



# لذت یک تجربه جدید

یادگیری کنار آمدن با تغییرات به شما کمک می‌کند، مشتاقانه منتظر تجربه‌های جدید باشی.

آیا امسال به مدرسه یا کلاس جدیدی می‌روی؟ این چیزی است که همه آن را تجربه می‌کنند و فرصتی است که می‌تواند مهارت‌های شما را برای روبه‌رو شدن با تغییرات در آینده زیاد کند.

## تغییر اتفاق می‌افتد

تغییر بخشی عادی از زندگی است. ممکن است مدرسه قدیمی خود را ترک و مدرسه جدیدی را شروع کنی، به کلاس دیگری بپیوندی یا به خانه جدیدی بروی، و این کار برایت عجیب و ترسناک باشد. یادت باشد نمی‌توانی برای هر تغییری که قرار است اتفاق بیفتد از قبل آماده و خبردار باشی، اما می‌توانی یاد بگیری که چگونه با آن کنار بیایی. ماهر شدن در روبه‌رویی با تغییرات، تا آخر عمر به شما کمک می‌کند.

## از تغییر استفاده کن

حتی اگر برای رفتن به یک مدرسه جدید هیجان‌زده باشی، همچنان می‌توانی احساس اضطراب، غمگینی یا نگرانی هم داشته باشی. اینها احساسات عادی‌ای هستند، به خصوص اگر مجبور باشی دوستان یا معلمان مورد علاقه‌ات را رها کنی. سعی کن در مورد این