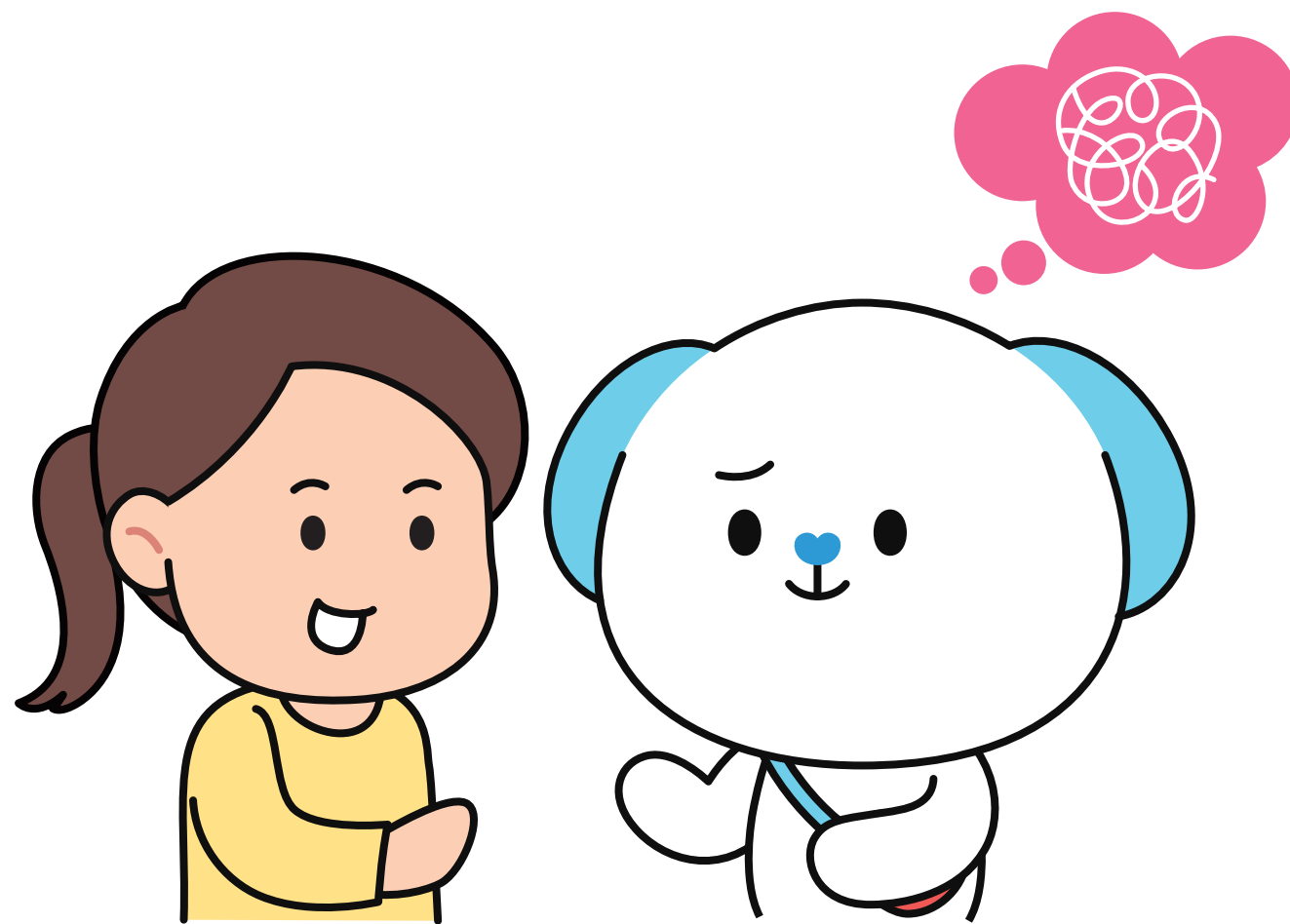
