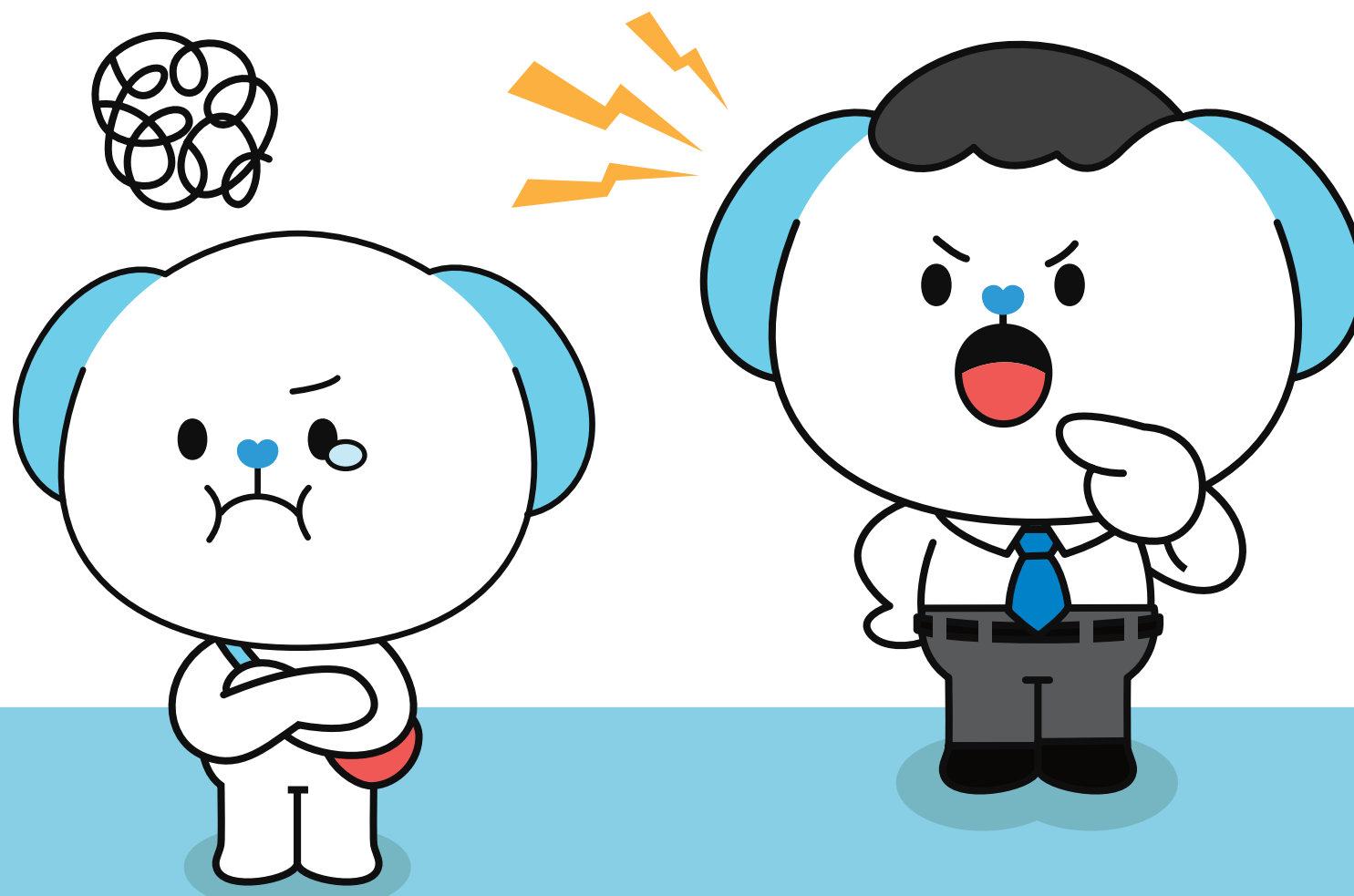
