

Konsèy pou Soulaje Enkyetid nan Separasyon

Di babay kapab yon bagay ki difisil pou toude ni pou paran yo ni pou timoun yo. Li nòmal pou gen plizyè santiman diferan nan kèk premye jou lekòl yo. Oumenm ak pitit ou kapab santi nou enkyete, tris, kontan oswa nou kapab genyen tout emosyon sa yo ansanm! Men kèk konsèy pou ede w ak pitit ou nan premye jou pre-K oswa 3-K yo:

- **Vini ak yon bagay espesyal sot lakay ou**

Pwofesè pitit ou a kapab ankouraje w vini ak yon bagay ki pote konfò sot lakay ou. Yon nounous, poupe prefere, lenn espesyal, oswa menm yon foto fanmi an kapab ede pitit ou santi l konekte ak lakay li ak fanmi li pandan l nan lekòl la.

- **Yon ti nòt ki soti lakay ou**

Ekri yon ti nòt kout pou pitit ou a, ki di "Pase yon bòn joune. M ap retounen vin chache w a 3:00 è. Mwen renmen w." Fè pwofesè a konnen ti nòt la se nan valiz liv pitit ou a li ye pou li kapab li l pou li lè li sonje w.

- **Fè yon ti rete**

Si w remake pitit ou a gentan tris poutèt ou prale, fè yon ti rete. Eksplike pitit ou a sa li pral fè lekòl la: Fè l vizite salklas la, prezante l ankò bay pwofesè li epi ede li jwenn jwèt prefere l yo.

- **Asire w ke w di babay**

Fè pitit ou konnen kiyès k ap vin chache l lè jounen lekòl la fini. Olye w fofile soti nan salklas la san li pa wè w, anbrase l, bo l, fè babay oswa di l "Na wè pita!" depi l gentan angaje l nan yon aktivite. Lè w di l babay sa ede pitit ou a rete kwè w ap retounen vin chache l lè w di a. Ou kapab fè yon timoun ki mal alèz santi l byen lè w di l w ap sonje l tou.

- **Devlope woutin konsistan yo chak jou**

Woutin yo enpòtan pou ede yon jèn timoun santi l an sekirite lè li rive yon nouvo kote. Lè w itilize menm woutin yo chak jou pou salye li ak di l babay se yon fason pou ede pitit ou a abitye l ak separasyon l avè w chak jou. Lè timoun yo konnen sa k pral rive nan jou lekòl yo kòm abitud yo gen mwens chans pou yo enkyete yo.

- **Kreye tan pou yo jwe**

Lè l jwe ak lòt timoun yo sa ede pitit ou a konn pataje epi aprann tann tou pa l. Yo kapab jwe nan lè estriktire nou kreye pou sa yo, nan pak la oswa nan lè fanmi an reyini.

- **Li ansanm avèk li chak jou!**

Se pou w li liv ki pale sou separasyon ansanm ak pitit ou a pou ede l konprann ke li posib pou w ale, men w ap retounen kanmenm. W ap jwenn kèk sijasyon anba a pou fè chwa ou. Vizite bibliyotèk lokal ou a oswa mande pwofesè pitit ou plis sijasyon sou liv.

You Go Away, non otè a se Dorothy Corey ekri
You Are Special Little One, non otè a se Nancy Tafuri
Llama Llama Misses Mama, non otè a se Anna Dewdney
The Kissing Hand, non otè a se Audrey Penn



Source: [NAEYC Blog Post on Separation Anxiety](#)