


심, 심;
마음정거장

 청소년모바일 상담센터

8월호

여섯 번째 정거장

사랑과 미움

미움은 한 순간,

사랑은 모든 순간.



나를 진심으로 사랑해본 적이 있나요?

대한민국 청소년은
스스로를 어떻게 생각할까요?

나는 가치있는 사람이다

Yes!!

중학생
77.4%



고등학생
76.3%

나는 나에게 긍정적이다 Yes!

중학생
74.1%



고등학생
73.4%

나는 나에게 만족한다

Yes!

중학생
66.3%



고등학생
64.9%

나 자신과의 약속을 지켰을 때!

의리사랑님(00초)

친구와 다투고, 내가 먼저 "미안해"라고
사과하고 잘 화해했을 때!

평화사랑님(00초)

밥도 잘먹고 항상 건강할 때!
내가 하고 싶은 일에 도전할 때!

존재자체가 사랑님(00중)

나 자신의 성장을 위해 꾸준히 노력할 때!
가족들에게 큰 힘이 되었을 때!

튼튼한버팀사랑님(00고)



중고등학생 자아존중감-통계청 사회조사(2023)를 참고하여 만든 내용입니다.

내가 생각하는
"나"는?

☐ 가치있는 사람?

☐ 자신에게 긍정적인 사람?

☐ 스스로 만족하는 사람?

내가 미웠던 어느 날, 그 날은 어땠나요?

친구와 다투고 기분이 안 좋았던 걸
부모님께 짜증내고
화를 내서 후회했을 때!

따뜻한 마음님(00중)

다른 사람의 무언가가 부럽고,
열등감 때문에 질투할 때!
자존심 때문에 내 잘못을 쉽게 인정하지 못할 때!
주변 사람들에게 너무 감정적으로 대하고 있는
나 자신을 보고 있을 때!

누구보다 마음 건강한 님(00중)

열심히 노력했음에도
약간의 실수로 내가 원하는 목표(결과)를
내지 못하고 괴로워할 때!

최선을 다해 더 멋쟁이님(00고)

감정이 욱해서
화끈에 부모님께
화를 냈을 때!

속상한 분노님(00초)

나의 가족이나 친구들이
나 때문에 속상해할 때!

더 위로받아야 해님(00초)

간단한 목표도
이루지 못한 내가
밉고 한심할 때!

할수있다님(00고)