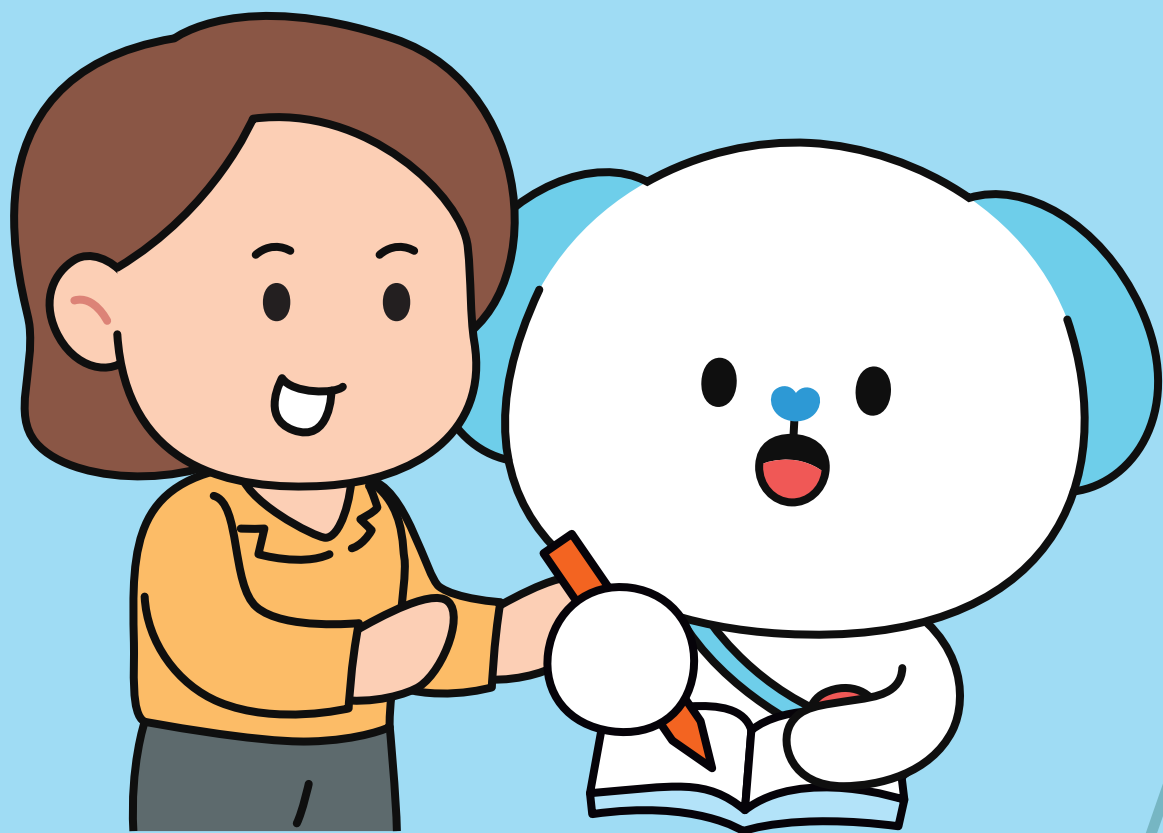


