



KONSTWI  
**KOURAJ**<sub>E</sub>

RANFÒSE

**REZISTANS**

NAN TIMOUN

**GID RESOUS**

KONSAŃTRASYON  
DETÈMINASYON  
PÈSEVERANS  
ACHEVMAN



**CCPS**

Collier County Public Schools

# KOURAJ

non

1. Kouraj e desizyon; rezistans karaktè
2. Kòman pou yon elèv byen pèsevere lè li pa fasil pou acheve objektif enpòtan a lon-tèm

## KARAKTERISTIK TMOUN KI GEN ANDIRANS

### Yo genyen kouraj

Yo kapab jere krentif yon timoun genyen pou li pa reyisi nan sa li ap fè. Yo pa pè komèt erè, men yo konsidere kòm sa fè pati nan pwosesis la. Yo genyen kouraj pou di "non", sa pèmèt yo reziste presyon kondisip e yo pa pè mande asistans lè yo bezwen.

### Yo konsyan

Yo dezire pou byen akonpli yon tach e yo efektiv e òganize, yo pap rete tout tan yo pa fin fè sa yo t ap fè a e fè li byen. Yo genyen bèl prensip moral ak valè: yo vle fè bagay ki bon. Yo rete atache avèk konviksyon e opinyon yo e si yo rankontre opozisyon yo sèvi avèk li pou fòtifye detèminasyon yo.

### Yo pèseveran

Yo kòmanse e kontinye sou wout pou atenn objektif ke yo etabli. Yo pa sispann eseye lè bagay parèt difisil. Yo jwenn siyifikasyon e valè nan efò dirab yo, malgre difikilte oswa delè yo jwenn pou acheve siksè.

### Yo rezistan

Yo optimis e yo kapab ri tèt yo e rearanje sityasyon/ eksperyans pou verifye lòt kote a. Yo pa konpare tèt yo avèk lòt, yo pito kreye pwòp mezi yo pou siksè e wè difikilte kòm mwayen pou yo kòmanse. Yo plis aksepte mi-wo mi-ba nan lavi e yo ajiste atitud ak objektif yo kòm sadwa.

### Yo genyen pasyon

Objetik pouse yo, e yo fèm sou rezilta. Yo pa kite anyen kontrarye yo pou anpeche yo reyisi nan objektif yo. Yo genyen yon atitud "volontè pou jwenn yon mwayen" e yo pa aksepte "non" kòm repons kesyon yo. Yo pran responsablite pou lavi yo men yo pa pè mande pou sipò. Moun ki genyen pasyon rekonèt se yo ki an kontwòl lavi yo.

# REZISTANS

non

1. Kapasite pou soti nan pwoblèm rapid

## KARAKTERISTIK TIMOUN KI REZISTAN

### Yo konpetan

Yo santi yo kapab e puisan. Yo vle pwodui plis resous e kwè nan abilite yo pou eseye defi difisil.

### Yo konfidan

Yo genyen yon kwayans nan abilite yo. Yo kapab pran desizyon pou kont yo. Yo konsidere ke yo kòm moun ki kapab e yo vle eseye nouvo bagay.

### Yo rete konekte

Yo genyen bòn relasyon avèk adilt ki sipòte yo e angaje nan kominote yo pou kreye yon sans sekirite e montre ke yo fè pati kominote yo.

### Yo genyen karaktè

Yo genyen moral e valè e yo genyen bon sans pou reyalize sa ki bon e ki pa bon e yo montre yo sansib pou lòt moun.

### Yo kontribyab

Yo koprann fonksyon yo nan monn ke yo ap viv la e yo konnen enpòtans kontribisyon ki genyen nan lekòl ki nan kominote yo, ki jenere yon sans pou rezon e motivasyon.

### Yo kowoperan

Yo kapab jere estrès efikasyon e yo byen prepare pou simonte defi nan lavi.

### Yo an kontwòl

Yo reyalize ke yo kapab kontwole rezilta desizyon yo. Yo kapab aplike konpetans pou pran desizyon epi yo pi motive pou kontribye e yo genyen plis chans pou reziste advèsite.

