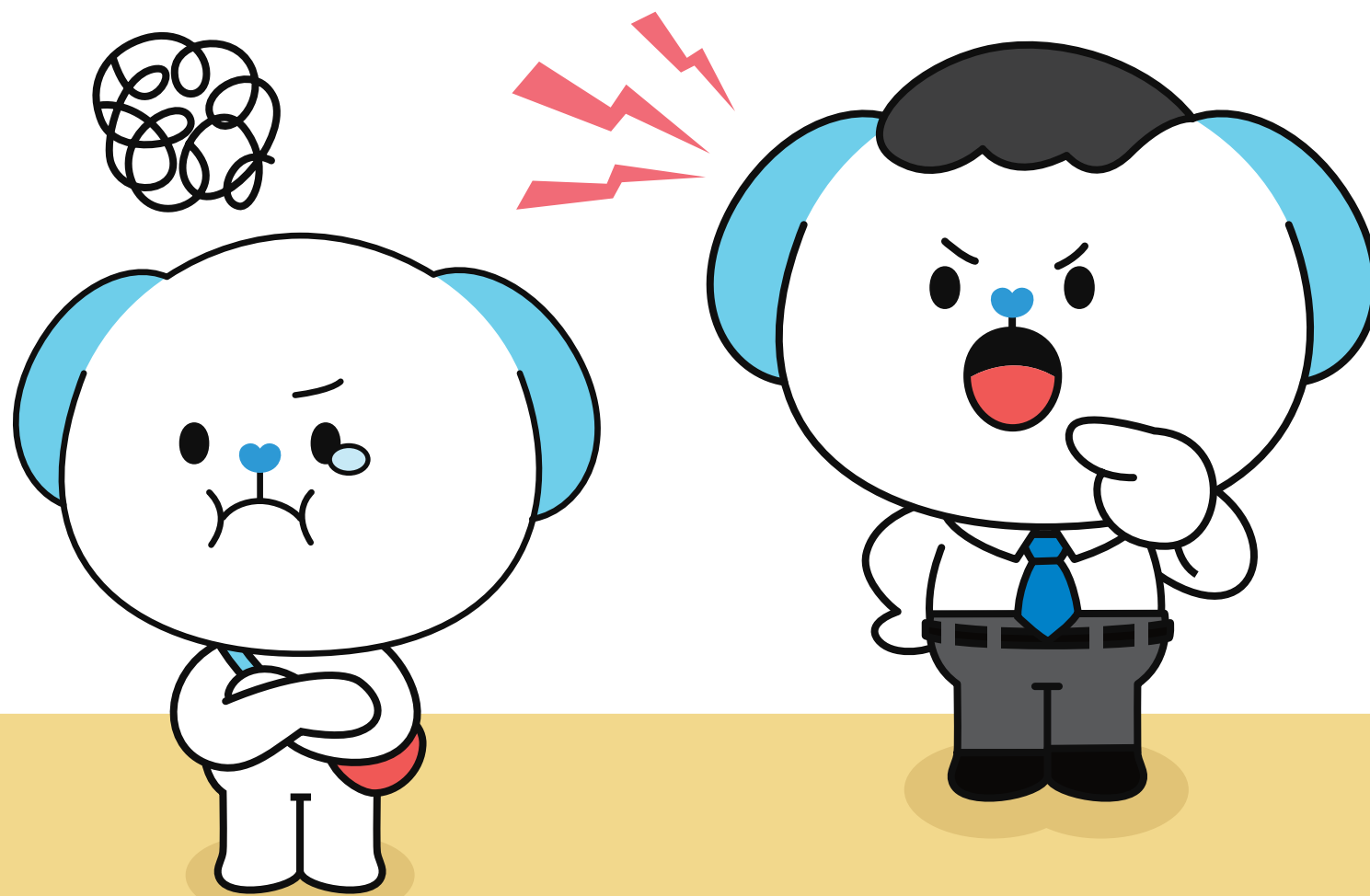
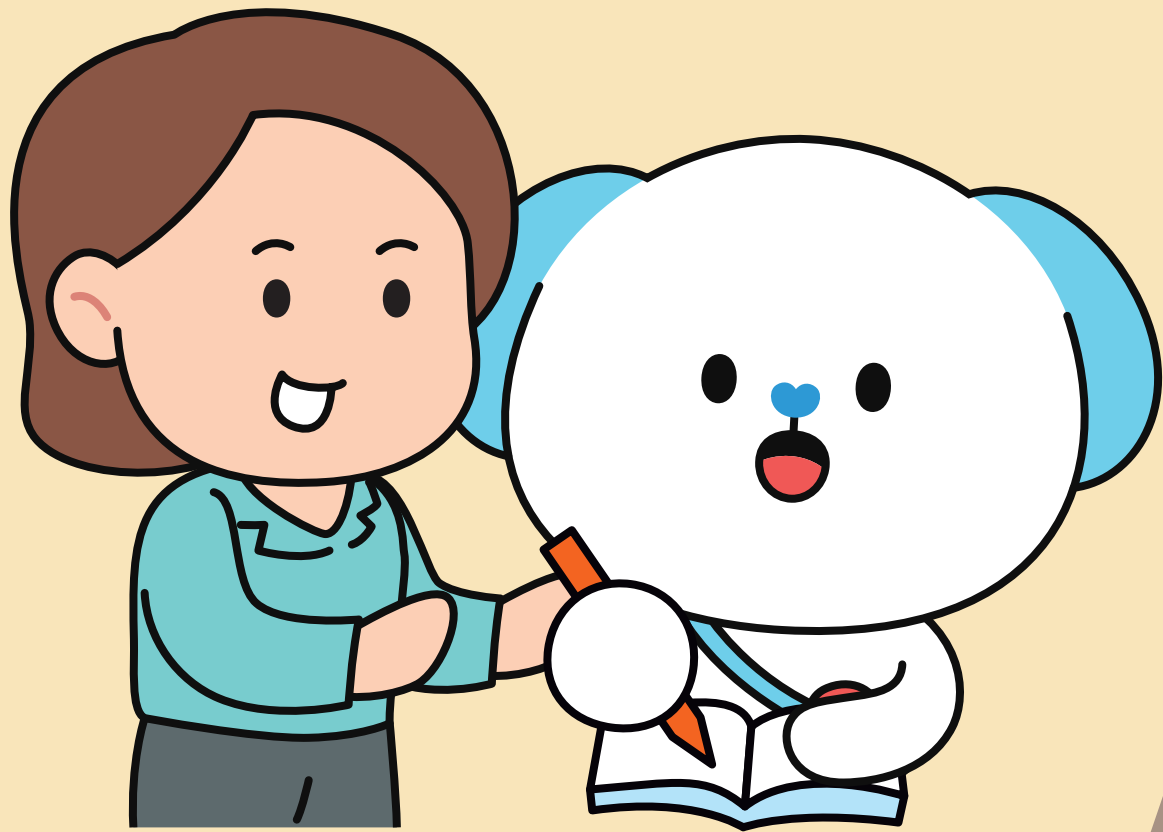


