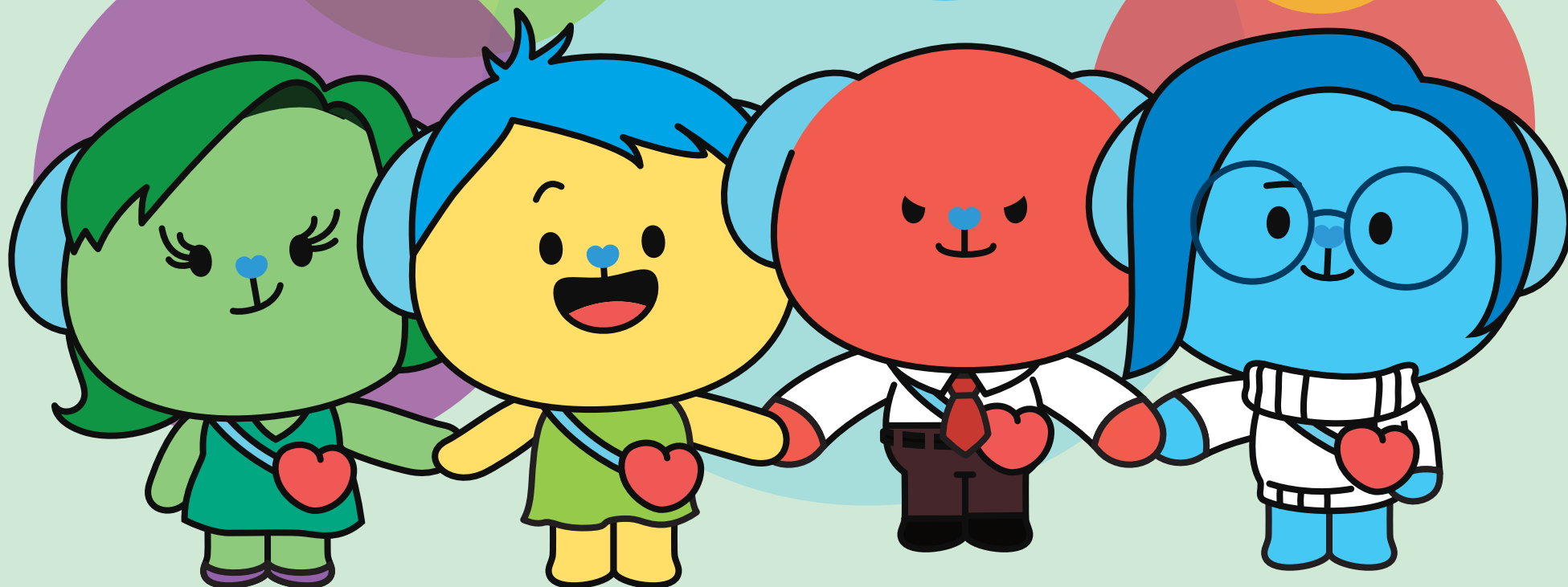


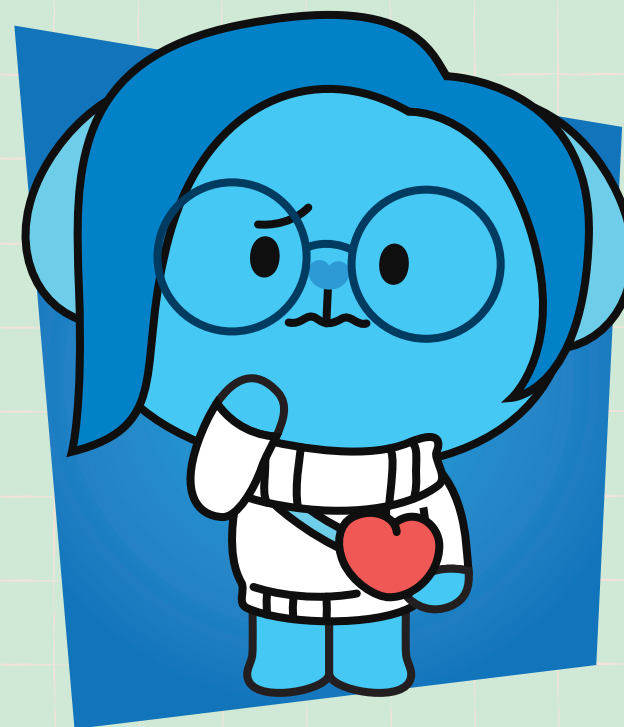
우리들의 학교생활 이야기

나를 사랑하기 마음에 귀 기울이기



