

**ГОТОВНІСТЬ РОЗКРИТИСЬ.** Якщо ти переживаєш про щось, не варто думати, що це погано, тому що люди можуть мати переживання, і найкраще, що можна зробити в такому випадку – розповісти про свої переживання.

Звернись до дорослого, якому ти довіряєш, розповіси про свої відчуття тривоги, і спробуй пояснити, чому ти переживаєш. Можна ще написати свої відчуття або намалювати їх.



**САМОУСВІДОМЛЕНІСТЬ.** Коли сповнюють емоції, потрібно якось повернути холодну голову, отямитися від цих емоцій! Для цього необхідно активувати всі свої органи чуття:

- Назви 5 речей, які ти бачиш.
- Назви 4 звуки, які ти чуєш.
- Назви 3 відчуття, які ти відчуваєш шкірою.
- Назви 2 запахи, які ти відчуваєш.
- Назви смак, який ти відчуваєш.

Може на якісь питання не вдасться відповісти, проте у стресовій ситуації потрібно припинити роботи те, що робиш в момент, коли тебе переповнюють емоції, а потім усвідомити дію кожного органу чуття.

Провівши для себе кроки отямлення декілька разів, спробуй повторити їх у гучних та людних місцях.

Це досить веселий і цікавий досвід, який дозволяє залишатись при тямі і самоусвідомленими у будь-якій ситуації.

**ЗВ'ЯЗОК.** Дуже важливо підтримувати зв'язок зі своїми друзями, навіть коли немає змоги зустрітись особисто. Якщо немає доступу до телефону чи ноутбука, попроси дорослого допомогти тобі зв'язатись через інтернет, або спробуй олдскульний метод написання вручну листа або малюнку, відправивши його поштою своїм любим людям.

**ХОБІ.** Якщо через певні обставини у тебе немає можливості зайнятись своїми улюбленими заняттями, спробуй те, що можна робити за таких обставин, наприклад танці, майстер-класи, малювання, спів, слухання музики або заняття спортом.

Крім того, такі заняття стануть прекрасною нагодою висловитись, коли важко підібрати слова.

Продовжуй заняття, які приносять тобі задоволення. А якщо потрібна допомога дорослого, попроси допомогти тобі.