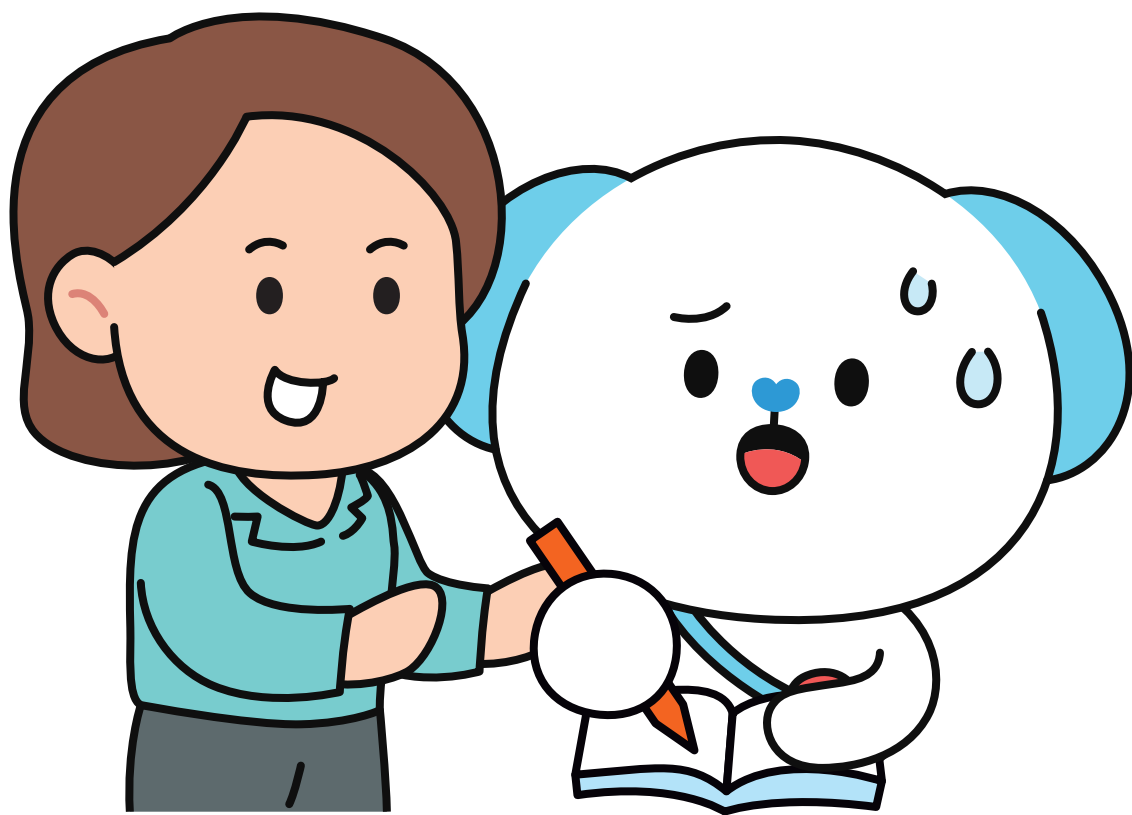