# KOURAJ

## Ede pitit ou konstwi KOURAJ

Nan mwa ki sot pase yo pwofesè ak elèv tap pale sou kòman pou nou toujou kapab fè tout sa nou kapab. Lavi kapab parèt yon defi e pafwa nou genyen pou fè fas avèk moman ki lakoz nou dekouraje. Nou fè fas avèk defi chak jou, soti nan rezoud pwoblèm matematik rive nan ekri yon istwa kreyatif. Pou asire ke nou prepare nou e fè fas avèk defi sayo dirèkteman nou dwe genyen kouraj. Yo defini kouraj tankou pasyon, pèsèverans, e kenbe li fèm. Prepare yon plan, aji, e mentni yon sans konfidans ede devlope kouraj.

### PARAN! Men 13 fason pou ede elèv konstwi KOURAJ.

1

#### OBJEKTIF AK REZON

Diskite objektif e rezon pitit a nan lavi li. Answit pale sou etap ki ta dwe pran pou pitit ou a atenn objektif li. Ankouraje yo kreye yon tablo rèv pou ede yo vizyalize rezon ak objektif.



2

#### CHÈCHE YON PASYON

Ede pitit ou jwenn yon pasyon (oswa omwen yon aktivite ki atiran). Pouswiv yon enterè nan pwòp chwa yo kapab ede yo idantifye yon pasyon e konprann ke pratik, travay di, e pèsèverans se pi bon chemen pou atachman.



3

#### “RÈGLEMAN RIJID”

Swiv “Règleman Rijid yo” kote ou kapab fè bagay sayo:

- Chak manb nan fanmi an dwe fè yon bagay ki di
- Ou dwe fini sa ou te kòmanse
- Pèsòn moun pa kapab fè “bagay difisil la” pou okenn lòt moun, alò pitit ou a dwe chwazi pwòp defi li

Pale sou echèk osito yo parèt. Ede pitit ou konstwi yon B oswa C lè sa nesèsè. Pataje santiman ou sou defi ou e selebre lè manb fanmi an pèsèvere atravè tach difisil.



4

#### SWARE MOUVI POU FANMI

**The Lion King** (1994 - te klase G) Yon jèn lyon twonpe paske li kwè li lakoz lanmò papa li. Li aprann pou li reflechi e reyalize laverite a e reklame kisa ki te pi bon pou li—Wayòm nan.

**The Secret of Nimh** (1982 - te klase G) Mouvi sa a se te istwa ranfòsan Mrs. Briggsby, yon manman sourit tou dou, ki pral deplase lesyèl e latè pou sove fanmi li kont chari Farmer Fitzgibbon. Li fè fas avèk obstak enkli yon zannimo fewòs ak yon rat misterye, e atravè kouraj absoli li, li rive konkeri yo tout.

**The Blind Side** (2009 - te klase PG-13) Piske se yon biyografi, li ouvri pòt yo pou diskisyon nan lavi reyèl, espesyalman si ou genyen gran timoun. Yon ti gason ki sanzabri e twomatize devni youn nan pi gran foubolè Ameriken e yo anboche li nan premye chaw NFL yo avèk èd yon bon fanm e fanmi li.

**The Pursuit of Happyness** (2006 - te klase PG-13) Li baze sou yon vrè istwa. Lòt timoun pral aprann sou mouvi sa a. Se istwa yon papa ki ap viv sèl epi ki vin dezapwente epi ki ap degaje pou rann lavi a nòmal ankò pou pitit li. Li bay yon opòtinite pou diskite pou santi kijan li ta va santi li pou li pa ta konfòtab chak jou nan lavi li epi pou yon moun ta va nan yon kondisyon pou li pa gen kote pou li rete sanzatann.



GADE NAN DO FÈY LA POU PLIS ENFÒMASYON



**5****ANSENYE KOURAJ ATRAVÈ LITERATI**

Li istwa klasik sou pèsèverans tankou “The Little Engine That Could” oswa Dr. Seuss’ “Oh, The Places You’ll Go.” Ede moun reponn fayit, e kòman pou viv avèk kouraj.

**6****ANSENYE KOURAJ**

Yon egzanp sou ansèyman kouraj se si ou ta vle siyen pou yon demi marathon. Premyèman, ou kapab kreye yon orè fòmasyon pou montre pitit ou kòman ou te simonte gwo obstak yo avèk ti objektif ki pi piti e pi achevab. Answit, fè pitit ou a ale nan kous la yon fason pou yo kapab wè sa, malgre tout gwo efò ou fè, li pa fasil pou yon moun fini. Montre pitit a ke malgre li pa fasil pou fè fas avèk nouvo tach, montre yo an premye lye ke, malgre difikilte, kapab genyen rekonpans lè ou acheve objektif.

