BAHALI

KAYE POU TIMOUN

Kò m ak lespri m kalm

Fason ki fasil pou jwenn kalm



Paske chak lespri merite lapè.

Pou timoun 5 a 10 an · bahali.org

Bonjou!

Byenveni!

Liv sa a se pou ou! Ladan l, gen fason ki fasil pou ede kò w ak lespri w santi yo kalm. **Tout emosyon gen plas yo.**



Kijan pou sèvi ak liv sa a

Chwazi nenpòt paj.
Nan lòd ou vle.

Lonje dwèt, desinen, pale oswa ekri.
Yon granmoun ka ede w.

Sote zouti ou vle.
Ou ka eseye yon lòt.

Pa gen move repons.
Tout emosyon gen plas yo.

Pou granmoun yo: Chwazi yon paj alafwa, epi pratike l ansanm nan yon jou ki kalm. Timoun ki pi piti yo ka bezwen èd pou paj sou panse, emosyon ak plan yo. Nou ka li, pale, desinen oswa ekri ansanm. Gid pou paran *Kò m ak lespri m kalm* esplike chak zouti ak sa pou di.

Kontni

Kisa ki anndan l?

Chèche yon paj ki mache ak jan ou santi w jodi a. Nimewo a di w ki paj pou w ale.

KÒ M

Zouti pou kalme kò m

Akolad papiyon, Blad nan vant, Swiv souf ou, Karapas tòti, Balanse de bò, Souke kò w!

3

PANSE M

Panse pou kalme lespri m

Panse ki ede, nwaj enkyetid mwen, panse kalm mwen, sa m ka kontwole

9

EMOSYON M

Remake emosyon mwen

Emosyon mwen jodi a, siy kò a, bay emosyon non, plan mwen, tèmomèt mwen, granmoun mwen fè konfyans, gwo chanjman

13

ISIT LA, KOUNYE A

Remake monn ki bò kote m

5-4-3-2-1 ak sans yo, Obsève lanati, Chemen kalm

20

POU KENBE EPI ITILIZE

Plan kalm mwen ak kat yo

Plan kalm mwen, kat emosyon, kat fraz ki ede m

23

Kò m

Akolad papiyon

Yon akolad dous ou ka bay tèt ou lè ou santi w tris, enkyete oswa lè ou santi twòp bagay sou ou.



1. Kwaze bra w sou lestomak ou, tankou zèl papiyon.
2. Mete men w sou zepòl ou.
3. Rale souf dousman.
4. Pandan w ap soufle, tape yon zepòl dousman, epi lòt la. Tap... tap... tap...

Eseye 3 a 5 respirasyon ak ti tap dous. Sispann lè ou vle.

Yon lòt fason: Tape yon jenou, epi lòt la.

Kijan m santi m kounye a? Fè yon wonn sou youn.

pi kalm | menm jan | m pa konnen | Mwen vle eseye yon lòt bagay

Kò m

Respirasyon blad nan vant

Respirasyon blad nan vant ede kò w ralanti. Vant ou plen tankou yon blad mou!



1. Chita oswa kouche. Mete men w sou vant ou.
2. Rale souf dousman pa nen w. Santi blad vant ou ap plen.
3. Soufle dousman pa bouch ou. Santi blad vant ou ap desann.

Eseye 3 a 5 respirasyon dous. Sispann lè ou vle.

Yon lòt fason: Mete yon toutou sou vant ou epi gade l monte desann.

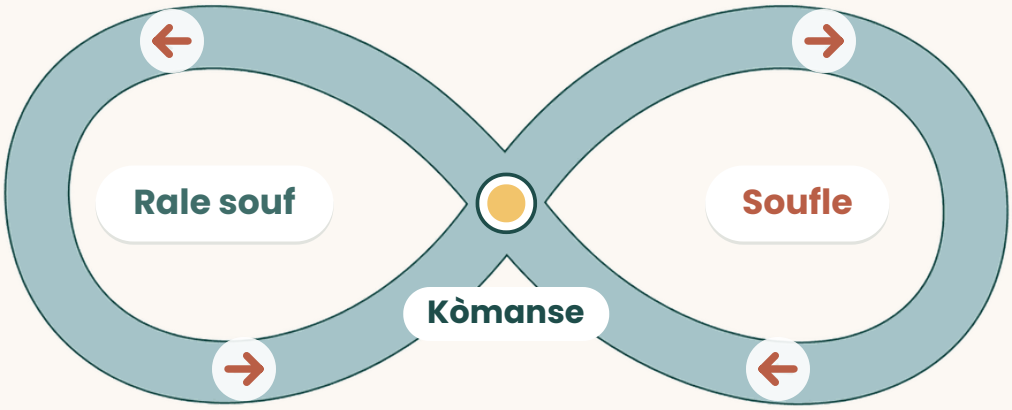
Kijan m santi m kounye a? Fè yon wonn sou youn.

pi kalm | menm jan | m pa konnen | Mwen vle eseye yon lòt bagay

Kò m

Swiv souf ou

Kòmanse nan pwen jòn nan. Swiv chemen an dousman ak dwèt ou. Rale souf pandan w ap fè yon won, epi soufle pandan w ap fè lòt la.



