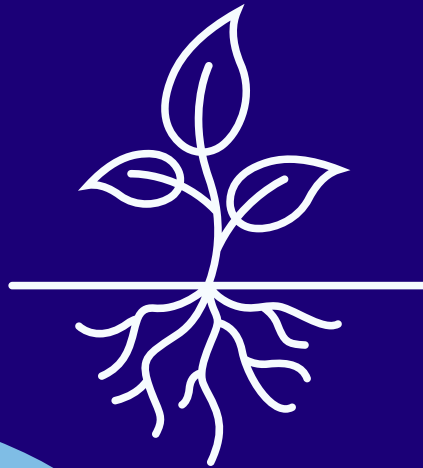


Fich Refleksyon sou Rezilyans: "Mwen Genyen, Mwen Se, Mwen Kapab"



Mwen Genyen

Ki moun oswa kisa ki ede ou santi ou an sekirite, sipòte, epi apresye?

Egzanp:

- Mwen gen tonton m ki chita tande m lè m santi m tris.
- Mwen gen ekip foutbòl mwen an kote mwen santi yo entegre m.
- Mwen gen kominote legliz mwen an ki bann anpil espwa.

Tou pa ou:

Mwen genyen _____

Mwen genyen _____

Mwen genyen _____

Mwen gen aktivite:

