

3월 호

 청소년모바일 상담센터

심, 씬:
마음 정거장

첫 번째 정거장

내 마음의 얼굴

오늘 네 마음은 어떤 얼굴이야?



기분[Mood]

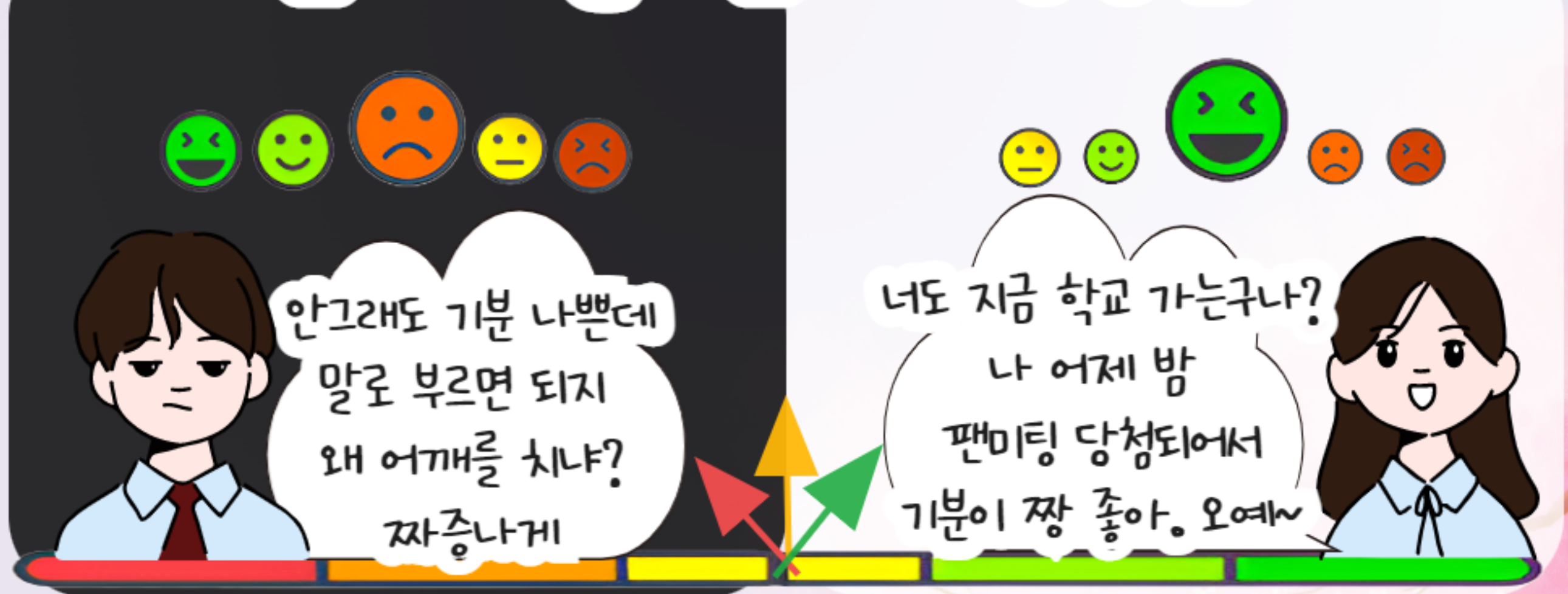
기분은 내 마음 상태를 말해요.
기분이 행동을 좌우할 수도 있죠.



오늘 아침,

등교길에 같은 반 친구가 뒤에서 어깨를 툭 쳤어요.
여러분은 어떤 기분으로 어떻게 행동할 것 같아요?

여러분의 **화살표**는 어느 방향인가요?



UP

매일매일 **좋은 기분**만 느끼고 싶다고요?

No~! 그럴 순 없어요!

그렇지만 **Down**된 기분을

Up시킬 수는 있죠!



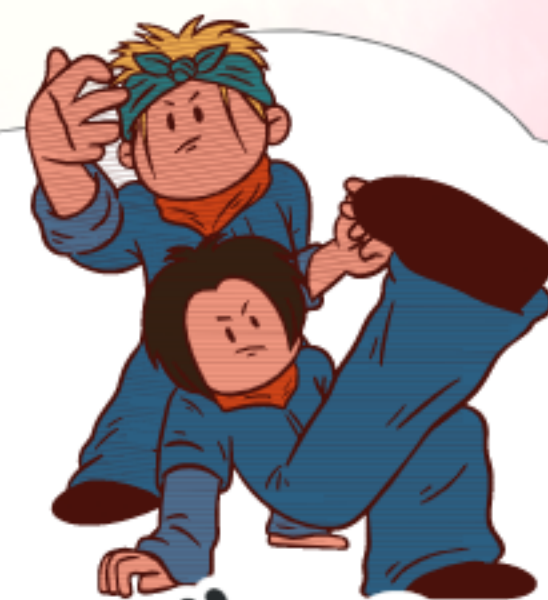
Down된 기분을 Up시킬 수 있는
나만의 꿀팁 3가지를 써봐요!

작성해서 보내주시는 분들께
추첨을 통해 달콤한 음료 기프티콘을 보내드려요!



노래
부르기?

영화보기?



댄스?



오늘 내 기분은 몇 점인가요?

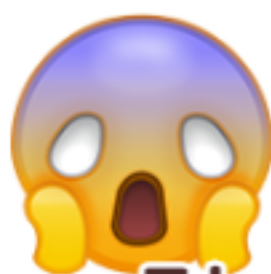
(나쁜상태 0점, 보통 5점, 좋은 상태 10점)



내 기분은 8점!
너는?



기분을 말로 표현해 보아요!



좌절



짜증



우울



긴장



혼란



기쁨



행복



분노



걱정

오늘
너의 기분은
어때?



등굣길에 날이 추워서 꽃이 피었을 거란 생각을 안 했는데,
잔디밭에 홍매화가 활짝 핀 걸 보고 행복했어!

오늘 하루, 여러분의 기분을
Up시킬 수 있는 활동을 해보세요!
그것도 안된다고요?
그럼 **다들어줄개**로 오세요!

다음 달 콘텐츠 참여는
아래 QR로 GO!!



기분 Up 꿀팁 작성법 QR과 동일)



다들어줄개 어플



카카오톡 채널



페이스북 메신저

1661-5004