**7****PAGEN ANYEN MAL AVÈK FRISTRASYON**

Paran pa renmen wè pitit yo ap debat. Men aprann atravè defi (ni fayit) se kle pou fè timoun konnen ke vrè acheman pa rive fasil.

**8****BAY FELISITASYON**

Ansenye kouraj enkli felisite efò pou bon pèfòmans sayo. Pa bliye felisite efò yo paske, alò chak pèfòmans pa kapab pafè, efò konstan pral lakoz plis bon pèfòmans ke move. Olye pou felisite pitit ou pou nòt li resevwa oswa paske li “entelijan” felisite l paske li tenas e detèmine.

**9****SI PITIT OU A ESEYE PWÒP AKTIVITE LI**

Se pou ou toujou chèche konnen kisa pitit ou a ap fè yon fason pou anpeche yo aprann sa yo pito. Sa kapab redui konfidans yo e yo kapab pè pou yo pa fè fayit. Yo kapab rive depann sou ou oswa tann pou ou ede yo si yo ta va genyen pwoblèm alavni. Okontrè ou kapab demontre kòman pou yo antame yon nouvo tach, tankou fè manje, epi pèmèt pitit ou eseye nouvo bagay. Sa pèmèt yo eseye nouvo bagay, men fòk yo santi yo pa pou kont yo. Anplisdesa, si yo bezwen pou ede yo, ou toujou bò kote yo pou mete men nan nenpòt kote yo bezwen èd.

**10****PA PREPARE PITIT OU POU FÈ ECHÈK**

Gade kilè moman an pwopis pou ede yo epi decide pou ede lè ou remake pitit ou nan wout pou fèt fayit. Youn nan meyè fason ou kapab ansenye pitit ou kouraj, si sa posib, mande pou yo akonpli tach ke yo kapab fè ki nan laj yo, men li pap fasil.

**11****ANSENYE ANKOURAJMAN PÈSONÈL**

Lè ou remake pitit ou genyen pwoblèm, ofri ankourajman ke ou konnen yo kapab fè pou kont yo. Pa egzanp, si pitit ou a tonbe pandan li ap monte yon bisiklèt, fesilite efò li fè pou li remonte bisiblèt la epi paske li fè plizyè efò pou remonte bisiblèt la, olye ou tann se lè li kapab monte bisiklèt la rapid pou kont li anvan ou fesilite li.

**12****SÈVI YON MODÈL POU ANKOURAJMAN**

Si ou renmen sa ou fè, mete lòt moun okouran. Fè moun konnen sa ou renmen. Lè bagay yo pa mache byen, pataje fristrasyon ou ouvètman men se ou menm ou pouki montre ki sa ou aprann nan eksperyans lan. Eseye jwèt ki pi long lan-lavi se yon maratòn, se pa yon ti kous kout.

**13****SELEBRE KOURAJ**

Lè ou remake kouraj, swiv li byen pre: “Travay ou te fè nan trimès pase a demontre gwo dedikasyon. Mwen konnen sa pa te fasil!” Ankouraje pasyon: “Ou te vrèman decide pou fè sa! Pèfòmans ou te eksepsyonèl!”



# REZISTANS

## Ankouraje REZISTANS nan timoun.

Rezistans se yon kle pou bati eta despri kwasans e se yon konpetans nan enstriksyon sosyal emosyonèl nou vle pou timoun nou genyen. Pou timoun nan soti nan eta estrès, defi, trajedi, twoma, e advèsite, li enpòtan ke yo mete yo entansyonèlman nan sityasyon yo e bayo opòtinite kote yo kapab dekouvri pwòp abilite yo pou rezoud pwoblèm. Lè timoun genyen rezistans, yo brav, yo pi kirye, pi adaptab, e plis kapab pou eksplòre nan monn nan. Bèl nouvèl la se ke rezistans se bagay yo kapab ankouraje nan tout timoun.



