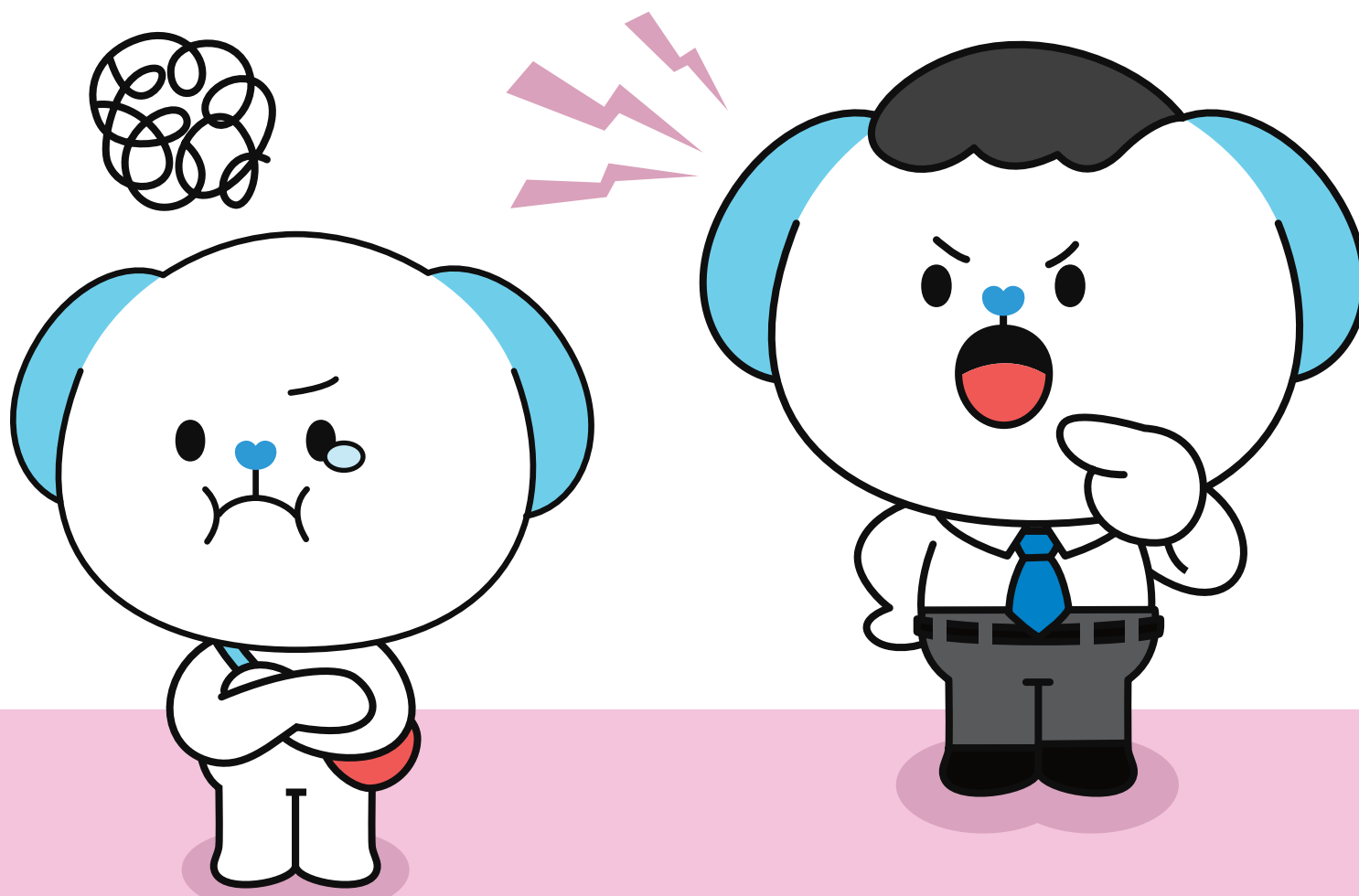
