



## 6월 상담 소식지

「분노, 숨길수록 커져가는 마음의 불씨」

홈페이지

<http://www.kjdong.es.kr>

교무실: (063) 544-8362

행정실: (063) 544-8363

학부모님 안녕하십니까?

교육부와 (사)마음건강 청소년모바일상담센터에서 제작한 심, 쉼: 마음정거장 6월호를 보내드립니다. 이번 주제는 “분노, 숨길수록 커져가는 마음의 불씨”라는 주제로 분노가 나타나는 과정, 대처법 등에 대한 내용이 잘 정리되어 있으니 첨부된 파일을 참고하여 주시기 바랍니다.

심, 쉼: 마음정거장  
네 번째 정거장

청소년모바일상담센터

6월 호

**숨길수록 커져가는 마음의 불씨**

**분노**

분노를 잠재울 수 있는  
"생각바꾸기" 연습을 해볼까요?

잘다 보며  
화가 나는 상황에  
마주칠 수 있어요!!!

우리가 분노를 느낄 때!

상황 → 생각 → 행동 → 결과

출처: 청소년 모바일 상담센터 생명존중 교육자료 5월 호.

2023. 6. 7.

김 제 동 초 등 학 교 장 (직인생략)