Eseye 3 a 5 tou. Sispann lè ou vle.

Yon lòt fason: Annik swiv chemen an dousman, san w pa panse ak souf ou.

Kijan m santi m kounye a? Fè yon wonn sou youn.

pi kalm

menm jan

m pa konnen

Mwen vle eseye yon lòt bagay

Kò m

Karapas tòti

Karapas tòti a ba w yon moman trankil e dous lè ou fache, enkyete oswa lè ou santi twòp bagay sou ou.



1. Chita yon kote ki konfòtab epi imajine se yon tòti ou ye.
2. Ratatinen kò w, tankou w ap repoze nan karapas ou. Anbrase jenou w oswa yon zòrye.
3. Respire dousman kèk fwa nan karapas ou.
4. Lè ou pare, soti dousman.

Eseye 3 a 5 respirasyon dous. Sispann lè ou vle.

Yon lòt fason: Chita yon kote ki dous epi kenbe yon bagay ki mou.

Kijan m santi m kounye a? Fè yon wonn sou youn.

pi kalm | menm jan | m pa konnen | Mwen vle eseye yon lòt bagay

Kò m

Balanse de bò

Balanse dousman, tankou yon bato sou dlo ki kalm, ka ede kò w poze.



1. Chita epi mete w alèz.
2. Panche dousman sou yon bò pandan w ap rale souf.
3. Panche dousman sou lòt bò a pandan w ap soufle.

Eseye balanse 3 a 5 fwa. Sispann lè ou vle.

Yon lòt fason: Rete kote w ye a epi balanse bra w dousman, oswa annik respire dousman.

Kijan m santi m kounye a? Fè yon wonn sou youn.

pi kalm | menm jan | m pa konnen | Mwen vle eseye yon lòt bagay

Kò m

Souke kò w!

Souke kò w! ede kò w lage tansyon ak enkyetid ki ladan l.



1. Kanpe epi rale souf dousman.
2. Soufle ak yon gwo “Fffff!” epi souke men w, bra w ak zepòl ou.
3. Kounye a, souke janm ou ak pye w!
4. Rete, pa bouje, epi respire dousman yon fwa.

Eseye souke kò w 3 a 5 fwa. Sispann lè ou vle.

Yon lòt fason: Sere men w fè pwen, epi lage yo.

Kijan m santi m kounye a? Fè yon wonn sou youn.

pi kalm

menm jan

m pa konnen

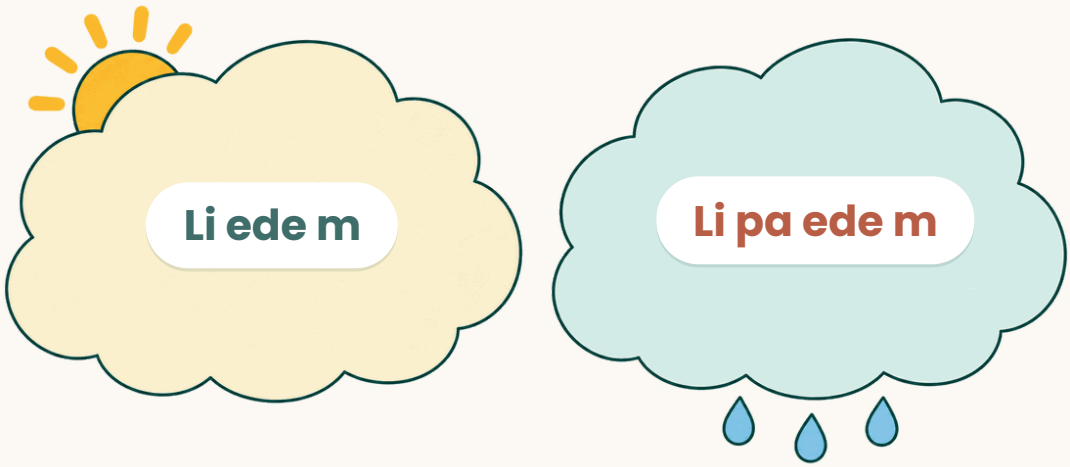
Mwen vle eseye yon lòt bagay

Panse m

Panse ki ede ak panse ki pa ede

Panse se mo nou di tèt nou anndan lespri nou. Gen panse ki ede nou fè yon ti pa ki janti. Gen lòt ki fè nou santi nou pi mal.

Trase yon liy depi chak panse jis nan nwaj ki mache ak li.



“M ap fè pi byen m kapab.”

“Mwen pa janm reyisi anyen!”

