

Activity Sheet:



Ang Aking Mga
Mapa ng Safety



• Kevin

Magandang malaman kung ano nga ba ang safe spaces, at kanino o saan mo ito maaaring maranasan.

Lalo na at importanteng malaman ito sa mga panahong pakiramdam mo ay unsafe ka.

Para mapuntahan ang mga safe spaces na ito ay dapat alam natin ang ating mga mapa ng safety.





• Kevin

Tignan natin ang mga sinulat mo sa nakaraang exercise natin kung maaalala mo ang mga “safe space” na nilagay mo.

Alahanin natin na ang mga safe space na ito ay hindi lamang lugar pero puwede ring tao o mga kaibigan natin at pamilya.

Puwede rin itong activity, parte ng katawan, o mga bagay na nakapagbibigay ng safety sa atin.





• Kevin

‘Di rin limitado ang safe spaces sa kasalukuyan kung ‘di pati na rin sa mga naaalala natin sa nakaraan o naiisip natin para sa kinabukasan.

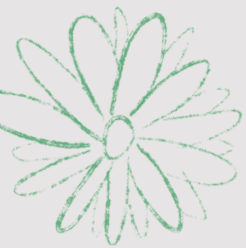
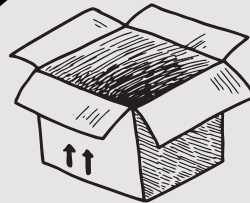
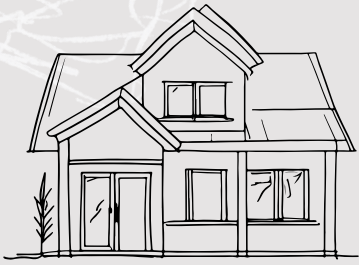
Sa paggawa natin ng mga mapa ng safety natin, dagdag lang tayo nang dagdag ng mga bagong discovery natin.

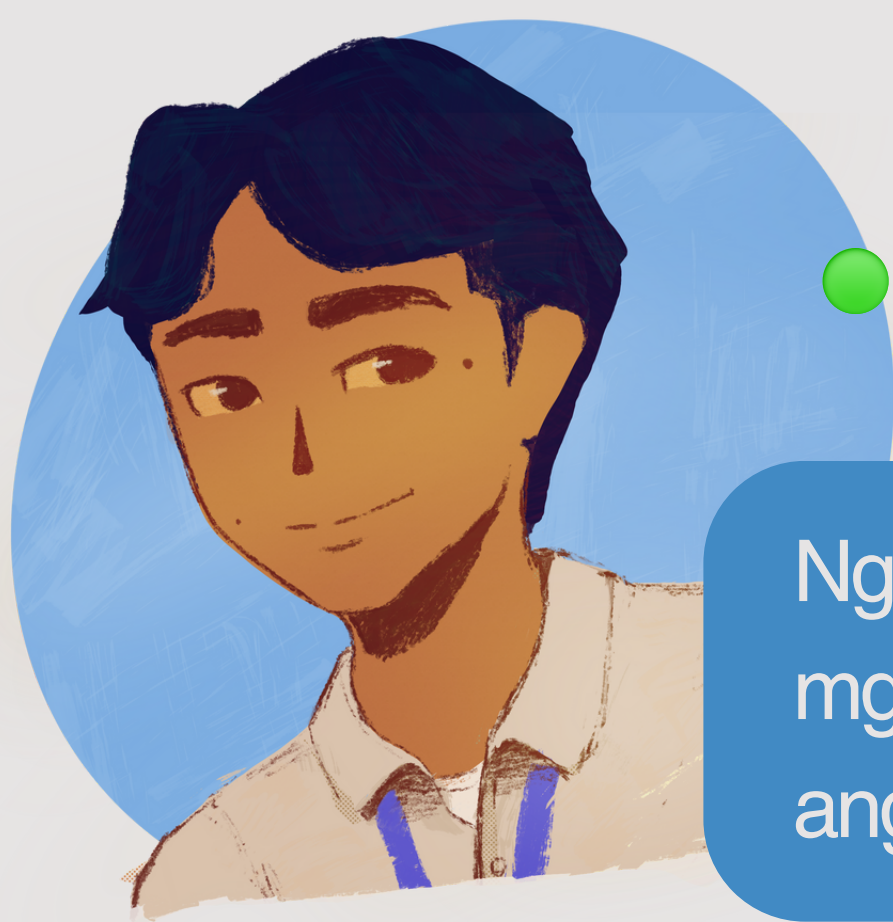
Tignan natin ang sample kung paano ang isang mapa ng safety.



