Rekonesans ak Jantiyès:

Montre kijan pou demontre jantiyès ak rekonesans. Timoun yo toujou ap gade nou epi yo ap aprann nan men nou.

Reflechi Ansanm sou Jantiyès Chak Jou:

Reflechi sou tout fason ou menm ak pitit ou kapab demontre jantiyès pou lòt moun. Ekri ide nou genyen yo ansanm epi chwazi youn pou nou fè.

Jantiyès pou Planèt la:

Pale ak pitit ou konsènan sa nou kapab fè antanke fanmi pou nou demontre jantiyès pou planèt la (pa egzanp, lè nou fè atansyon ak fason nou itilize plastik yo).



Souri ak Mèsi:

Ede pitit ou konprann jan li enpòtan pou li souri epi pou li di mèsi — ansanm ak efè jès sa yo genyen sou lòt moun.

Konvèsasyon sou Rekonesans:

Pandan yon repa familyal, pale sou bagay nou tout gen rekonesans. Youn apre lòt, site twa bagay.

Ekri yon Mesaj Remèsiman pou Demontre Rekonesans:

Ankouraje pitit ou pou li ekri yon lèt remèsiman voye bay yon moun ki te ede li, anseye li, oswa ki te janti avèk li.