

INFOMATION

꿈이있는 아동, 행복지수/자존감 높다(국민일보. 2021)

아동/청소년 '삶의만족도' OECD 최하위 (이코노믹21. 2022)

"우리는 몸속 다른 기관들처럼
마음에도 적절한 주의와 관심을 기울여야해요."
「행복하냐는 질문에 대답할 수 없다면」 中 알랭 드 보통 지음

[**어린이날 맞이, 어린이를 위한, 따뜻한 프로그램!**]



(복잡한 사회! 마음트레이닝이 대세!) OPEN!

마/음/쓰/담/소

#예비사춘기생 #이 시간만큼은 #수학/영어 공부보다 #내마음공부

운영일시 2023. 5. 17. (수) 16:30 ~ 18:00

운영대상 초등학생 4 ~ 6학년 15명 내외 운영방식 온라인(ZOOM)

신청기간 및 방법 5. 4.(목) ~ 마감까지, 경기포천교육도서관 홈페이지

쓰담 내용

1

쓰담강의#

아동/청소년 전문 심리상담가가
들려주는 구체적인 감정 다룸 이야기

1. 내마음 알기(기본점수표, 감정온도계 활용)
2. 감정조절과 긍정정서배우기 ☆☆☆
 - 부정감정을 어떻게 다뤄야할까 ☆☆☆
 - 긍정감정 슬기롭게 이용하기
 - 감정빙고!

2

쓰담우편소

(강의 참여자에 한해)
강의 전, 자신만의 고민을 담은
유유(ㅠㅠ)우편을
온라인 폼으로 간단 제출하면

강의 후, '스마일우편:' 발행
(고민에 맞는 책 추천 및 ♥선물♥발송!)

★ OPEN ★