

HEJ, HAR DU JUST VARIT MED OM NÅGOT SKRÄMMANDE?

HÄR ÄR NÅGRA TIPS SOM KAN HJÄLPA DIG

1 Försök vara nära människor du tycker om. Det gör dig trygg.

2 Lugna ner kroppen genom att göra saker du gillar. Du kanske vill lyssna på musik, rita eller träna.

3 Prata med en vuxen du litar på om du har frågor och funderingar om det som har hänt.

4 Finns det en samlingsplats dit du kan gå? Gör det! Det kan vara skönt att träffa andra som varit med om samma sak.

5 Var källkritisk! När något skrämmande hänt sprids falska rykten lätt, särskilt i sociala medier. Gå till säkra källor och ta gärna hjälp av en vuxen.

6 Gör det du är van vid – gå till skolan och till din fritidsaktivitet. Vi mår bra av att hålla fast i våra rutiner.

**KOM IHÅG, ALLA KÄNSLOR OCH TANKAR ÄR OKEJ!
ALLA REAGERAR PÅ OLIKA SÄTT OCH BEHÖVER OLIKA SAKER.**



Ladda ner Rädda Barnens app Safe Place! Här finns övningar som kan vara till hjälp för att lugna dig.