

如果事情不能如我所願， 我就會感到非常難過和生氣。我可以怎麼做？

——住在魁北克的放棄

親愛的放棄：

如果事情不能如我們所願，我們都會感到難過和生氣。請記住，天父和耶穌基督愛你，也想要最好的給你，祂們能幫助你面對難過的感覺。有時候，那些困難會讓我們獲得最多的成長！

如果你還是感到很沮喪，可以去找一位值得信賴的成人談一談。然後試試下面的建議，不妨也寫下自己的想法。

一切都會好起來的！

朋友

我可以做的事

- 深呼吸，祈求獲得幫助。
- 去戶外玩耍或做點別的事來休息一下。
- 寫下或畫出我的感受。



我可以說的話

- 「天父和耶穌基督愛我，也會幫助我。」
- 「我還在學習，我可以再試一次。」
- 「我已經盡力了，我會沒事的！」
