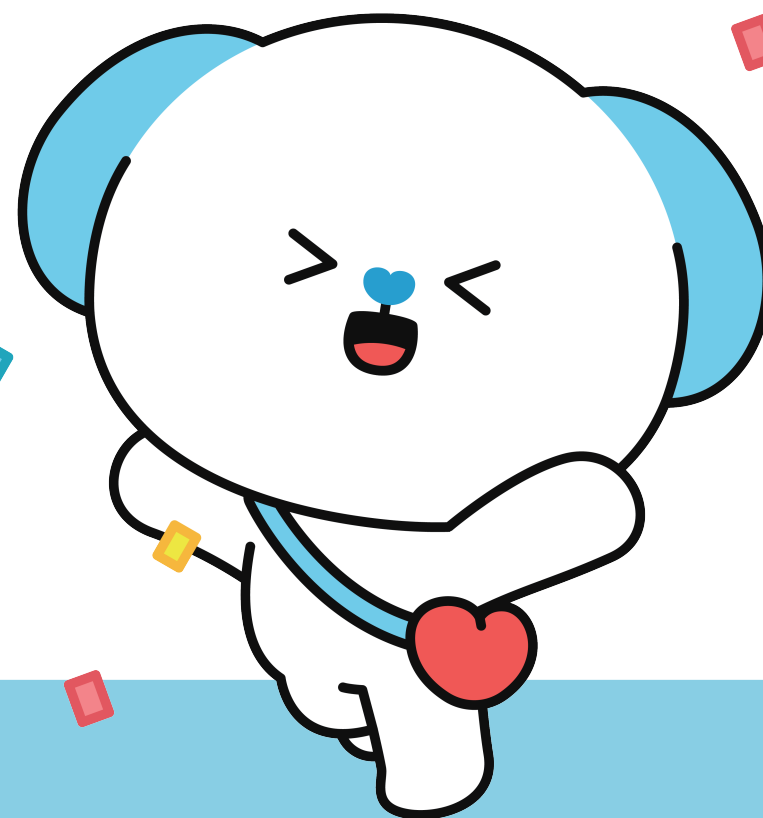


우리들의 마음 이야기

방학 중 내 마음 돌보기



방학동안 즐겁고 건강하게 보내는 방법 ✨



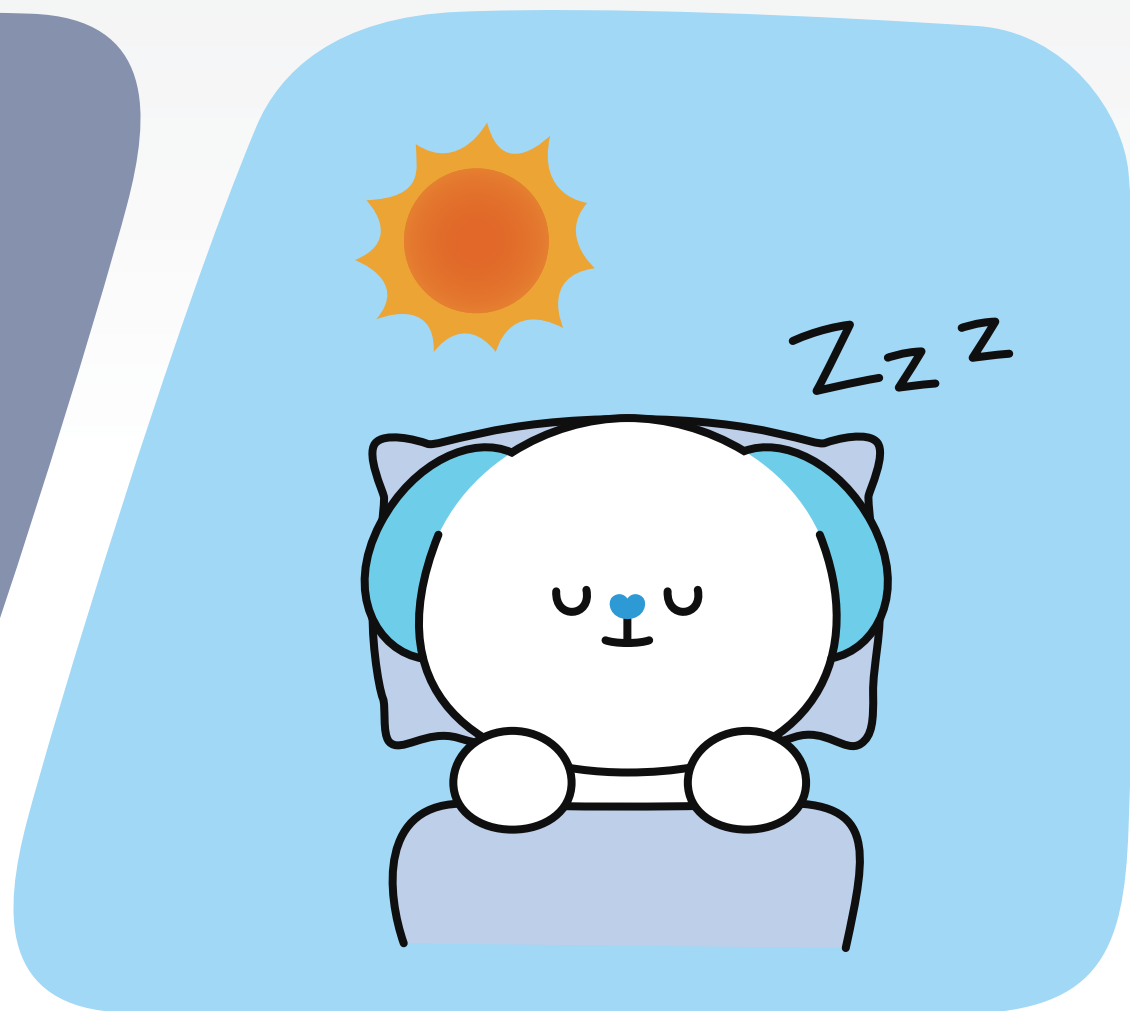
친구들! 드디어 기다리던 방학이 왔어요!

