

SANTE MANTAL

9 TEKNIK DISTRAKSYON KI MANDE TIKAL JEFÒ

Chante oswa itilize yon sifas kòm tanbou.



Gade videyo ki bay kè kontan sou YouTube. Chèche komedyen yo, defi griyen dan yo, oswa videyo ti chen yo.



Manje lantman epi apresye gou chak bouche w pran.



Jwe yon jwèt videyo oswa yon jwèt sosyete.



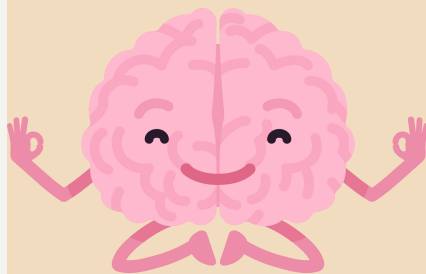
Rezoud pwoblèm matematik yo.



Lave figi w/men w oswa bwose dan w.



Fè egzèsis imajinasyon yo.



Jwe avèk yon bèt kay.



Eseye ri san w pa souri.



Videyo



9 opsyon distraksyon sa a soti nan blòg ki rele "Beauty after Bruises – 101 Distraction Techniques."

Pou w jwenn plis enfòmasyon sou diferan estrateji adaptasyon pèsonèl yo, ale sou sitwèb Sant Resous nou genyen pou Timoun ki Pa Gen Moun Akonpaye yo a, ki se: ucresourcecenter.org.