“Mwen ka mande èd.”

“Tout bagay gate!”

“Mwen ka eseye.”

“Mwen ka fè yon ti pa.”

Yon granmoun ka ede w ak paj sa a.

Kijan m santi m kounye a? Fè yon wonn sou youn.



pi kalm

menm jan

m pa konnen

Mwen vle eseye yon lòt bagay

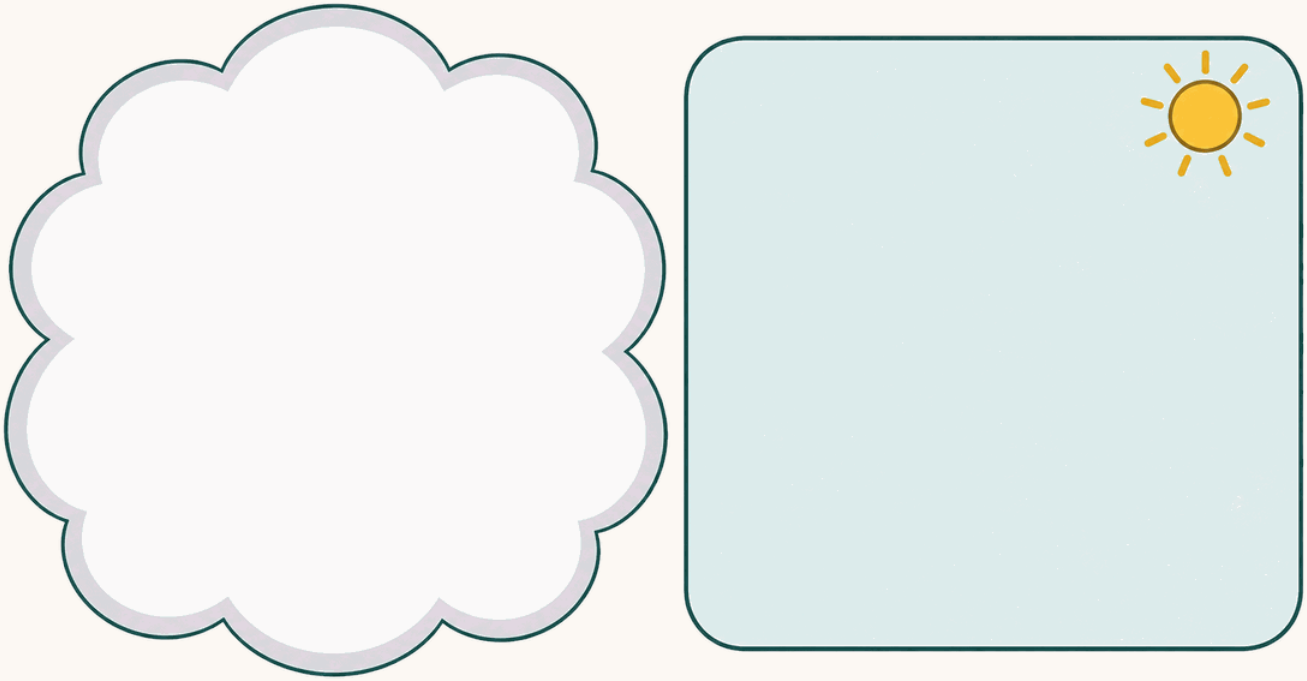
Panse m

Nwaj enkyetid mwen ak sa k ede m

Enkyetid ka sanble ak nwaj. Desinen enkyetid ou nan nwaj la. Apre sa, nan syèl ki bò kote l la, desinen yon bagay ki ka ede w, tankou yon moun, yon kote oswa yon zouti pou kalme w.

Enkyetid mwen

Sa k ede m



Yon granmoun ka ede w ak paj sa a.

Kijan m santi m kounye a? Fè yon wonn sou youn.



