

Я сильно огорчаюсь и злюсь, когда дела идут не так, как мне хочется. Что мне делать?

— Расстроенный из Квебека

Дорогой Расстроенный!

Мы все грустим или злимся, когда что-то идет не так, как мы хотим. Помни, что Небесный Отец и Иисус Христос любят тебя и желают тебе всего наилучшего. Они могут помочь тебе справиться с непростыми чувствами. Иногда трудности лучше всего ускоряют наш рост! Если ощущение разочарования тебя не оставляет, поговори с кем-то из взрослых, кому ты доверяешь. Потом попробуй использовать одну из следующих идей. Дополни список своими собственными идеями. Все будет хорошо!
Журнал *Друг*



Что я могу сделать

- Сделайте глубокий вдох и помолитесь о помощи.
- Поиграйте на улице или займитесь интересным делом, чтобы сделать перерыв.
- Опишите или нарисуйте свои ощущения.

- _____
- _____

Что я могу сказать

- «Небесный Отец и Иисус Христос любят меня и помогут мне».
- «Я ведь только учусь и могу попробовать еще раз».
- «Я делаю все, что в моих силах, и со мной все будет хорошо!»

- _____
- _____