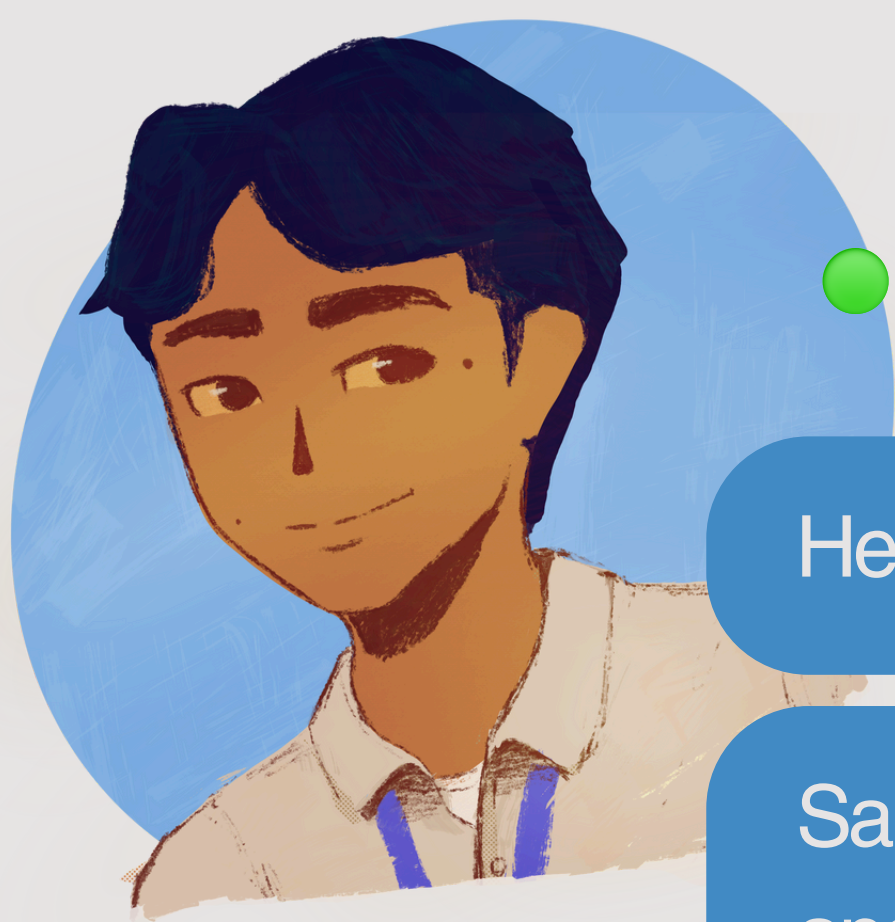


Activity Sheet:



Ang Akting Mga Safe Space



• Kevin

Hello!

Sa aktibidad na ito, hanapin natin ang iyong mga *safe space*.

Sa nakaraang buwan, naaalala mo ba ang mga oras na pakiramdam mo ay nasa isa kang *safe na environment*?

Habang iniisip mo 'yan, sagutan mo ang mga sumusunod.





