

Divento davvero triste e mi arrabbio molto quando le cose non vanno come vorrei. Che cosa posso fare?

- Arreso in Quebec

Caro Arreso,

ci sentiamo tutti tristi o arrabbiati quando le cose non vanno come vorremmo. Ricorda che il Padre Celeste e Gesù Cristo ti amano e desiderano ciò che è meglio per te. Possono aiutarti ad affrontare sentimenti difficili. A volte cresciamo di più quando le cose sono difficili! Se continui a sentirti scoraggiato, parla con un adulto di cui ti fidi. Poi prova una di queste idee. Scrivi anche le tue idee.

Andrà tutto bene!

L'Amico



Che cosa posso fare

- Fare un respiro profondo e pregare per ricevere aiuto.
- Giocare all'aperto o fare qualcos'altro per prendermi una pausa.
- Scrivere o disegnare i miei sentimenti.

- _____
- _____

Cosa posso dire

- "Il Padre Celeste e Gesù Cristo mi amano e mi aiuteranno."
- "Sto imparando e posso riprovare."
- "Sto facendo del mio meglio e andrà tutto bene!"

- _____
- _____