

Jag blir jätteledsen och arg när saker och ting inte går som jag vill. Vad kan jag göra?

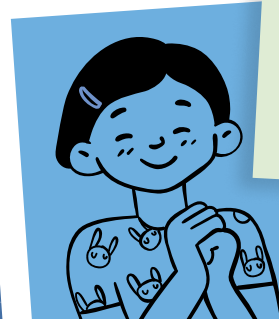
- Ger upp i Göteborg

Kära Ger upp!

Vi känner oss alla ledsna eller arga när saker och ting inte går som vi vill. Kom ihåg att vår himmelske Fader och Jesus Kristus älskar dig och vill ditt bästa. De kan hjälpa dig med svåra känslor. Ibland växer vi som mest när det är svårt!

Om du känner dig missmodig, prata med en vuxen du litar på. Försök sedan med ett av de här förslagen. Skriv ner några egna förslag också. Allt kommer att ordna sig.

Vänner



Vad jag kan göra

- Ta ett djupt andetag och be till Gud om hjälp.
- Lek utomhus eller gör något annat för att ta en paus.
- Skriv eller rita om mina känslor.

- _____
- _____

Vad jag kan säga

- "Min himmelske Fader och Jesus Kristus älskar mig och hjälper mig."
- "Jag lär mig och jag kan försöka igen."
- "Jag gör mitt bästa och det är bra nog!"

- _____
- _____