

내 마음 충전소

요즘 내 마음은 어떤 모습일까요?

내 마음을 만나보고, 나를 위한 말과 행동으로 마음 에너지를 채워봐요!

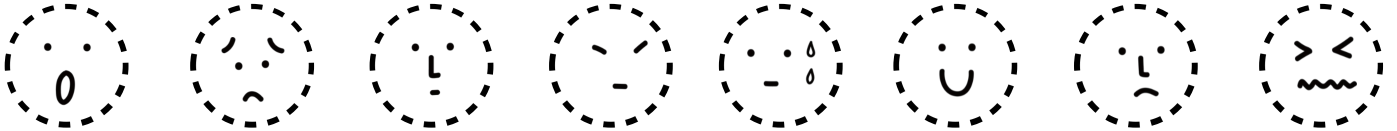
마음돌봄

마음건강

01

1 내 마음은 어떤가요?

오늘 가장 많이 지은 표정에 색칠하고 어떤 마음인지 설명해보세요.
여러 개 골라도 괜찮아요!



예: 재밌게 운동회를 즐겨서 신나지만, 끝나서 아쉬워요

2 나를 위한 마음 충전

기쁜 마음도, 속상한 마음도 소중한요. 지금 내 마음을 돌보기 위해 나에게 해주고 싶은 말이나 행동을 풍선에 적거나 그려보아요.

예: 크게 숨 3번 쉬기, 거울 보며 "오늘도 화이팅" 말하기

