

О, не! Ами сега?

Може да се случи навсякъде – вкъщи, на училище или в дома на приятел. Изведнъж виждаш нещо, което *знаеш*, че не е добро – на телефона, по телевизията, на компютъра или в някаква игра, книга или списание. *Сега* какво можеш да направиш, за да се почувстваш по-добре?



Недей просто да седиш. Гледай или прочети нещо добро. Направи нещо активно. Направи добро дело. Бъди около близки или приятели.

Помни кой си. Не си лош заради това, което си видял. Ти си чедо на Бог и Той те обича и иска да ти помогне да си в безопасност и да си щастлив.

Махни се от него. Изключи го! Остави го! Дръж се с него като с отрова за ума ти – защото то е точно такава.

Кажи на мама или татко. Родителите знаят най-добре и искат да ти помогнат да си в безопасност и щастлив. Не се срамувай. Това, което ти се е случило, се случва в някой момент на почти всеки.



Говори за него. Може да ти помогне, ако споделяш с мама или татко всеки път, когато нещо, което си видял през деня, те е накарало да се чувстваш неудобно. Родителите могат да ти помогнат да създадеш план как да се опазиш от виждането на неподходящи неща. Ако се чувстваш в капан, притеснен или като че ли искаш отново да видиш нещо неподходящо, кажи им и за това.

Освободи спомена. Представи си, че пускаш балон и го гледаш как отлита. Опитай се да се отпуснеш и да позволиш на това, което си видял да отлети от ума ти. Сега си представи храма, семейството ти или нещо друго, което обичаш да виждаш.