부모님과 대화 나누기

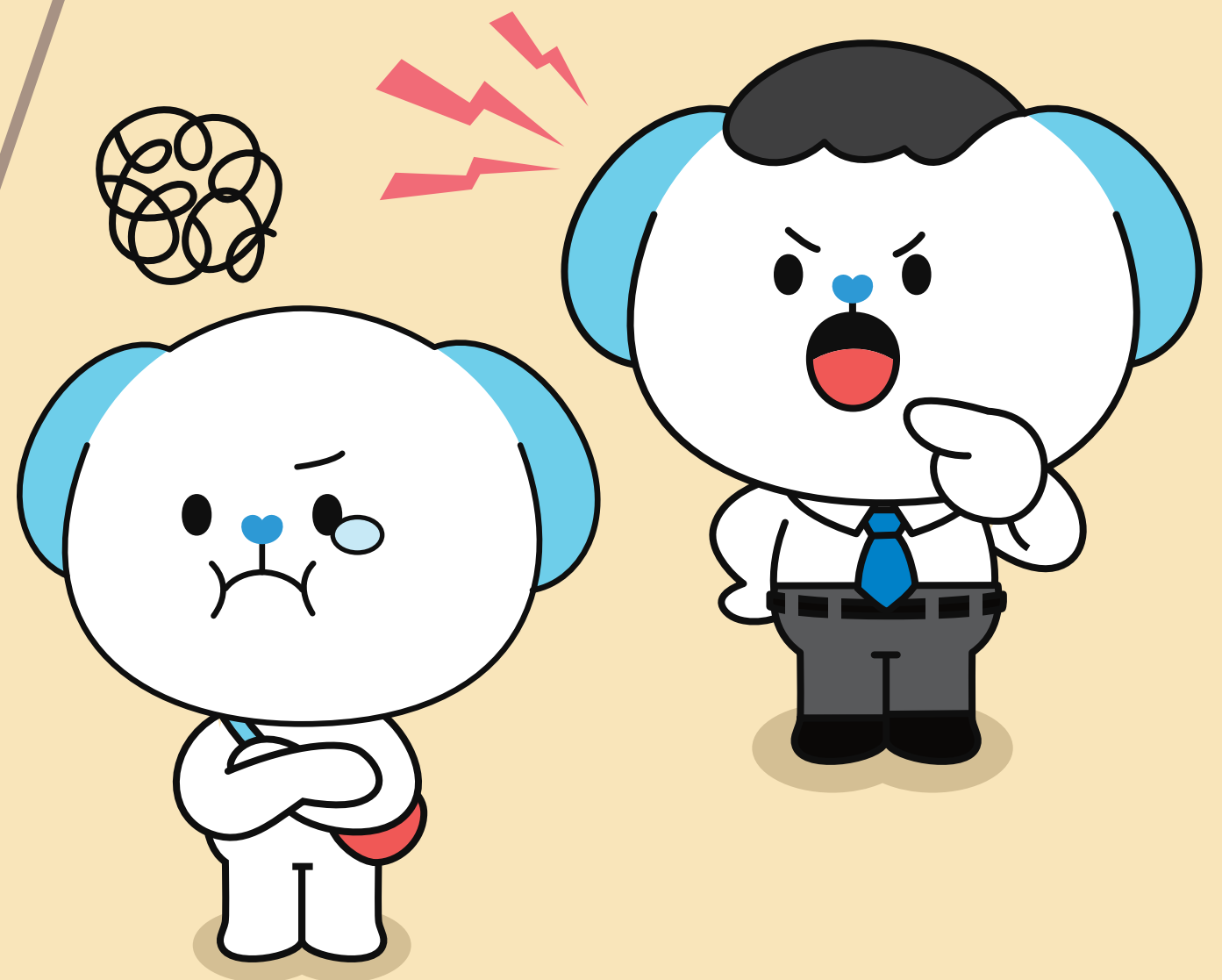
마음의 거리를  
좁히고 싶어요.