pi kalm



menm jan



m pa konnen

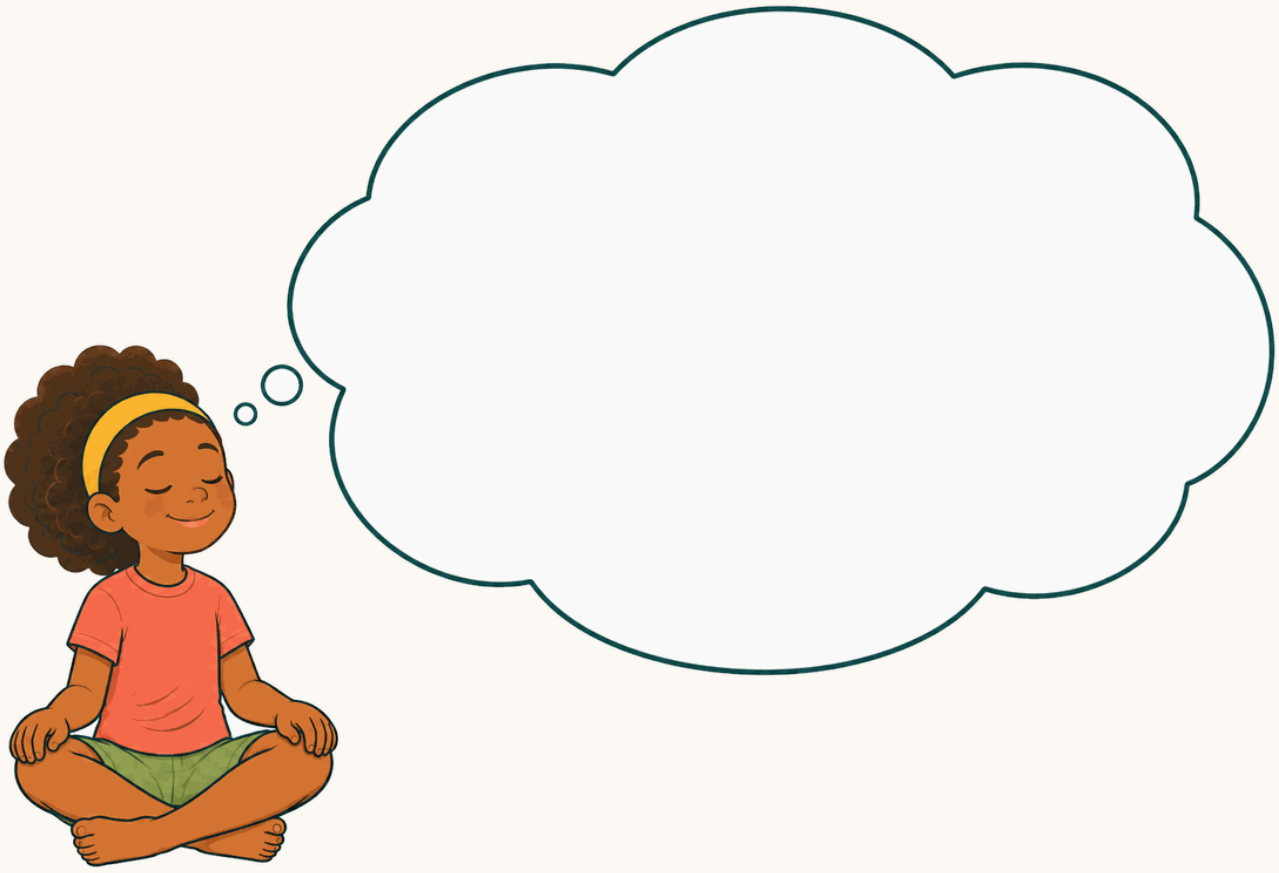


Mwen vle eseye yon lòt bagay

Panse m

Bil panse kalm mwen

Yon panse kalm se yon bagay ki janti e ki vre ou ka di tèt ou, tankou *“Mwen ka pran tan m”* oswa *“Mwen ka jwenn yon granmoun mwen fè konfyans.”* Ekri oswa desinen pwòp panse kalm ou nan bil la. Ou ka itilize mo lakay ou tou.



Yon granmoun ka ede w ak paj sa a.

Kijan m santi m kounye a? Fè yon wonn sou youn.

pi kalm

menm jan

m pa konnen

Mwen vle eseye yon lòt bagay

Panse m

Sa m ka kontwole

Gen bagay ki depann de nou, gen lòt ki pa depann de nou. Desinen oswa ekri nan espas ki anba yo.





Sa m ka kontwole

jan m respire, mande èd, sa m di, sa m fè apre

Sa m pa ka kontwole

tan an, sa lòt moun fè, pwoblèm granmoun

Yon granmoun ka ede w ak paj sa a.

Kijan m santi m kounye a? Fè yon wonn sou youn.



pi kalm



menm jan



m pa konnen



Mwen vle eseye yon lòt bagay

Emosyon m

Emosyon mwen jodi a



Gade kijan ou ye! Desinen jan ou santi w jodi a. Apre sa, ranpli bwat yo, oswa di yon granmoun sa epi kite l ekri pou ou.

Desinen tèt ou isit la

Mwen santi m...

paske...

