



<배움 · 사람 · 감동이 함께하는 행복한 학교>

전주금암 가정통신문

전주금암초등학교

교무실 : 254-2274

행정실 : 275-6736

학생 생명 존중



우리들의 마음건강 이야기

감정의 화산 폭발 막기

속상한 일이 생기면 화가 나고, 짜증이 나고, 답답해지는 것은
자연스러운 일입니다.

화가 날 때 부모님, 선생님, 친구로부터 위로를 받으면
속상한 마음이 풀어지기도 하지요.



감정의
화산
폭발
막기

그러나 ‘화가 난다’고 해서 ‘소리를 지르며
화를 내도 된다’는 것은 아닙니다.

마음의 화산 폭발이 일어나 소리를 지르며
화를 내면 옆에 있는 부모님, 친구들, 선생님은
당황해하거나 걱정을 할 거예요.

화산처럼 갑작스럽게 감정이 폭발하면
스스로도 다치고, 주위를 다치게 할 수도 있어요.

이 감정의 폭발을 막기 위해 사람들은,
자신이 갖고 있는 ‘감정을 담은 그릇’에 대해
알아볼 필요가 있습니다.

**그릇에 물을 담는다고 생각해보세요.
그릇의 크기에 비해 너무 많은 물을 담으면
넘쳐버리겠지요**



부모님의 꾸지람, 힘든 학교생활, 친구와의 다툼,
공부에 대한 고민 등으로 마음에 부담이 갑자기 커지게 되면
우리의 감정 그릇은 넘쳐 짜증이나 분노가
화산처럼 폭발할 수 있습니다.

**그렇지만, 그릇에 물이 담기는 것을 잘 보면서
조금씩 넘치지 않게 덜어낸다고 생각해보세요.
그러면 물이 넘치는 일은 없겠지요.**



우리 마음이 무거워지는 일에 대해 부모님, 선생님,
친구로부터 위로를 받게 되면 속상한 마음이 풀어져
감정 그릇은 넘치지 않게 됩니다.

**내 마음의 그릇에 무엇이, 얼마나 쌓여 있는지 알면
감정의 화산 폭발을 막을 수 있어요.**



도움이 필요할 때는 이야기해주세요



OX 퀴즈



- 속상한 일이 생겨서 화가나고 답답한 마음이 드는 것은
절대 일어나면 안 되는 나쁜 일이다. (○ / X)
- 화가 나면 마음대로 소리지르고 화를 내도 된다.
(○ / X)
- 화가나고 속상한 마음이 들 때는 주변에 도움을 요청한다.
(○ / X)
- 도움을 요청 할 수 있는 사람 3명 이상 쓰기



2023. 10. 30.

전 주 금 암 초 등 학 교 장