

## Bilten nouvèl desanm : Jere strès ki akonpaye jou fèt yo

Sezon fèt la ap mache sou nou avèk vitès e li kapab kreye yon seri emosyon pou ni elèv ni fanmi. Pandanke anpil emosyon pozitif ap degaje akòz tan moun ap pral pase avèk fanmi yo ak lekòl ki pral an konje, gen lòt moun ki kapab santi yo strese e anksye nan moman evènman sa yo. Yo rapòte ke nan peryòd jou fèt yo, 3 sou 5 ameriken eksperimente divès santiman ki fè yon enpak negativ sou sante mantal yo (NAMI, 2021), lòt rechèch ankò montre ke yo rapòte nivo strès, anksyete, ak depresyon ogmante pandan epok fèt yo. Nou espere ke ou menm ak pitit ou yo ap twouve strateji sante mantal suivan yo itil pou sezon fèt la e odela !



### Etabli divès limit

Lè nou etabli divès limit, nou deklare sa ke nou p ap fè nan sèten sityasyon. Sonje ke pa gen okenn pwoblèm si ou ta gen pou w di « non » ! Gen yon ogmantasyon nan divès plan, rasanbleman, ak obligasyon pandan sezon fèt yo. Limit yo met pouvwa a nan men w pou w chwazi sa ki pi bon pou ou nan moman sa a.

- Petèt ou te pase yon semèn stresan nan travay ou e ou gen plan pou w manje dine avèk kèk kòlèg jou vandredi ; ou gen dwa pou w di « non » si kò w ak mantal ou bezwen repo ak yon chans pou yo remonte.
- Li kapab yon bagay amizan pou n kore tradisyon fèt yo, sepandan si yo pote strès, chèche kèk fason pou w modifye yo. Petèt ou kapab chwazi de (2) nan senk resèt bonbon gran grann ou an pou w fè ane sa a apati zewo, olye pou w ta fè toule senk.

***KESYON DE REFLEKSYON : Kilès tradisyon jou fèt ou prefere, e pou ki sa ? Èske w gen kèk nouvo tradisyon ou ta renmen eseye ? Èske gen okenn tradisyon ou pa t renmen e ou ta renmen modifye ?***

**Amize w sou pwòp kondisyon pa w !**

Lè nou planifye pwòp amizman pa nou, sa ban nou anvi patisipe, e ide pa lòt moun genyen konsènan « plan amizman » ka parèt diferan, selon sa kò yo bezwen. Gen kèk moun ki twouve ke batri sosyal yo desann byen rapid lè yo angaje yo nan plis konvèsasyon avèk moun nouvo. Gen kèk lòt ki swaf entèraksyon sosyal ak sansasyon aktivite sosyal yo. Pran sa w bezwen :

- Si ou se yon moun lòt moun *remonte* batri sosyal ou, planifye divès rasanbleman ki gen entèraksyon sosyal ladan yo
  - Asiste divès evènman jou fèt ke vil la ap òganize
  - Ale patine sou glas
  - Ale nan divès festen jou fèt avèk zanmi w
- Si ou se yon moun batri sosyal ou bezwen plis opòtinite pou l *rechaje*, planifye divès aktivite poze ak divès plan trankil avèk moun ou pi santi w alèz avèk yo.
  - Li yon liv
  - Fè yon chokola cho
  - Fè yon ti pwomnad nan katye ou pou w chèche jwenn divès limyè fèt
  - Gade divès fim ki fenk parèt oswa fim prefere w yo

**KESYON DE REFLEKSYON :** *Ki jan w santi w konsènan evènman sosyal yo ? Ki sa ki fè evènman sosyal yo amizan pou ou ; èske w renmen fè konesans avèk moun nouvo, wè divès vizaj, èske w renmen aktivite, ak strikti fanmiye ? Se kòman batri sosyal ou remonte ; èske w bezwen repo ak divès moman rechaj, oubyen èske w remonte lè w avèk lòt moun ?*