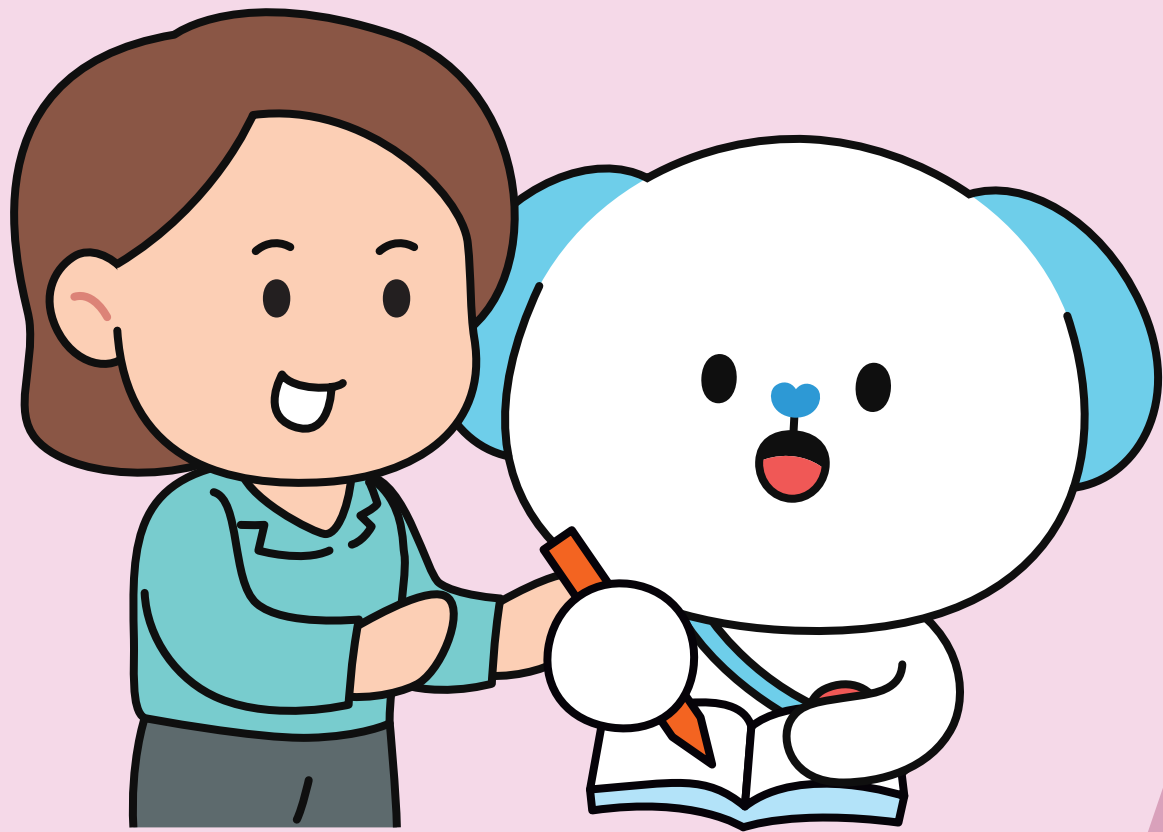