함께 마음이 자라나는 우리

한국형 사회정서교육, 왜 필요하나요?



마음건강에 대하여 배우는 사회정서 교육



새 학년이 되면 설레기도 하지만, 새로운 친구들과 선생님, 낯선 환경에 적응하느라 마음이 조금 힘들 수도 있어요.

이럴 때일수록 내 감정을 알아차리고, 마음을 조절하는 힘이 필요해요.

마음건강에 대하여 배우는 사회정서 교육은 나를 이해하고, 어려움을 이겨내며, 내가 원하는 행복한 나의 모습을 만들어 가는 데 꼭 필요한 공부예요.

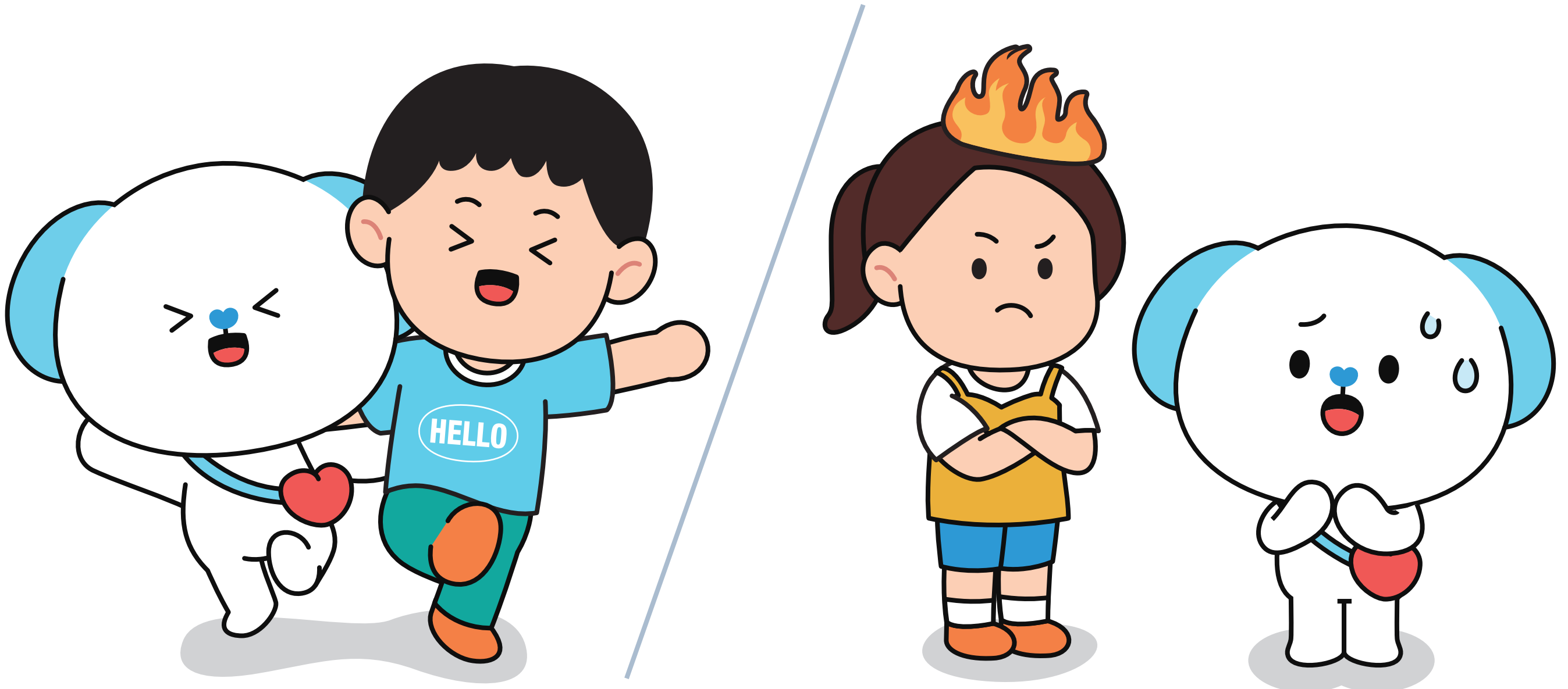
마음을 키우는 중요한 첫걸음



우리는 매일 기쁨, 불안, 설렘, 슬픔 등 다양한 감정을 느껴요.
같은 상황이라도 사람마다 느끼는 감정은 다를 수 있어요. 또한 여러 감정이 함께 나타나기도 합니다.