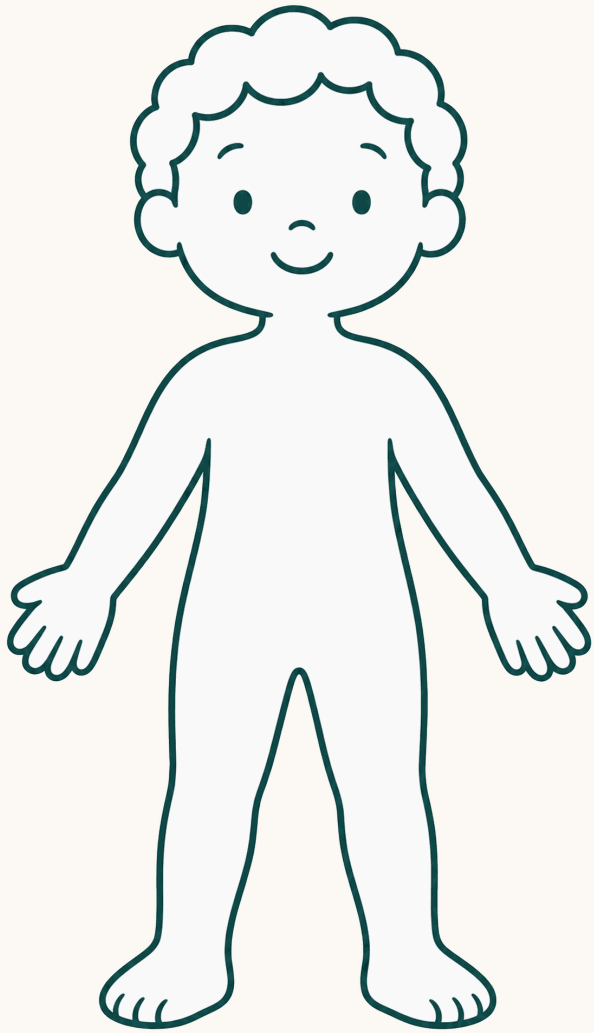
Sa m bezwen kounye a:

Mwen santi m tou:

Emosyon m

Kat siy kò a

Kò nou ba nou siy sou emosyon nou. Kolore kote nan kò w ou santi emosyon.



Sèvi ak koulè ou vle. Pa gen move fason.

Yon lòt fason: Lonje dwèt sou kote yo, epi yon granmoun ka kolore yo.

Lide siy: vant sere, kè k ap bat vit, figi cho, pwen sere, janm k ap tranble, zepòl lou

Kijan m santi m kounye a? Fè yon wonn sou youn.