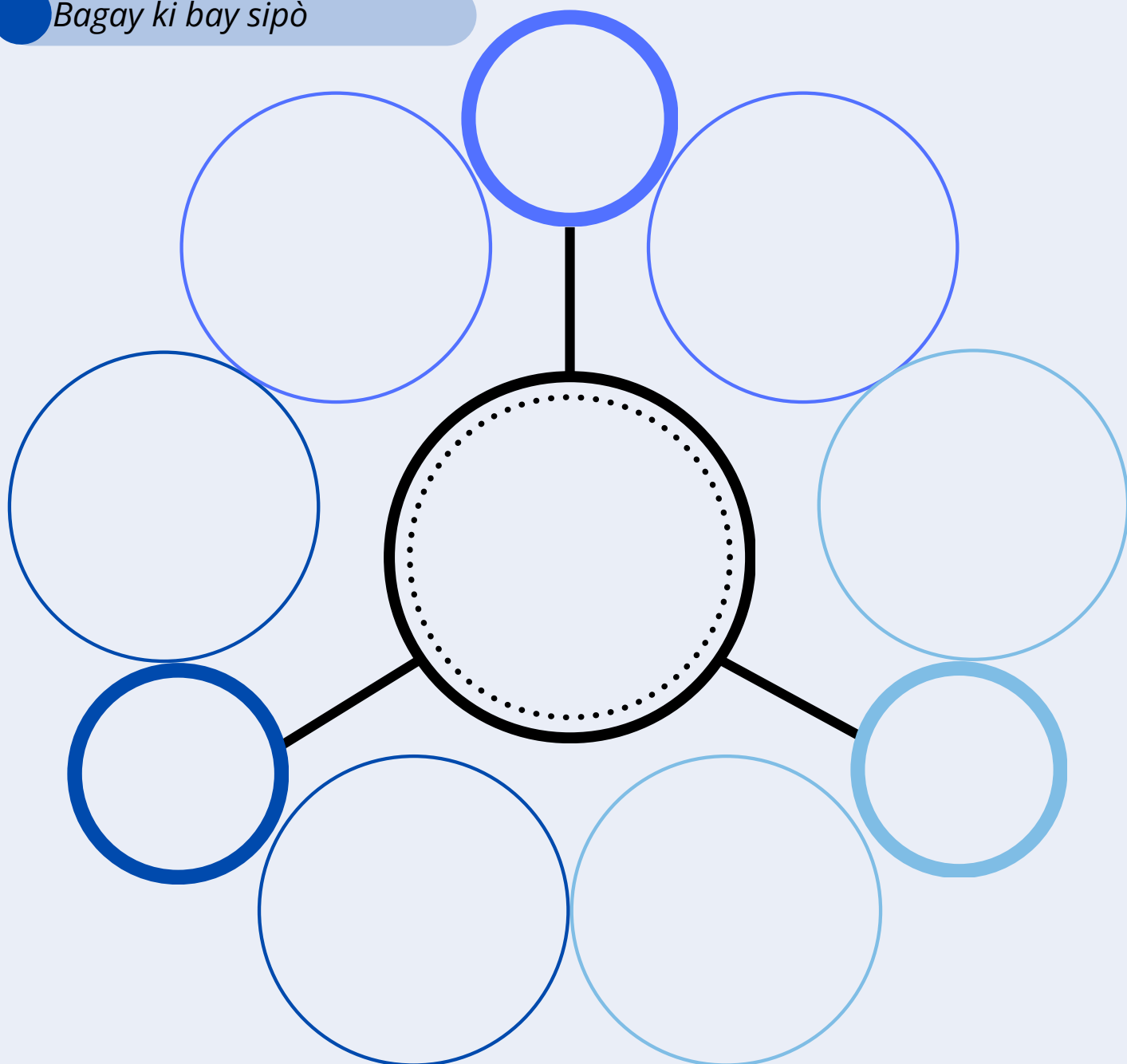


Trase yon Kat Sipò Kominotè — Desine tèt ou nan mitan yon paj, apres a desine oubyen mete etikèt sou moun, sou espas ak bagay bò kote w ki fè w santi w an sekirite ak jwenn sipò.

Espas Sipò yo

Moun ki bay sipò

Bagay ki bay sipò



Fich Refleksyon sou Rezilyans: "Mwen Genyen, Mwen Se, Mwen Kapab"

Mwen Se

*Ki bon kalite ou genyen?
Ki sa ki fè ou espesyal?*

Egzanp:

- Mwen brav.
- Mwen se yon bon zanmi.
- Mwen fyè de kilti mwen an.

Chwazi kèk mo ki dekri ou:

Janti, Dwòl, Sèvyab, Entelijan, Kreyatif, Fò, Zanmitay, Responsab

Oubyen ekri pa ou:

Mwen se _____

Mwen se _____

Mwen se _____

Aktivite Mwen Se:

Bokal oswa Kat Afimasyon Pozitif — Kreye yon lis deklarasyon pozitif "Mwen Se". Ekri yo chak sou yon ti kat oubyen yon ti moso papye pou kenbe nan yon bokal, yon katab, oubyen yon valiz nan do. Chwazi youn epi li l chak fwa w ap pase yon jounen difisil.



Fich Refleksyon sou Rezilyans: "Mwen Genyen, Mwen Se, Mwen Kapab"



Mwen Kapab

Ki sa ou kapab fè lè w ap travèse yon moman difisil?

Egzanp:

- Mwen ka mande èd lè mwen bezwen li.
- Mwen ka rete trankil epi respire pwofon.
- Mwen ka pale avèk yon pwofesè si mwen gen yon pwoblèm.

Tou pa ou:

Mwen kapab _____

Mwen kapab _____

Mwen kapab _____

Aktivite Mwen Ka Fè:

Sesyon kreyativite pou jere sitiyasyon — Site oubyen desine diferan zouti ou te itilize anvan ou te (pale avèk yon zanmi, desine, jwe mizik, elatriye). Apre sa, chwazi 1-2 ke w santi ou alèz pou eseye pwochèn fwa ou santi ou fache oswa enkyè.

Opsyon: Asosye sa avèk kat afimasyon yo pou ou kapab ajoute deklarasyon “Mwen kapab” yo tou.

1. Pale avèk yon zanmi
2. Koute mizik
3. Fè yon ti mache
4. Desen
5. Jwe avèk chen mwen an
6. Jwe foutbòl