학교

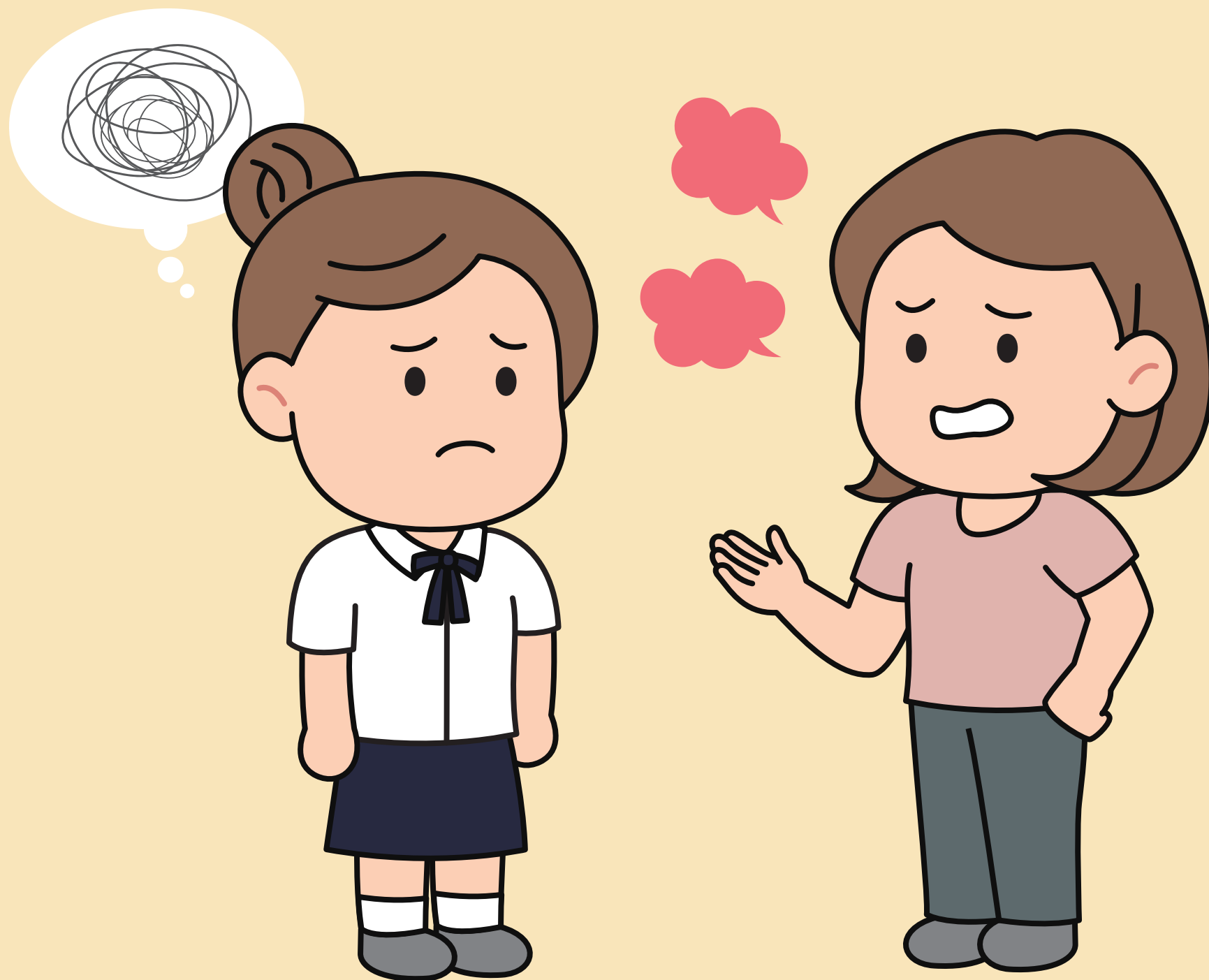


집



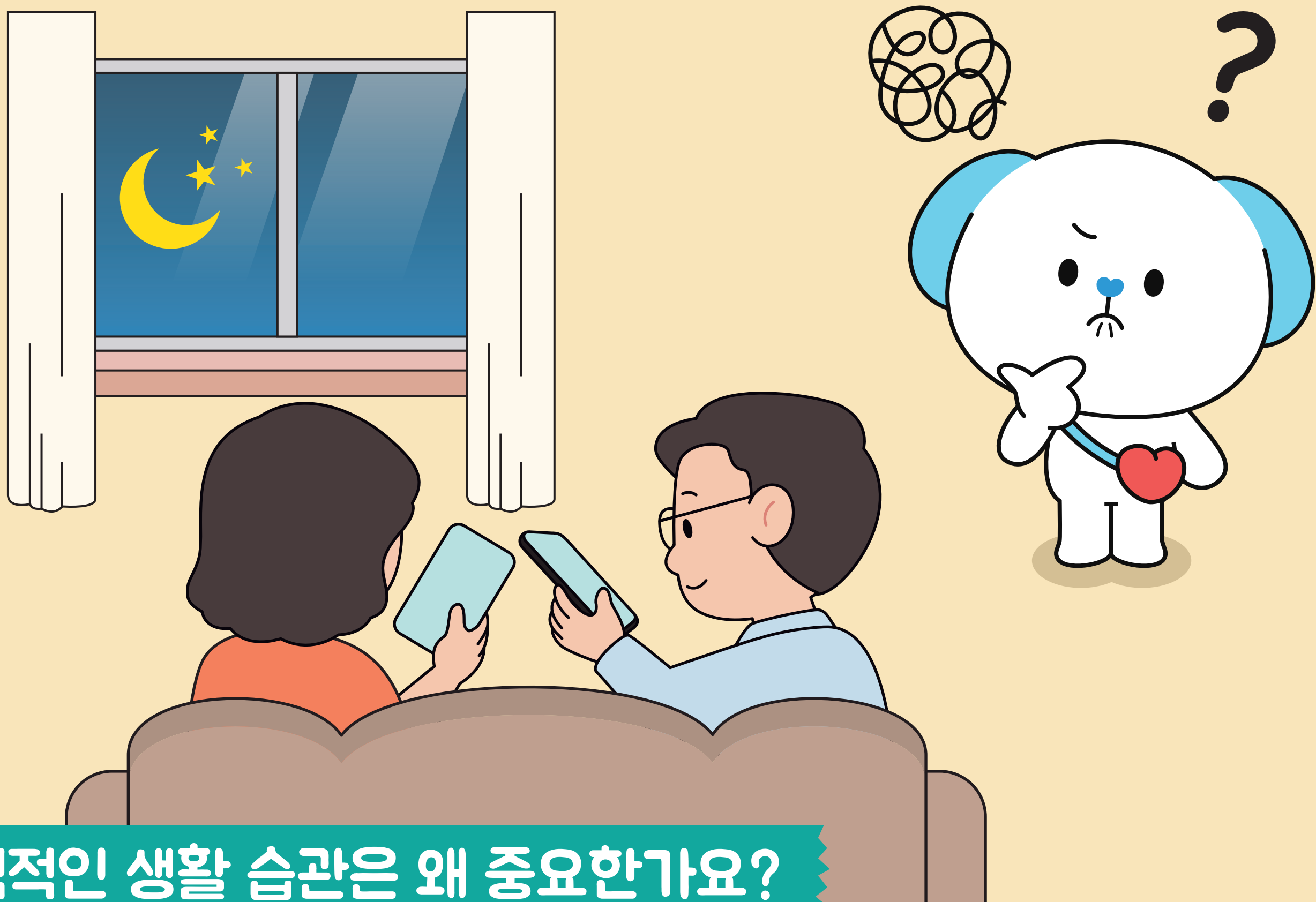
## 엄마 아빠가 잔소리하는 이유

학교에서는 선생님 말씀을 듣고 해야 할 일들을 해내려고 노력해요. 그런데 집에서는 부모님의 말씀이 자꾸 잔소리처럼 들릴 때가 많아요. 