pi kalm



menm jan



m pa konnen

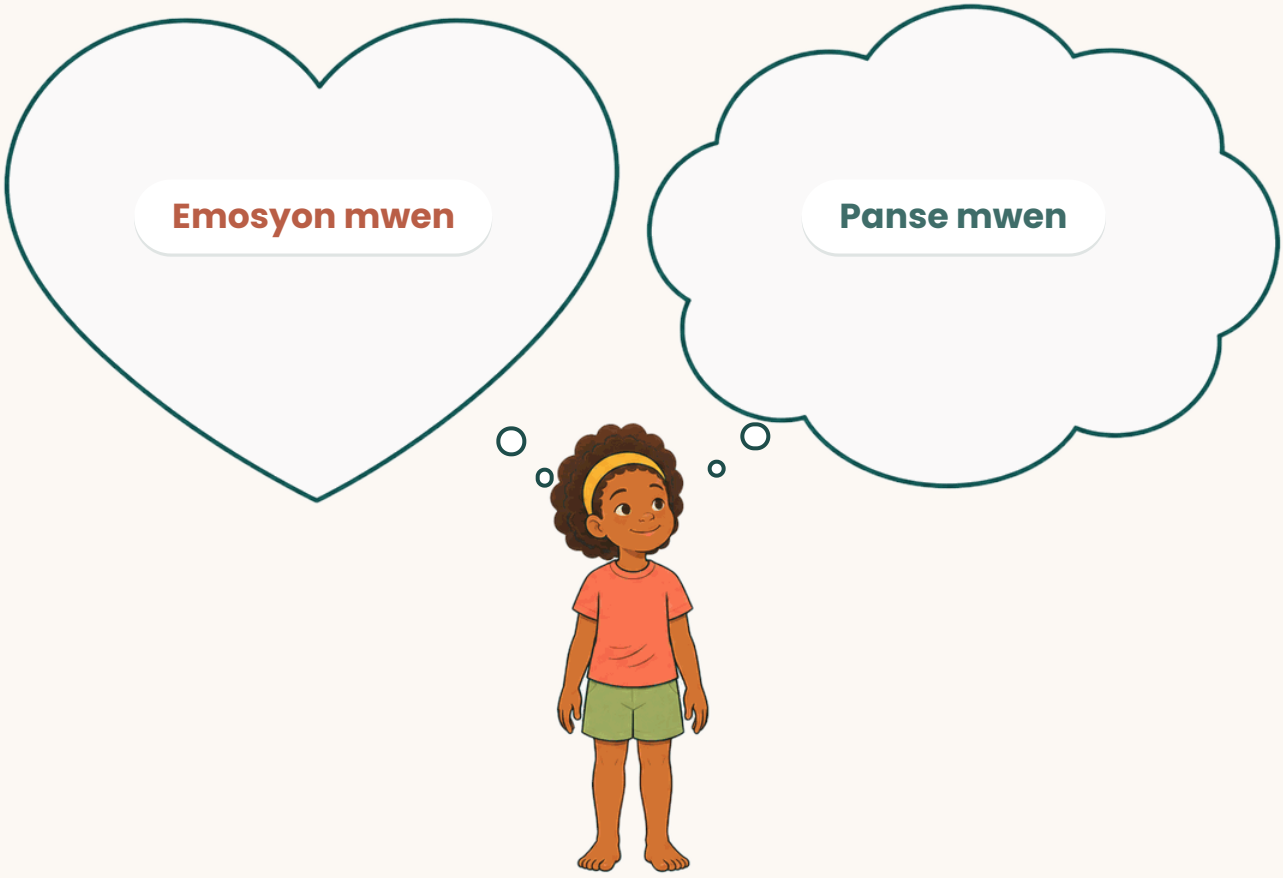


Mwen vle eseye yon lòt bagay

Emosyon m

Bay li non pou kalme l

Lè ou bay yon emosyon non, sa ka ede w jere l pi byen. Kisa kò w santi? Kisa lespri w ap di w? Desinen oswa ekri emosyon ou nan kè a, ak panse ou nan nwaj la.



Kijan m santi m kounye a? Fè yon wonn sou youn.

pi kalm

menm jan

m pa konnen

Mwen vle eseye yon lòt bagay

Emosyon m

Lè m santi m... mwen ka



Fè yon plan pou gwo emosyon! Ekri oswa desinen yon emosyon. Apre sa, ekri oswa desinen yon bagay ou ka fè.

Egzanp: Lè m santi m *enkyete*, mwen ka fè *respirasyon blad nan vant*.

Lè m santi m...	Mwen ka...

Kijan m santi m kounye a? Fè yon wonn sou youn.



pi kalm



menm jan



m pa konnen



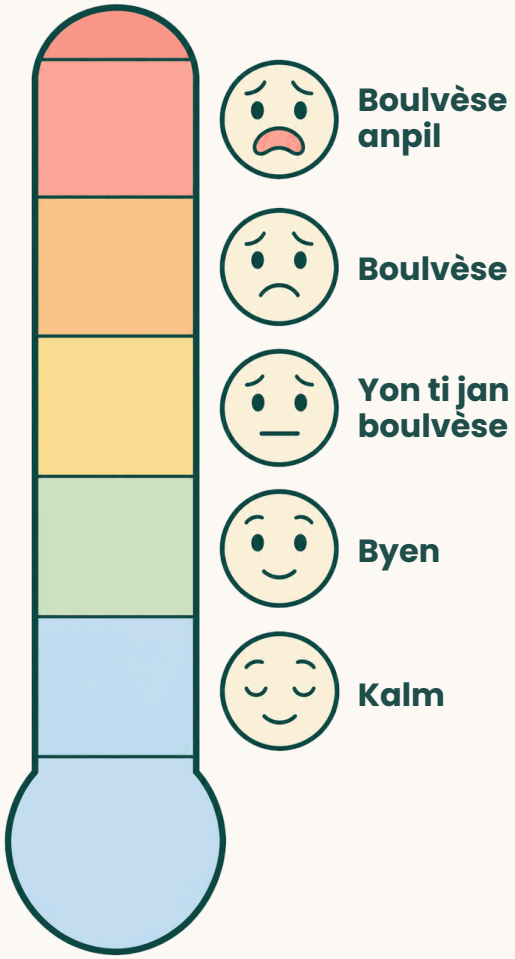
Mwen vle eseye yon lòt bagay

Emosyon m

Tèmomèt emosyon mwen

Desinen oswa ekri jan ou santi w. **Fè yon wonn sou figi ki mache ak ou a. Apre sa, kolore oswa make bann sa a sou tèmomèt la.**

Emosyon mwen



Emosyon mwen rive nan: .....

Emosyon m

Granmoun mwen fè konfyans yo

Granmoun ou fè konfyans se moun ki ka ede w lè ou pa santi w byen oswa lè ou pa santi w an sekirite. Mande yon granmoun ou fè konfyans pou ede w chwazi yo.



Non **Telefòn** (pou timoun ki pi gran)

.....

.....

.....

Pa egzanp: yon paran oswa moun k ap okipe w, yon grann oswa yon granpè, yon matant oswa yon tonton, yon pwofesè, yon konseye lekòl, yon antrenè.

Sonje: Si yon jou ou pa santi w an sekirite, di yon granmoun ou fè konfyans sa touswit. Si premye moun nan pa ka ede w, di yon lòt granmoun ou fè konfyans. Li bon pou pale ak zanmi w, men lè ou pa santi w an sekirite, toujou di yon granmoun.

