

Turėti šalia suaugusį žmogų, su kuriuo jaučiuosi saugus



Susirasti saugią vietą



Pasikalbėti apie tai, kas atsitiko

Man tai padeda...

Ramus kvėpavimas ir relaksacija



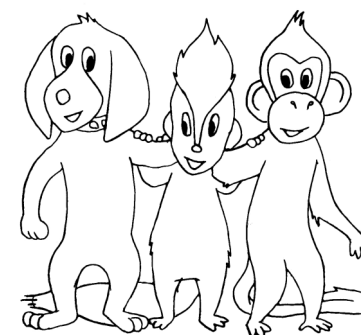
Mėgautis muzika, piešimu



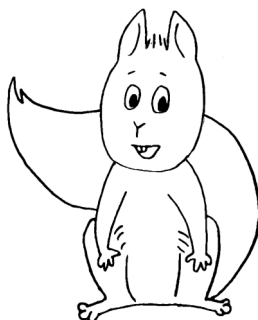
Sportas ir žaidimai su draugais



Susirasti naujų draugų ir išmolti, kad dauguma žmonių manęs nepaliekia vieno



Suprasti, kad tai kas atsitiko, jau praėjo ir, kad blogi dalykai nenutinka dažnai



Suprasti, koks aš esu šaunus. Kiek daug dalykų aš moku ir sugebu padaryti



Nupiešk savo piešinį viduryje