분명 저를 생각해서 하시는 말씀인 건 알지만, 계속 반복되는 말에 마음이 점점 지쳐요. **왜 부모님은 이렇게 자주 잔소리를 하시는 걸까요?**



## 우리를 어린아이처럼 대하시는 부모님

이제는 부모님보다 키도 크고, 혼자 할 수 있는 일도 많아졌어요. 스스로 해내고 싶은 마음도 큰데, **부모님은 여전히 저를 어린아이처럼 대하시는 것 같아요.** 제가 부모님 뜻대로 하지 않으면 실망하시는 것 같고, 그게 **부담스럽게 느껴질 때도 있어요.**



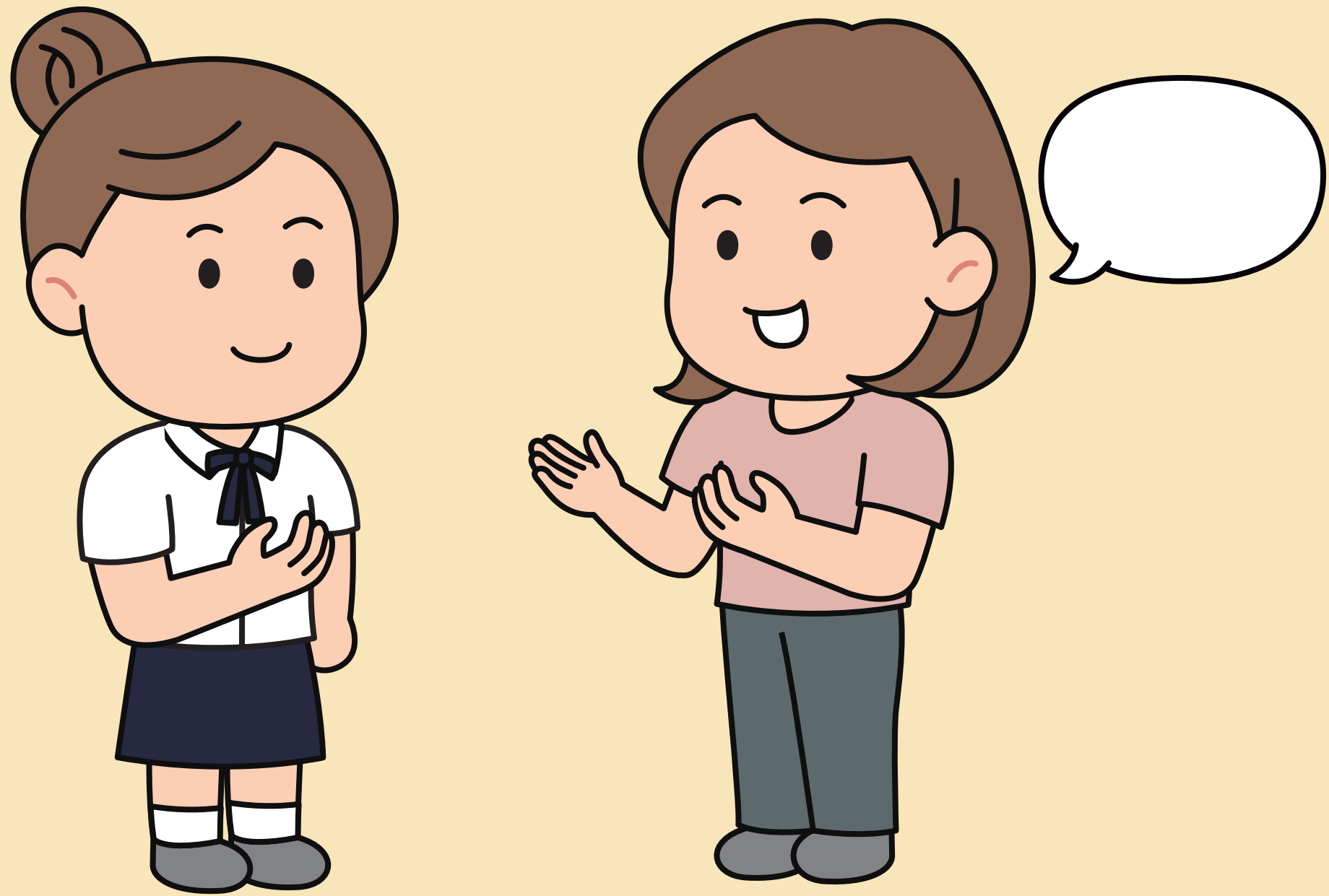
## 규칙적인 생활 습관은 왜 중요한가요?

