Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

KIJAN POU EDE ADOLESAN OU PRAN DESIZYON DIFISIL

Si ou gen yon adolesan ki gen difikilte pou pran desizyon difisil nan lavi li, yon estrateji yo rele entèvyou motivasyonèl ka itil. Anba la a, gen kèk konsèy ak teknik ou ka eseye lè w ap itilize entèvyou motivasyonèl pandan w ap pale ak pitit ou a.

EVITE REFLÈKS REDRESMAN AN!

Antanke moun k ap bay swen, li enpòtan pou ou bay konsèy. Jeneralman, moun resevwa konsèy pi byen lè ou mande pèmisyon anvan. Si ou ta renmen bay pitit ou a konsèy, eseye mande l:

- Èske ou ta renmen tande panse m yo?
- Èske m ka pataje yon lòt pèspektiv?

Pafwa, konsèy se pa sa pitit ou ap chèche, epi li enpòtan pou evite sa yo rele **reflèks redresman an.** Reflèks redrèsman an se sa k rive lè nou ofri konsèy ak yon moun ki ap fè fas ak anbivalans (santiman li bloke ant de oswa plis chwa). Si yon moun gen difikilte pou pran yon desizyon, konsèy souvan pouse l defann lòt bò a. Pwosesis kote yon moun vin defann lòt bò a rele reflèks redrèsman.

Olye pou w bay konsèy, eseye youn nan estrateji sa yo lè w ap pale ak pitit ou a:

KESYON OUVÈ

Yon kesyon ouvè pèmèt yon moun reponn ouvètman, jeneralman ak plis pase yon sèl mo. Kesyon ouvè yo nouri konvèzasyon an epi pouse lòt moun nan reflechi nan fason pi pwofon sou sijè a.

Men egzanp yon kesyon ouvè:

- Kisa ou renmen nan chak inivèsite?
- Di m plis sou opsyon ou genyen yo.

Bon kesyon ouvè yo kòmanse ak:

- Kisa…
- Kijan…
- Di m plis bagay sou…
- Ede m konprann…

AFIMASYON

Afimasyon yo fè yon moun konnen ki fòs nou wè. Afimasyon ede ranfòse konfyans yon moun, sa ki pèmèt yo bati sou fòs yo pou simonte yon sitiyasyon difisil. Men ak kisa yo sanble:

- Mwen ka wè ou vrèman ap reflechi anpil pou w pran bon desizyon an pou ou.
- Mwen wè w ap travay di anpil.

REFLEKSYON

Nou ka itilize refleksyon pou "revoye" oswa repete bay moun nan sa nou tande l di a. Nou ka reflete pawòl egzak, oswa sa nou panse y ap eseye di. Ou pa bezwen enkyete w pou w fè l egzakteman menm jan an. Pifò moun ap reponn ak yon koreksyon si refleksyon an pa byen koresponn ak sa y ap eseye di a.

Refleksyon an ka sanble ak sa yo:

- Sanble ou santi w vrèman anvi kite travay ou a, men ou divize paske ou vrèman renmen gen lajan anplis.
- Sanble sa ou vrèman renmen nan vapote se santi ou ka entegre gwoup zanmi ou yo.

REZIME

Lè ou rezime tout enfòmasyon ou te tande yo, ou ka kondanse enfòmasyon yo epi mete aksan sou pwen enpòtan yo.

Rezime yo ka sanble ak sa yo:

- Jiskaprezan, mwen tande w ap pale de jan li enpòtan pou ou pou w avèk zanmi w yo epi jan li difisil pou w konsantre sou klas la lè w chita bò kote yo paske y ap pale anpil lè y ap travay. Sa lakòz ou wè yon bès nan nòt ou, epi sa fè w santi w vrèman fistre.

METE TOUT ANSANM!

Ou pa oblije itilize chak zouti nan chak konvèzasyon. Ou ka melanje epi konbine selon jan konvèzasyon an ap dewoule. Objektif ou se ede pitit ou a aprann teknik pou pran desizyon difisil.

Pitit ou a ka pa pare pou pran yon desizyon nan fen konvèzasyon an. Sa nòmal! Kite yon ti tan pou pitit ou a reflechi sou konvèzasyon nou an.

SONJE:

Yon lòt pati enpòtan nan pwosesis sa a se kite pitit ou a jere konsekans chwa li yo. Sa se yon konpetans enpòtan nan lavi. Depi konsekans lan pa gen anpil chans pou l menase lavi pitit ou a oswa pou l chanje lavi l anpil, li pa yon pwoblèm pou w kite pitit ou a fè fas ak konsekans ki vini ak desizyon li pran an.

Pou plis enfòmasyon, tanpri vizite:
https://tinyurl.com/29ta2dhr