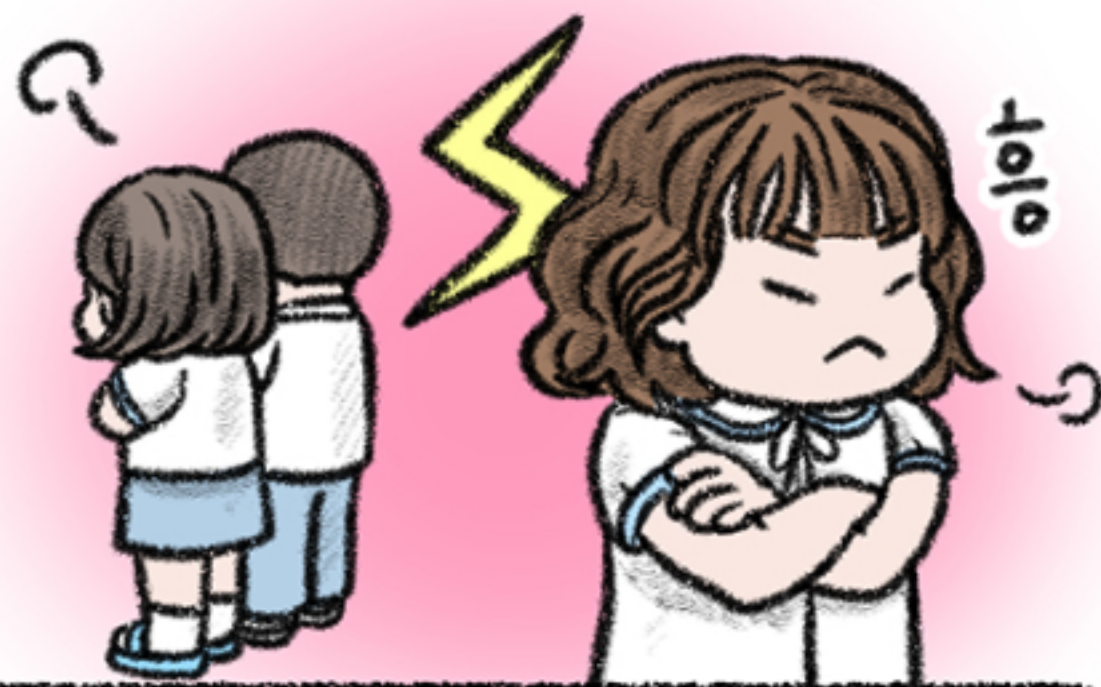
누구든 자신이 미워질 때는 있어요



시험 성적이 떨어졌을 때



외모 자신감이 없을 때



친구 관계가 안 좋을 때



타인에게 평가받을 때

그렇지만 미움이 커질수록
나로서 빛날 시간은 줄어들어요



이젠 누구보다 나를 사랑할 용기를 가져야 할 때!

