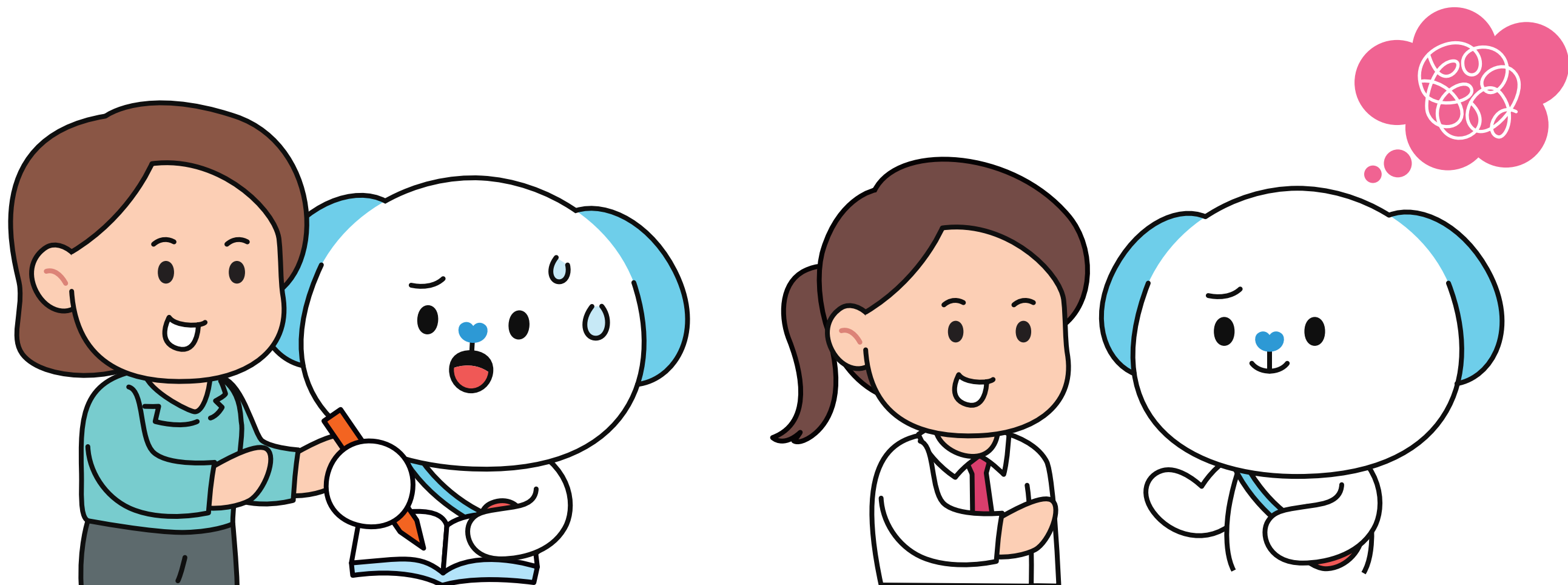


함께 마음이 성장하는 우리

# 한국형 사회정서교육, 왜 필요하나요?



## 마음건강에 대하여 배우는 사회정서 교육



새 학년이 되면 설렘과 기대도 크지만, 낯선 교실 환경, 새로운 친구, 해야 할 공부들로 마음이 조금씩 지칠 수 있어요. 이런 때일수록 내 감정을 알아차리고, 마음을 조절하며, 스트레스를 잘 다루는 힘이 필요하죠.

**사회정서교육은 나를 이해하고, 친구들과 잘 지내며, 어려움을 이겨내는 방법을 배우는 중요한 삶의 공부입니다.**

그리고 무엇보다 중요한 것은, 내가 바라는 미래의 모습으로 다가가기 위해, 지금 내 마음을 돌보는 연습이 꼭 필요하다는 것이예요.

