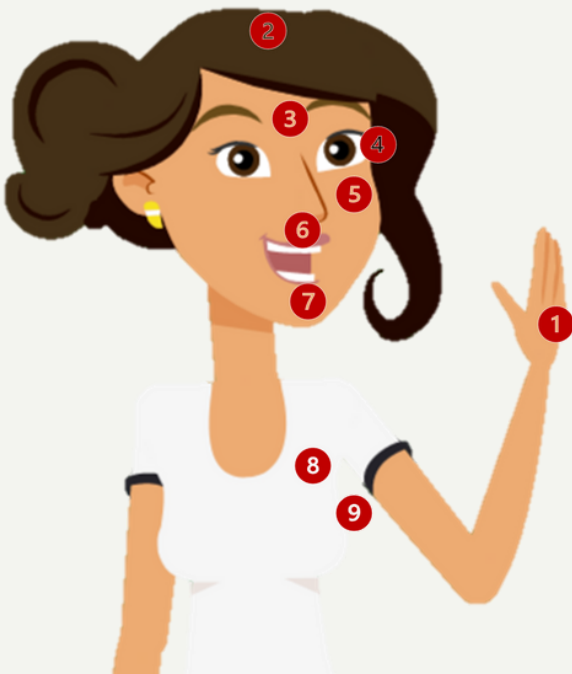


SANTE MANTAL

TEKNIK LIBÈTE EMOSYONÈL

Teknik Libète Emosyonèl la, ki rele tou "Tape," se yon metòd nou itilize pou nou kalme nou lè nou santi nou kontrarye oswa estrese. Nan metòd sa a, nou tape dousman 9 pwen espesifik sou kò a plizyè fwa pou nou libere enèji nou te akimile nan moman sa a. Li kapab itil anpil lè nou santi nou fristre oswa fache.

Enstriksyon sa yo baze sou resous sa a ki soti nan òganizasyon CIGNA.

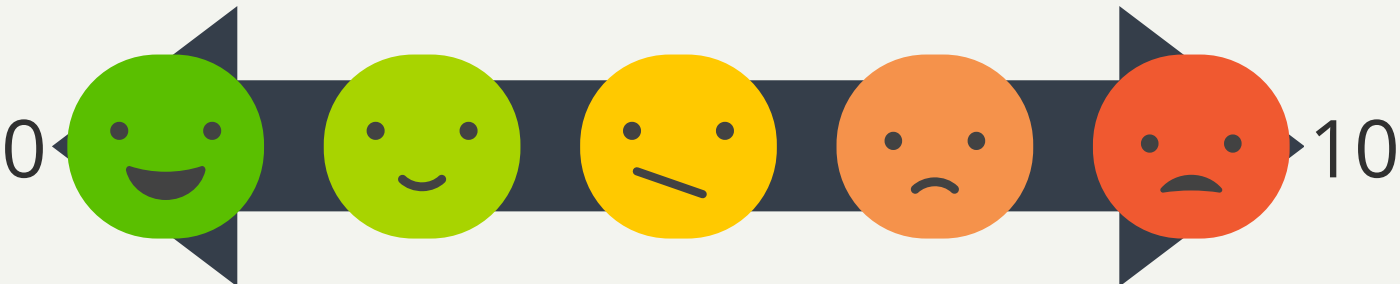


Men 9 pwen yo:

1. Pati anba nan pla men an.
2. Mitan tèt la
3. Pati anndan sousi a
4. Pati deyò je a
5. Anba je a
6. Anba nen an ak anwo po bouch anlè a
7. Anba po bouch anba a
8. Anba zo salyè a
9. Anba zesèl la

ENSTRIKSYON

1. Panse ak sa k anmède w la. Li kapab nenpòt pwoblèm. Pa egzanp, li kapab yon bagay ki fè w santi w enkyè oswa tris.
2. Mezire jan pwoblèm nan fè w santi w. Evalye sou yon echèl ki soti nan 0 rive sou 10 jan w santi w mal. Yon nòt 0 vle di ou santi w byen anpil. Yon nòt 10 vle di ou santi w mal anpil. Note chif sa a.
3. Ekri pwoblèm w ap rankontre a, apres a ajoute yon fraz kote ou di w aksepte tèt ou jan w ye a. Pa egzanp, ou ka di: "Menm si mwen santi mwen enkyè pou egzamen an demen, m ap aksepte tèt mwen jan m ye a." Oswa ou ka di: "Menm si pwofesè m nan te korije mwen, m ap aksepte tèt mwen jan m ye a."
4. Tape tou dousman arebò pla men w, anba orikilè a plizyè fwa. Pandan w ap tape, repete ti pawòl ou a awotwa 3 fwa.
5. Kounye a, tape rès pwen yo sou kò w, youn pa youn. Pandan w ap tape, repete pwoblèm ou an san rete. Pa egzanp, ou kapab repete "m enkyè pou egzamen an." Tape tou dousman chak pwen nan lòt sa a:
 - Anlè, nan mitan tèt la.
 - Sou bò anndan yon sousi.
 - Sou bò deyò yon je.
 - Sou zo anba yon je.
 - Ant nen an ak po bouch anlè a.
 - Ant po bouch anba a ak manton an.
 - Nan pati anba zo salyè a (jwenn bafon ki anba nan bò ki anndan zo salyè a).
 - Anba yon zesèl (apeprè 4 pous, oswa apeprè 10 santimèt, anba zesèl la).
6. Kanpe epi mezire ankò jan w santi w fas ak pwoblèm ou an.
7. Refè menm bagay yo si sa nesesè. Kontinye jiskaske w ou kapab bay pwoblèm ou an yon chif ki pi ba sou echèl la apati etap 2 a oswa jiskaske w santi w mye.



Remake jan w santi w nan fen egzèsis sa a. Si egzèsis te mache byen pou ou, ajoute li nan lis resous ou pou w itilize lè w estrese.

Gade videyo yo sou Teknik Libète Emosyonèl la nan lyen sa a:

Jèn moun	Granmoun

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