

# Diskisyon ant patenè yo

## Nan fèy sa a

- > Efè diskisyon sou timoun nan
- > Kijan pou evite konfli devan pitit ou?
- > Kijan pou w pwoteje pitit ou pandan yon diskisyon
- > Kilè pou mande èd
- > Pou sonje

## Efè diskisyon sou timoun nan

Nan yon fanmi, gen anpil sijè ki ka kreye tansyon nan koup la. Li nòmal tou ke paran yo pa toujou dakò e ke diskisyon leve de tan zan tan. **Sepandan, timoun nan pa ta dwe temwen konfli sa yo, paske yo** ka gen konsekans negatif sou li.

### Emosyon timoun nan viv pandan yon diskisyon

Lè yon timoun temwen diskisyon paran li yo, **li santi yon melanj de emosyon ki souvan difisil pou rekonèt ak eksprime**. Li ka reyaji lè li vin plis chimerik, plis ajite, plis sansib, elatriye.

Diskisyon ka fè timoun nan viv emosyon sa yo :

- ▶ **Enkonpreyansyon** : timoun nan ka mande tèt li si se li ki lakòz konfli a. Kòm sèvo timoun piti a poko gen matirite, konpreyansyon li nan konfli ki genyen ant paran li yo trè limite.
- ▶ **Laperèz** : timoun nan ka pè, pa egzanp, ke paran li yo separe.
- ▶ **Tristès** : timoun nan ka tris pou wè fanmi li, ki fòme baz sans sekirite li, nan diskisyon.
- ▶ **Enkyetid** : timoun nan ka vin enkyete sou byennèt paran li yo epi evite eksprime bezwen li yo ak difikilte pou soulaje yo. Sa ogmante chans pou timoun nan devlope anksyete.

### Ogmantasyon estrès

Anplis de sa, konfli paran mennen ogmantasyon estrès kay timoun nan. Nan moman yon diskisyon, **li santi gen yon bagay ki pa nòmal**, menm si li pa toujou konprann siyifikasyon mo yo. Li santi fristrasyon oswa kòlè youn nan paran yo sou lòt la menm si sa pa eksprime atravè mo.

Vreman vre, **timoun nan tande vwa paran li nan yon ton fèm, sèk epi byen fò**. Li wè ke yo pap souri, ke figi yo sou tansyon e ke yo mwens reseptif a demann li yo. Li kapab tou santi ke mouvman yo fèt briskeman ak akolad yo mwens "resanti".

Kòm sèvo li an plen devlopman, **timoun nan pa kapab konprann sa k ap pase paran li yo**. Sa ogmante nivo ensekirite ak estrès li.

## Efè sou devlopman sèvo timoun nan

Dapre rechèch newosyans, **tout bagay ki fèt ak timoun nan oswa devan l ak tout bagay ke li wè nan mond lan kreye koneksyon nan sèvo li.** Lè timoun nan ap grandi, li pral repwodui koneksyon ki te itilize pi souvan yo.

Timoun nan vin yon ekspè nan konpòtman ke li te pi souvan wè, tande ak viv.

Kidonk, sa vle di ke abitud paran li yo, ki gen ladan fason yo jere diskisyon ant yo, **ap estriktire dirèkteman sèvo timoun nan**, espesyalman pandan timoun lan piti.

### Lè diskisyon yo fèt souvan

Timoun nan ta ka pi afekte pa konfli ki repete nan fanmi an anvan, pandan ak apre yon separasyon ke separasyon an li menm. Se poutèt sa, diskisyon repetitif ant paran yo gen yon enpak enpòtan sou timoun nan, ki gen plis chans pou devlope :

- anksyete;
- twoub somèy. Timoun nan santi estrès anviwònman yo menm pandan l ap dòmi, sa ki ka gen konsekans sou dòmi ak revèy nan mitan lannwit;
- difikilte ajisteman alontèm, tankou maladi konpòtman, difikilte pou jere emosyon ak depresyon;
- entèraksyon pi difisil ak paran li. Tansyon fanmi yo gen anpil chans pou enfluyanse disponiblite paran yo, ki ka konn vin pi iritab epi demontre mwens afeksyon, pa egzanp.

## Kijan pou evite konfli devan pitit ou?

Men kèk konsèy ki pral ede w evite yon diskisyon fèt ant ou menm ak patenè w la devan pitit ou.

