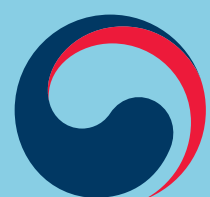
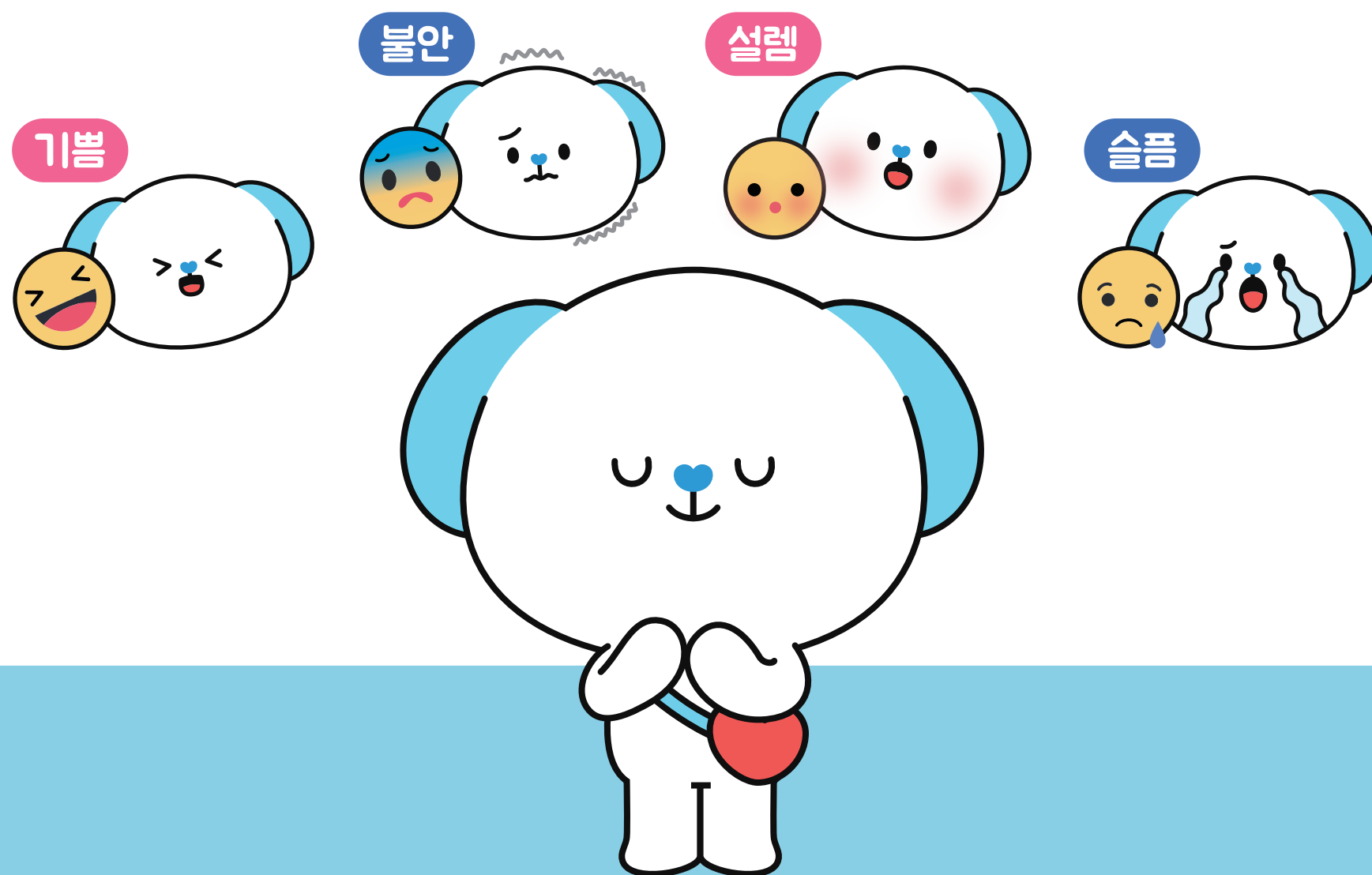