### ANSENYE REZISTANS ATRAVÈ LITERATI

**Pye Bwa Karesan an –Yon Istwa Sou Rezistans** Istwa sa a se sou yon pye bwa ki, malgre sikonstans difisil, grandi jiskaskè li kapab kouvri e sèviabri pou lòt. Rezistans yon pye bwa raple nou sou potansyèl nou tout genyen: pou pwospere, malgre moman angwas e difikilte; pou ankouraje ti espwa e desizyon; epi pou reve e grandi, jis kote nou ye a. Liv sa a enkli yon “Nòt pou Paran” pa Elizabeth McCallum, Ph.D.

**Pa Transpire Ti Objè pou Andolesan: Mwayen Senp pou Kontwòl Ou nan Moman Detrès** Gid sa sensè pou adolesans pou egzamine kontradiksyon e defi inik pou lavi adolesans e ofri elèv (e paran) zouti pou enstriksyon tankou estrese sou devwa, presyon kondisip, soti ansanm, ak lòt domèn difisil ki genyen potansyèl. Se Richard Carlson ki ekri liv sa a, li adrese pwoblèm tankou: pa transpire pou ripti yo, soti nan liy ijan an, se pou ou Bon avèk jou devèn ou a.

**Espwa Fò Mwen An: Yon Istwa Sou Fòs Devlopman Mantal** Niels van Hove ekri istwa sa sou yon fiy atletik e ere ki itilize espri fò li pou takle defi òdinè li avèk atitid pozitif. Li fè fas avèk plizyè sityasyon pitit ou yo rankontre, epi aplike yon atitid pozitif pou fè fas avèk defi.

**Mwen Pa Pè Tonbe** Timoun pa genyen pou pè fayit. Paran, responsab, e konseye jwe yon wòl krisyal nan ansenye timoun ke fayit se jis yon etap anvèksè. Avèk asistans otè Daniel Kenney, ou menm avèk pitit ou kapab travay ansanm pou aprann ke fayit se yon pati natirèl nan lavi. Liv sa a ansenye nou kòman pou konstwi konfidans pou pran chans e akonpli rèv ou san ou pa pè fè fayit.

**REZISTANS BEZWEN RELASYON** Pase tan avèk pitit ou a-de. Prezans fyab omwen relasyon e sipò yon adilt emab enkonidyonèl bay opòtinite pou devlope konpetans kowòperatif vital. Timoun santi yo lib pou chèche direksyon e eseye fè tantativ pou travay atravè sityasyon difisil. Yon adilt responsab kapab ranvèse chanjman sikolojik e se estrès ki lakoz li.

**MODÈL REZISTANS** Gade kòman pou jere sityasyon difisil. Imitasyon se yon mwayen puisan pou aprann. Montre pitit ou kòman pou li trete dezapwentman e sityasyon difisil kote li kapab itilize estrateji pou jere e kalme tankou pran gwo souf e remake emosyon. Pale sou emosyon nou kapab nòmalize eksperyans sayo e ansenye timoun kòman pou reponn.

**ANKOURAJE MOUN PRAN RISK** Pèmèt timoun pran risk ki apwopriye nan laj yo, menmsi ou panse li kapab (twò di)pou yo. Pran kouraj pou fè yon bagay difisil vin pi enpòtan ke rezilta a. Pèmèt timoun ou pou panse sou desizyon yon fason pou ansenye yo ke yo kapab kontwòl sityasyon yo lè bagay pa mache byen.

**REZISTE SEKOU** Reziste ijans pou pote pitit ou sekou imedyatman. Ekspoze pitit ou pou defi ke yo kapab jere pandan anfans yo pral ede yo asire ke yo kapab trete estrès nan laj adilt yo. Panse sou li kòm “vaksinasyon”-yon ti kras patojèn koulye a, swa se yon viris oswa estrès, ede ankouraje rezistans e pwoteje kont vèsyon ki sevè a alavni.

**PAGEN ANYEN MAL POU MANDE ÈD** Yon moun brav pa toujou vle di li dwe trete tout bagay pou kont li. Fè pitit ou konnen ke si li brav e li genyen kouraj vle di fòk li konnen ki lè pou l mande asistans. Si yo kapab fè li pou kont yo, bayo gid pou fè li men pa fè li pou yo.