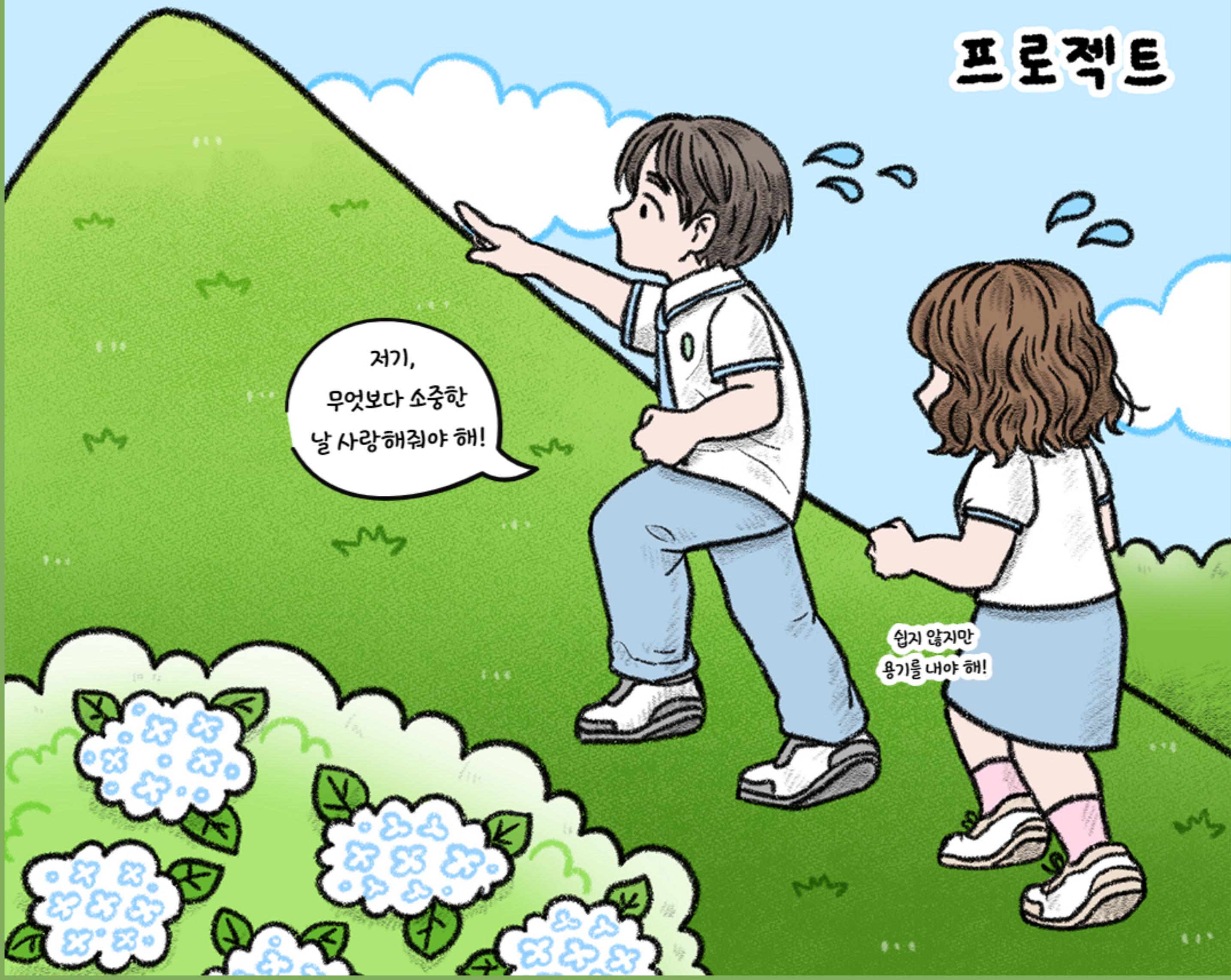


“나를 사랑할 용기”