부모님과 대화 나누기

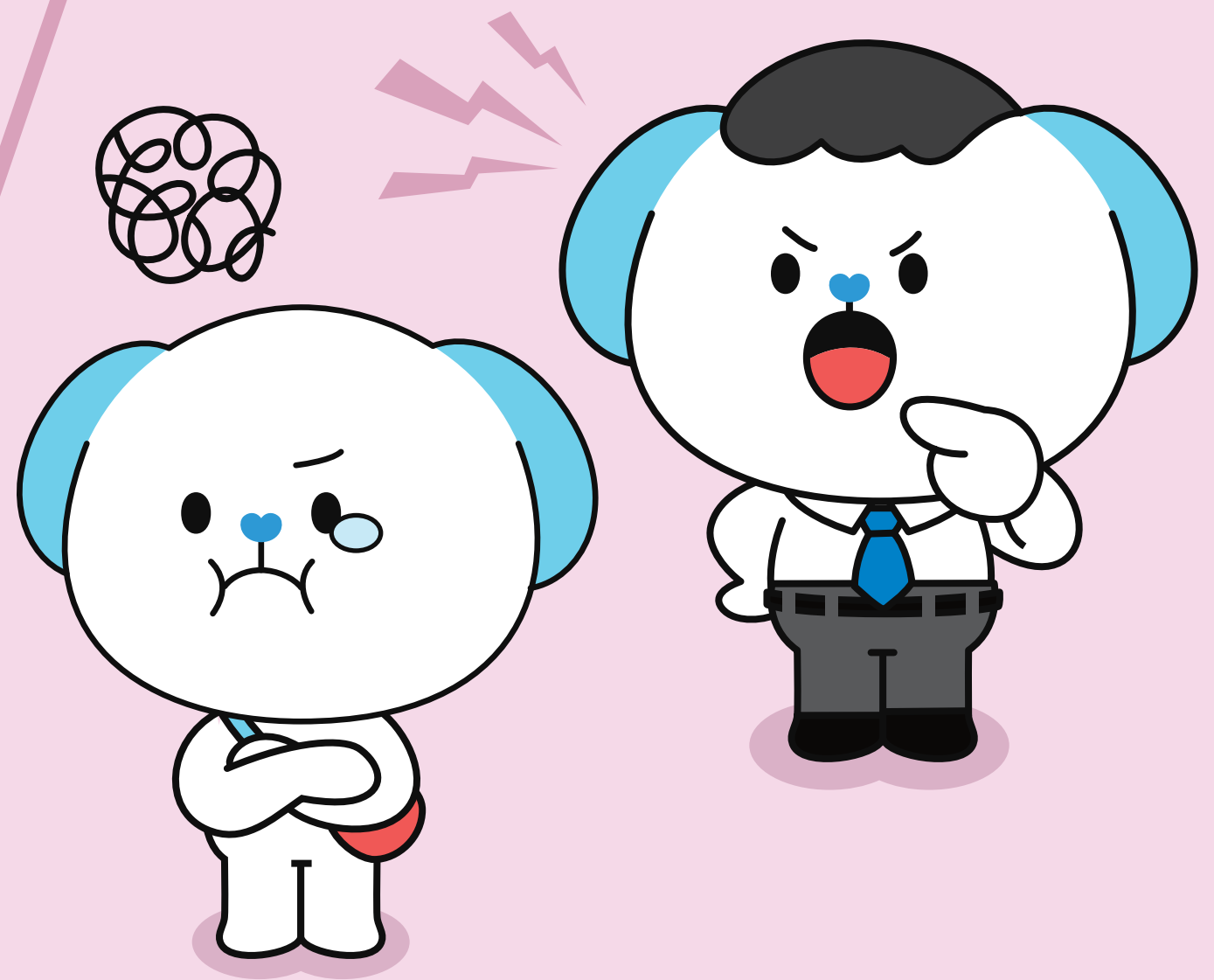
엄마 아빠, 왜 자꾸  
저한테 잔소리하세요?



학교



집



엄마 아빠 말씀은 잔소리처럼 느껴져요.