GADE NAN DO FÈY LA POU PLIS ENFÒMASYON



**REKADREMAN** Abilite pou rekadre defi nan yon fason ki pa twò menasan se yon konpetans valab nan moman difikilite oswa dezapwentman e li kapab ede timoun konsantre sou sa yo genyen, olye sou sa yo te pèdi. Pou konstwi talan sa a, se pou ou rekonèt dezapwentman pitit ou, answit gide yo jantiman pou yo pa panse kisa pwoblèm koute yo e gide yo nan direksyon ke opòtinite kapab pote pou yo. Ankouraje optimis kapab literalman ede reprepare sèvo a pou vin pi optimis atravè eksperyans ke yo fè. Rekonèt opinyon yo nan monn sa e montre yo aspè pozitif la. Pa egzanz, li dezapwentan lè lapli gate jwèt ou, kisa nou kapab fè ankò pou rann jounen lapli sa a vin yon bon jounen?”

**KONSTWI PI BON FONKSYON SÈVO** Fòtifye lob prefontal pitit ou pral ede yo kontwole pwòp konduit ak santiman yo, epi ogmante abilite yo pou devlope konpetans pou kowòpère. Sa kapab ranfòse lè ou fè bagay sayo:

- Etabli woutin e modèl konduit sosyal ki sen
- Bay opòtinite pou pwòp koneksyon sosyal yo
- Angaje nan jwèt kreyatif
- Bay yon opòtinite pou panse endepandan e teknik pou pran desizyon



## SWARE MOUVI FANMI

**Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day** (2014 - klase PG) Gonm ki kole nan cheve li endike kòmansman yon move jounen pou Alexander, yon timoun ki genyen 11 ane. Yon kalamite vini apre yon lòt, men lè li pale avèk paran li sou mezavanti li, yo pa montre twòp senpati. Alexander kòmans ap poze tèt li kesyon si se li sèlman ki genyen malchans, men li vin aprann ke genyen lòt manb nan fanmi li ki pase pwòp jounen kalamite yo. Fanmi Alexander, youn pa rantr nan zafè lòt e sa lakoz yo vin genyen plis fòs ke jan yo te ye anvan.

**Diary of a Wimpy Kid: Rodrick** (2011 - klase PG) Ke li te nan mwayen apre vakans dete, Greg ak gran frè li Rodrick pa te kapab antann yo e yo te dwe koute paran yo ki te vle pou yo byen viv. Men, se pa te sèl pwoblèm yo te genyen pou jere pandan Greg tap navige anpil konfli ak sityasyon anbarasan.

**Finding Nemo** (2003 - klase G) Marlin, yon pwason amizan, te mete twòp kontwòl sou pitit gason li, Nemo, ki genyen yon najwa ratresi. Lè Nemo ap naje twò pre sifas dlo a pou montre li konn naje, yon plonjè kenbe li e Marlin te pè e li te mete kò li deyò pou jwenn pitit la. Yon pwason ki abrite nan resif ble yo rele Dory, ki genyen yon memwa kout, jwenn Malin e konplike rankont li avèk reken, mediz, e yon foul danje oseyanik.

**Finding Forrester** (2001 - klase PG-13) Nan film nan, yon jenn adolesan ameriken-afriken e yon otè Prim-Ganyan solitè jwenn yo kote yo te lonje lanmen youn ak lòt e fòme yon lyen amitye sou laj, sispisyon, ak ras. Mouvi ki enpiran sa a baze sou kòman kèk moun “abandone rev yo pè ke yo kapab fè fayit oswa pi mal nan lavi yo, pè ke yo kapab fè siksè.”

**Freedom Writers** (2007 - klase PG-13) Yon jenn pwofesè enspire klas li “elèv li ki pa kapab aprann, ki nan risk pou prepare yo pou chanje lavi yo, eksperyans je-ouvè epi aprann kòman pou simonte inyorans, mank konpreyasyon, epi navige fòs nan pwòp lavi yo pou devlope tolerans, aplike yo, e pouswiv edikasyon apre lekòl segondè.

**The Karate Kid** (1984 - klase PG-13) Yon timoun yo ap entimide e li vle aprann la masyal pou li te kapab defann tèt li. Yon Mèt, Mr. Miyagi, ansenye li ke la masyal plis pase senp “bagay” anpil anpil. Nou nan lavi e bagay difisil rive pafwa. Leson moun aprann nan mouvi sa se ke lè moman difisil yo rive, se kijan yon moun chwazi pou jere bagay sayo ki detèmine destine yo.