우리 마음 안에 여러 가지 감정

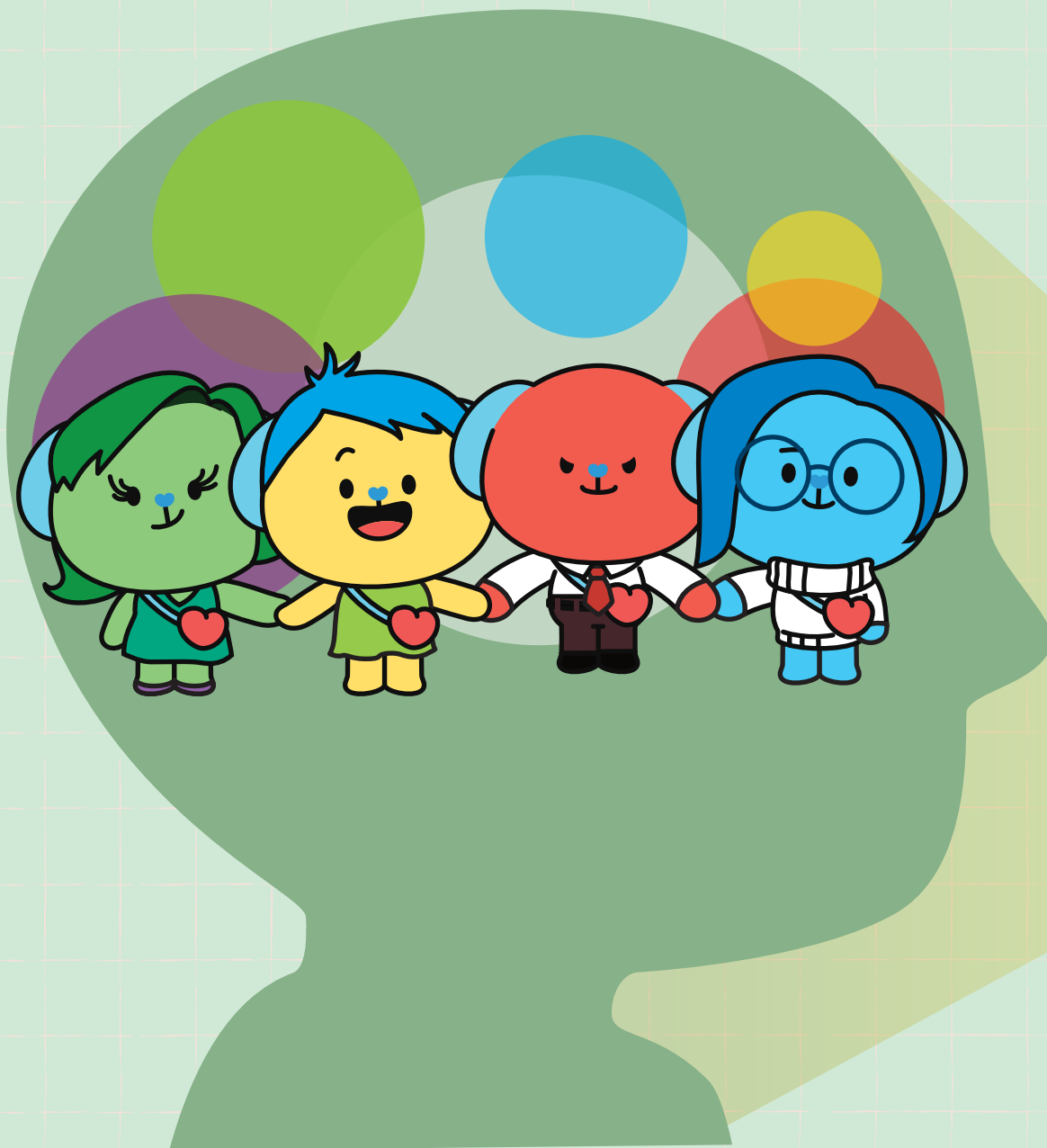
감정이란 내가 어떤 일에 느껴지는 마음이나 기분을 말합니다.



내 마음이 주는 소리에 귀를 기울여 본 적이 있나요?