왜 꼭 친구랑 이야기하거나 쉴 때 밥 먹으라고 하시는지, 숙제하려던 찰나에 왜 아직 안 했냐고 다그치시는지, 부모님은 늦게까지 핸드폰 보시면서, 나한테는 일찍 자라고 하시고, 휴대폰은 그만 보라고 하시니까요. **이럴 때면 답답하고 속상한 마음이 커져요. 말해봤자 이해 못 하실까 봐 그냥 참을 때도 있어요.**



## 규칙적인 생활 습관과 뇌의 성장

우리들의 키와 몸무게는 어느덧 어른과 같이 자라나 보이지만, 사실 우리의 '뇌'는 20살 무렵까지 계속 '성장 중'입니다. 이 **뇌가 건강하게 발달하려면** 단순히 공부만이 아니라, **규칙적인 식사, 충분한 수면, 꾸준한 운동 같은 생활 습관이** 필요합니다. 이를 위해 우리가 스스로 시간 계획을 세우고 잘 관리할 수 있도록 배우는 과정에서 부모님의 조언과 도움이 때때로 필요합니다.



## 부모님의 '조언'이 필요해요

건강한 성인으로서의 성장을 위해서는 우리 몸의 'CPU'라 할 수 있는 뇌가 건강하게 자라는 것이 정말 중요합니다!

**뇌의 건강한 성장을 위해서는 공부를 열심히 하고, 좋은 습관을 키워 나가는 것이 필요해요.** 그 과정에서 부모님의 도움도 필요할 때가 있어요.

## 부모님과 선생님께 고민을 나누어요

다만, 그 과정에서 부모님으로부터 계속 상처를 받는 일이 생긴다면, 부모님을 피하고 싶어지기도 합니다. 이럴 때는 그냥 참거나 거리를 두기보다는, 차분한 상황에서 **부모님과 솔직하게 이야기를 나누어 해결책을 마련**하는 것이 좋습니다. 그리고 필요하다면 **학교 담임 선생님이나 상담 선생님**과도 **이 부분에 대한 고민을 나눠 볼 수 있어요.** 여러분의 뇌와 마음의 건강한 성장을 응원할게요!

## 마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?



### 학교에서 상담 받을 수 있는 곳

- ☒ 위(Wee) 클래스



### 학교 외에서 상담 받을 수 있는 곳

- ☒ 교육청 위(Wee) 센터
- ☒ 지역의 청소년 상담복지센터, 정신건강복지센터
- ☒ 지역의 정신건강의학과 병·의원



### 전화나 문자로 상담 받을 수 있는 곳

- ☒ 청소년 모바일 상담 '다들어줄개'(1661-5004), 청소년 상담 전화 1388,  상다미샘