

Em cảm thấy buồn và tức giận khi mọi thứ không diễn ra theo cách mà em mong muốn. Em có thể làm gì?

—Người muốn bỏ cuộc tại Quebec

Thân gửi Người muốn bỏ cuộc,

Chúng ta đều cảm thấy buồn và tức giận khi mọi thứ không diễn ra theo cách mà chúng ta mong muốn. Em hãy nhớ rằng Cha Thiên Thượng và Chúa Giê Su Ky Tô yêu thương em và muốn những điều tốt đẹp nhất cho em. Hai Ngài có thể giúp em vượt qua những cảm xúc khó chịu. Đôi khi, chúng ta sẽ phát triển mạnh mẽ nhất khi gặp khó khăn đấy!

Nếu em vẫn còn cảm thấy nản lòng, hãy nói chuyện với một người lớn mà em tin tưởng. Sau đó hãy thử một trong những gợi ý dưới đây. Cũng hãy viết một số ý tưởng riêng của em.

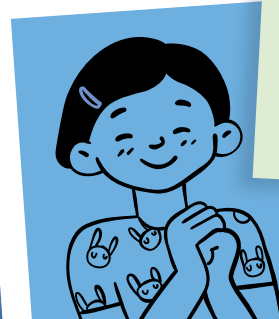
Mọi việc rồi sẽ ổn thôi!

Tạp Chí *Bạn Hữu*

Điều Tôi Có Thể Làm

- Hít một hơi thật sâu và cầu nguyện để được giúp đỡ.
- Chơi ngoài trời hoặc làm một hoạt động nào đó khác để nghỉ ngơi.
- Viết hoặc vẽ về những cảm xúc của tôi.

- _____
- _____



Điều Tôi Có Thể Nói

- “Cha Thiên Thượng và Chúa Giê Su Ky Tô yêu thương tôi và hai Ngài sẽ giúp đỡ tôi.”
- “Tôi đang học hỏi và tôi có thể thử lại một lần nữa.”
- “Tôi đang cố gắng hết sức và tôi sẽ không sao cả!”

- _____
- _____