학교 가는 건 잠시 멈추고, 몸도 마음도 푹 쉴 수 있는 시간이에요!

그런데 그냥 쉬기만 하면 되는 걸까요?

방학을 즐겁고 건강하게 보내려면 어떻게 해야 할까요?

밤늦게 자고 늦잠을 자도 괜찮을까요? ✨



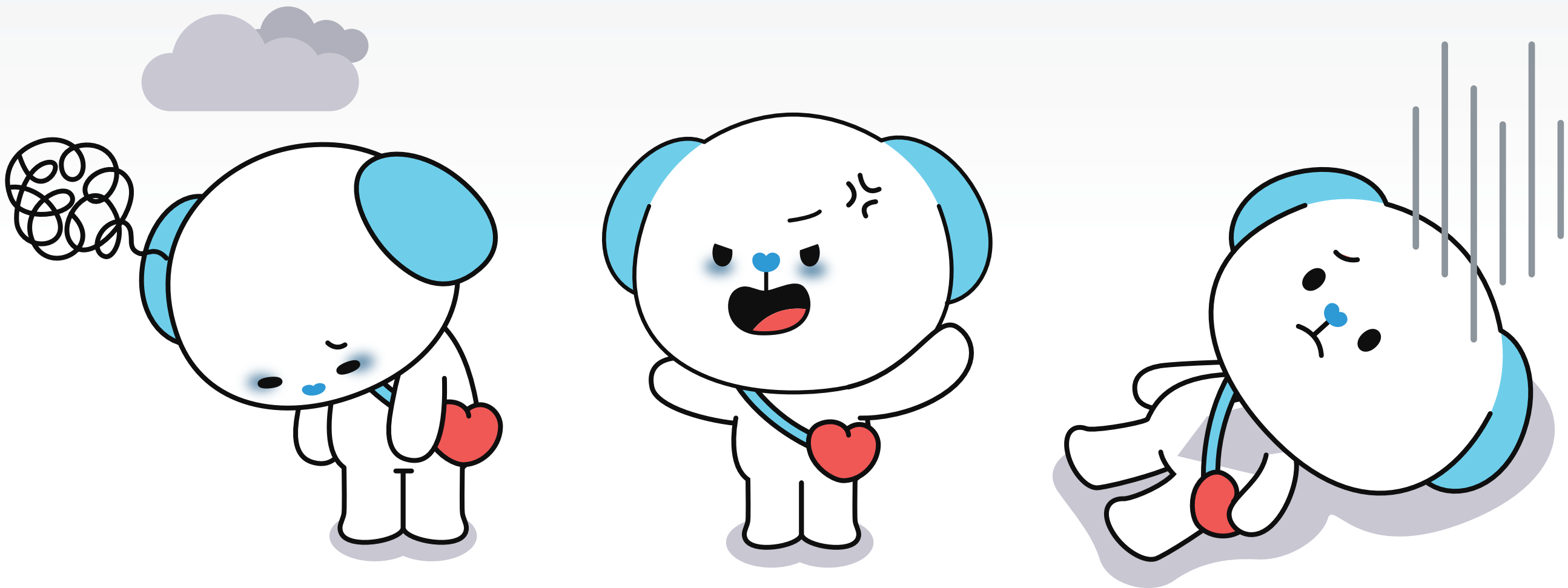
“방학은 내 맘대로 할 거야! 그냥 늦게 자 버릴거야!”