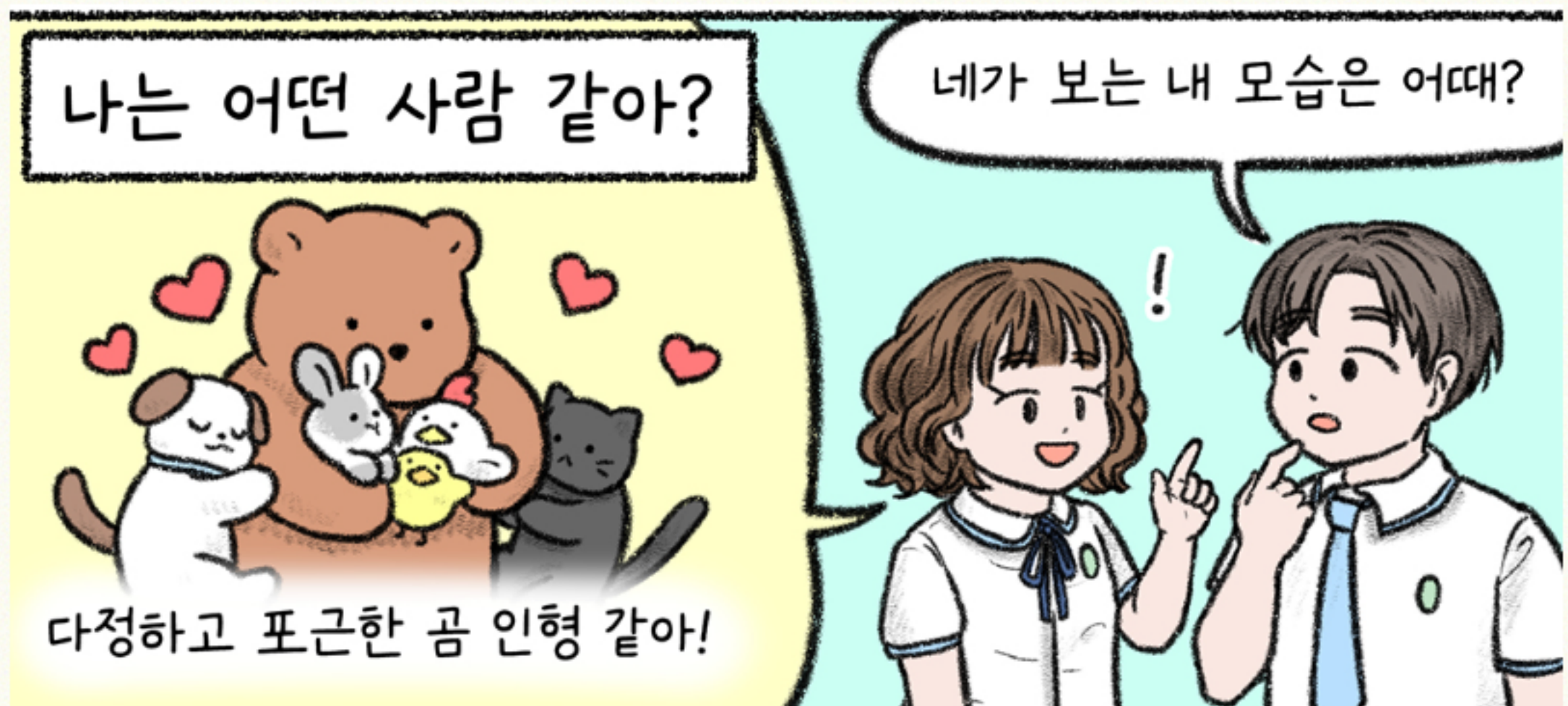
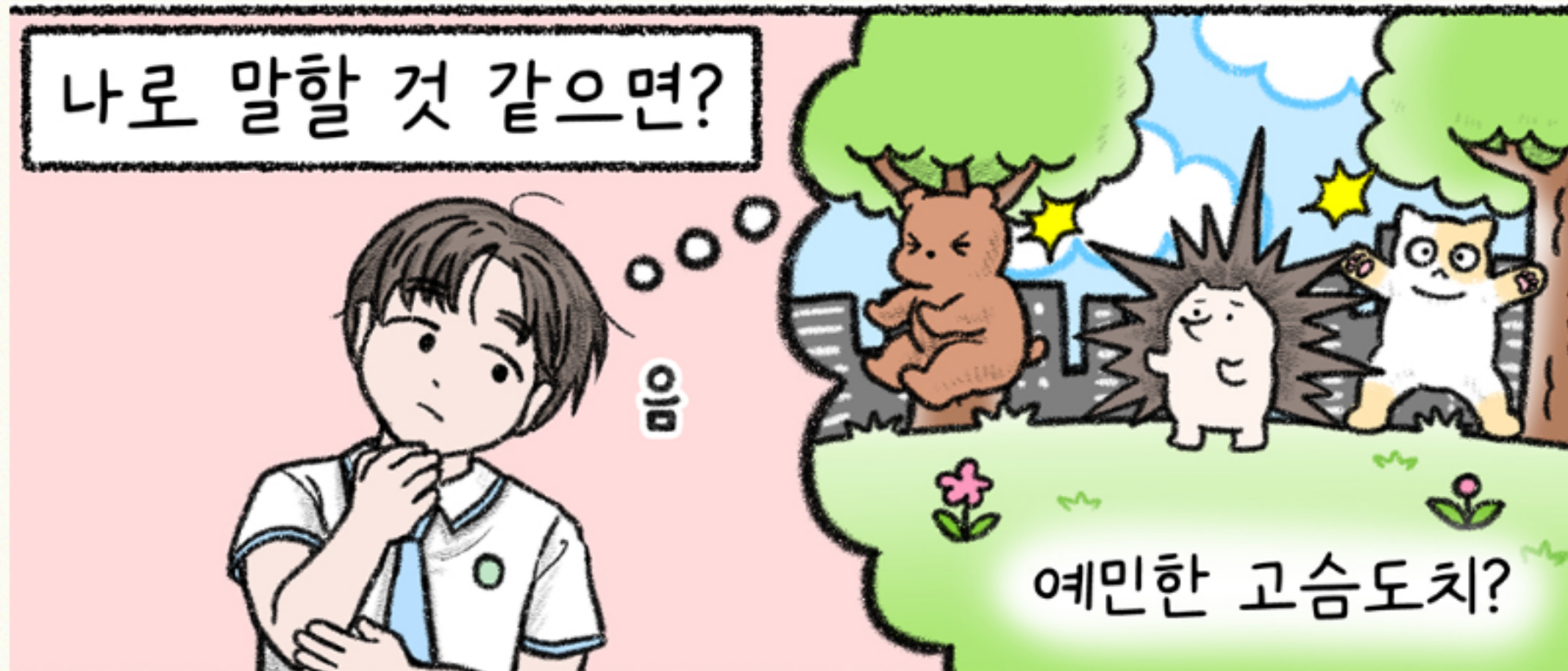
프로젝트

저기,
무엇보다 소중한
나 사랑해줘야 해!