### **Frechè, Limyè solèy, Mouvman, ak Repo**

Byenke mwa ivè yo kapab yon bèl peryòd nan ane a, mankman limyè solèy kapab afekte nou fizikman e mantalman. Mankman limyè solèy kapab pwodui divès sentòm depresyon

- Absòbe kantite limyè solèy posib ! Nan mitan jounen an se lè sa w ap jwenn yon maksimòm limyè solèy.
- Dekore kay ou avèk plis limyè – panse a kèk bouji ak limyè pyebwa
- Planifye divès opòtinite kote w kapab bouje kò w. Lè sa posib, soti deyò pou w fè egzèsis. Boure kò w epi fè yon pwomnad, òganize yon chas trezò nan katye kote w abite a, fè yon pwomnad dekorasyon jou fèt, oubyen fè yon tonton nèj avèk pitit ou yo (yon « snowman »).

- Fè sa yon priyorite pou w gen yon bon nuit repo, dekwa pou w kab santi w pi rilaks e rechaje pou landmen

**KESYON DE REFLEKSYON** : *Ki aktivite ou renmen fè deyò ? A ki lè nan jounen an mwen kapab fè sa yon priyorite pou m pran yon ti reyon solèy ? Èske mwen kapab fè yon lòt in èdtan somèy pou omwen yon nuit semèn sa a ? Ki woutin ki fè w santi w pi kalm e prè pou al nan kabann ou ?*

### **Kòmanse yon jounal entim pou eksprime rekonesans ou**

Gen yon kesyon de refleksyon ki trè koni pou jou fèt yo : « *Pou ki sa ou pi rekonesan ?* »

- Konsidere divès aspè de sante w, sistèm sipò w, opòtinite w yo, ak objektif ou yo lè w ap ekri nan jounal la.
- Pa gen yon fason kòrèk pou w itilize yon jounal entim rekonesans !
- Reflechi sou bagay sila yo ke, petèt, nou pa toujou reflechi sou yo nan mitan afè lavi a.

**KESYON DE REFLEKSYON** : *Kilès ki te ban m sipò nan moman difisil ? Ki sa kò m kapab fè ? Ki ide mwen genyen resaman ? Ki sa mwen fyè de li plis ? Ki sa mwen te travay di ladan l pou m te reyisi ladan l oswa obteni li ? Ki sa ki fè m santi m pi byen ?*

### **Chèche sipò pou sante mantal**

Jou fèt yo kapab fè w santi w yon ti jan lou, etandone gen divès evènman vyolan ki rive ladan yo, oz Etazini ak toupatou nan mond lan. Sou yon nivo ki pi pèsònèl, si w ap jere chagren, mankman, oswa divès difikilte sante mantal ki te la deja, pa pè chèche èd.

- Tcheke avèk fanmi, zanmi, ak patnè kominotè yo, oswa yon terapès ki kapab gen enpati, konpreyansyon, ak yon zòrèy pou l tande w.
- Chèche dekouvri divès fason ou kapab onore sila yo ki chè pou ou, si toufwa sa sanble ke se yon aktivite ou prè pou w jere
- Santi ke w gen rezon pou w santi plis emosyon entans lè yon moun ou renmen manke nan aktivite sila yo ke li te toujou te konn patisipe ladan yo. Bay tèt ou pèmisyon pou w santi fason w santi w, pandanke w ap bay priyorite tou a moman sila yo ki ba w kè kontan. Pa gen pwoblèm si w ta fè toude

**KESYON DE REFLEKSYON** : *Ki sa k ap fè m santi m strese ? Ki sa k ap fè m santi m aleje ? Ki sa ki ede m aleje strès ? Kilès mwen kapab kontakte si m santi m akable ?*

### **Se pa toujou afè kòb**

Pifò sezon fèt la konsakre plis pou afè acha ak depans kòb. Bwat resepsyon imel nou konn ranpli avèk divès afè (divès dil) ak piblisite pou bagay dènye kri ak gran bagay pou n achte. Chay finansye ak anksyete se bagay ki komen, e chak moun gen yon ide diferan konsènan kantite depans ki dwe fèt pou epòk fèt la.