Kijan m santi m kounye a? Fè yon wonn sou youn.



pi kalm



menm jan



m pa konnen



Mwen vle eseye yon lòt bagay

Emosyon m

Lè gwo bagay chanje

Pafwa, gwo bagay rive nou pa t ap tann, tankou demenaje nan yon lòt kay, yon nouvo ti bebe, yon moun nou renmen ki ale lwen, yon tanpèt oswa yon chanjman lekòl. Gwo chanjman ka pote gwo emosyon, e sa nòmal.



Yon bagay ki chanje: .....

Kijan m santi m sou sa: .....

Yon bagay ki rete menm jan: .....

Yon granmoun mwen ka pale avè l: .....

Yon bagay ki ede m: .....

Kijan m santi m kounye a? Fè yon wonn sou youn.

pi kalm

menm jan

m pa konnen

Mwen vle eseye yon lòt bagay

Isit la, kounye a

5-4-3-2-1 ak sans yo

Sans ou yo ka ede lespri w retounen isit la, kounye a. Ale dousman.



5 bagay mwen ka wè

.....



4 bagay mwen ka manyen

.....



3 bagay mwen ka tande

.....



2 bagay mwen ka pran sant

.....



1 bagay mwen ka goute

.....

Pran tan w. Sispann lè ou vle.

Yon lòt fason: Si ou pa ka pran sant oswa goute anyen kounye a, nonmen yon sant oswa yon gou ou renmen, oswa sote etap sa yo.

Kijan m santi m kounye a? Fè yon wonn sou youn.



pi kalm



menm jan



m pa konnen



Mwen vle eseye yon lòt bagay

Isit la, kounye a

Obsève lanati

Soti deyò, gade nan fenèt la, oswa panse ak yon kote ou renmen deyò. Remake lanmè a, briz la, zwazo k ap chante, yon pye mango, flè yo oswa nwaj k ap pase nan syèl la. Desinen l, ekri l oswa rakonte yon moun li.



Mwen wè...

Mwen tande...

Mwen santi...

Mwen pran sant...

Kijan m santi m kounye a? Fè yon wonn sou youn.