부모님과 대화 나누기

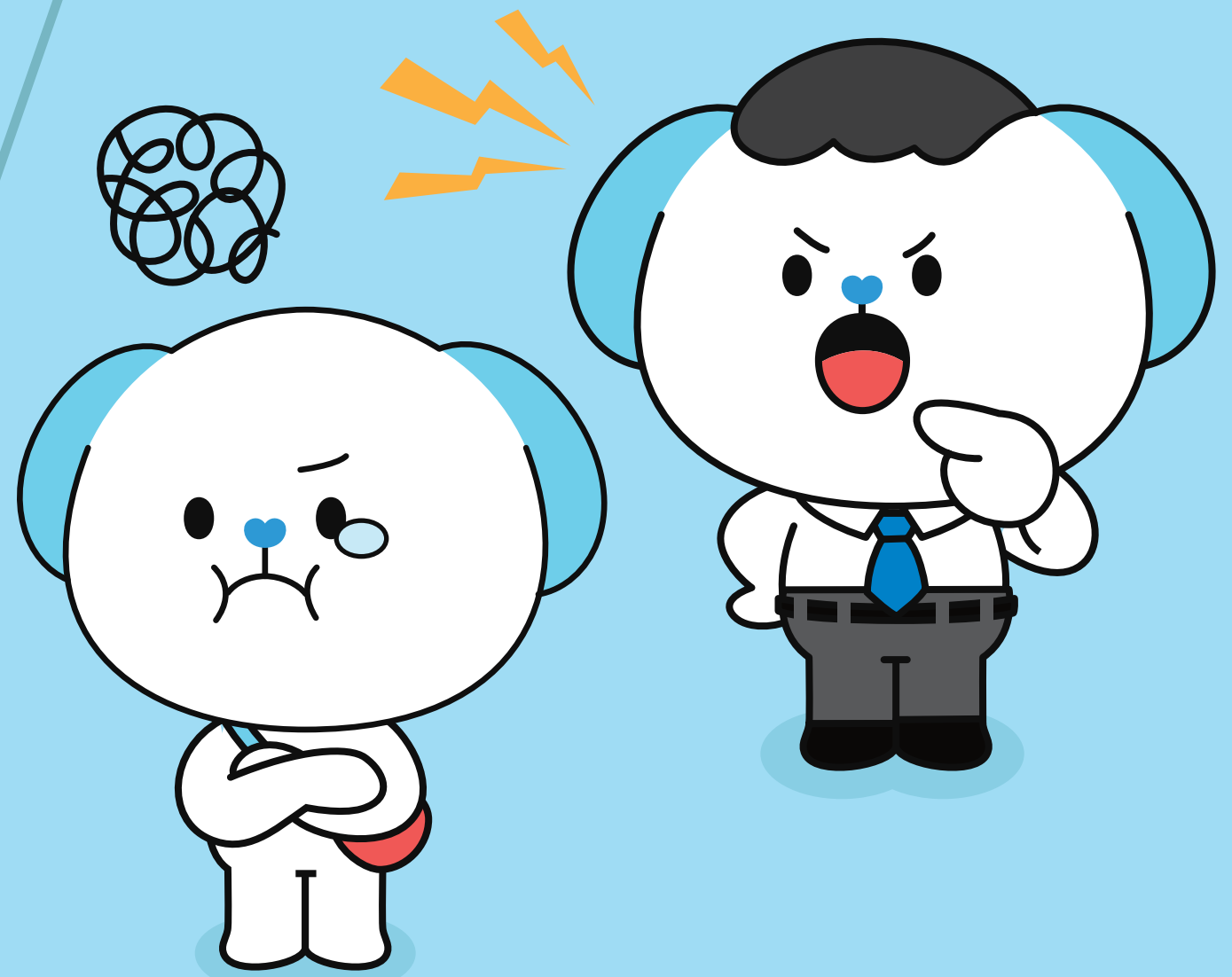
# 엄마 아빠는 왜 자꾸 잔소리할까요?



