

Saya menjadi sangat sedih dan marah ketika segala sesuatu tidak terjadi dengan cara yang saya inginkan. Apa yang dapat saya lakukan?

—Menyerah di Quebec

Menyerah yang Terkasih,

Kita semua merasa sedih atau marah ketika segala sesuatu tidak terjadi seperti yang kita inginkan. Ingatlah bahwa Bapa Surgawi dan Yesus Kristus mengasihi Anda dan menginginkan yang terbaik bagi Anda. Mereka dapat membantu Anda dengan perasaan-perasaan sulit. Terkadang kita tumbuh paling banyak ketika segala sesuatu sulit!

Jika Anda terus merasa putus asa, berbicaralah kepada orang dewasa yang dipercaya. Kemudian cobalah salah satu gagasan ini. Tuliskan juga gagasan Anda sendiri.

Semuanya akan baik-baik saja!

Kawanku



Apa Yang Dapat Saya Lakukan

- Mengambil napas dalam-dalam dan berdoa memohon bantuan.
- Bermain di luar atau melakukan hal lain untuk beristirahat.
- Menulis atau menggambar tentang perasaan saya.

- _____
- _____

Apa Yang Dapat Saya Katakan

- "Bapa Surgawi dan Yesus Kristus mengasihi saya dan akan menolong saya."
- "Saya sedang belajar, dan saya dapat mencoba lagi."
- "Saya melakukan yang terbaik, dan saya akan baik-baik saja!"

- _____
- _____