

Sinto-me muito triste e zangado quando
as coisas não correm como eu quero.

O que é que eu posso fazer?

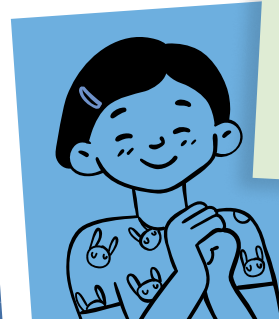
— A Desistir no Quebeque

Caro Desistente,

Todos ficamos tristes ou zangados quando as coisas não correm como queremos. Lembra-te que o Pai Celestial e Jesus Cristo te amam e querem o melhor para ti. Eles podem ajudar-te a lidar com estes sentimentos difíceis. Às vezes, crescemos mais quando as coisas são difíceis! Se continuares a sentir-te desanimado, fala com um adulto de confiança. Depois, tenta uma destas ideias. Escreve também as tuas próprias ideias.

Vai correr tudo bem!

O Amigo



O Que é Que Eu Posso Fazer

- Respirar fundo e orar a pedir ajuda.
- Brincar ao ar livre ou fazer qualquer outra coisa para desanuviar a cabeça.
- Escrever ou desenhar sobre os meus sentimentos.

- _____
- _____

O Que é Que Eu Posso Dizer

- "O Pai Celestial e Jesus Cristo amam-me e vão ajudar-me."
- "Estou a aprender e posso tentar outra vez."
- "Estou a dar o meu melhor e vai correr tudo bem!"

- _____
- _____