학교



집



## 엄마 아빠가 잔소리하는 이유

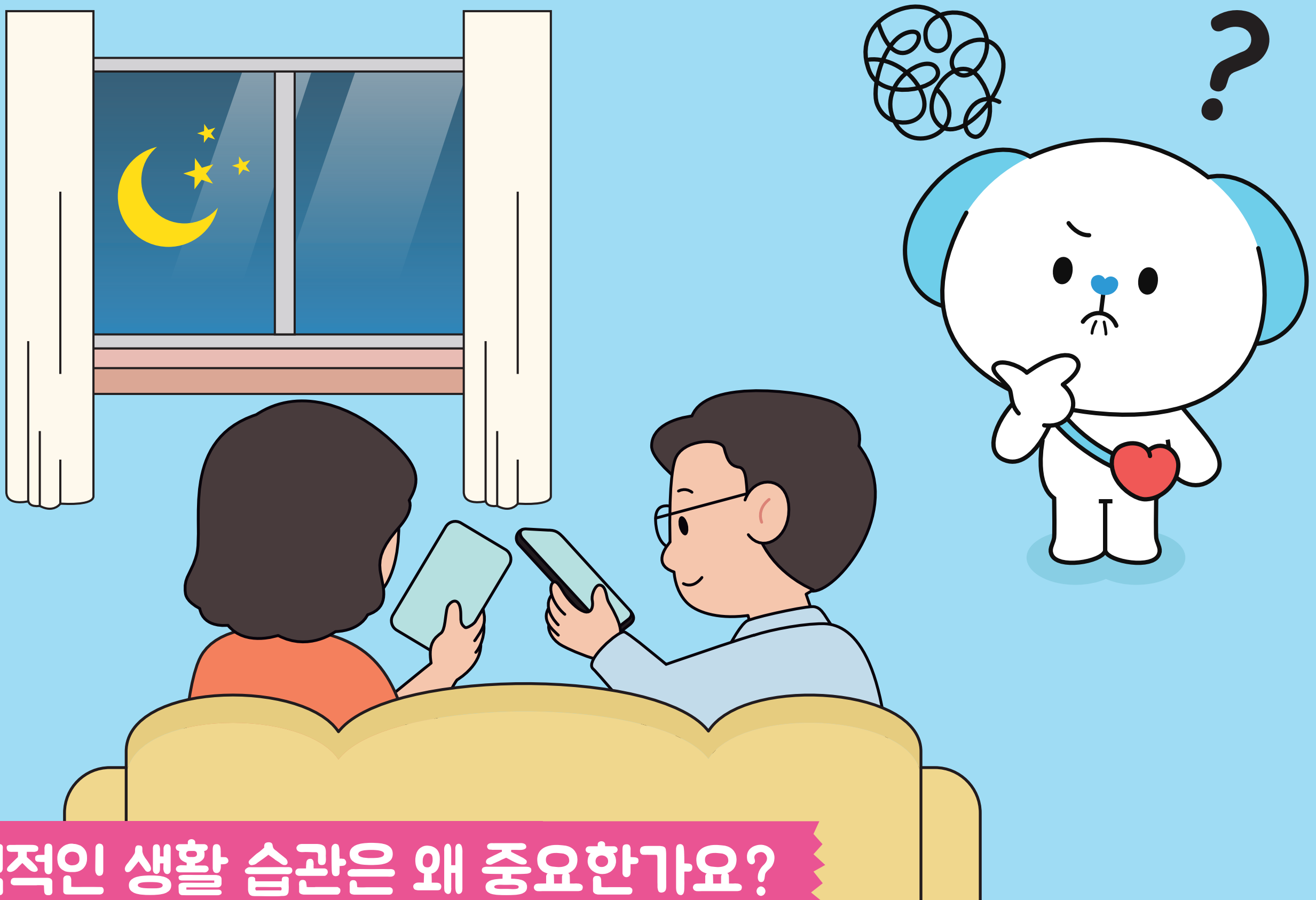
학교에서는 선생님 말씀을 잘 들으려고 하는데, 집에서는 엄마 아빠 말씀이 잔소리처럼 들릴 때가 있어요. 말을 잘 안 들으면 부모님은 저를 혼내실 때도 있어요. **왜 엄마 아빠는 내게 자꾸 잔소리를 하실까요?**



## 부모님께 생활 습관을 배우는 중이에요

우리는 아직은 배우는 게 참 많아요. 그래서 학교에서 수업을 듣고, 선생님 말씀을 들으면서 하나하나 배워 나가요.