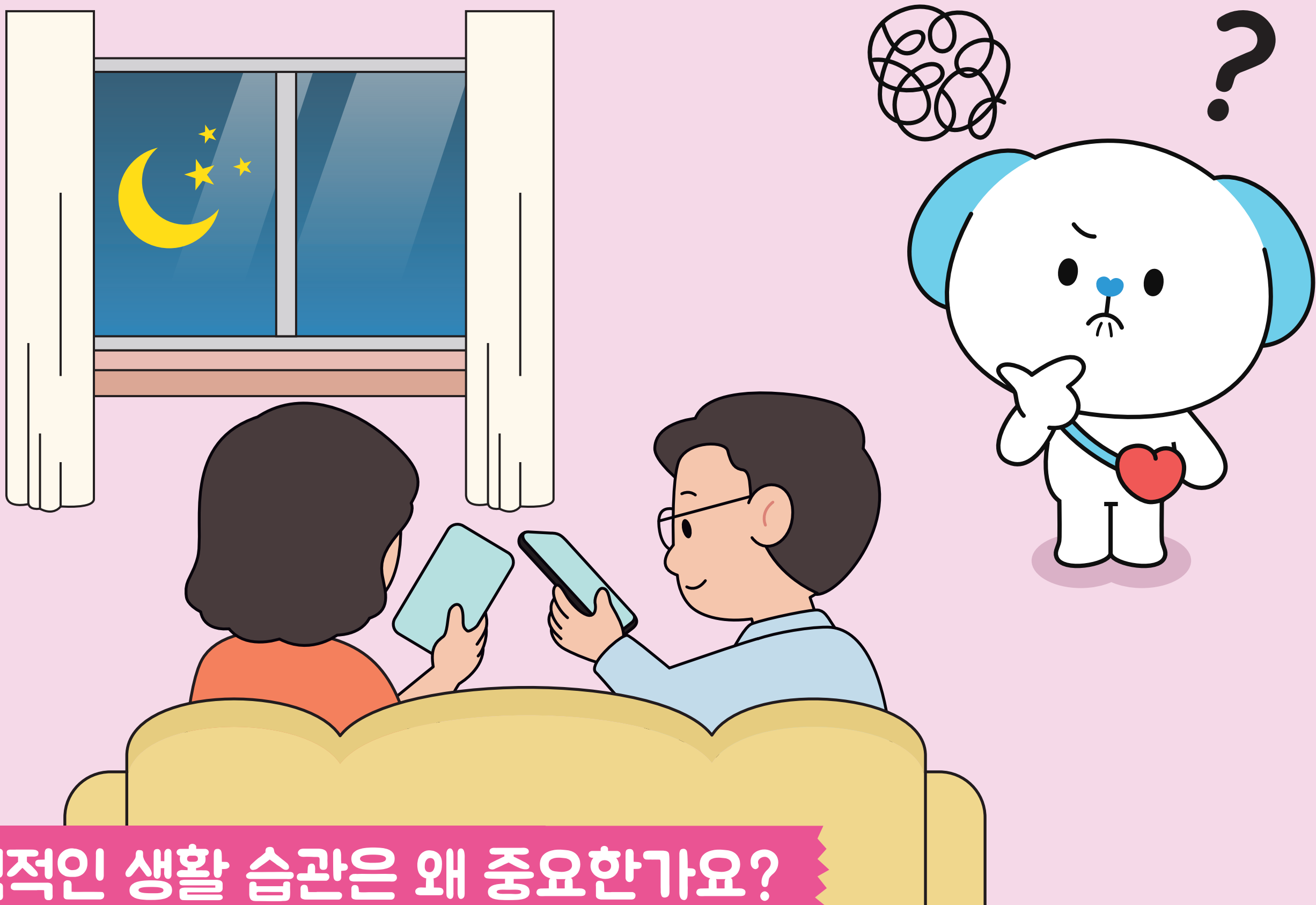
학교에서는 선생님 말씀을 잘 들으려고 해요. 그런데, 엄마 아빠 말씀은 자꾸 잔소리처럼 느껴질 때가 있어요. 그래서 부모님 말씀을 잘 안 듣게 되기도 해요. 그럴 땐 부모님이 저를 혼내실 때도 있어요. **사실 저도 노력하고 있는데, 왜 자꾸 혼나는지 속상할 때가 많아요.**



## 부모님께 생활 습관을 배우는 중이에요

우리는 아직 배우고 있는 중이에요. 학교에서는 수업을 듣고, 선생님 말씀을 들으면서 하나하나 익혀가요.