**EGZÈSIS** Egzèsis, espesyalman aktivite andeyò kay ki fèt regilyèman, aktyèlman ede fòtifye sèvo a e rann li pi rezistan kont estrès kote li ogmante newo-chimik ki kapab kalme sèvo a pandan moman estrès. Si ekip espò yo pa apwoche pitit ou, ankouraje moun moute bisiklèt, mache, voye yon frisbee, vire nan hula-hoop, choute yon boul oswa jwe tag.

**REKONÈT EFÒ** Lè timoun genyen yon sans pou metrize, genyen mwens chans pou yo reatif sou defi estrès alavni. Raple timoun ke yo kapab fè bagay difisil kote ou montre efò yo nan eseye kèk bagay, fòs yo, bagay brav ke yo akonpli, e ankouraje yo pou pran pwòp desizyon yo.

**KONSTWI TALAN POU REZOUZ PWOBLEM** Bay timoun langaj pou yo aprann rezoud pwoblèm pou kont yo olye pou moun rezoud pwoblèm yo pou yo. Men kèk sijasyon: Kòman pou nou ranje sa a? Kisa ki mache anvan sa? Kòman nou kapab kraze gwo pwoblèm sa an ti mose? Kisa ki pou e kont nan chak solisyon sayo?

**DEVLOPE GRATITID** Gratitid genyen rapò avèk bonè e rezistans e li kapab devlope avèk pratik. Li kapab rekonstwi pasaj neral pou konbat negativite, rete reyalistik, idantifye kisa ki kontwolab, mentni espwa e konfidans, e amelyore relasyon. Men kèk estrateji ou kapab itilize pou konstwi gratitid:

- Fè pitit ou ekri lèt remèsiman pou moun ki genyen enpak siyifyan e pozitif nan lavi yo
- Pale avèk pitit ou chak jou sou ti bagay oswa moun ou apresye nan jou sa
- Mentni yon jounal gratitid e ekri bagay ou te resevwa nan jou sa (yon zanmi te souri ba ou, jounen cho, yon pwofesè te ankouraje ou)

# TÈS: Ki Valè Kouraj Ou Genyen?

Men yon valè deklarasyon ki kapab oswa pakapab aplike pou ou. Repons yo pa bezwen nesèsman ni bon ni pa bon, alò jis reponn yo onètman, konsidere kòman ou konpare tèt ou avèk lòt moun. Alafen, ou pral resewa yon rezilta ki reflekte kòman ou wè ou pasyone e pèsèvere.

## 1. Mwen te simonte difikilte pou konkeri yon defi enpòtan.

- Menm jan avèk mwen
- Prèske menm jan avèk mwen
- Yon jan menm jan avèk mwen
- Pa twòp menm jan avèk mwen
- Pagen anyen pou wè avèk mwen

## 2. Nouvèl ide e pwojè distrè mwen sou sa anvan yo.

- Menm jan avèk mwen
- Prèske menm jan avèk mwen
- Yon jan menm jan avèk mwen
- Pa twòp menm jan avèk mwen
- Pagen anyen pou wè avèk mwen

## 3. Chak ane enterè mwen chanje.

- Menm jan avèk mwen
- Prèske menm jan avèk mwen
- Yon jan menm jan avèk mwen
- Pa twòp menm jan avèk mwen
- Pagen anyen pou wè avèk mwen

## 4. Pwoblèm pa dekouraje mwen.

- Menm jan avèk mwen
- Prèske menm jan avèk mwen
- Yon jan menm jan avèk mwen
- Pa twòp menm jan avèk mwen
- Pagen anyen pou wè avèk mwen

## 5. Mwen konn obsede avèk sèten ide oswa pwojè pou yon ti tan kout men pita mwen pèdi enterè.

- Menm jan avèk mwen
- Prèske menm jan avèk mwen
- Yon jan menm jan avèk mwen
- Pa twòp menm jan avèk mwen
- Pagen anyen pou wè avèk mwen

## 6. Mwen travay pi di.

- Menm jan avèk mwen
- Prèske menm jan avèk mwen
- Yon jan menm jan avèk mwen
- Pa twòp menm jan avèk mwen
- Pagen anyen pou wè avèk mwen

