



私は優先順位を考えて行動が出来ずに何かミスをしたらお母さんに怒られて、そんな事で怒る?と思うこともあります。お父さんも弟にすごく甘くて私には厳しい最近少し怒られただけでもいろいろ嫌になっていて家にいる事すら嫌になってきました。どうやったら家にいて楽しいと思えますか?

自分も同じような感じです。自分はそういうときは、何かに集中して気を紛らわせたり、外に少し出て散歩するなど、その環境から自分をできるだけ遠ざけたりしています。自分と同じ心境の人がいてとても安心しています。わたしのアドバイスが参考になったかは分かりませんが、頑張ってください
٩('Ω')و