이렇게 마음대로 하는 게 쉬는 거라구요?

밤 늦게 자고 아침이 훨씬 지나서 일어나도 되는 걸까요?

우리 몸에는 시계가 있어요. 이 시계는 우리가 밤이 되면 졸리고, 아침이 되면 일어나게 도와줘요. 근데 시계를 반대로 돌리면 어떻게 될까요?

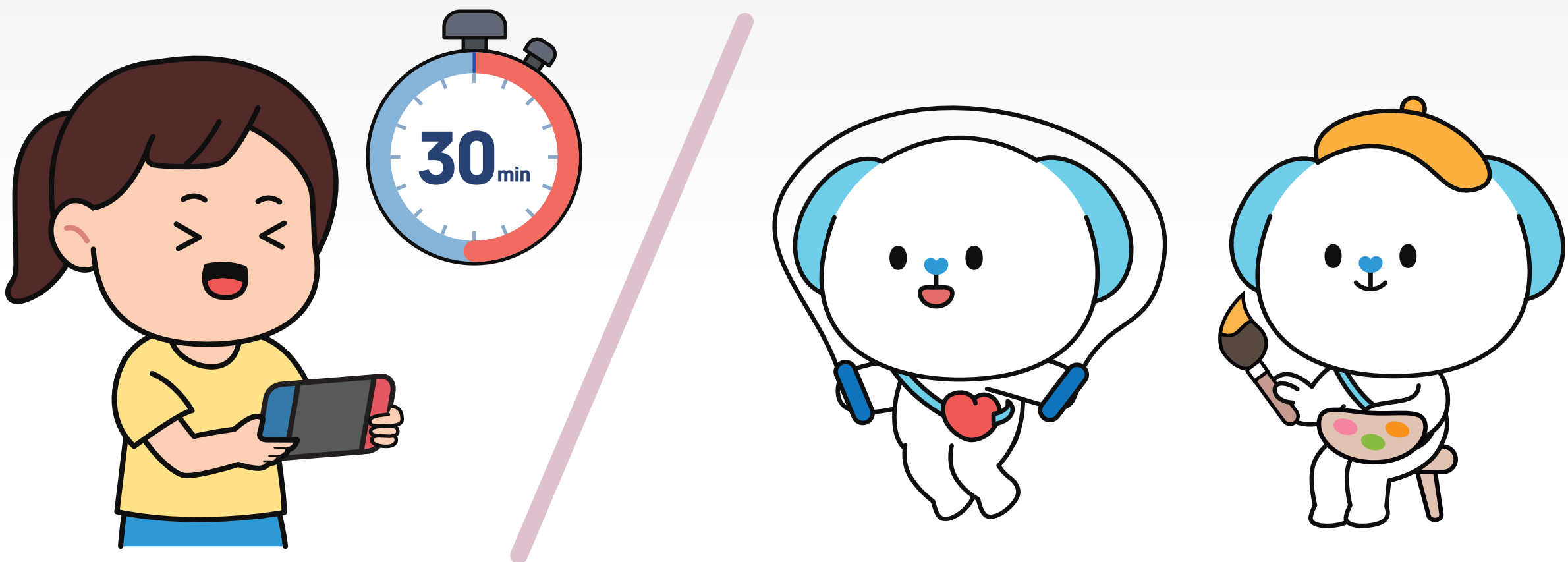
방학에도 규칙적인 생활 습관을 유지해보세요 ✨



규칙적인 생활을 하지 않으면 우리 몸도, 마음도 힘들어해요. 아무것도 하기 싫고 누워만 있고 싶은 날, 답답하거나 짜증만 나는 날이 많아질 수 있어요. 나는 날이 많아질 수 있어요.

방학 계획표를 세우고 학교를 가지 않더라도 **아침에 잘 일어나고 너무 늦지 않게 자는 습관**을 들이도록 같이 노력해 봐요.