1. **Kapag** ako ay nasa

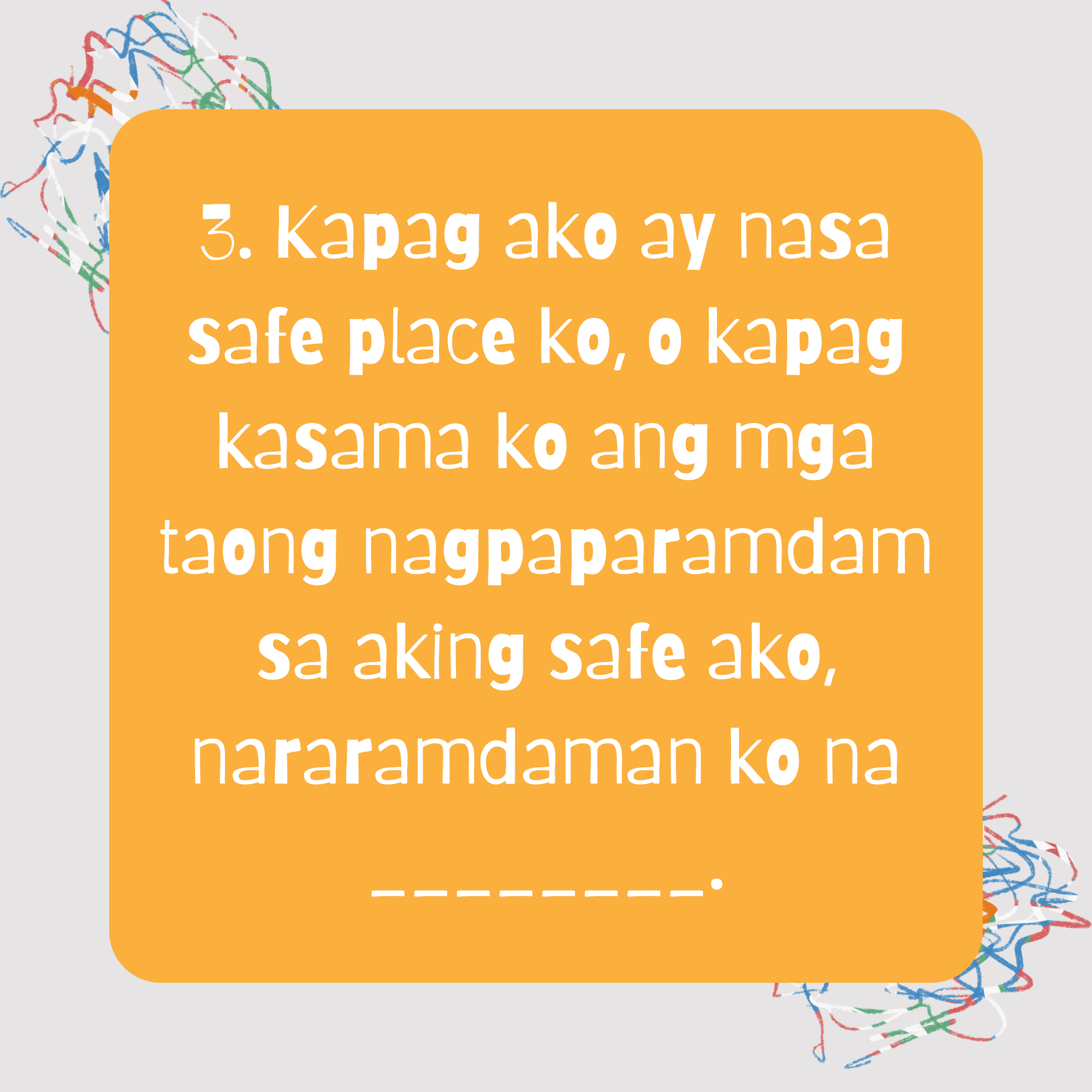
-----/

nararamdaman **kong**

safe ako kasi -----.

2. **Kapag kasama ko**
si/ang _____,
nararamdaman kong
safe ako kasi _____.





