

Я дуже сумую і серджуся, коли все відбувається не так, як я хочу. Що мені робити?

— “Готовий здатися” з Квебеку

Дорогий “Готовий здатися”!

Ми всі сумуємо або сердимося, коли все відбувається не так, як ми хочемо. Пам’ятай, що Небесний Батько та Ісус Христос люблять тебе і хочуть для тебе найкращого. Вони можуть допомогти тобі впоратися з негативними почуттями. Іноді ми зростаємо найбільше, коли нам важко! Якщо почуття розчарування не проходить, поговори з дорослою людиною, якій довіряєш. Потім спробуйте одну з цих ідей. Також напиши кілька власних ідей. Усе буде добре!

Друг



Що я можу зробити

- Глибоко вдихнути і помолитися про допомогу.
- Погратися на вулиці або зробити щось інше, щоб переключитися.
- Написати або намалювати свої почуття.

• _____

• _____

Що я можу сказати

- “Небесний Батько та Ісус Христос люблять мене і допоможуть мені”.
- “Я навчаюся і можу спробувати знову”.
- “Я роблю все, що в моїх силах, і зі мною все буде гаразд!”

• _____

• _____