Ang aking mapa ng safety

isulat kung saan o kanino ka nakakaramdam ng safety,
o mga gawain na nagpaparamdam ng safety





• Kevin

Ngayon, tignan natin ang ating mga mapa ng safety at isipin natin ang sarili natin na nasa safe space.

Isipin natin ang mga tao, lugar, at gawain na nakapagbibigay sa'tin ng pakiramdam ng safety.

Pagtuunan natin ng pansin kung anong nararamdaman natin at kung anong parte ng ating katawan natin nararamdaman ang mga sensation na ito.





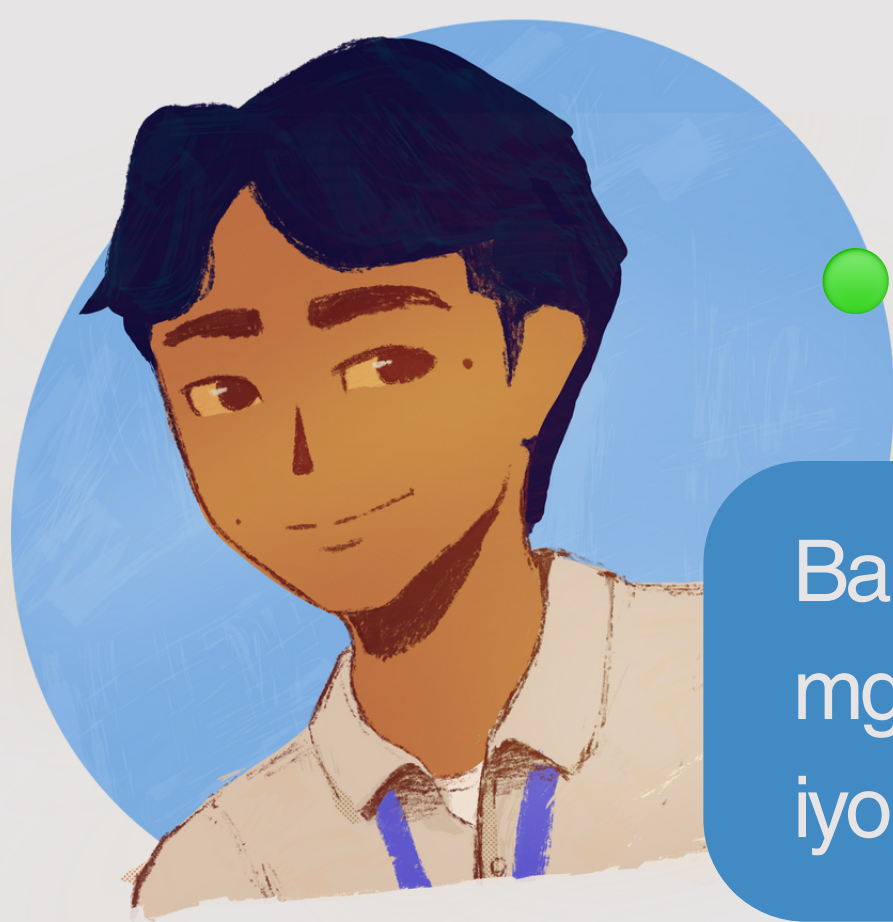
• Kevin

Baka wala pang masiyadong laman ang iyong mapa at okay lang 'yan.

Alahanin mo na maaari mo itong balikan kahit kailan depende sa iyong konteksto.



Sayo ang mga espasyong ito at ang mapang ito'y makatutulong sa'yo araw-araw lalo na 'pag, pakiramdam mong 'di ka safe.



• Kevin

Balang araw makakikita ka pa ng mga bagong safe space para sa iyong mapa.

Paminsan-minsan ay importanteng mag check-in sa sarili, at baka may mga bago kang safe spaces na nadadagdag sa mapa

Parang itong website na ito, maaari kang makakuha ng mga bagong resources na para sa'yo.



RAINBOW FUND

THE PROJECT

