

일이 원하는 대로 풀리지 않으면 정말 슬프고 화가 나요. 제가 어떻게 해야 할까요?

퀘벡에서 그만이가

그만이에게,

누구나 일이 원하는 대로 풀리지 않으면 슬프거나 화가 나지요. 하늘 아버지와 예수 그리스도께서 그만이를 사랑하시고 그만이에게 가장 좋은 것을 원하신다는 것을 기억하세요. 그분들은 어려운 감정을 느끼는 그만이를 도와주실 수 있어요. 때로 우리는 힘들 때 가장 많이 성장하기도 해요!

마음이 계속 좋지 않다면, 신뢰할 수 있는 어른에게 이야기해 보세요. 그런 다음, 다음 제언 중 한 가지를 시도해 보세요. 그만이가 생각할 수 있는 다른 방법도 적어 보세요.

모든 게 잘될 거예요!

『친구들』



내가 할 수 있는 일

- 심호흡을 하고 기도로 도움을 구해요.
- 밖에 나가 놀거나 잠시 휴식하기 위해 무언가를 해요.
- 자신의 감정을 글로 적거나 그림으로 그려요.

- _____
- _____

내가 할 수 있는 말

- “하늘 아버지와 예수 그리스도께서 나를 사랑하셔. 그분들이 나를 도와주실 거야.”
- “나는 배우는 중이잖아. 다시 해 보면 돼.”
- “나는 최선을 다하고 있어. 난 괜찮을 거야!”

- _____
- _____