

**СПОДЕЛЯНЕ.** Ако се притесняваш за нещо, не забравяй, че това е напълно нормално, и най - доброто, което можеш да направиш, е да споделиш. Отиди при възрастен, на когото имаш доверие, кажи му, че се чувстваш притеснен/а и се постарай да обясниш добре защо. Също така можеш да го напишеш или нарисуваш.



**МИСЛЕНЕ.** Осъзнаването ни помага, когато главата ни е пълна с емоции.

Върни се към сетивата си!

- Кои 5 неща можеш да видиш?
- Кои 4 неща можеш да чуеш?
- Кои 3 неща можеш да усетиш?
- Кои 2 неща можеш да помиришеш?
- Какво можеш да вкусиш?

Възможно е да не можеш да отговорите на всички тези въпроси, но спирането на каквото правиш и отделянето на малко време да помислиш за сетивата си може да ти помогне в стресови моменти.

Като го направиш няколко пъти, опитай се да го направиш и на шумни, пълни с хора места. Това е забавен и интересен експеримент, който ти помага да останеш внимателен/а във всяка ситуация.

**СВЪРЗАНОСТ.** Много е важно да поддържаш връзка с приятелите си, дори ако не можете да се срещнете лично.

Ако нямаш достъп до телефон или лаптоп, помоли възрастен да ти помогне да се свържеш онлайн или опитай по старомодния начин - напиши писмо или нарисуй картинка за тези, които обичаш, и им го изпрати по пощата.



**ХОБИТА.** Ако обстоятелствата не ти позволяват да продължиш с хобитата си, опитай нещо друго, което нямаш пречка да правиш: танцувай, научи занаят, рисувай, пей, слушай музика или спортувай сам/а.

Това също са чудесни начини да изразим себе си, ако не можем да го направим с думи.

Продължавай да правиш нещата, които ти харесват, и потърси възрастен, който да ти помогне, ако имаш нужда.