

Konpetans Adaptasyon

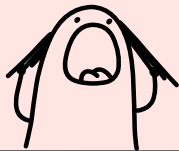
Konpetans adaptasyon se bagay nou ka fè pou jere santiman fò ak sitiyasyon difisil. Gen kèk konpetans adaptasyon ki se teknik espesifik, tankou respirasyon pwofon. Gen lòt ki ka aktivite chak jou tankou al kouri, koute mizik, oswa pale ak yon moun ou fè konfyans.

Chak moun diferan, kidonk se pa tout konpetans ki pral mache pou ou, e sa pa gen pwoblèm. Yon bagay ki itil yon jou ka pa mache nan yon lòt. Pratike diferan estrateji epi remake kilès ki pi bon pou ou. Lis sa a se jis yon pwen depa. Gen anpil lòt fason pou fè fas ak sitiyasyon, epi ou ka itilize menm konpetans lan pou diferan emosyon.

Lè mwen santi:

Fache, Fristre, Dechennen

Li ka sanble ak yon moun k ap rele, k ap pile pye l, k ap anvè frappe oswa voye yon bagay, elatriye.



Mwen kapab:

- Kriye sou yon zòrye
- Frape yon jwèt nounous
- Konte jiska 10
- Pran yon poz
- Tou kouri
- Prije yon balon estrès
- Fè 10 so an etwal
- Ekri yon lèt pou yon moun men pa voye li
- **Respirasyon nan vant**

Pè, Enkyè, Reflechi twòp, Enève

Sa ka sanble ak men k ap tranble, difikilte pou chita an plas, anvè rete pwòch fanmi, elatriye.



- Ekri nan yon jounal
- Tande mizik
- Pratike **egzèsis ankraj 5-4-3-2-1**
- Pataje santiman m yo ak yon moun mwen fè konfyans
- Itilize **relaksasyon misk pwogresif**
- Konsantre sou moman prezan an
- Konsantre sou sa mwen ka kontwòle

Eksite, Lajwa, Enèjik

Li ka sanble gen anpil enèji, li sote, li pale byen fò, li ajite, elatriye.



- Dans
- Sèvi ak yon jwèt fidjet
- Chante yon chante
- Ri
- Jwe yon jwèt ak yon zanmi
- Kouri oswa jwe deyò
- Netwaye chanm mwen an
- Fe manje oswa kwit yon bagay

Kontan, Lapè, Kalm, Lanmou, An sekirite

Kapab sanble ak yon souri, yon ri, yon jwèt, yon karès, elatriye.



- Ale fè yon ti mache
- Li yon liv
- Fè yon devinèt
- Fè devwa mwen yo
- Detire
- Bay yon bèt domestik yon kalen, yon ti nounous, oswa yon fanmi
- Pase tan avèk fanmi
- Fè **yon ti pale janti avèk tèt ou**
- Priye, li ekriti yo oubyen sitasyon enspirasyonèl

Tris, Dekouraje, Anniye, Santi w poukont ou, Fatige, Trankil

Li ka sanble ak kriye, mank enèji, pase tan pou kont li, elatriye.



- Pentire oswa desine
- Ale fè yon ti mache
- Mande èd
- Kriye
- Sonje yon bèl souvni
- Ekri yon powèm oswa yon jounal sou panse ak santiman mwen yo
- Vizyalize yon kote ki gen kè kontan oswa **lapè**
- Site yon bagay mwen renmen nan tèt mwen
- Reflechi sou yon bagay mwen rekonesan pou li

Konpetans adaptasyon mwen

Sèvi ak paj sa a pou ekri nenpòt teknik pou fè fas ak difikilte ou te itilize nan tan lontan ki te mache pou ou oubyen nouvo teknik ou vle eseye.



Lè mwen santi:

Fache, Fristre, Dechennen

Pou mwen sa souvan sanble ak:

Konpetans pou fè fas ak sitiyasyon ki mache pou mwen:

Konpetans pou fè fas ak adaptasyon ke mwen vle eseye:

Pè, Enkyè, Reflechi twòp, Enève

Pou mwen sa souvan sanble ak:

Eksite, Lajwa, Enèjik

Pou mwen sa souvan sanble ak:

Kontan, Lapè, Kalm, Lanmou, An sekirite

Pou mwen sa souvan sanble ak:

Tris, Dekouraje, Anniye, Santi w poukont ou, Fatige, Trankil

Pou mwen sa souvan sanble ak:

