


숨길수록 커져가는 마음의 불씨

분노

 분노를 잠재울 수 있는
"생각바꾸기" 연습을 해볼까요?



살다 보면
화가 나는 상황
에
마주칠 수 있어요!!!



우리가 분노를 느낄 때!



상황



생각



행동



결과

콘텐츠 참여와 분노 대처 웹툰이
궁금하다면 **QR로 GO!!**




네 번째 정거장





분노


숨길수록 커져가는 마음의 불씨

살다보면 화가나는 상황에 마주칠 수 있어요

 "친한 친구가 점점 장난을 치면서 때리는 정도가 높아져서 친구한테 하지말라고 했더니, 친구가 다음날부터는 때리는 행동을 줄이더니 저에게 미안하다고 사과했어요."
(현명한뚱쟁이님, 00중)

 "평소처럼 공부를 하다가 연속으로 문제를 틀리고 모르는 문제들이 나와서 화가 났었는데, 문제 풀이를 하다가 내가 조금 더 유심히 봤더라면 맞출 수 있는 문제라는 걸 깨달았을 때 화가 났어요."
(만정영공이님, 00중)

 "저는 어제 어느때와 같이 바이올린을 하고 있었어요. 그런데 바이올린 연주가 그날 따라 안돼서 힘들었어요. 짜증을 내기 싫었지만 화가 나서 짜증을 부렸어요. 그랬더니, 어머니께 꾸중을 듣고, 꾸중을 들어 또 짜증이 나서 어머니께 화를 냈어요. 지금 생각하니까 후회가 되네요!"
(퓨처바이올리니스트님, 00초)

 평소와 같이 친구와 대화를 하는데, 친구가 저의 얘기를 별일 아닌 듯이 말하길래 갑자기 화가 나면서 친구에게 화를 냈어요. 시간이 지난 후에 다시 천천히 생각해보니, 그 친구는 원래도 반응을 잘 하지 않는 친구라 그 친구에게 미안하다는 생각이 들어서 친구를 다시 만나서 "내 기분이 안 좋아서 너에게 괜히 화를 낸 거 같아. 정말 미안해"라고 사과했고, 친구도 "네가 갑자기 화내서 놀라긴 했는데, 너가 그렇게 느꼈다면 나도 미안해"라고 말했어요. 서로 사과하고 오해를 풀었죠. 만약 그때 화를 내고 사과하지 않거나 '왜 화를 냈는지' 감정이나 생각을 대화로 풀지 않았다면 지금까지 제 옆에 있어 주는 단짝이 없지 않을까 생각해요.
(진명한위너님, 00고)

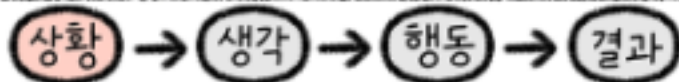
우리가 분노를 느낄 때



우리가 분노를 느꼈을 때
과정을 자세히 들여다보면
다음과 같습니다



오늘 내가 화가 났을 때, 어떤 상황이었을까요?



아파... 창피해

앞을 안 보고 간 거야?

크잉

왜 조심을 안 하지?

어 미안... 괜찮...

시비를 건 거 아니야?

무시당한 것 같아!

히익

야!!

상황

→

생각

→

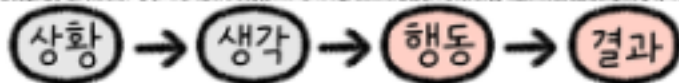
행동

→

결과



결국 그 친구와
몸싸움까지 하고
선생님에게 혼났어요



그렇게 싸워서
속이 많이 상했겠구나

상황



생각



행동



결과



생각
바꾸기!

그때 했던 생각을 바꾼다면
어떻게 있을 수 있을까?



잘 모르는
아인데

생각 바꾸기

친구와 이야기하다가

1



일부러 그랬을 리가
있을까?

2



나도 그런 실수는
한 적 있는 것 같아

3



내가 잘못된 것이 아니니
창피한 건 아닌 것 같아

지각!



엄마에게 혼나서 오늘
내 기분이 나쁜 상태였어

그 상황에서 할 수 있었던 다른 행동과 그 결과를 생각해보기



1

친구를 때리며 욕을 한다
→ 몸싸움이 일어난다



2

왜 밀었냐고 소리친다
→ 큰소리로 말다툼 하게 된다



3

"조심하지, 나 넘어졌어"라고 말한다
→ "미안해, 앞으로 조심할게"라고 친구가 사과한다



4

"어떻게 된 일이야??"라고 묻는다
→ 친구가 이유를 말해주며, 사과한다

분노로 인해 나와 내 주변 사람들이 힘들다면 언제든지 말해주세요



6월
심, 함: 마음정거장
콘텐츠 참여를 원할 땐
아래 QR로 접속!

마음이 힘들 땐
다들어줄게
상담 채널로!!



참여 기간: ~23.6.15.(목) / 참여 방법: QR코드 접속

GO! GO!
GO! GO!

상담채널



1661-5004로
문자 상담!

문자상담 1661-5004



'다들어줄게'
플러스 친구!!

카카오톡 상담



어플을
다운받고
문자 상담!

다들어줄게 APP



페이스북
메신저로
상담!

페이스북 상담