

Endişe ile Başa Çıkma Becerileri

Bunun Hakkında Konuşun



Ebeveyn, öğretmen veya arkadaş gibi güvendiğiniz birini bulun ve sizi endişelendiren şey hakkında konuşun.

Derin Bir Nefes Alın



Derin bir nefes alın ve vücudunuzu hava ile doldurun. Ardından, havayı yavaşça dışarı üfleyin ve endişelerinizin nefesinizle birlikte gittiğini hayal edin. Bunu beş kez yapın.

Eğlenceli Bir Şey Yapın



Sevdiğiniz bir şeyi yaparak zihninizi endişelerinizden uzaklaştırın. Bu dışarıda oynamak, resim yapmak, oyun oynamak ya da yapmaktan hoşlandığınız herhangi bir şey olabilir.

İyi Olacağınıza Güvenin



Bazen gergin hissetmeniz normaldir. Bu duygunun size zarar vermeyeceğini unutmayın. Bir süre sonra kendinizi daha iyi hissetmeye başlayacaksınız.