★ 게임, 유튜브는 조금씩만! 재미있는 활동을 해요

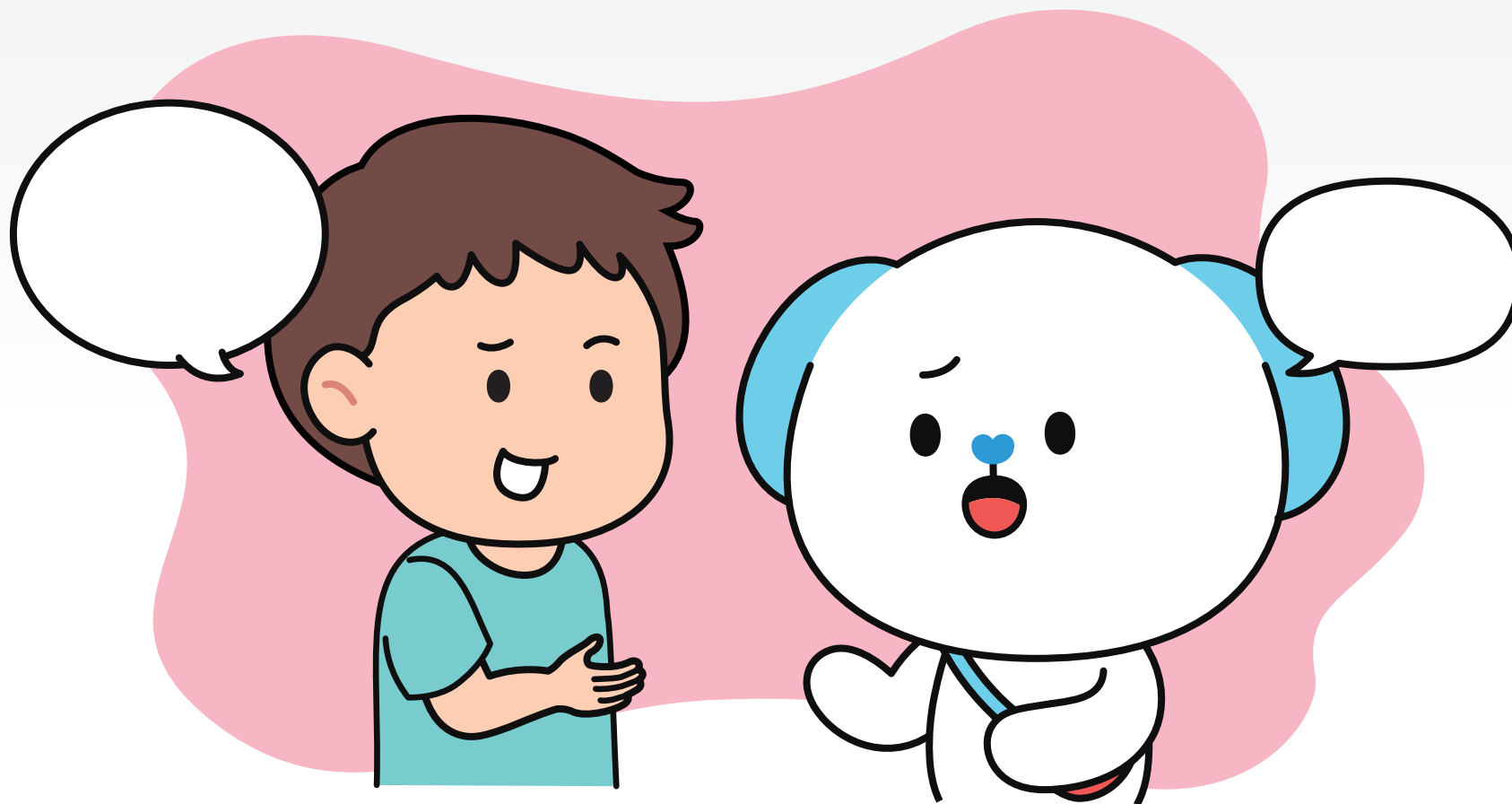


심심하다고 TV, 휴대폰, 태블릿을 하루 종일 하면 될까요?

그러면 눈도 아프고, 몸이 찌뿌둥할 수 있어요. 또, 당장 미뤄둔 할 일들 걱정에 오히려 기분이 나빠질 수 있어요.

게임, 유튜브는 하루에 조금씩만! 부모님과 시간을 정하고 약속한 시간만큼만 하도록 해요. 그 대신에 놀이터에서 뛰어놀기, 그림 그리기, 보드게임, 책 읽기 등 재미있는 여러 활동을 찾아서 해보아요!

함께 이야기 나누면 우리 마음은 더 튼튼해져요 ✨



혹시 방학이라 친구도 못 만나고 집에 혼자 있는 시간이 늘어나서 마음이 힘든 적이 있나요? 힘들 때는 항상 말해줘야 해요.

“엄마, 아빠, 나 오늘 이런 일이 있었어.”

“이런 것 때문에 속상했어.” 하고 솔직하게 이야기하면 마음이 훨씬 가벼워져요!

또, 기분 좋은 일도 **함께 이야기 나누면 우리 마음은 더 튼튼해져요.**

그래도 혼자 해결하기 어려운 고민이 있다면 여기로 **연락**해주세요.

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 소아청소년 정신건강의학 병원·의원



전화나 문자로 상담 받을 수 있는 곳

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