

DELING. Hvis du er bekymret for noe, husk at det er helt normalt, og det beste du kan gjøre er å dele det.

Gå til en voksen du stoler på, fortell dem at du føler deg bekymret og prøv så godt du kan å forklare hvorfor. Du kan også skrive det ned eller tegne det.



OPPMERKSOMHETSTRENING / MINDFULNESS. Å være oppmerksom hjelper oss når hodene våre er fulle av følelser.

Gå tilbake til sansene dine!

- Hvilke 5 ting kan du se?
- Hvilke 4 ting kan du høre?
- Hvilke 3 ting kan du føle?
- Hvilke 2 ting kan du lukte?
- Hva kan du smake?

Du kan kanskje ikke svare på alle disse spørsmålene,

men å stoppe opp i det du gjør et øyeblikk og være bevisst på sansene dine kan hjelpe deg i stressende tider.

Når du har gjort det et par ganger, kan du prøve å gjøre det på høylytte, overfylte steder også.

Det er et morsomt og interessant eksperiment som hjelper deg å være oppmerksom i enhver situasjon.

KONTAKT MED ANDRE. Det er veldig viktig å holde kontakten med vennene dine selv om dere ikke kan møtes fysisk.

Hvis du ikke har tilgang til en telefon eller bærbar PC, spør en voksen om å hjelpe deg med å koble deg på nett, eller prøv på den gamle måten og skriv et brev eller tegn et bilde til de du er glad i og send det til dem.

HOBBYER. Selv om omstendighetene gjør at du ikke kan fortsette med hobbyene dine,

er det noe du kan prøve å gjøre:

danse, gjøre håndarbeid, tegne, synge, høre på musikk eller trene/ gjøre en sport på egenhånd.

Dette er også flotte måter å uttrykke seg på hvis vi ikke kan gjøre det med ord.

Fortsett å gjøre de tingene du liker og få en voksen til å hjelpe deg hvis du trenger det.