pi kalm

menm jan

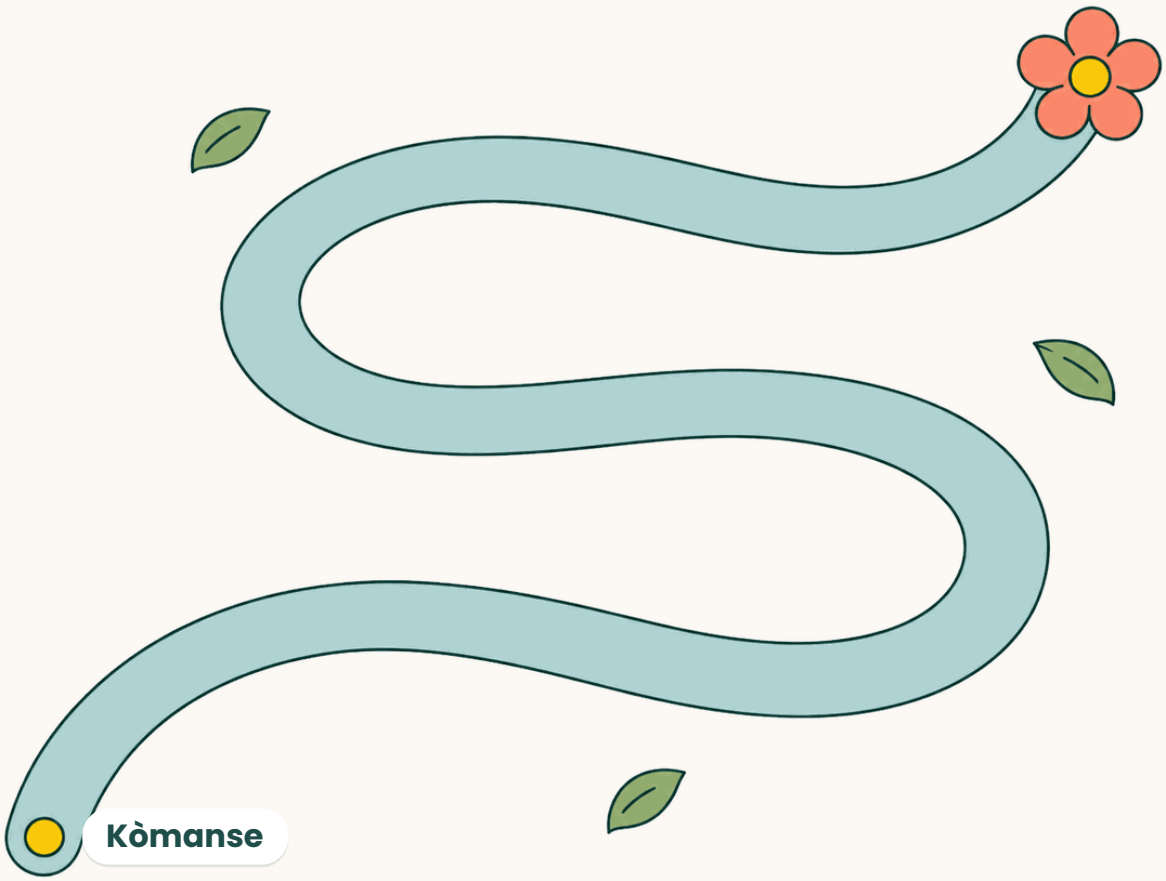
m pa konnen

Mwen vle eseye yon lòt bagay

Isit la, kounye a

Chemen kalm

Kòmanse nan pwen jòn nan epi swiv chemen an jis rive nan flè a. Swiv li dousman ak dwèt ou oswa ak yon kreyon. Si ou vle, ou ka respire dousman pandan w ap avanse.



Kijan m santi m kounye a? Fè yon wonn sou youn.

pi kalm

menm jan

m pa konnen

Mwen vle eseye yon lòt bagay

Pou kenbe epi itilize

Plan kalm mwen

Chwazi zouti ki ede w yo. Fè plan ou ak yon granmoun, epi mete l yon kote ou ka wè l, tankou sou frijidè a.



Zouti kò mwen pi renmen:

.....

Panse kalm mwen:

.....

Granmoun mwen fè konfyans yo:

.....

Lè m santi m _____, mwen ka:

.....

Si premye zouti m nan pa ede m, mwen ka eseye:

.....

Yon chante, yon mo oswa yon pawòl lakay ki ede m:

.....

Ou fò, w ap grandi, e w ap aprann sa k ede w.

Pou kenbe epi itilize

Kat emosyon mwen yo

Kat sa yo ede w remake epi bay non sa w ap santi. Tout emosyon gen plas yo.

1. Lonje dwèt sou yon kat pou montre jan ou santi w.
2. Si ou vle, pale ak yon moun sou emosyon ou.
3. Chwazi yon zouti pou kalme w, si ou vle.
4. Desinen pwòp kat pa w pou emosyon ki pa la yo.



Kontan



Enkyete



Kalm

Pou granmoun yo: Enprime de paj ki vini apre yo sou yon sèl bò, epi koupe kat yo. Oswa enprime yo gratis sou bahali.org pou liv la rete konplè.



Kontan



Tris



Fache



Pè



Kalm



Eksite



Fristre



Enkyete



Fyè



Poukont mwen



Moun renmen m



Fatige

Pwòp emosyon pa m:

.....

Pwòp emosyon pa m:

.....

Pwòp emosyon pa m:

.....

Pou kenbe epi itilize

Fraz ki ede m yo

Fraz ki ede se mo ki janti e ki vre ou ka di tèt ou lè emosyon yo vin gwo. Chwazi sa yo ki ede w plis, oswa ekri pa w. Ou ka itilize mo lakay ou tou.

Fraz ki ede m yo

“Mwen ka pran tan m.”

“Mwen ka respire dousman.”

“Mwen ka jwenn yon granmoun mwen fè konfyans.”

“Mwen ka mande èd.”

“Emosyon ka chanje.”

“Mwen ka fè yon ti pa.”

Pwòp mo pa m ki ede m









Pou granmoun yo: Enprime paj sa a sou yon sèl bò, epi koupe kat yo sou liy pwentiye yo. Oswa enprime yo gratis sou **bahali.org**.

Orevwa pou kounye a

Ou reyisi!

Kontinye sèvi ak zouti ki ede w yo. Emosyon ou enpòtan, e toujou gen yon moun ki ka ede w.



Vizite **Kidz Corner** sou **bahali.org** pou plis aktivite pou kalme w.

Paske chak lespri merite lapè.

BAHALI

Kò m ak lespri m kalm

KAYE AKTIVITE

Fason ki senp e amizan pou timoun remake emosyon yo, eseye zouti pou kalme yo, epi dekouvri sa k ede yo.

Pou timoun 5 a 10 an. Timoun ki pi piti yo ka fè paj yo ak yon granmoun.
Sèvi ak li ansanm ak *Kò m ak lespri m kalm: Gid pou paran*.

Paske chak lespri merite lapè.

bahali.org

© 2026 Bahali Inc. · Bahali Press. Ekri pa **Dr Smith**.
Ou ka telechaje l epi pataje l gratis. Fanmi, lekòl, klinik ak òganizasyon kominotè ka enprime kaye a oswa kèk paj ladan l pou lakay, pou edikasyon ak pou travay pwofesyonèl. Timoun yo ka ekri, kolore epi koupe paj yo. Tanpri, pa vann kopi, pa fè moun peye pou yo, ni chanje kaye a pou pataje lòt vèsyon. Pou tradiksyon oswa adaptasyon, ekri nan info@bahali.org.
Kaye sa a sipòte byennèt emosyonèl, men li pa ranplase swen yon pwofesyonèl ki kalifye.