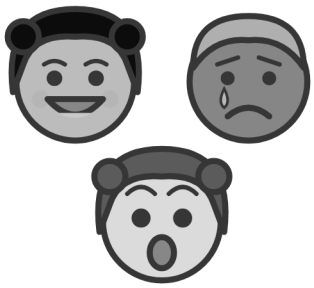
화가 날 때

1



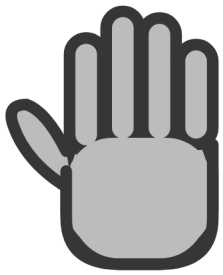
가끔 나는 화가 나요.

2



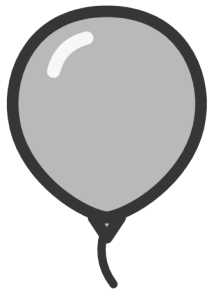
누구나 가끔 강한 감정을 느껴요. 괜찮아요.

3



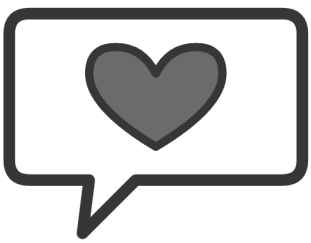
화가 나면 나는 멈출 수 있어요.

4



풍선을 불듯이 천천히 숨을 세 번 쉴 수 있어요.

5



어른에게 도와 달라고 말할 수 있어요.

6



그러면 다시 차분해져요.

© 2026 Special Ed for Kids. 가정과 교실에서 무료로 사용하세요.

나의 이야기: _____

문장 시작 말: **가끔... 다른 사람들은... 나는 ... 할 수 있어요 그러면...**

1

2

3

4

5

6

© 2026 Special Ed for Kids. 가정과 교실에서 무료로 사용하세요.