

你在想什麼？



有時候，我和兄弟姊妹會爭吵和打架。
我該怎麼做，才能和他們相處得更融洽？
——新加坡的悲傷

親愛的悲傷：

和兄弟姊妹相處有時候很困難，但你可以祈求神幫助你有耐心和仁慈。當你們意見不合時，試試這些建議並閱讀經文，以獲得更多的幫助。如果有兄弟姊妹要傷害你，請立即尋求成人的幫助。

你做得到的！
朋友

暫停一下。

離開並作幾個深呼吸。數數你看得到的三件事、聽得到的兩件事，和感受得到的一件事。

馬太福音5：9



明智地選擇用詞。

在大聲脫口而出之前，先在腦海中「演練」一番。如果有人對你說這些話，你會有什麼感受？

箴言15：1

一起解決問題。

分享一些可以相處得更融洽的想法，決定你們可以一起做什麼。

阿摩司書3：3



選擇仁慈。

問問自己：「耶穌會怎麼做？」想一想，即使你覺得很難過，還是可以用哪些方式表達善意。

約翰福音13：15