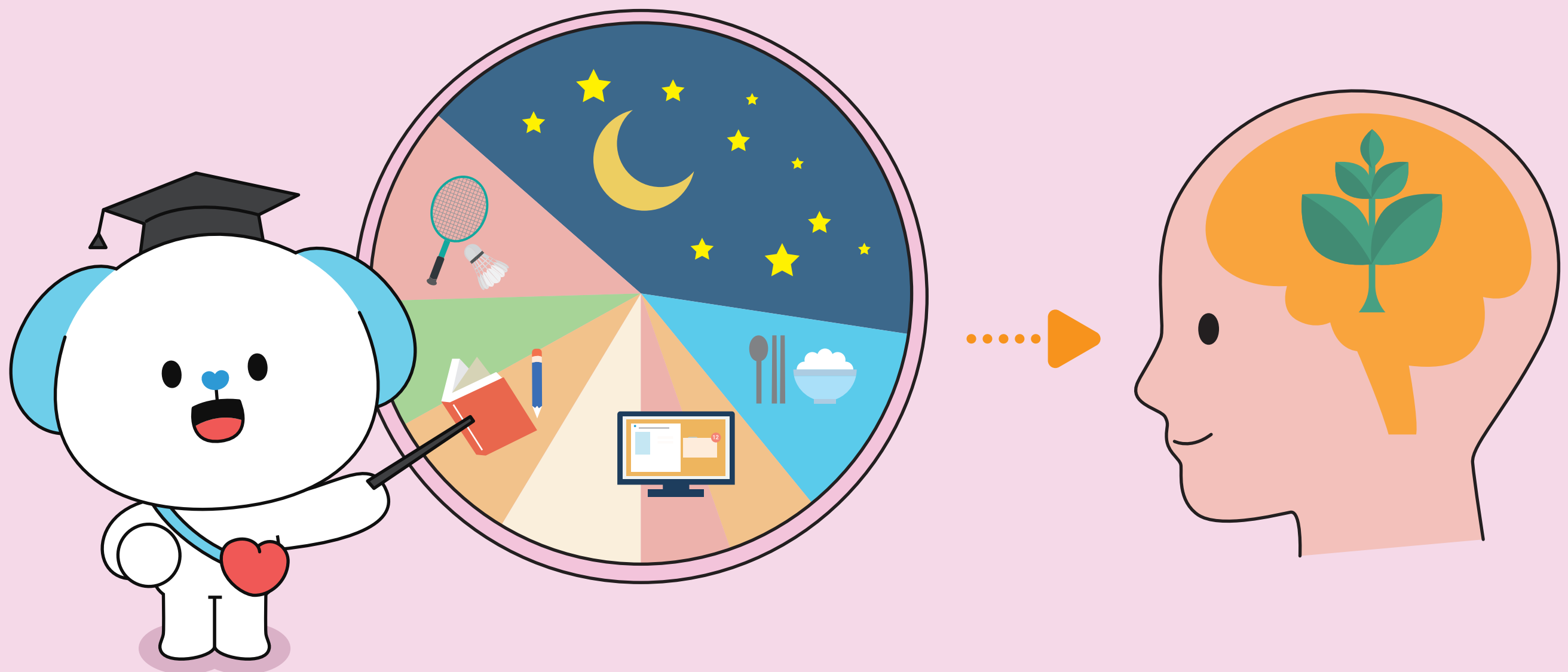
집에서도 우리는 **부모님께 여러 가지 생활 습관을 배우는 중이에요.** 그런데 가끔 부모님과 제 생각이 달라서 오해가 생기고 마음이 답답할 때도 있어요.



## 규칙적인 생활 습관은 왜 중요한가요?

왜 꼭 지금 밥을 먹어야 하는지 잘 모르겠어요.

숙제를 하려고 했는데, 왜 아직 안 했냐고 하실 때는 당황스럽고, 부모님은 늦게 주무시고 핸드폰도 하시면서, 저한테는 일찍 자고 핸드폰을 그만 보라고 하시니까, **그럴 때마다 마음이 답답하고 힘들어요. 이해가 안 되기도 하고요.**



## 규칙적인 생활 습관과 뇌의 성장

우리의 뇌는 20살까지 자란다고 해요.

공부도 중요하지만, 밥을 잘 먹고, 푹 자고, 운동을 하는 것도 뇌가 건강하게 자라는 데 꼭 필요하대요.

그런데 아직 우리가 스스로 시간을 잘 조절하거나 계획하기 어렵기 때문에, 부모님의 도움이 필요하기도 해요.

도와주시려는 건 알지만, 때때로 그게 부담스럽게 느껴질 때도 있어요.

## 부모님과 선생님께 고민을 나누어요

우리의 뇌가 잘 자라려면 학교에서 공부도 열심히 해야 하고, 선생님 말씀도 잘 들어야 해요. 그리고 부모님의 말씀을 통해 좋은 습관을 만들어나가는 과정이 필요해요. 혹시 부모님 말씀이 너무 속상하게 느껴질 때는, **먼저 그 마음을 부모님께 솔직하게 이야기해 보세요.** 필요하다면 학교 선생님과도 고민을 나눠 볼 수 있어요. 여러분의 뇌와 마음이 튼튼하게 자라길 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