

# Mida teha, kui olen murelik?

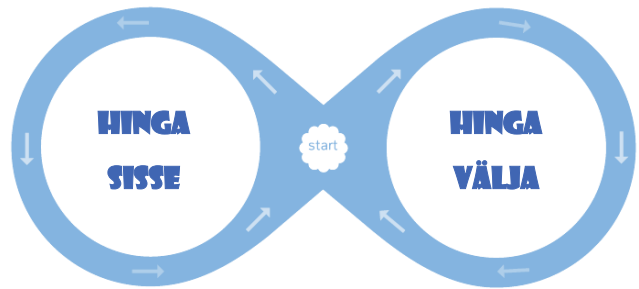
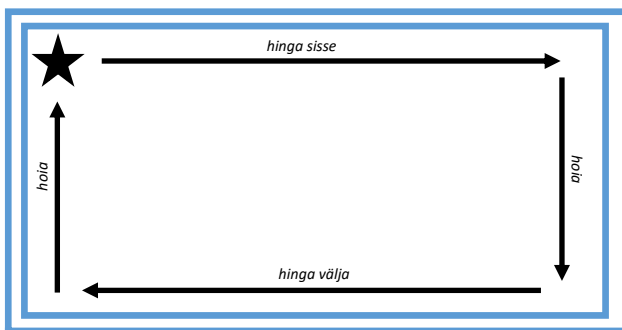


## Otsi tuge teistelt inimestelt

1. Räägi oma tunnetest pereliikmega.
2. Kui Sul on küsimusi, siis küsi julgelt inimestelt, keda Sa usaldad.
3. Suhtle sõprade ja klassikaaslastega, vaatamata sellele, et te igapäevaselt koolis ei kohtu.
4. Tee videokõne või kirjuta lähedastele, kes elavad Sinust kaugemal.

## Hinga

Kui Sa tunned oma kehas rahutust või pinget, võta veidi aega, et istuda ja teha mõned rahulikumat hingetõmbed. Võid proovida allolevaid harjutusi. Liigu sõrmega mööda joont kaasa ning proovi hingata samas rütmis. Tee harjutus läbi vähemalt 5 korda!



## Püstita eesmärgid igaks päevaks

Keskendu tegevustele, mida Sa saad teha. Püstita iseendale väikesed eesmärgid iga päev ning jälgi, kas Sul õnnestub neid eesmärke täita. Näiteks võid seada eesmärgiks lugeda iga päev teatud arv lehekülgi raamatust, harjutada pillimängu iga päev 30 minutit, öelda oma pereliikmetele päeva jooksul midagi head kolmel korral või mõni muu eesmärk, mis on Sinu jaoks oluline.

## Tee toredaid tegevusi

Suuna oma täelepanu muredelt eemale ja tee midagi toredate.

1. Mängi koos perega lauamängu.
2. Tantsi!
3. Värv, joonista, kirjuta, meisterda!



## Lase muredel minna!

Kui Sul on raske muredel minna lasta, siis proovi järgmisi tegevusi:

1. Pane taimer jooksmas kolmeks minutiks. Kolme minuti jooksul mõtle muredele nii palju kui tahad. Kui taimer hakkab tirisema, siis on muretsemise aeg läbi. Tõuse püsti, mine uude kohta ja mõtle teistele tegevustele või hakka midagi muud tegema.
2. Kirjuta oma mured paberilehele. Kortusta see paber kokku, rebi tükkideks ja viska prügikasti.



**Pea meeles, et muretsemine on normaalne.**

**Räägi oma tunnetest inimesega, keda Sa usaldad!**