- Raple tèt ou ke ou pa bezwen koube anba presyon pou w fè depans nan epòk fèt yo
- Si w nan yon pozisyon pou w depanse lajan nan kado pou moun sila yo ki chè pou ou, fè yon bidjè ki bon pou ou

- Konsidere bay yon kado kote ke chak moun ap achte yon kado pou yon lòt moun, tankou yon « Secret Santa » (sètadi : Papa Nwèl Sekrè), kote ke ou kapab etabli yon limit tou.
- Rekonesans ak sipò gen otan valè ke kado moun achte ak lajan, si l pa gen plis valè menm. Tan de kalite nou pase avèk moun sila yo ki chè pou nou, divès jès sèvis, ak divès nòt janti nou ekri, se aktivite ki gratis ki met aksan sou divès santiman sezon fèt la

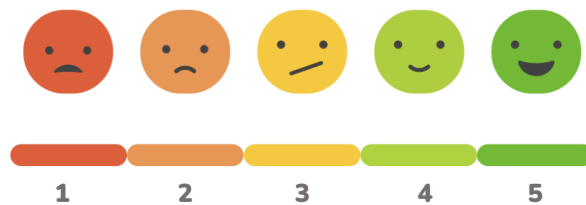
**KESYON DE REFLEKSYON : Se kòman pou m montre apresiyan pou lòt moun nan fason ki pa anrapò ak lajan ? Ki sa k ap fè m santi m aleje ? Ki sa ki ede m aleje strès ? Kilès mwen kapab kontakte si m santi m akable ?**



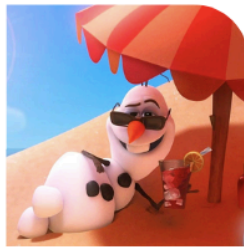
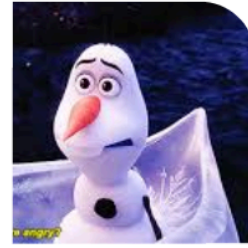
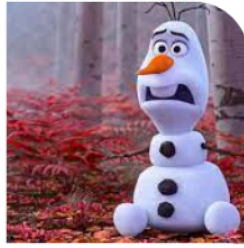
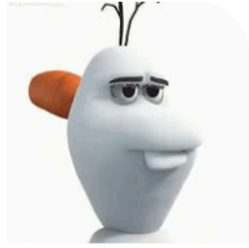
**Tcheke sou pwòp tèt pa w chak jou**

Poze tèt ou kesyon, « *Kòman m ye ?* » Pami tout faktè strès (sa ki bay strès) ke yon moun kapab eksperimente, li enpòtan pou n konsidere ki jan nou santi nou ak kòman nou kapab amelyore jounen nou, menm yon ti kras !

- Konsidere itilize echèl anba a pou w klase ki jan w santi w sou yon echèl depi 1 jiska 5
- Nan echèl la, chèche yon mo ki koresponn a klasman w lan. Se ki jan w santi w ?
- Se kòman ou kapab fè jounen w lan amelyore pou l menm depase yon demi pwen ? Nou pa oblije sot depi nan 1 jiska 5 si sa pa yon opsyon posib pou nou jodi a. Lè nou jwenn divès ti fason pou n fè jounen an ale mye, sa mete nou plis an kontwòl bagay yo.
- Eseye sa avèk elèv ou yo tou !



- Verifikasyon Olaf la (tchèk Olaf la) se yon aktivite amizan, ivè, ke w kapab itilize pou w tcheke sou tèt ou ak sou elèv ou yo.
  - Detèmine kilès figi Olaf ki reprezante fason ou santi w
  - Idantifye kilès figi Olaf ou espere santi
  - Ki sa ou kapab fè avèk jounen w pou w monte yon mach ki rive pi prè santiman sa a ?



**Divès Lòt Resous :**

<https://www.mghclaycenter.org/hot-topics/coping-holiday-stress-2/>

<https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/seven-ways-to-cope-with-holiday-stress>

<https://namica.org/blog/handling-stress-during-the-holiday-season/>

<https://www.mcleanhospital.org/essential/mcleans-guide-managing-mental-health-around-holidays>