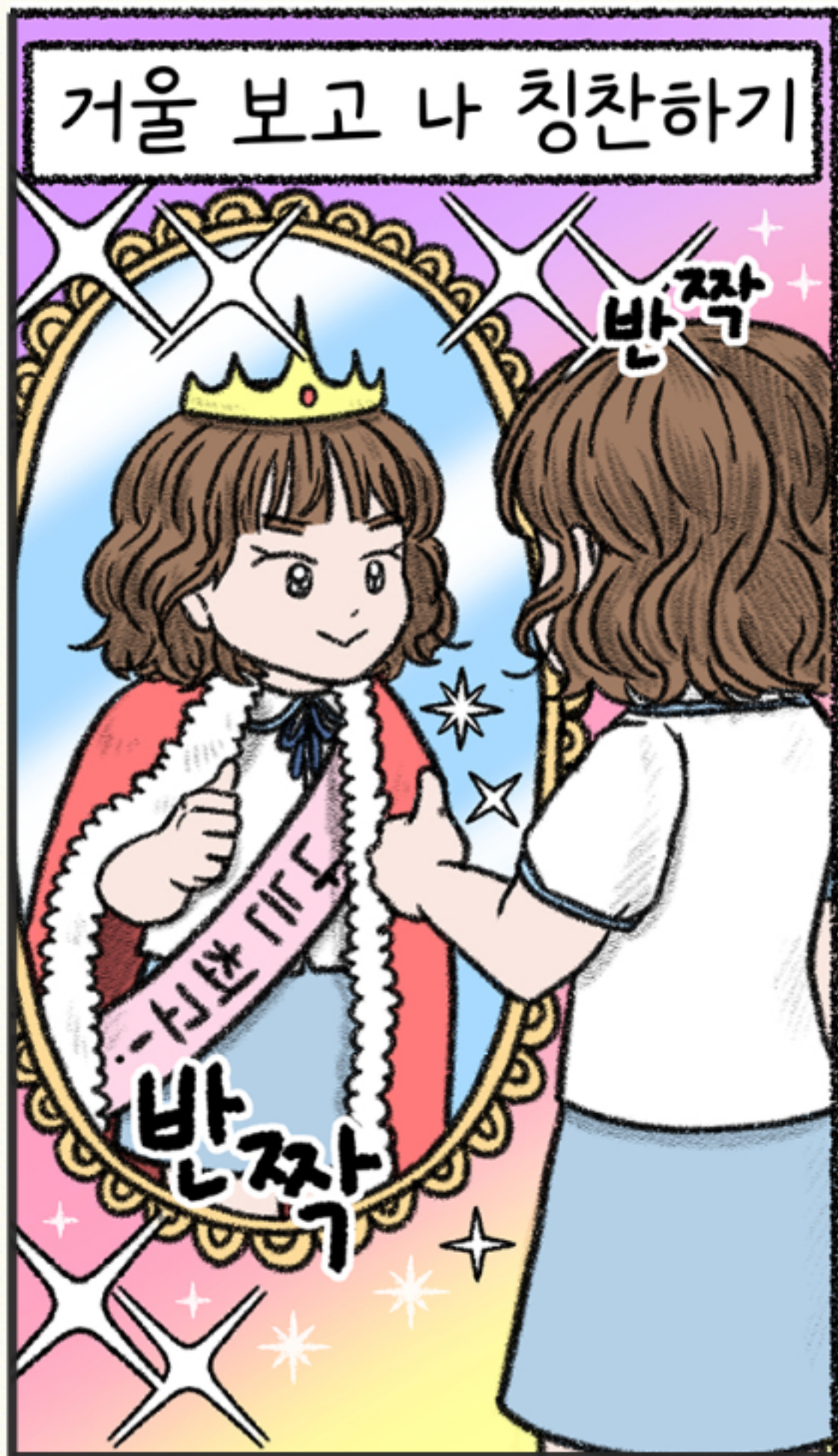
쉽지 않지만
용기를 내야 해!



모든 순간 사랑할 나는 어떤 사람일까? ☆



☆노부터 행복한 내가 되기



내 마음 안아주기

〈중고등학생용 마음챙김 영상〉

〈초등학생용 마음챙김 영상〉

지금 이 순간, 미움보다 '나' 사랑해보기 ☆



내가 작구판 미워지고, 사랑하기 어려울 때



다들어줄개 APP

어플을 다운받고 상담!



문자상담 1661-5004

1661-5004로 문자!



카카오톡 상담

'다들어줄개' 플러스 친구!!



페이스북 상담

페북 메신저로 상담!

8월 심, 심; 마음정거장
"나를 사랑할 용기"
프로젝트 참여하기!!



참여 기간: ~23.8. 31.(목)
참여 방법: 상담 QR 접속!!!!