

# Jeg blir veldig lei meg og sint når ting ikke skjer slik jeg ønsker. Hva kan jeg gjøre?

– Gir opp i Quebec

## Kjære Gir opp

Vi blir alle lei oss eller sinte når ting ikke skjer slik vi ønsker. Husk at vår himmelske Fader og Jesus Kristus elsker deg og ønsker det beste for deg. De kan hjelpe deg med vanskelige følelser. Noen ganger vokser vi mest når det er vanskelig!

Hvis du stadig føler deg motløs, snakk med en voksen du stoler på. Prøv så ett av disse forslagene. Skriv også inn dine egne forslag.

Det vil ordne seg!

*Vennen*



## Hva jeg kan gjøre

- Puste dypt inn og be om hjelp.
- Leke ute eller gjøre noe annet for å få et avbrekk.
- Skrive eller tegne om følelsene mine.

---

---

## Hva jeg kan si

- "Vår himmelske Fader og Jesus Kristus elsker meg og vil hjelpe meg."
- "Jeg lærer, og jeg kan prøve en gang til."
- "Jeg gjør mitt beste, og det vil gå bra!"

---

---