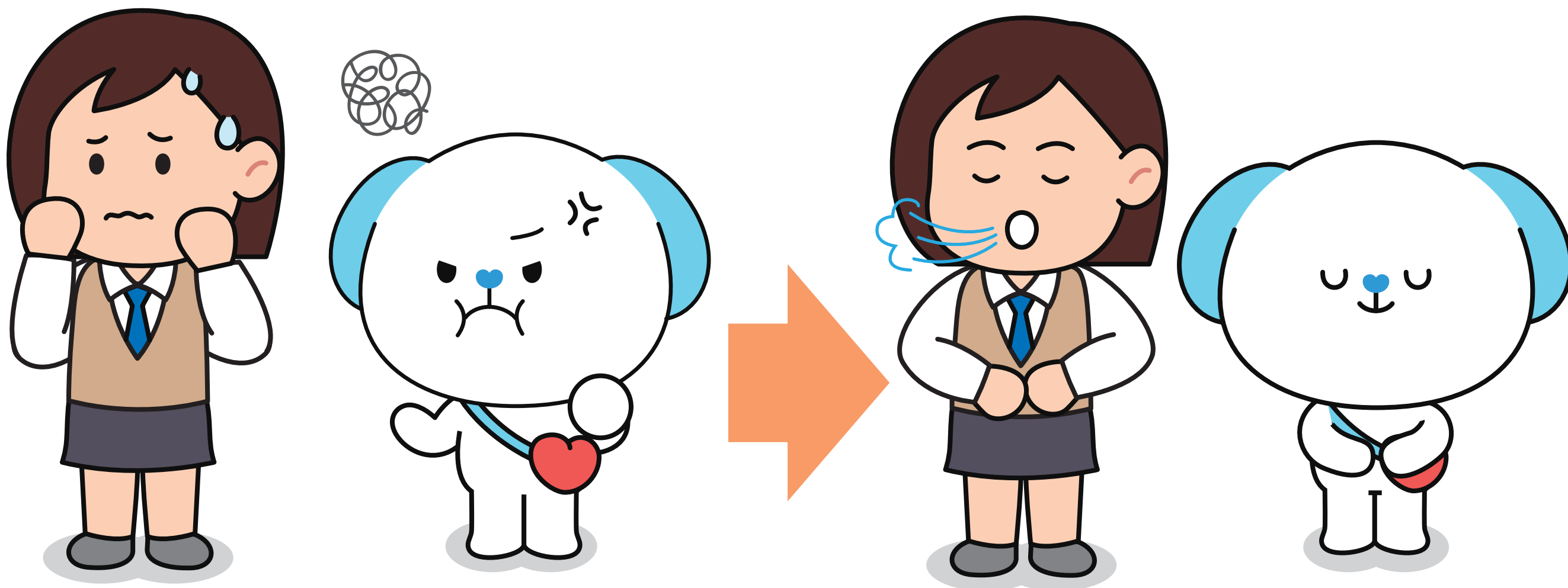
## 마음을 건강하게 키워가는 첫걸음



우리는 기쁨, 불안, 설렘, 슬픔 등 다양한 감정을 매일 경험해요.  
같은 상황이라도 여러 감정이 함께 나타나기도 하고, 사람마다 느끼는  
감정이 다를 수 있어요.

이 때, 지금 내 몸의 반응에 귀 기울이고, 내 감정을 알아차려 감정에  
이름을 붙여 표현해보는 연습이 필요해요. 이런 **연습은 나를 잘 이해하고  
마음을 건강하게 키워가는 첫걸음**이 됩니다.

