

Jeg bliver virkelig ked af det og vred, når tingene ikke går, som jeg ønsker det. Hvad kan man gøre?

- Opgivende i Quebec

Kære Opgivende

Vi bliver alle kede af det eller vrede, når tingene ikke går, som vi ønsker. Husk, at vor himmelske Fader og Jesus Kristus elsker dig og ønsker det bedste for dig. De kan hjælpe dig med svære følelser. Nogle gange udvikler vi os allermost, når tingene er svære.

Hvis du føler dig modløs, så tal med en voksen, du stoler på. Prøv så en af disse ideer. Skriv også dine egne ideer ind.

Det skal nok ordne sig!

Vores Ven



Det, som jeg kan gøre

- Tag en dyb indånding, og bed en bøn om hjælp.
- Leg udenfor eller gør noget andet for at tage en pause.
- Skriv eller tegn noget om mine følelser.

• _____

• _____

Det, som jeg kan sige

- »Vor himmelske Fader og Jesus Kristus elsker mig og vil hjælpe mig.«
- »Jeg lærer, og jeg kan prøve igen.«
- »Jeg gør mit bedste, og jeg skal nok klare mig!«

• _____

• _____