

**PAYLAŞMAK.** Bir şey seni endişelendiriyorsa,

bunun tamamen normal olduğunu unutma; yapılabilecek en iyi şey onu paylaşmak.

Güvendiğin bir yetişkine git, endişe hissettiğini ona söyle ve neden böyle hissettiğini elinden geldiğince açıkla. Aynı zamanda bunu yazabilir veya çizebilirsin de.



**KENDİNDELİK.** Kendinde, farkında olmak aklımız duygularla dolu olduğunda bize yardımcı olur.

Duyularına geri dön!

- Görebildiğin 5 şey nedir?
- Hangi 4 şeyi duyuyorsun?
- Hissettiğin 3 şeyi söyle!
- Hangi 2 şeyin kokusunu alıyorsun?
- Ne tat alıyorsun?

Bu soruların hepsine birden yanıt veremeyebilirsin,

ancak yaptığın şeyi bir kenara bırakmak ve duyularının farkında olmak stresli zamanlarda sana yardımcı olabilir.

Birkaç kez yaptığında, yüksek sesle, kalabalık yerlerde de yapmayı dene.

Hem eğlenceli, hem de her durumda kendinde kalmaya yardımcı olacak ilginç bir deney bu.

**BAĞLANTI KURMA.** *Yüz yüze görüşemesen de, arkadaşlarıyla iletişimde kalmak çok önemli.*

*Telefon veya dizüstü bilgisayara erişimin yoksa, bir yetişkinden seni çevrimiçi bağlamasını iste veya eski tarzı dene ve sevdiğin birileri için bir mektup yaz ya da bir şeyler çiz ve onlara gönder.*

**HOBİLER.** *Şartlar hobilerini yapmana izin vermese de, yapabileceğin bir şeyleri dene:*

*dans et, el sanatlarıyla uğraş, çizim yap, şarkı söyle, müzik dinle veya kendi başına spor yap. Sözcüklerle yapamadığımızda bunlar da insanın kendisini ifade etmenin harika yolları. Keyif aldığın şeyleri yapmaya devam et ve ihtiyaç duyarsan, bir yetişkinden yardım al.*