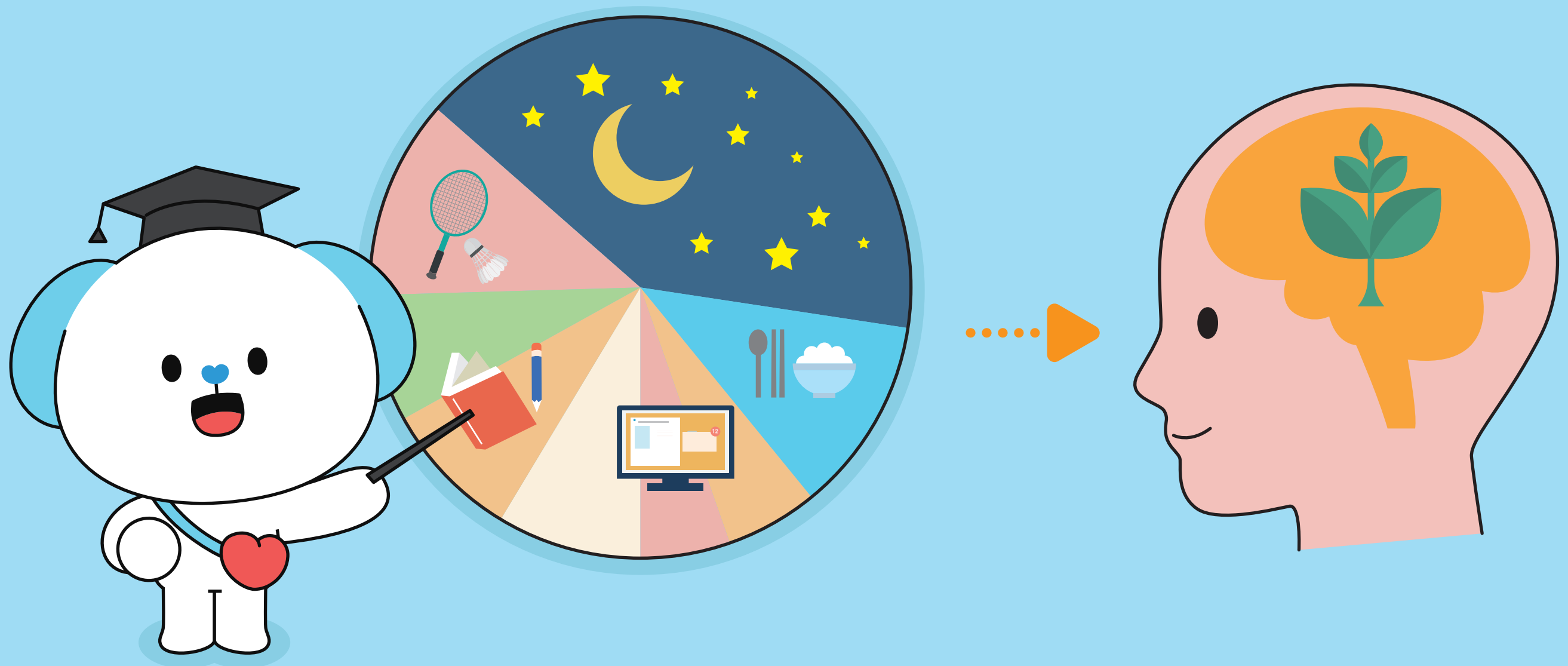
집에서는 **부모님께 생활 습관을 배우는 중**이에요. 이렇게 자라고 배우는 과정에서 가끔 부모님과 내 마음이 달라서 속상할 때도 있어요.



## 규칙적인 생활 습관은 왜 중요한가요?

왜 꼭 지금 밥을 먹으라고 하실까요?

나도 숙제를 하려고 했는데 왜 아직 안 했냐고 잔소리를 하시는지, 부모님은 늦게 주무시고 핸드폰도 자유롭게 하시면서 저한테는 일찍 자고 핸드폰을 그만하라고 하시니까, 그럴 때는 **이해가 안 돼서 화가 나고 짜증이 날 때가 있어요.**



## 규칙적인 생활 습관과 뇌의 성장

우리의 뇌는 20살까지 자란대요.

뇌가 튼튼하게 자라려면 공부만 하는 게 아니라, **정해진 시간에 밥도 잘 먹고, 일찍 자고 운동을 하는 게 좋아요.**

하지만 우리는 아직 시간 계획을 잘 세우기 어려워서, 부모님이 도와 주시는 거예요.

## 부모님과 선생님께 고민을 나누어요

뇌가 잘 자라려면 공부도 열심히 해야 하고, 선생님 말씀도 잘 들어야 해요. 또 부모님 말씀을 듣고 좋은 습관을 만드는 것도 중요해요. 혹시 부모님 말씀이 너무 속상하게 느껴질 때는, **먼저 그 마음을 부모님께 솔직하게 이야기해 보세요. 필요하다면 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