

**MEGOSZTÁS.** Ha aggódsz valami miatt, ne feledd, hogy ez most teljesen normális, és a legjobb, ha megosztod valakivel.

Beszélg egy olyan felnőttel, akiben megbízol, mondd el neki, hogy aggódsz, és próbáld meg a lehető legjobban elmagyarázni, hogy miért. Le is írhatod, vagy lerajzolhatod.



**TUDATOS FIGYELEM (MINDFULNESS).** A tudatos figyelem segít, amikor a fejünk tele van érzelmekkel.

Térj vissza az érzékeidhez!

- Figyeld meg 5 dolgot, amit láatsz!
- Figyeld meg 4 dolgot, amit hallasz!
- Figyeld meg 3 dolgot, amit érzel!
- Figyeld meg 2 dolgot, aminek a szagát érzed!
- Figyeld meg, mit ízeled!

Lehet, hogy nem tudsz minden kérdésre válaszolni, de ha megállsz, és tudatában vagy az érzékszerveidnek, az segíthet a stresszes időszakokban.

Ha már párszor megcsináltad csendes környezetben, próbáld meg ezt hangos, zsúfolt helyeken is. Ez egy szórakoztató és érdekes kísérlet, amely segít abban, hogy minden helyzetben tudatos maradj.

**KAPCSOLÓDÁS.** Nagyon fontos, hogy tartsd a kapcsolatot a barátaiddal még akkor is, ha nem tudtok személyesen találkozni.

Ha nincs telefonod vagy laptopod, kérj meg egy felnőttet, hogy segítsen neked online kapcsolatot teremteni, vagy próbáld meg a régmódi módon, és írd levelet vagy rajzolj képet a szeretteidnek, és küldd el nekik postán.



**HOBBIK.** Még akkor is, ha a körülmények nem teszik lehetővé, hogy a hobbiddal foglalkozz, próbáld ki valamit, amit tudsz csinálni: táncolj, kézműveskedj, rajzolj, énekelj, hallgass zenét, vagy sportolj egyedül.

Ezek is nagyszerű módjai annak, hogy kifejezzük magunkat, ha szavakkal nem tudjuk megtenni.

Folytasd azokat a dolgokat, amelyeket élvezel, és kérj meg egy felnőttet, hogy segítsen neked, ha szükséged van rá.