

SANTE MANTAL

EKRITI TERAPETIK

Ekriti oswa jounal terapetik se yon espas kote ou ka ekri santiman ou, laperèz ou, oswa enkyetid ou yo. Aktivite sa a ede nou pi byen konprann tout panse ak emosyon chak jou nou yo pou nou ka reflechi sou yo. Plis ou ekri, se plis w ap jwenn modèl. Ekri sou lavi nou an detay ka ede nou pi byen fè fas ak estrès ak enkyetid pandan n ap amelyore devlopman emosyonèl nou.

KIJAN POU KÒMANSE

1. Ekri sou sa ki te nan tèt ou ak kijan li te kòmanse.
 - a. Dekri an detay laperèz ou yo ak pwoblèm w ap travèse yo. Èske enkyetid sa a se yon bagay ki ka rive tout bon, oubyen èske se imajinasyon w ki fè l parèt gwo?
2. Gade sa ou te ekri a. Mande tèt ou: "Èske se tout istwa a sa?"
 - a. Panse ak lòt moman ou te santi w pè oswa ou pa t sèten. Kisa ou ka di sou enkyetid la pou diminye l oswa pou l disparèt?
3. Si ou santi ou pi byen apre ou fin reponn pwoblèm ou an, reflechi sou sa ki te mache epi ekri li. Si reyaksyon ou a pa t ede w, ekri yon bagay nouvo ou ta ka eseye pwochèn fwa lè w ap fè fas ak yon sitiyasyon sanblab.

KONSÈY

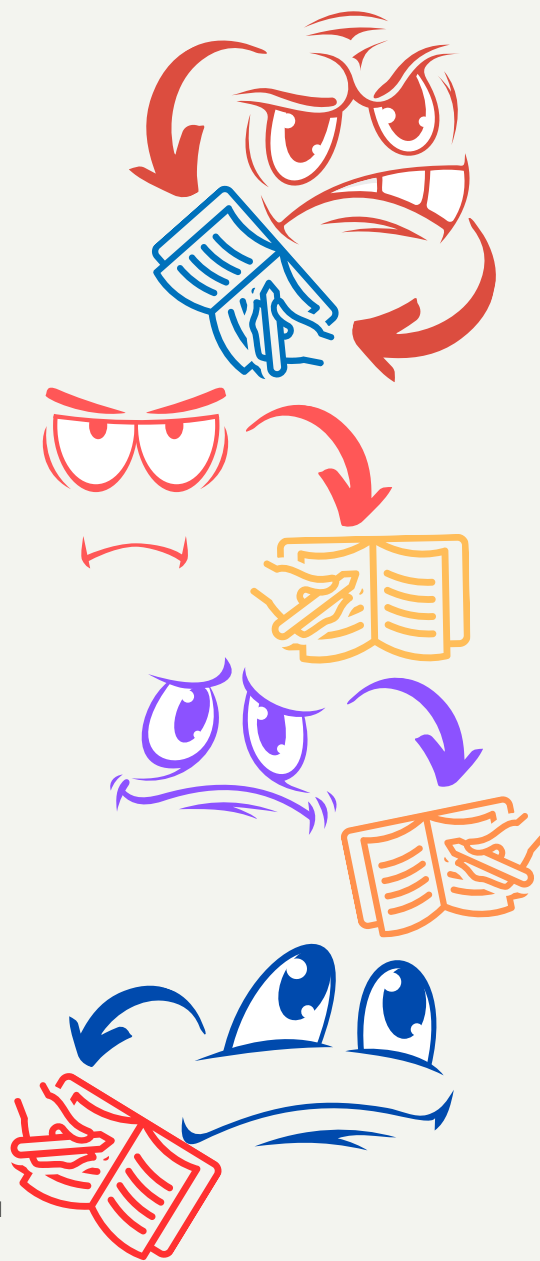
- Pa pè pou w eksprime santiman ou yo
 - Li pi bon pou ou rekonèt emosyon ou yo pase pou ou eseye kache yo.
- Ekri jounal ou a nan tan prezan.
- Pa enkyete w pou òtograf.
- Sèvi ak yon kaye oswa aplikasyon telefòn
 - Bagay ki enpòtan an se pou gen yon espas kote ou ka ekri epi mete panse ou yo ansanm.
- Ret onèt lè w ap ekri. Pa ekri bagay ki pa t rive, oubyen pa eseye amelyore fason ou te aji a.
- Mete jounal ou a nan yon kote ki an sekirite.

Gade videyo sa a ki eksplike ekriti terapetik:

Enfòmasyon ki nan feyè sa a baze sou FamilySearch.org.

Si w enterese pou aprann plis bagay sou diferan estrateji oto-èd, vizite Sant Resous pou

Timoun ki pa Akonpaye nou yo nan ucresourcecenter.org.



SANTE MANTAL IDE POU KÒMANSE YON JOURNAL



Journal Foto

Chwazi foto pèsònèl ou epi reponn yon seri kesyon sou yo. Kesyon yo ka gen ladan yo: "Ki santiman ou genyen lè w ap gade foto sa yo?", epi "Kisa ou vle di moun, espas oswa bagay ki nan foto sa yo?"

Voye yon lèt bay yon moun

Ekri yon lèt bay yon moun pou eksplike kijan ou santi w ak pwoblèm w ap rankontre kounye a. Ou ka ekri nenpòt moun ou vle—yon moun ou renmen, oswa menm tèt ou. Li pa nesesè pou voye lèt la ale; ou jis bezwen ekspri sa w ap travès a.



Sijè ki gen tan limit

Chwazi yon sijè espesifik epi ekri sou li pandan yon ti tan, anjeneral ant 5 a 15 minit.

Kòmansman Fraz

Ranpli plizyè fraz avèk otan eksplikasyon ak detay ke posib. Men kèk egzanp: "Sa ki plis enkyete m se...", "Mwen gen pwoblèm pou dòmi lè...", oubyen "Souvni ki pi bèl pou mwen an se..."

Lo que más me preocupa es _____

Tengo problemas para dormir cuando _____

Mi recuerdo más feliz es _____



Lis100

Ekri 100 atik ki gen rapò ak yon sijè ou chwazi. Ou pral pwobableman repete kèk bagay oswa idantifye modèl ke ou ka reflechi sou yo aprè. Kèk sijè posib ka gen ladan yo: 100 rezon pou leve nan maten; 100 bagay mwen renmen; 100 bagay mwen vle fè nan lavi m.

Dyalòg

Kreye yon konvèsasyon avèk de pèspektiv oubyen de pozisyon. Pa egzanp, ou ka ekri yon konvèsasyon ant tèt ou lè ou te timoun ak tèt ou alavni. Pwosesis sa a ka ogmante konsyans epi elaji pèspektiv ou sou sijè w ap diskite a.



Enfòmasyon ki nan feyè sa a baze sou FamilySearch.org.

Si w enterese pou aprann plis bagay sou diferan estrateji oto-èd, vizite Sant Resous pou Timoun ki pa Akonpaye nou yo nan ucresourcecenter.org.