

Teknik pou Kalme

Kòm yon metòd pou kalme w, pwochen fwa w estrese, eseye chèche bagay sa yo pou w ka rete nan prezan epi pa ale sou emosyonèl la.

5

Chèche 5 bagay nan anviwònman ou ke w ka wè



4

Chèche 4 bagay nan anviwònman ou ke w ka touche



3

Chèche 3 bagay nan anviwònman ou ke w ka tande



2

Chèche 2 bagay nan anviwònman ou ke w ka pran sant



1

Chèche 1 bagay nan anviwònman ou ke w ka goute



Cassidy Camille, MA
cassidy.camille@kidsalive.org