

تمرین‌های خوبی هستند.
حواست به احساسات چند هفته اول باشد و سپس آنها را با چیزی که انتظارش را داشتی مقایسه کن. شگفت‌زده خواهی شد. دفعه بعدی که تغییر بزرگی رخ می‌دهد، می‌دانی که چگونه احساسات اولیه‌ات را کنترل کنی و از این فرصت بهره بیشتری ببری.

نکات مهم برای مدیریت خوب تغییرات

- هر روز فقط یک روزت را مصرف کن! به جای نگرانی در مورد چیزی که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد یا نیفتد، حواست به همان روزی باشد که توی آن هستی. از همان روز استفاده کن!



- به تغییراتی که قبلاً تجربه کرده‌ای فکر کن، مانند عضویت در یک تیم جدید یا پارک محل بازی، و اینکه چگونه با آن کنار آمدی.



- پایان‌ها را جشن بگیر و اوقات خوش را به خاطر بسپار؛ با صحبت کردن یا نوشتن خاطرات کلاس یا مدرسه قدیمی.

احساسات با خانواده یا دوستان صحبت کنی. اگر غمگین هستی، نشانه آن است که تجربه خوبی داشته‌ای که از پشت سر گذاشتن آن متأسفی. اگر غمگین نیستی، احتمالاً برای چالش شروع جدید آماده هستی.

تغییر را مدیریت کن

احساسات خود را به گونه‌ای بگو که برایت احساس خوبی داشته باشد. شاید بهتر است به جای حرف زدن یک نقاشی درباره‌ی آن بکشی یا یک داستان درباره‌اش بنویسی یا کار دیگری که خودت می‌دانی حالت را خوب می‌کند.

تلاش کن هر دو طرف تغییر را ببینی. نه تنها چیزهایی را که متفاوت هستند، حتی چیزهایی که یکی هستند را هم توی یک فهرست بنویس و به فرصت‌هایی که از تغییر به دست آمده فکر کن. ممکن است شگفت‌زده بشوی!

تغییر فرصتی است برای انعطاف پذیرتر شدن و یادگیری روبه‌رویی با چالش‌های زندگی. تغییراتی که توی مدرسه اتفاق می‌افتد،