- ▶ **Detèmine faktè ki ogmante chans pou yon diskisyon ak patenè ou** (egzanp.: pandan woutin maten, nan fè prese, nan aswè a lè tout moun pi fatige, elatriye.). Sa pral ede w jwenn konsèy pou respekte bezwen tout moun nan moman sa yo e konsa diminye risk pou diskisyon.
- ▶ **Chak jou, pran 10 a 15 minit pou fè yon bilan de jou a ak patenè ou**, pa egzanp lè pitit ou kouche. Pandan diskisyon sa yo, ankouraje respè ak itilizasyon "mwen" ak "nou" olye de "ou", ki bay plis enpresyon de resewa repwòch ak akizasyon. Sonje ke si ton an monte, pitit ou ap tande w menm lè li kouche.
- ▶ **Detèmine yon kòd ak patnè w** (egzanp.: mete men sou zepòl lòt la) ke nou tou de ka itilize pou raple lòt la ke li ta pi bon pou nou diskite sou sijè sa a pita lè pitit ou a pa prezan.
- ▶ **Pa pè di kijan ou santi w si ou santi ke tansyon ap monte nan kò w** (egzanp: ogmante batman kè, machwè sere). Di tou sa ou pral fè pou kalmè. Pa egzanp: "Ouf, mwen vrèman vle fache, men mwen pral rale kèk souf pito. Anplis de ede wap ede pitit ou nan mete mo nan sa li wè, tande ak santi, w ap aprann li bon fason pou jere emosyon l yo.

## Kijan pou w pwoteje pitit ou pandan yon diskisyon

Si w ap diskite ak patenè w la devan pitit ou a oswa si w ap pale avè l ase pou l ka tandè w, men kèk fason pou w diminye efè negatif diskisyon w ap fè sou pitit ou a.

Plis konfli yo fèt souvan, plis repèkisyon yo ap enpèton sou timoun nan kout, mwayen ak long tèm.

- ▶ **Evite rele oswa pran tèt ou.**
- ▶ **Eseye jwenn solisyon ak patenè ou** epi mete yon fen nan diskisyon w. Ankouraje echanj ki gen ekout, respè ak senpati. Si li enposib pou fè sa nan moman an, di pitit ou ke ou menm ak patenè w ap kalme kounya, pou diskite pi byen pita.
- ▶ **Pa nye ke ou te gen yon diskisyon** si pitit ou a te wè w oswa tandè w. Pale sou li avè l san ou pa kritike patnè w.
- ▶ **Kite pitit ou eksprime ki jan li te santi l.** Jis koute l. Epi, rasire l lè w di l ke, menm si ou menm ak patenè w te fache, nou sansib pou youn lòt. Ou kapab tou fè yon paralèl ak konfli ke pitit ou an viv ak zanmi l yo.
- ▶ **Fè pitit ou konnen li pa responsab pou konfli** a e ke w ap toujou renmen l. Jès ou yo ak pawòl ou yo ap rasire l.
- ▶ **Pa demontre twòp jantiyès anvè patenè w** pou konpanse gwo echanj nou yo. Pitit ou a pral reyalize ke sa pa natirèl.
- ▶ **Asire w ke pitit ou a pa oblije pran pati** pou youn oswa lòt, sinon li ta ka viv sa yo rele yon **konfli lwayote**.
- ▶ **Eseye evite eskiz** tankou m ap pase yon move jounen "oswa" mwen jis fache, se sa sèlman". Sonje ke si pawòl ou yo kontrè ak sa w ap viv reyèlman, pitit ou a pral santi li. Fas ak kontradiksyon sa a, pitit ou an ka viv ak ensekirite.
- ▶ **Si sijè diskisyon an konsène pitit ou a, diskite sou li pandan absans li.** Pitit ou ta dwe santi ke ou menm ak patnè w se yon ekip e ke nou antann nou sou menm prensip debaz pou edikasyon li. Lè sa, l ap santi yon pi gwo sans sekirite enteryè.

### Èske diskisyon yo toujou danjere pou timoun nan?

Diskisyon kote ke paran yo ap diskite epi montre ekout ak respè pou mo lòt la gen mwens efè negatif sou timoun nan. Li ka toujou viv enkonpreyansyon oswa enkonfò.

Sepandan, echanj sa yo ka anseye timoun nan rezoud konfli lè li sèvi avèk konpòtman sosyal (egzanp: kolabore, koute, rekonfòte, konsòle, ede), sa ki pral ede l nan relasyon li ak lòt timoun yo.

## Kilè pou mande èd

Si diskisyon ant ou menm ak patenè w kòmanse mennen nan **enpak sou konpòtman pitit ou** (egzanp: sentòm anksyete oswa depresyon, konpòtman vyolan, difikilte nan jere emosyon, elatriye.), konsilte yon doktè, yon sikològ, yon travayè sosyal oswa yon sikoedikatè.

Si **diskisyon w yo vyolan sikolojikman oswa fizikman**, pa tann pou mande èd.

CLSC ou ka gide ou vè resous ki apwopriye nan sektè ou. Ou kapab rele Tou Info-Social (8-1-1) pou èd imedyà.

## Pou sonje

- ▶ Tibebe ak timoun santi eta emosyonèl paran yo lè yap diskite.
- ▶ Abitid paran yo, ki enkli tou sa ki nan kominikasyon ak rezolisyon konfli yo, gen efè sou sèvo timoun nan.
- ▶ Si ou menm ak patenè w gen opinyon diferan, eseye diskite pandan wap respekte sa l ap di yo epi montre ekout ak senpati.

**Revizyon Syantifik** : Marie-Hélène Chalifour, sikoedikatris

**Redaksyon** : Équipe Naître et grandir

**Mizajou** : Fevriye 2023