



Tòti Tucker

Pran tan pou

Ranje epi reflechi

lakay ou

Yon istwa ekri pou ede anseye
"Teknik Tòti a"

Pa Rochelle Lentini, Lindsay N. Giroux
ak Mary Louise Hemmeter

KonpòtmanDefi.org

Nou ankouraje repwodiksyon dokiman sa a. Ou pa bezwen pèmision pou kopye. Si w modifiye l oswa itilize l nan yon lòt fòm, tanpri site sous orijinal la. Sa a se yon pwodui Sant Nasyonal pou Inovasyon Modèl Piramid avèk kontribisyon WI Pyramid Model epi li te posib grasa Akò Koperativ #H326B170003 ki finanse pa Depatman Edikasyon Etazini, Biwo Pwogram Edikasyon Espesyal. Sepandan, kontni sa yo pa nesèsman reprezante politik Depatman Edikasyon an, epi ou pa ta dwe sipoze Gouvènman Federal la apwouve l.

Piblikasyon: 03/20/20



Tòti Tucker a se yon tòti formidable. Li viv ak
fanmi li nan yon ti letan.



Pafwa, bagay rive ki fè Tucker vrèman fache.



Anvan, lè Tucker te fache, li te konn frape, bay kout pye, oswa rele sou fanmi l ak zanmi l yo. Fanmi l ak zanmi l yo te konn tris epi pè.



Kounye a Tucker konnen yon nouvo
fason pou l rete kalm lè l fache.



