



재범방지교육통합센터

심리상담 소감문

성명 : _____

위 사람은 본 센터에서 실시한 심리상담 프로그램에 참여하고 아래와 같이 소감문을 제출하였음을 증명합니다.

1. 상담을 받게 된 계기

이번 사건을 계기로 스스로를 되돌아보는 시간이 필요하다고 느꼈습니다. 단순히 법적 처벌을 받는 것을 넘어, 왜 이런 행동을 하게 되었는지, 어떻게 하면 다시는 같은 실수를 반복하지 않을 수 있을지 전문가의 도움을 받고 싶었습니다.

2. 상담 과정에서 느낀 점

처음에는 막연한 두려움이 있었지만, 상담사 선생님의 따뜻한 격려와 전문적인 조언 덕분에 마음을 열고 솔직하게 이야기할 수 있었습니다. 제 내면의 감정과 생각을 정리하는 데 큰 도움이 되었습니다.

3. 배우고 깨달은 점

저의 행동이 피해자분께 얼마나 큰 상처를 주었는지 깊이 이해하게 되었습니다. 또한 제가 가진 부정적인 사고 패턴과 감정 조절의 문제점을 인식하고, 이를 개선하기 위한 구체적인 방법들을 배웠습니다.

4. 앞으로의 다짐

상담을 통해 배운 것들을 실생활에서 꾸준히 실천하겠습니다. 어려운 상황에서도 건강한 방식으로 대처하고, 다시는 같은 실수를 반복하지 않도록 항상 경계하며 살아가겠습니다.

발급일 : _____

재범방지교육통합센터