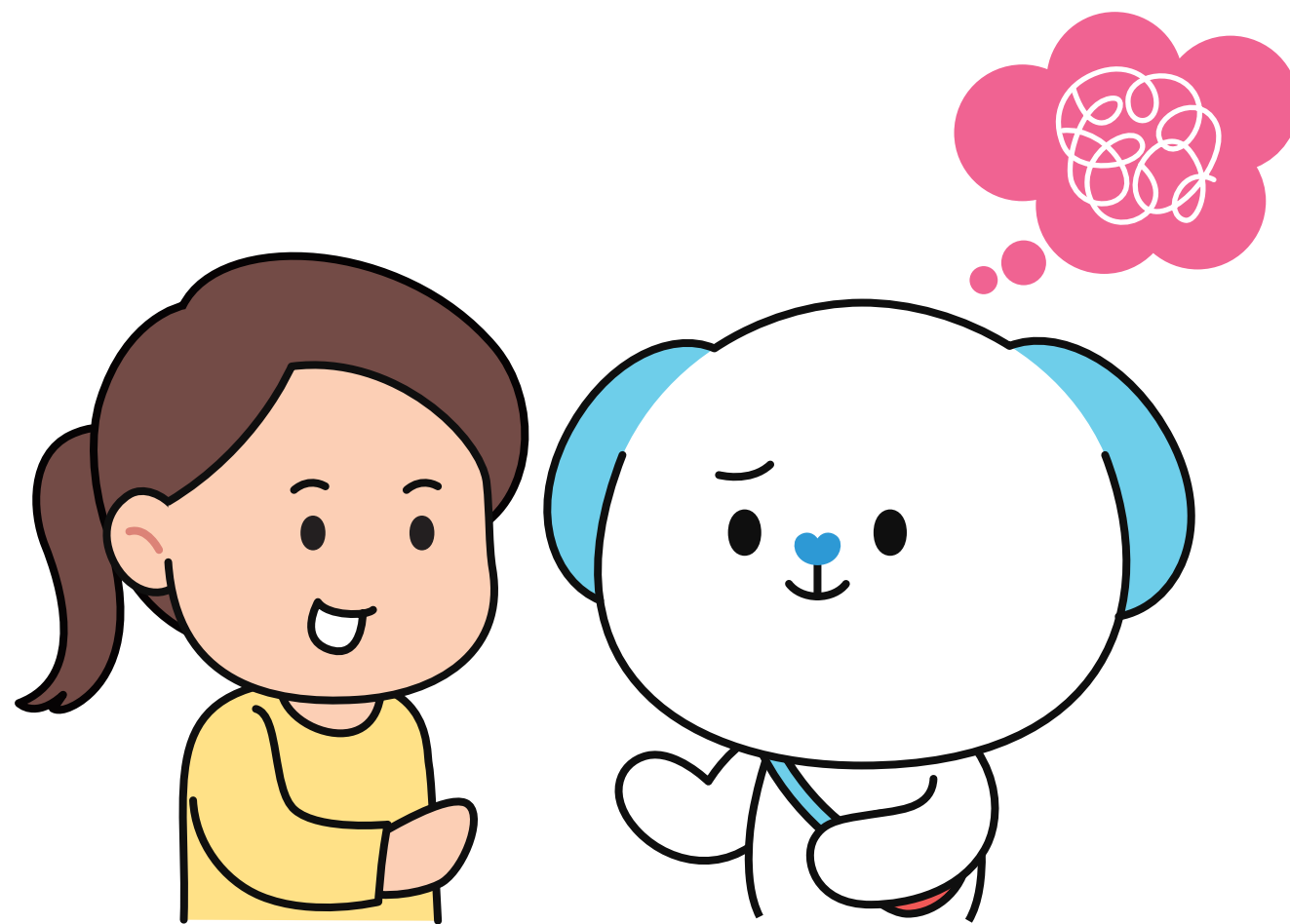