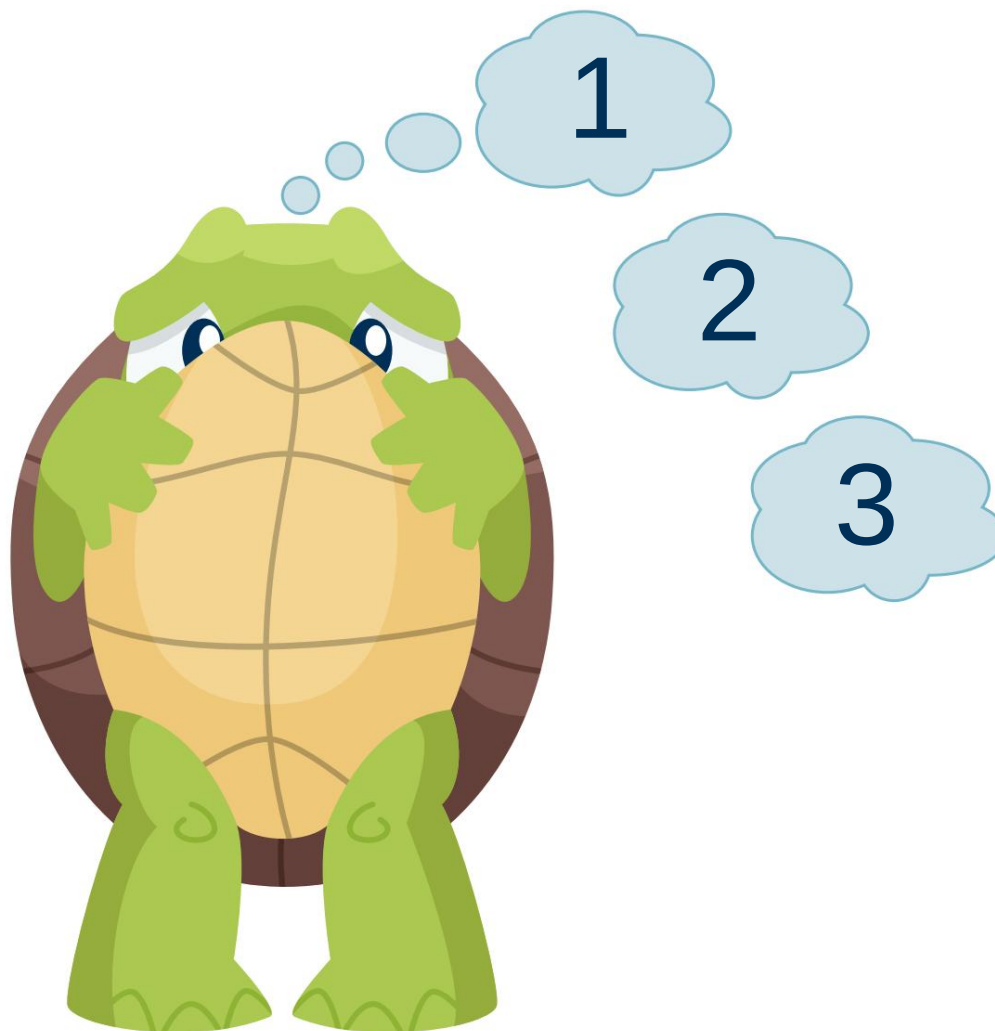
Etap 1

Li ka sispann rele epi kenbe men l ak kò l poukont li!



Etap 2

Li ka rantre nan kokiy li epi pran 3 gwo souf pou
kalme li.



Etap 3

Aprè sa, Tucker ka panse a yon solisyon pou
rezoud pwoblèm li an.



Etap 4

Lè Tucker rete epi reflechi, kò li kalm epi li santi l pi
byen.

Lè li sèvi ak manyen dou ak pawòl janti ak fanmi li ak zanmi li, yo
santi yo kontan e an sekirite.



Fanmi Tucker a pratike kanpe epi reflechi ansanm,
sèvi ak nouvo fason Tucker a pou kalme.



Pratike Panse Tankou yon Tortu

Anseye pitit ou etap pa etap kijan pou l kontwole santiman l epi kalme l ("panse tankou yon tòti").

- Etap 1: Rekonèt santiman ou yo.
- Dezyèm etap: Rete kò w.
- Etap 3: Rantre tèt ou nan "kokiy" ou a epi pran 3 gwo souf.
- Etap 4: Soti lè ou kalm epi reflechi sou yon solisyon.

Konsèy Teknik Tortu

- Pratike pliye tankou yon tòti lè pitit ou a kalm.
- Pandan tout jounen an, pran tan pou pratike pran 3 gwo souf.
- Bay egzanp lè w ap itilize etap kalman yo lè santiman w yo fò.
- Pratike etap sa yo souvan pandan woutin yo (pa egzanp, anvan ap jwe ak frè ak sè, pandan w ap li yon liv, anvan travay lakay, elatriye).
- Sèvi ak kat siyal yo nan pwochen paj la lè w ap pratike etap yo.
- Prepare epi ede pitit ou a jere posib desepsyon oswa chanjman lè w raple l pou l chita epi panse tankou yon tòti lè l fache oswa li fache.
- Ankouraje pitit ou a anpil lè l ap eseye itilize mach eskalye yo.
- Rekonèt epi fè kòmantè pozitif lè pitit ou a rete kalm.
- Ede tout manm fanmi an konnen Teknik Tòti a.

Ede Timoun yo Panse sou posib Solisyon yo

- Mande èd.
- Di "Tanpri sispann."
- Tann epi fè tou pa w.
- Pran yon revèy.
- Mande yon akolad.
- Pran yon poz.
- Di, "Ou vle jwe avè m?"
- Pataje.
- Sèvi ak pawòl janti.





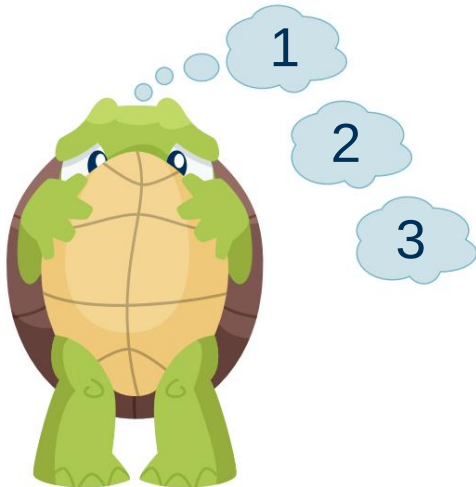
Teknik Tòti a



Etap 1. Rekonèt santiman ou yo.



Etap 2. Rete kò ou.



Etap 3. Rantre tèt ou nan koki ou epi pran twa gwo souf.



Etap 4. Soti lè ou kalm epi reflechi sou yon solisyon.