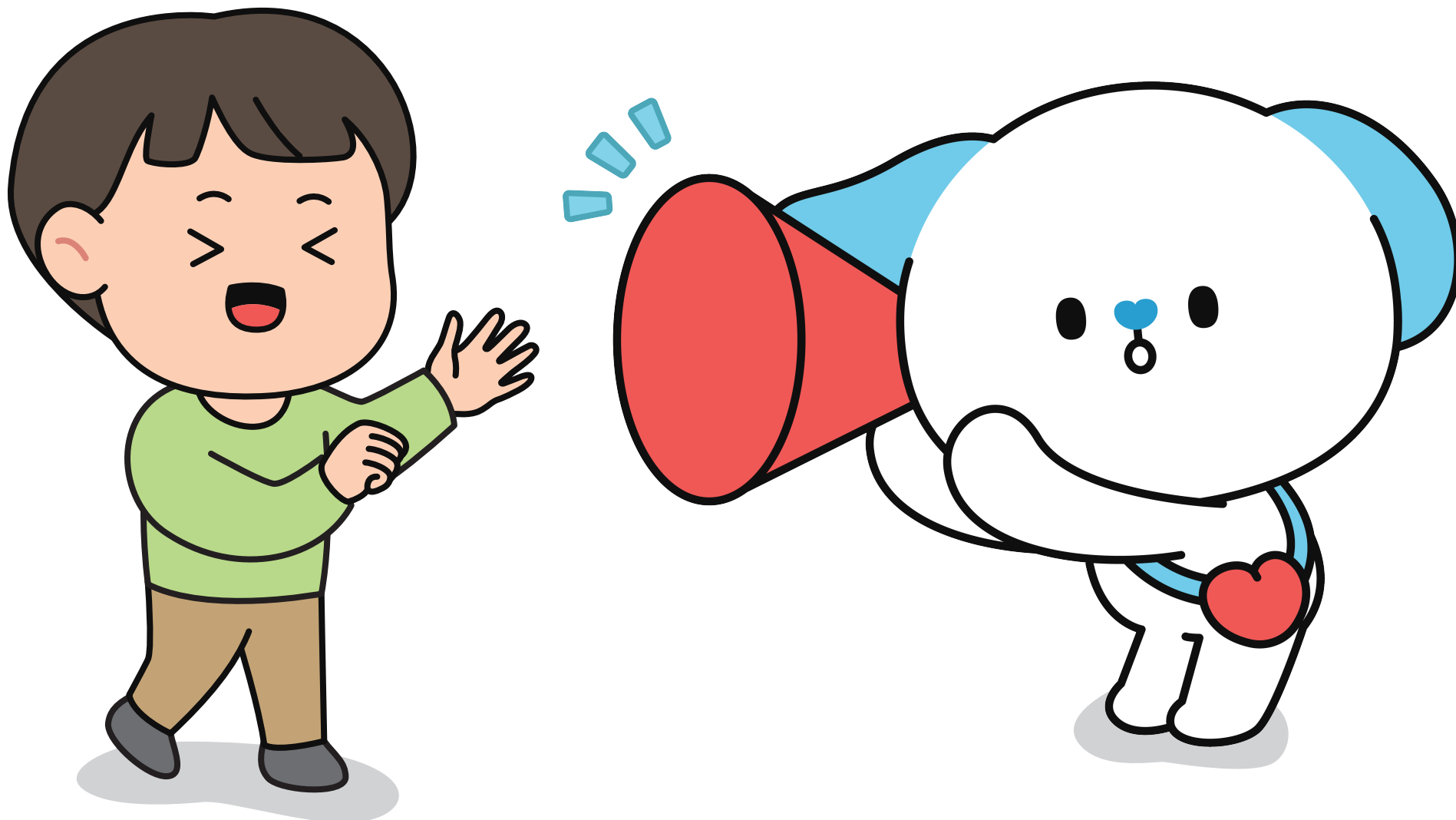
내 몸의 느낌에 귀 기울여보고, 내 감정을 알아차려 감정에 이름을 붙여
보는 것, 친구와 내가 느끼는 감정이 어떻게 다른지 알아보고 이해하는
연습은 마음을 키우는 중요한 첫걸음이에요.

스스로 조절할 수 있는 힘이 자라요



우리 마음은 때에 따라 기쁘기도 하고, 화가 나거나 속상할 수 있어요.
마음이 불안하거나 스트레스를 받을 때 몸에서 어떤 반응이 나타나는지
느껴보고, 마음을 가라앉히는 나만의 방법을 연습해보아요.
이런 **연습을 자주 하다 보면 마음이 힘들 때 스스로 조절할 수 있는
힘이 자라게 돼요.**

경청하고 공감하는 연습



친구와 대화할 때, 상대방의 말을 제대로 듣지 않으면 오해나 갈등이 생길 수 있어요.

이럴 때는 **경청하는 자세로 듣고, 공감하는 질문을 하며, 상대의 말을 그대로 따라 말해주는 방법**이 도움이 돼요

이런 소통 방법을 통해 서로를 잘 이해하고 갈등을 줄일 수 있습니다.

도움을 요청하는 연습

지금 마음이
좀 힘들어요.



우리 마음은 늘 같지 않아요. 기분이 좋을 때도 있지만, 괴롭고 힘들 때도 있어요. 편안한 상태부터 괴로움 등 여러 감정이 한꺼번에 나타나기도 하고, 다양하게 변할 수 있어요.

여러 가지 마음의 상태에 따라 필요한 대처 방법도 달라질 수 있어요.

마음이 힘들어졌을 때는, 혼자 참기보다 도움을 구하는 용기가 필요해요.

믿을 수 있는 어른이나 상담 선생님에게 이야기하거나, 나를 돌보는 시간을 갖는 것도 좋은 방법이에요.

도움을 요청하는 것은 나와 친구를 지키는 용기 있는 행동입니다.