

如果事情不能如我所愿， 我就会感到非常难过和生气。我可以怎么做？

——住在魁北克的放弃

亲爱的放弃：

如果事情不能如我们所愿，我们都会感到难过和生气。请记住，天父和耶稣基督爱你，也想把最好的给你，祂们能帮助你面对难过的感觉。有时候，那些困难会让我们获得最多的成长！

如果你还是感到很沮丧，可以去找一位值得信赖的成人谈一谈。然后试试下面的建议，不妨也写下自己的想法。

一切都会好起来的！

朋友

我可以做的事

- 深呼吸，祈求获得帮助。
- 去户外玩耍或做点别的事来休息一下。
- 写下或画出我的感受。



我可以说的话

- 「天父和耶稣基督爱我，也会帮助我。」
- 「我还在学习，我可以再试一次。」
- 「我已经尽力了，我会没事的！」