

ฉันเศร้าและหงุดหงิดมากเมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ ฉันจะทำอะไรได้บ้าง?

—คนหมดกำลังใจจากควิเบก

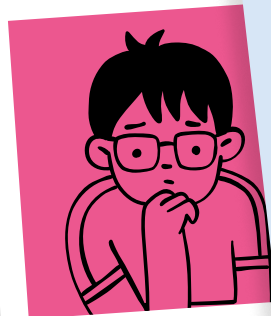
ถึง คุณคน

หมดกำลังใจ

เราทุกคนต่างรู้สึกเศร้าหรือ
หงุดหงิดเมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไป
ตามที่ต้องการ แต่โปรดจำไว้ว่า
พระบิดาบนสวรรค์และ
พระเยซูคริสต์ทรงรักท่านและ
ต้องการให้ท่านได้รับสิ่งที่ดีที่สุด
พระองค์สามารถช่วยบรรเทา
ความรู้สึกที่ยากลำบากได้
บางครั้งเราจะเติบโตได้มากที่สุด
เมื่อเจอกับเรื่องยากๆ!

หากท่านยังรู้สึกท้อแท้ ให้พูดคุย
กับผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ จากนั้นลอง
ใช้แนวคิดเหล่านี้ ท่านอาจเขียน
แนวคิดของตัวเองด้วยก็ได้
ทุกอย่างจะเป็นไปได้ดี!

เพื่อนเด็ก



สิ่งที่คุณทำได้

- หายใจเข้าลึกๆ และสวดอ้อนวอน
ขอความช่วยเหลือ
- ไปเล่นนอกบ้านหรือทำอย่างอื่น
เพื่อหยุดพัก
- เขียนหรือวาดเกี่ยวกับความรู้สึกของคุณ

สิ่งที่คุณพูดได้

- “พระบิดาบนสวรรค์และพระเยซูคริสต์
ทรงรักฉันและจะทรงช่วยฉัน”
- “ฉันกำลังเรียนรู้อยู่ และฉันสามารถลอง
อีกครั้งได้”
- “ฉันกำลังพยายามอย่างเต็มที่ และฉันจะ
ไม่เป็นไร!”
