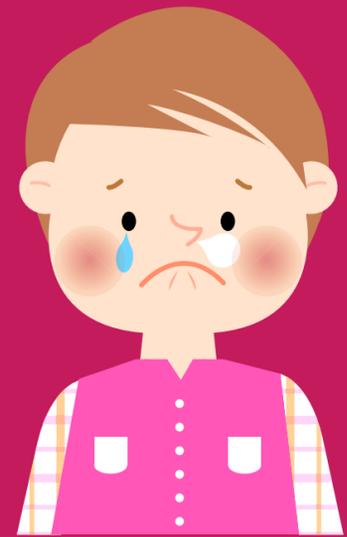
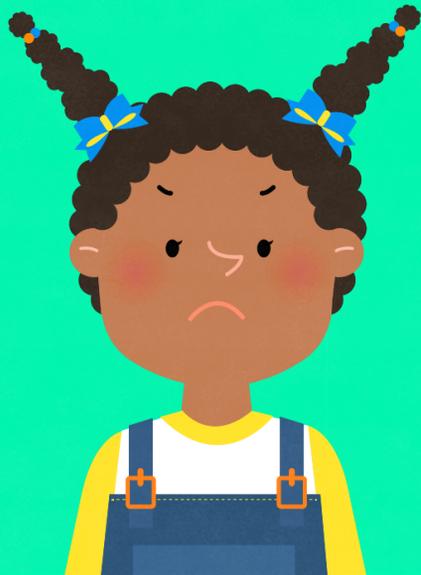


제2022-4호
초등학교 3·4학년
학생용 카드뉴스



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.



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center



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.

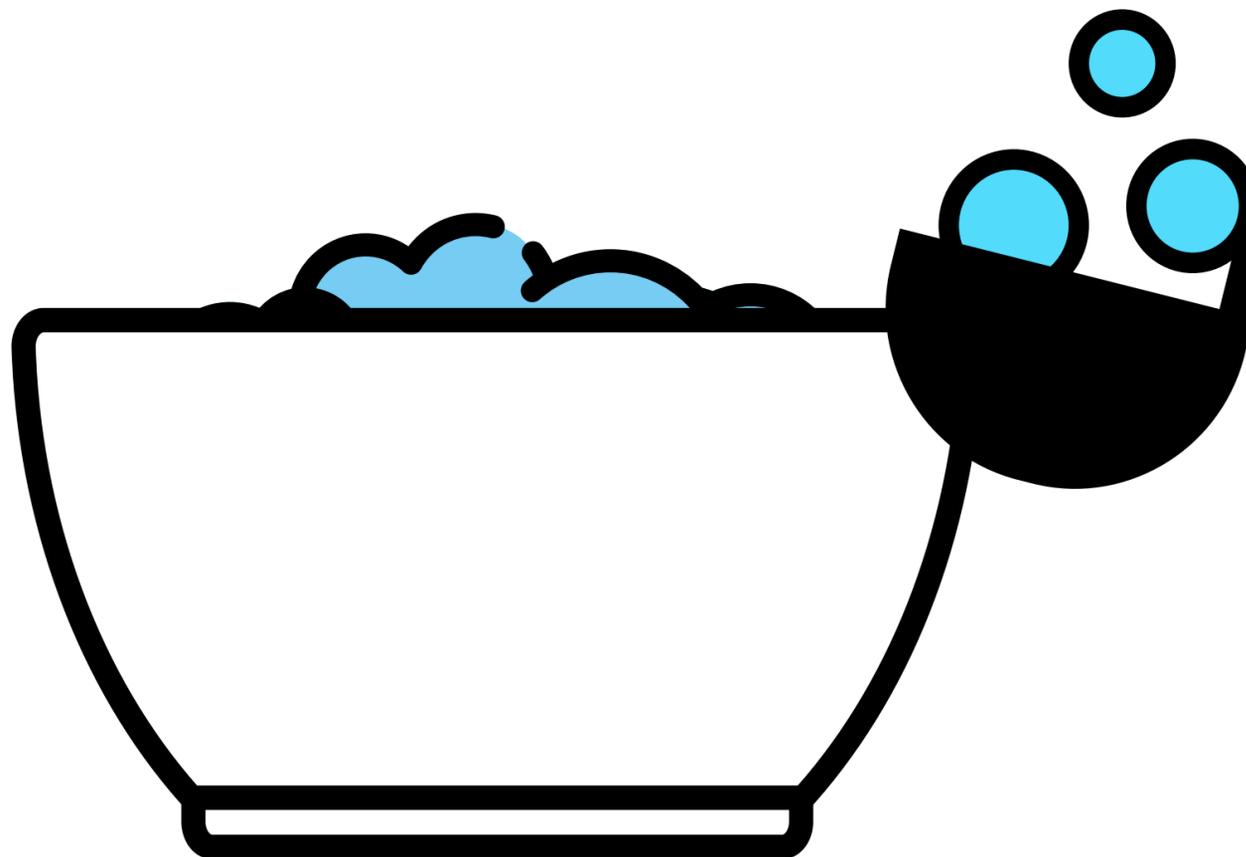
이 감정의 폭발을 막기 위해 사람들은, 자신이 갖고 있는 ‘감정을 담은 그릇’에 대해 알아볼 필요가 있습니다.

**그릇에 물을 담는다고 생각해 보세요.
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

부모님, 학교 선생님, 위클래스, 교육청 위센터

‘다 들어줄 개’ 문자 상담 : 1661-5004

앱, 페이스북, 카카오톡 상담채널 : 다 들어줄 개

청소년 상담전화 : 1388

마음건강 상담전화 : 1577-0199

우리들의 마음건강 이야기

본 카드뉴스는

교육부와 학생정신건강지원센터가

한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한

“우리들의 마음건강 이야기” 4호입니다.