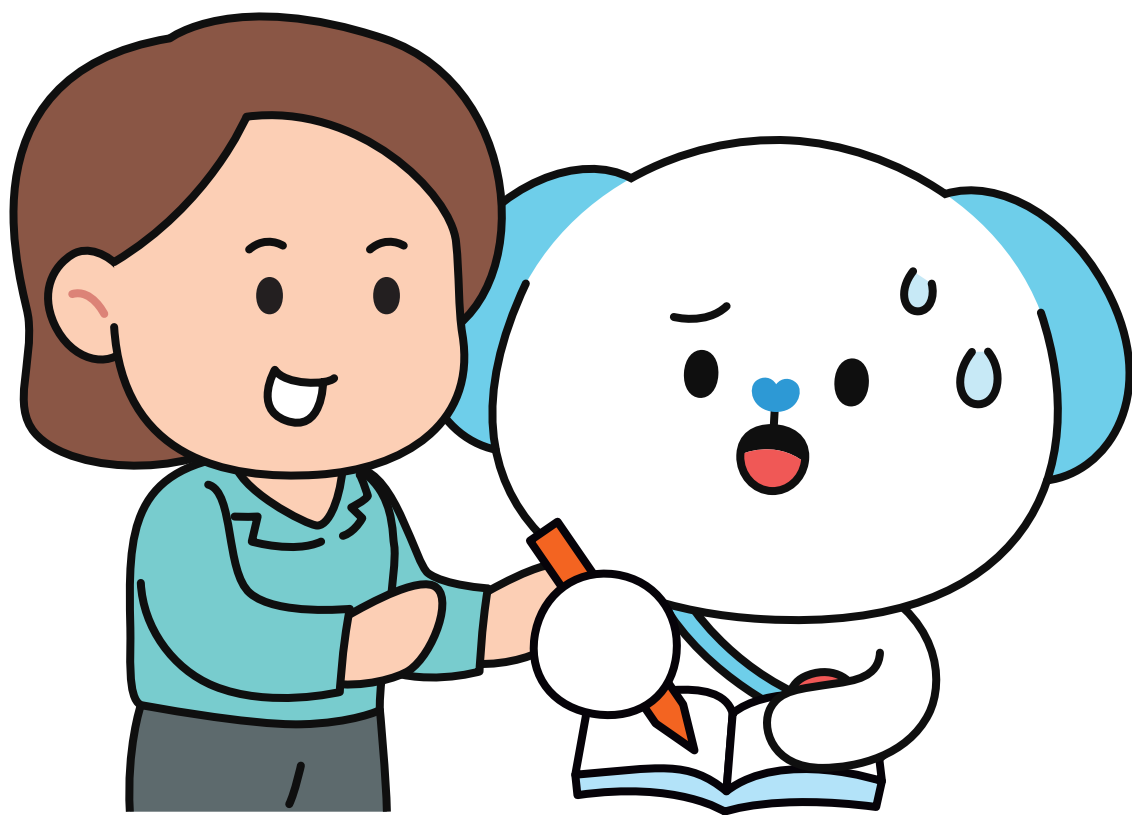


함께 마음이 자라나는 우리

한국형 사회정서교육, 왜 필요하나요?