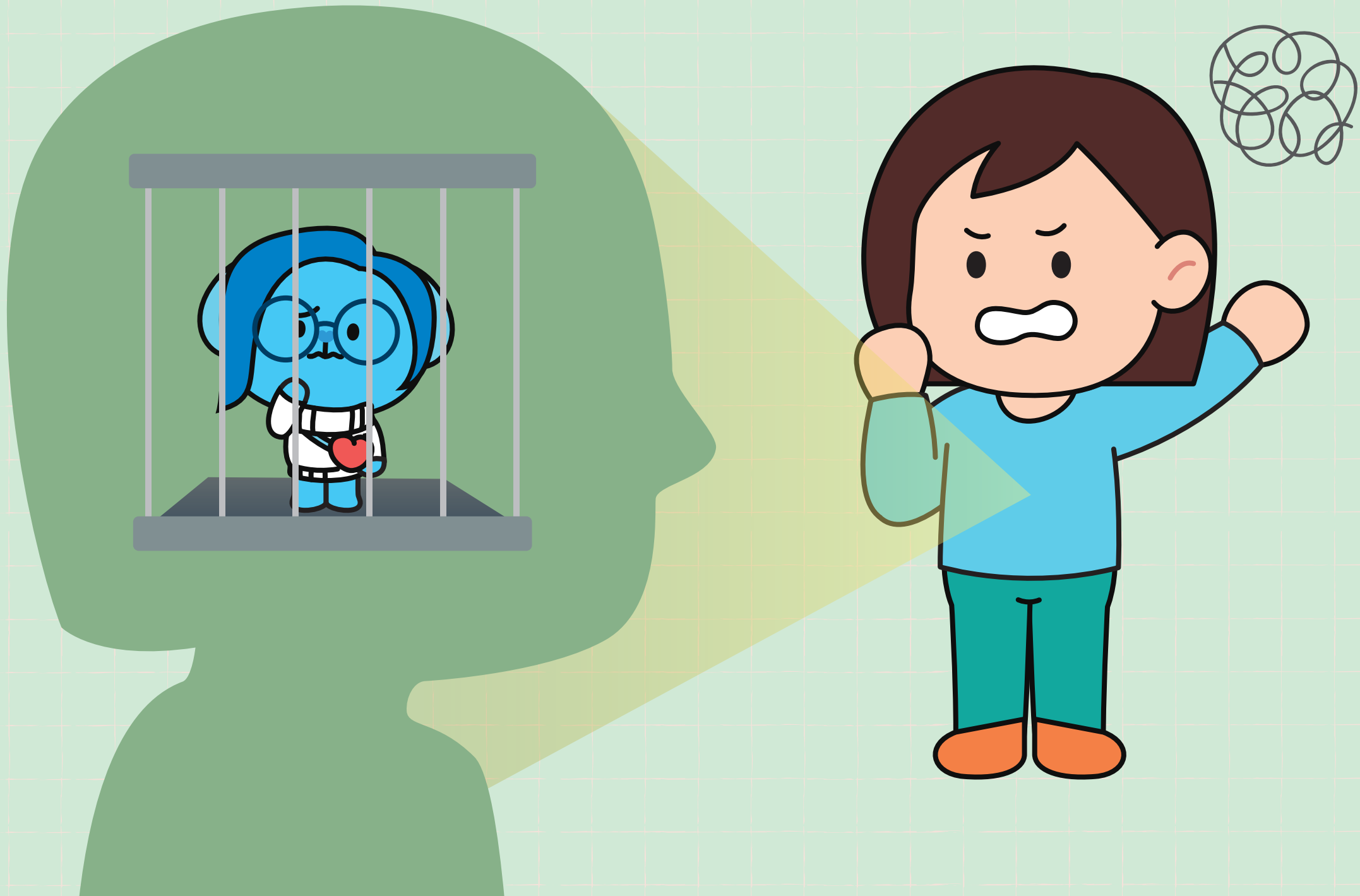
우리의 마음 안에는 기쁜 마음, 슬픈 마음, 화나는 마음, 불안한 마음 등 여러 가지 기분이 들어있습니다.