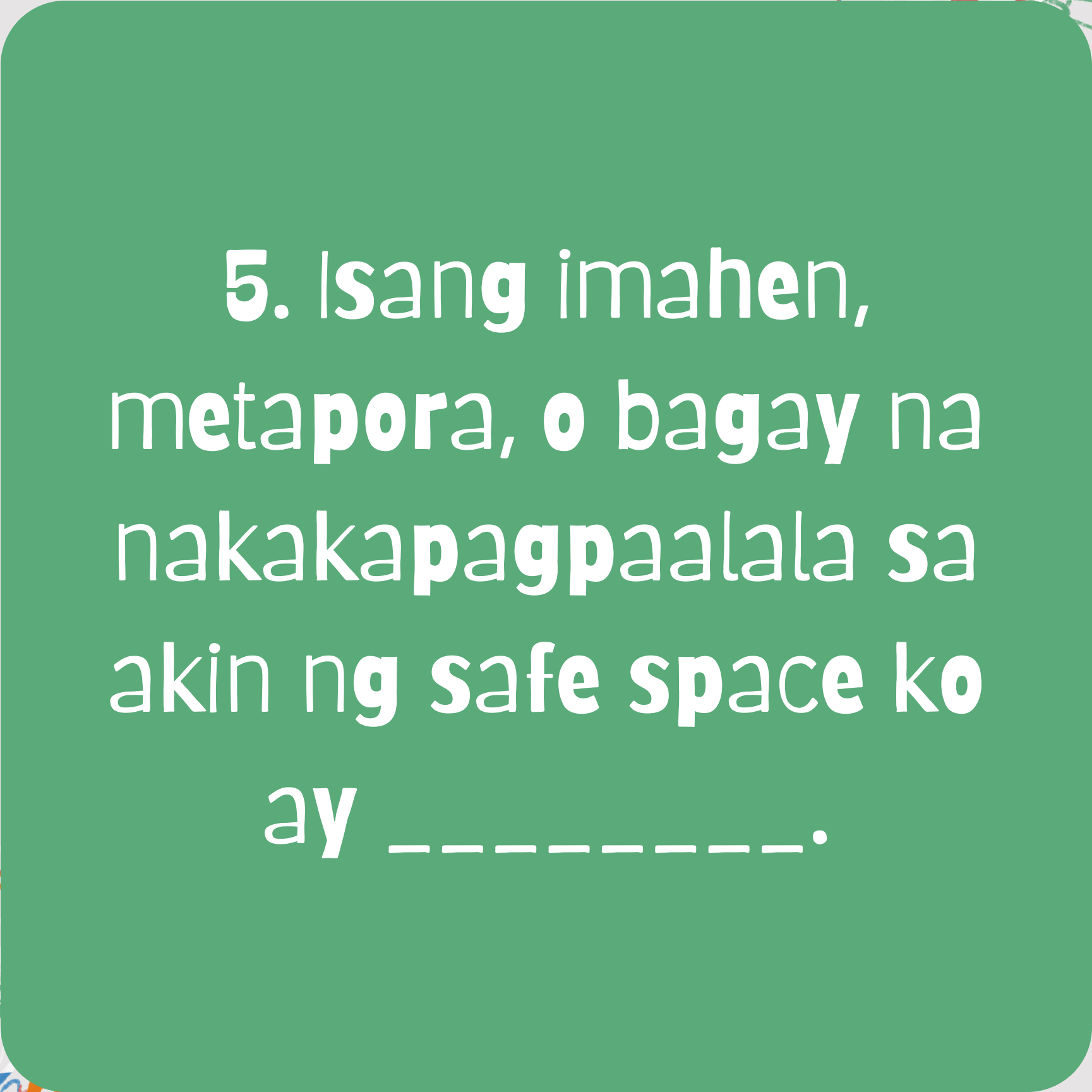
3. Kapag ako ay nasa
safe place ko, o kapag
kasama ko ang mga
taong nagpaparamdam
sa aking safe ako,
nararamdaman ko na

-----.



4. **Kapag** ako ay nasa
safe place ko,
nararamdaman ko sa
aking katawan na

-----•



5. Isang imahen,
metapora, o bagay na
nakakapagpaalala sa
akin ng safe space ko
ay _____.

**6. Kaya kong palakasin
at protektahan ang
safe space ko sa
pamamagitan ng**

-----•





• **Kevin**

Mahusay!

Ngayon, tignan naman natin ang mga sagot mo at isa-isa natin itong i-visualize.

Alahanin mo ang mga oras na ang mga *safe spaces* na ito ay nakatulong sa iyo o nabigiyan ka ng kaginhawaan.





• Kevin

Habang inaalala mo ang mga ito, isulat mo ang mga kuwentong nakaugnay sa iyong mga *safe space*.

Huwag kang matakot maging detalyado ha?

Ito pa ang ilang mga tanong na baka maktulong sa'yong pag-iisip ng iyong mga *safe space*.



Ano ang mga **emosiyon** na
naramdaman mo sa mga
pagkakataong ito?

Ano ang mga naramdaman mo
sa **iyong** katawan?

Ano **pa** ang ibang **detaliyeng**
ngayon mo **lang** **napansin** habang
binabalikan ang **bawat** alaala?





• Kevin

Hayaan nating bumalik tayo sa mga *safe space* na ito at alalahanin ang naramdaman natin dito,

Maaari kang humugot ng lakas mula sa mga alaalang ito lalo na 'pag ikaw ay nakararanas ng paghihirap.

Alalahanin mong importanteng mabalikan mo ang mga *safe spaces* mo saan ka man mapunta.



RAINBOW FUND

THE PROJECT

