



새 학 기 새 출 발



= 청소년 시기는 친구가 정말 중요하지요. 학교에서 지내는 시간도
=
=
=
=
=
= 많고, 부모님이나 선생님께는 털어놓지 못하는 고민도 나눌 수 있고,
학업으로 받은 스트레스를 함께 나눔으로써 가볍게 만들 수도
있으니까요.



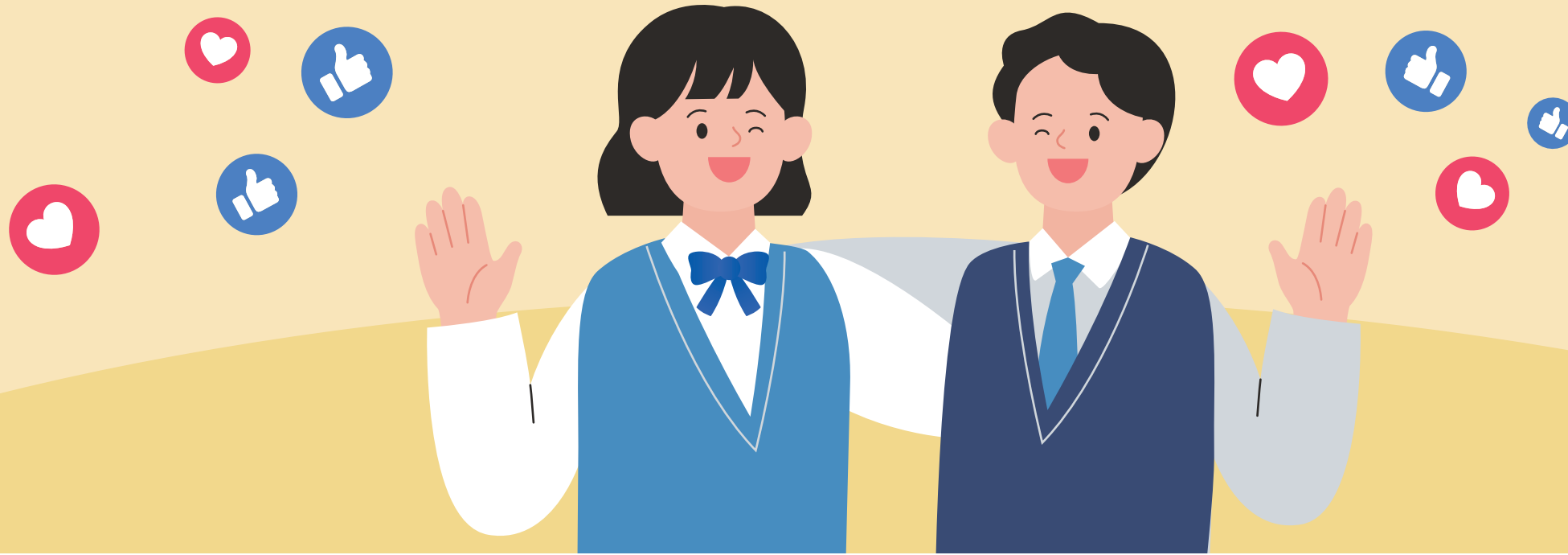
- = 하지만 **청소년기**란, 이렇게 친구와의 관계가 중요해지는 시기이면서
- = 동시에 **친구 관계 때문에 마음이 더욱 복잡해지기도 하는 시기**이기도
- = 합니다. 예전에는 그냥 집이 가깝기만 해도 친할 수 있었다면, 이제는
- = 취향이나 가치관 등이 맞아야 하거든요.
- = 그런데, 청소년 시기는 취향이나 가치관을 찾아가는 시기라서
- = 스스로의 마음과 생각이 아직 정해지지 않아서 이러한 청소년기의
- = 심리적 변화는 친구 관계에도 영향을 미치지요.



- = 이런 변화가 많은 시기에 중요한 것은 자신에게도, 그리고 친구에게도,
- = 현재에 **있는 그대로의 모습을 그 자체로 인정하고 받아들이려는**
- = **태도**입니다. 예전에는 나와 똑같다고 여겼던 친구의 마음이 이제는
- = 달라졌을 수도 있고, 반대로 정말 맞지 않을 거라 생각했던 친구와의
- = 우연한 대화에서 생각보다 말이 잘 통한다는 느낌을 받을 수도 있어요.
- = 변화하는 관계를 받아들이는 일이 쉬운 것은 아니지만, **변화는 분명**
- = **더욱 좋은 관계를 맺어나갈 수 있는 기회**가 되기도 합니다.



서로의 생각과 감정이 변화할 수 있음을 온전히 받아들인다면,
새로운 관계를 맺는 것에 자신감을 가질 수 있습니다. 갈등이
생기거나 상처를 입었을 때도, 이 과정을 가볍게 만들 수 있는 새로운
방법이 떠오르기도 해요.



- = 사실 갈등이란 누구에게나 어렵고, 최대한 겪지 않았으면 하는
- = 일이지요. 하지만 피할 수만은 없습니다. 누구나 경험하는 삶의
- = 일부이므로 슬기롭게 극복해나갈 수 있습니다. 그러나 혹시
- = 갈등에서 오는 아픔이 너무 크다면 알려주세요. **함께 나누어요.**
- = **분명히 도움을 받을 수 있습니다.**

마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?



학교에서 상담 받을 수 있는 곳

- ☑ 위 클래스(Wee Class)



학교 외에서 상담 받을 수 있는 곳

- ☑ 교육청 위 센터(Wee Center)
- ☑ 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