## 7. Pafwa mwen etabli objektif men pi ta mwen decide pou fè sa.

- Menm jan avèk mwen
- Prèske menm jan avèk mwen
- Yon jan menm jan avèk mwen
- Pa twòp menm jan avèk mwen
- Pagen anyen pou wè avèk mwen

## 8. Mwen genyen difikilte pou mentni konsantrasyon mwen sou pwojè ki pran pliske yon mwa pou konplete.

- Menm jan avèk mwen
- Prèske menm jan avèk mwen
- Yon jan menm jan avèk mwen
- Pa twòp menm jan avèk mwen
- Pagen anyen pou wè avèk mwen

## 9. Nenpòt sa mwen kòmanse mwen fini li.

- Menm jan avèk mwen
- Prèske menm jan avèk mwen
- Yon jan menm jan avèk mwen
- Pa twòp menm jan avèk mwen
- Pagen anyen pou wè avèk mwen

## 10. Mwen te pase anpil ane ap travay pou acheve yon objeitif.

- Menm jan avèk mwen
- Prèske menm jan avèk mwen
- Yon jan menm jan avèk mwen
- Pa twòp menm jan avèk mwen
- Pagen anyen pou wè avèk mwen

## 11. Detanzantan mwen vin enterese nan nouvo pouswit.

- Menm jan avèk mwen
- Prèske menm jan avèk mwen
- Yon jan menm jan avèk mwen
- Pa twòp menm jan avèk mwen
- Pagen anyen pou wè avèk mwen

## 12. Mwen entelijan.

- Menm jan avèk mwen
- Prèske menm jan avèk mwen
- Yon jan menm jan avèk mwen
- Pa twòp menm jan avèk mwen
- Pagen anyen pou wè avèk mwen

### GID POU MEZIRE REZILTA TÈS KOURAJ

**Premye Etap:** Pou kesyon 1, 4, 6, 9, 10, e 12, bay nòt sayo:

- 5 = Menm jan avèk mwen
- 4 = Prèske menm jan avèk mwen
- 3 = Yon jan menm jan avèk mwen
- 2 = Pa twòp menm jan avèk mwen
- 1 = Pagen anyen pou wè avèk mwen

**Dezyèm Etap:** Pou kesyon 2, 3, 5, 7, 8, e 11, bay nòt sayo:

- 1 = Menm jan avèk mwen
- 2 = Prèske menm jan avèk mwen
- 3 = Yon jan menm jan avèk mwen
- 4 = Pa twòp menm jan avèk mwen
- 5 = Pagen anyen pou wè avèk mwen

**Twazyèm Etap:** Adisyone tout nòt e divize yo pa 12.

Nòt pou Kouraj: \_\_\_\_\_ Pi gwo nòt ou resevwa, se plis kouraj ou genyen. (1=san kouraj; 5=anpil kouraj)

# LÈ PARAN . . .

# TIMOUN APRANN POU YO . . .

Montre afeksyon e atansyon

Santi yo renmen yo e yo rekonekte

Koute e konprann

Santi yo aksepte e konprann yo

Rete kalm

Jere sitiyasyon estresan

Montre pasyans

Devlope pasyans “tann”

Rete e repanse

Rezoud pwoblèm kreyatif

Montre pèspektiv pozitif

Pozitif e optimis

Aksepte ke li pa mal pou fè erè

Eseye nouvo bagay

Kontinye eseye

Acheve objektif

Wè fòs

Santi yo konfidan

Pran responsiblite

Responsab

Angaje

Angaje

Remake e eksprime santiman

Idantifye e eksprime santiman

## 9-5-2-1-0, AN'N ALE!

9-5-2-1-0, An'n Ale (Let's Go!) se yon mesaj sou nitrisyon ak sante pou ansenye timoun. Nou mete pi ba a yon lis pou chak rekòmandasyon yo. Tabli bi ak objektif avèk pitit ou epi patisipe avèk yo - dirije avèk egzanp



**9** èd Tan Dòmi Chak Swa



**5** Pòsyon Fwi ak legim Pa Jou



**2** èd Tan oswa Mwens devan Yon Ekran pa Jou



**1** èd tan Aktivite Fizik Pa Jou



**0** Bwason ki Sikre epi Pa Pran Tabak/Dwòg