



שיתוף. אם אתה מרגיש מודאג מדברמה
זכור כי זה נורמלי לחלוטין עכשיו,
והדבר הטוב ביותר לעשות הוא לשתף אותו.
לך למבוגר שאתה סומך עליו, יידע אותך שאתה מודאג ו
נסה כמיטב יכולתך להסביר מדוע. אתה יכול גם לרשום אותו או לצייר אותו.

מיינדפולנס. להיות מודע עוזר לנו כאשר הראש שלנו מלא רגשות.

חזור אל החושים שלך!

- אילו 5 דברים אתה יכול לראות?
- מה 4 דברים אתה יכול לשמוע?
- אילו 3 דברים אתה יכול להרגיש?
- איזה 2 דברים אתה יכול להריח?
- מה אתה יכול לטעום?

יתכן שלא תוכל לענות על כל השאלות הללו,

אבל לעצור את מה שאתה עושה ולהיות מודע לחושים שלך יכול לעזור לך בזמנים מלחיצים.

לאחר שעשית זאת כמה פעמים, נסה לעשות זאת גם במקומות רועשים וצפופים.

זהו ניסוי מהנה ומעניין שעוזר לך להישאר מודע בכל מצב.



חיבור. חשוב מאוד לשמור על קשר עם החברים שלך גם אם אינך יכול להיפגש באופן אישי. אם אין לך גישה לטלפון או למחשב נייד, בקש מבוגר שיעזור לך להתחבר באופן מקוון, או לנסות את הדרך המיושנת ולכתוב מכתב או לצייר תמונה עבור אלה שאתה אוהב ולשלוח אותו אליהם.

תחביבים. גם אם הנסיבות לא מאפשרות לך לשמור על קשר עם התחביבים שלך, נסה משהו שאתה יכול לעשות: ריקוד, מלאכת יד, ציור, שירה, האזנה למוזיקה או תרגול ספורט לבד. אלה גם דרכים נהדרות לבטא את עצמנו, אם איננו יכולים לעשות זאת במילים. המשך לעשות את הדברים שאתה נהנה וקבל מבוגר שיעזור לך אם אתה זקוק להם.