

# Ég fyllist sorg og reiði þegar hlutir gerast ekki eins og ég vil. Hvað get ég gert?"

- Quitting í Quebec

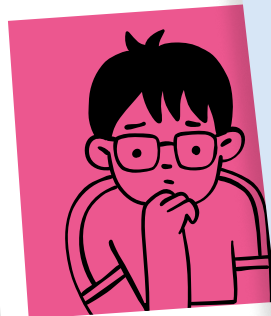
## Kæri Quitting,

við verðum öll sorgmædd eða reið þegar hlutir gerast ekki eins og við viljum. Mundu að himneskur faðir og Jesús Kristur elska þig og vilja það sem er best fyrir þig. Þeir geta hjálpað þér að takast á við erfiðar tilfinningar. Stundum vöxum við hvað mest við erfiðleika!

Ef þú heldur áfram að vera niðurdreginn, skaltu tala við einhvern fullorðin sem þú treystir. Reyndu síðan þessar hugmyndir. Skrifaðu líka eigin hugmyndir.

Allt verður í lagi!

*Barnavinur*



### Það sem ég get gert

- Draga djúpt andann og biðjast fyrir um hjálp.
- Leika mér úti eða gera eitthvað annað til að taka hlé.
- Skrifa um eða teikna tilfinningar mínar.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Það sem ég get sagt

- Himneskur faðir og Jesús Kristur elska mig og munu hjálpa mér.
- „Ég er að læra og get reynt aftur.“
- „Ég er að gera mitt besta og allt verður í lagi hjá mér!“

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_