## 감정을 조절할 수 있는 **나만의 방법을 실천**

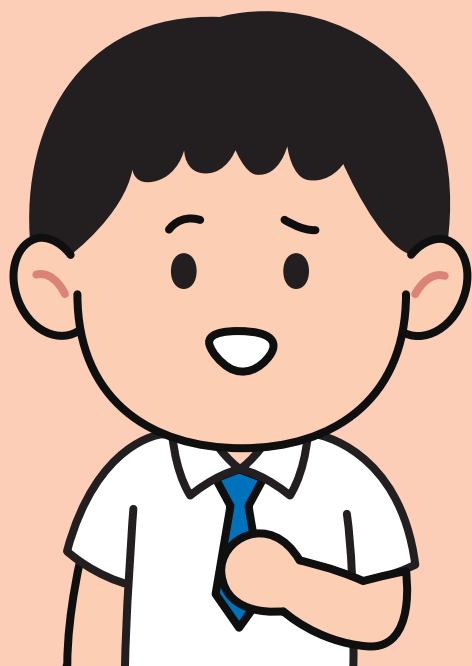


불편하고 힘든 상황에서는 누구나 불안, 분노, 스트레스 같은 강렬하고 복잡한 감정을 느낄 수 있어요.

그럴 때는 **천천히 숨을 깊게 쉬며 마음을 가라앉히는 호흡법과 같은 감정을 조절할 수 있는 나만의 방법을 실천**해 보는 것이 도움이 돼요.

이런 연습은 일상생활에서 감정을 잘 조절하고, 차분하고 편안한 상태로 스스로 회복할 수 있는 힘을 길러줍니다.

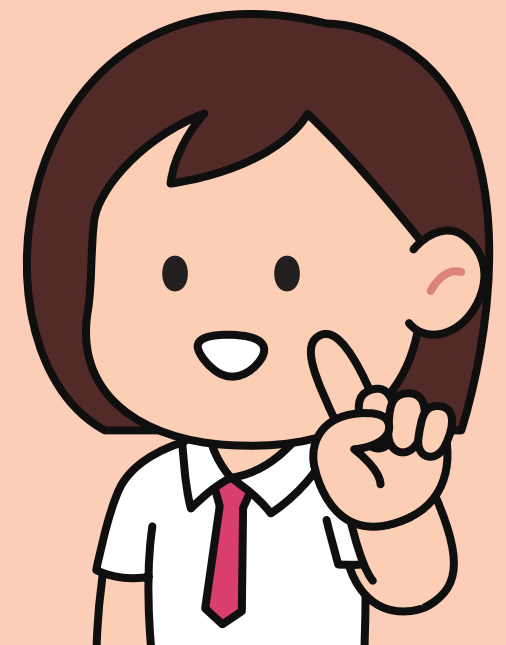
## 3단계 갈등 해결 방법



상대에게 **상황을 말하기**



자신의 **감정을 표현하기**



**바라는 점을 전하기**

친구나 가족, 선생님과 관계에서도 오해나 갈등은 누구에게나 생길 수 있어요. 그럴수록 중요한 건, 서로의 생각과 감정을 정확히 주고 받는 소통입니다. 정확한 의사소통과 표현을 통해 건강하게 해결할 수 있어요. 캐치볼처럼 주고받는 대화는 매우 중요해요. **갈등이 생겼을 때 ①상대에게 상황을 말하고, ②자신의 감정을 표현하고, ③바라는 점을 전하는 '3단계 갈등 해결 방법'**을 적용해 보세요.

이런 연습은 서로를 존중하고 건강한 관계를 만드는 데 도움이 돼요.

## 도움을 요청하세요



우리의 정신건강은 평온한 상태부터, 마음이 고통스럽거나 혼란을 느끼기도 하고, 그런 상태가 장기간 이어지거나 정신건강의 어려움을 경험하는 상태까지 다양하게 변화할 수 있어요. 또, 여러 가지 마음의 상태가 동시에 나타날 수도 있고, 그에 따라 필요한 대처 방법도 달라질 수 있어요.

**정신건강에 문제가 생겼을 때 도움을 요청하는 것은 나와 친구를 지키는 용기 있는 선택**이에요. 도움이 필요할 때에는 신뢰할 수 있는 어른이나 전문 선생님과 상담하기, 친구와 대화하기, 스스로를 돌보기 등의 방법을 실천해 보세요.