

SANTE MANTAL

AKTIVITE ANKRAJ

Aktivite ankraj, ki rele "teknik ankraj" tou pèmèt nou re-oryante tèt nou nan reyalite a epi rete nan tan prezan an. Sa vle di ou konnen ki moun ou ye, kote ou ye, ak sa k ap pase ozalantou w nan moman presi sa a. Aktivite sa yo kapab ede w kontinye genyen kontwòl sou emosyon w. Aktivite ankraj yo mande pou nou konsantre nou sou moman prezan an pandan n ap voye kò nou lwen souvni ki difisil yo oswa nenpòt lòt panse ki akablan.



Objektif aktivite ankraj yo se pèmèt ou konsantre w sou sa ki antoure w yo epi itilize sans ou yo pou w kalme lesprì w epi retounen nan moman prezan an. Li pa mande twòp jefò mantal, epi lefètke ou pèsonealize li, sa rann li pi fasil pou l reyisi. Ou kapab pratike li nenpòt kote w vle. Pa bliye pou w pran tan w pou w byen pwofite chak etap. Annik kwè nan sa w wè, tande, ak santi w.

Gade videyo sa a ki eksplike teknik ankraj yo:



Granmoun

Jèn moun



Enfòmasyon ki bwochi sa a soti sou sitwèb òganizasyon an ki se Psicologoscordaba.org.

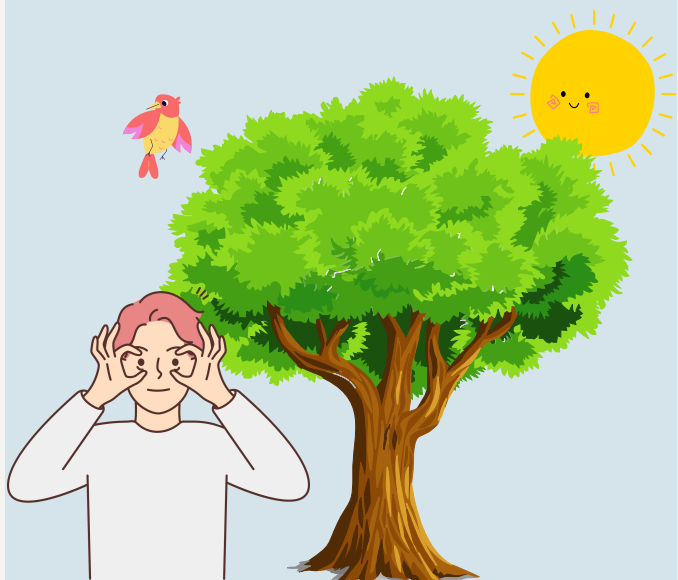
Si w vle jwenn plis enfòmasyon sou diferan estrateji adaptasyon pèsonel yo, ale sou paj Sant Resous nou genyen pou Timoun ki Pa Gen Moun Akonpaye yo a, ki se: ucresourcecenter.org.

SANTE MANTAL

EGZANP AKTIVITE ANKRAJ YO

1) Ouvri je w.

Lè ou gen sentòm estrès, kò w santi l pi alèz lè w fèmen je w, men tank ou kite je w fèmen pi lontan, se tank sentòm ou yo gen tandans agrave. Lè w ouvri je w, sa ap pèmèt ou reprann kontwòl tèt ou.



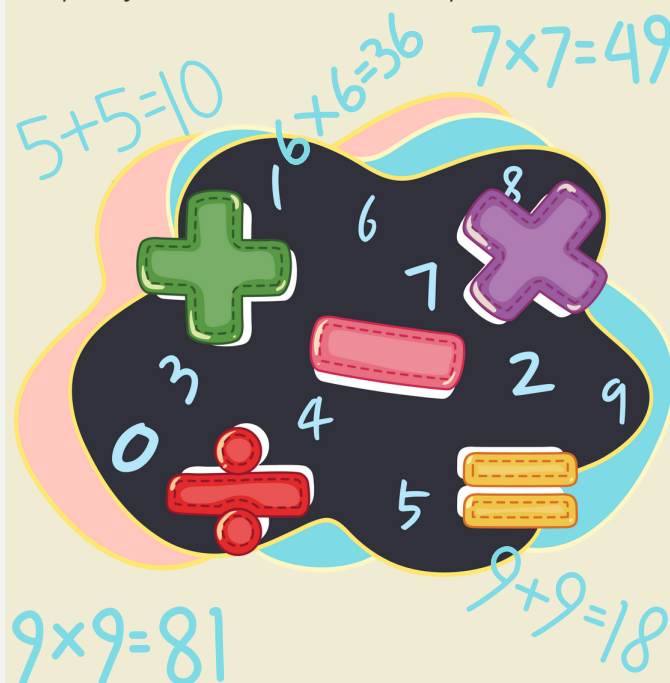
2) Mete pye w atè.

Ou gendwa santi w pi an sekirite epi pi alèz lè pye w sou yon bagay. Men, lè w peze pye w byen di atè a, lè w kanpe, ak lè w detire, sa ap pèmèt ou retounen nan moman prezan an.



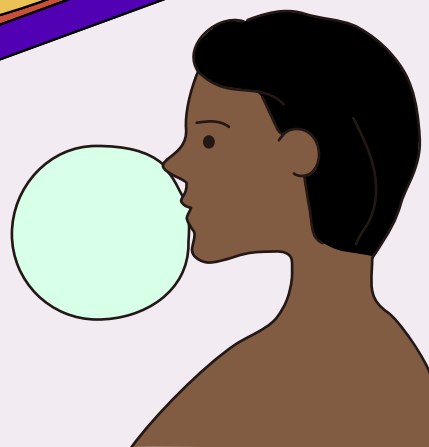
3) Pratike matematik.

Konte pa 3 oswa pa 7, oswa fè nenpòt lòt operasyon matematik ki vini nan lespri w.



4) Mastike chiklèt mant oswa kanèl.

Remake gou ak sant fò a.



Si nenpòt nan aktivite sa yo itil ou, ajoute yo nan lis aktivite pèsònèl ou.

Enfòmasyon ki bwochi sa a soti sou sitwèb òganizasyon an ki se Beautyafterbruises.org.

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.