마음은 다 소중해요



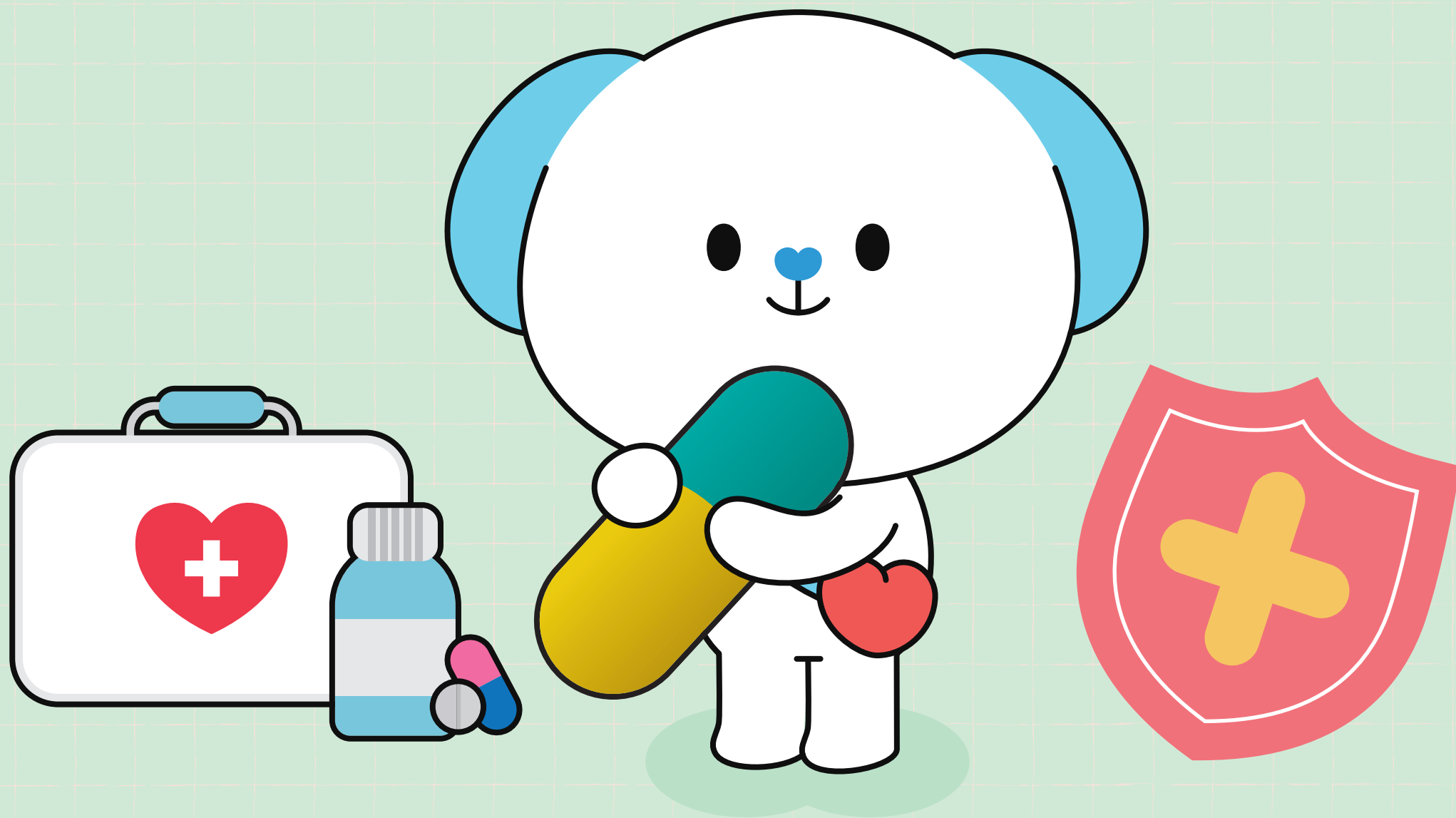
마음은 다 소중해서 하나하나 보살펴주고 사랑해 주어야 합니다. 느껴지는 기분을 있는 그대로 받아들일 수도 있어야 합니다. 기쁘고 즐거운 마음만 느끼고 싶어서 슬프거나 화나는 마음을 외면하는 것은 좋은 방법이 아닙니다. 마음을 솔직하게 잘 표현하고 가족이나 친구로부터 잘 이해받고 위로받아야 내 마음이 다시 건강하게 쑥쑥 자라기 때문이에요.

마음에 솔직하게 귀를 기울여요



속상한 마음을 드러내는 것이 약한 모습이라고 생각하여 꼭꼭 숨기면 오히려 친구
탓을 하거나 친구에게 짜증이나 화를 낼 수도 있습니다. **마음에 솔직하게 귀를
기울이지 않아서 생긴 모습입니다.** 힘들 수도 있지만 속상하거나 슬프거나 불안한
감정까지도 잘 느끼고 표현해 주는 것이 나를 아껴주고 사랑하는 좋은 방법입니다.

마음에 솔직하게 귀를 기울여요



나 자신을 사랑하는 방법을 알게 되면 힘들고 스트레스받는 상황을 잘 헤쳐 나갈 수 있습니다. 현재 가장 힘들고 어려운 상황은 무엇인가요? **내 마음이 어떨지 가만히 귀 기울여보고 가까운 가족이나 친구에게 자연스럽게 솔직하게 표현해 보세요. 그렇게 하면 나의 스트레스를 시원하게 날려 보내는 약이 될 수 있습니다.**

만약 지금 친구관계에 어려움이 있다면 혼자 고민하지 마세요.

마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?



학교에서 상담 받을 수 있는 곳

- ☑ 위(Wee) 클래스



학교 외에서 상담 받을 수 있는 곳

- ☑ 교육(지원)청 위(Wee) 센터
- ☑ 지역의 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터
- ☑ 지역의 정신건강의학과 병·의원



전화나 문자로 상담 받을 수 있는 곳

- ☑ 24시간 청소년 상담 전화 1388
- ☑ 24시간 청소년 모바일 상담 '다들어줄개' (문자 1661-5004, 카카오톡, 앱)
- ☑ 24시간 학생 상담 채널 '라임(LIME)' 앱