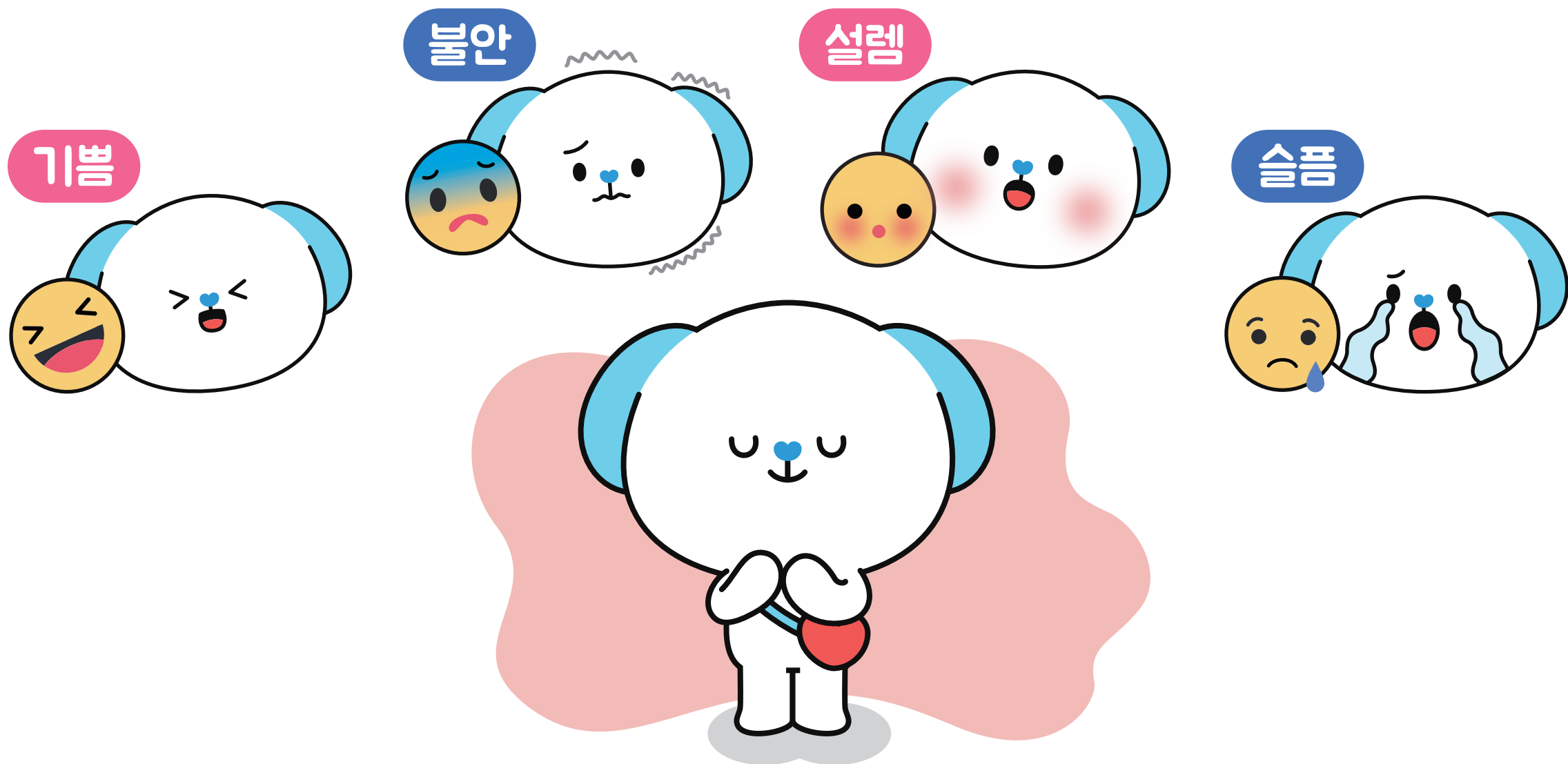
내 마음을 돌보는 연습



새 학년이 되면 기대되고 설레요. 하지만 새로운 선생님, 새로운 친구, 새로운 공부가 시작돼서 마음이 조금 힘들 수도 있어요. 이럴 때는 내 마음이 어떤지 알아보고, 마음을 조절하는 힘이 필요해요.

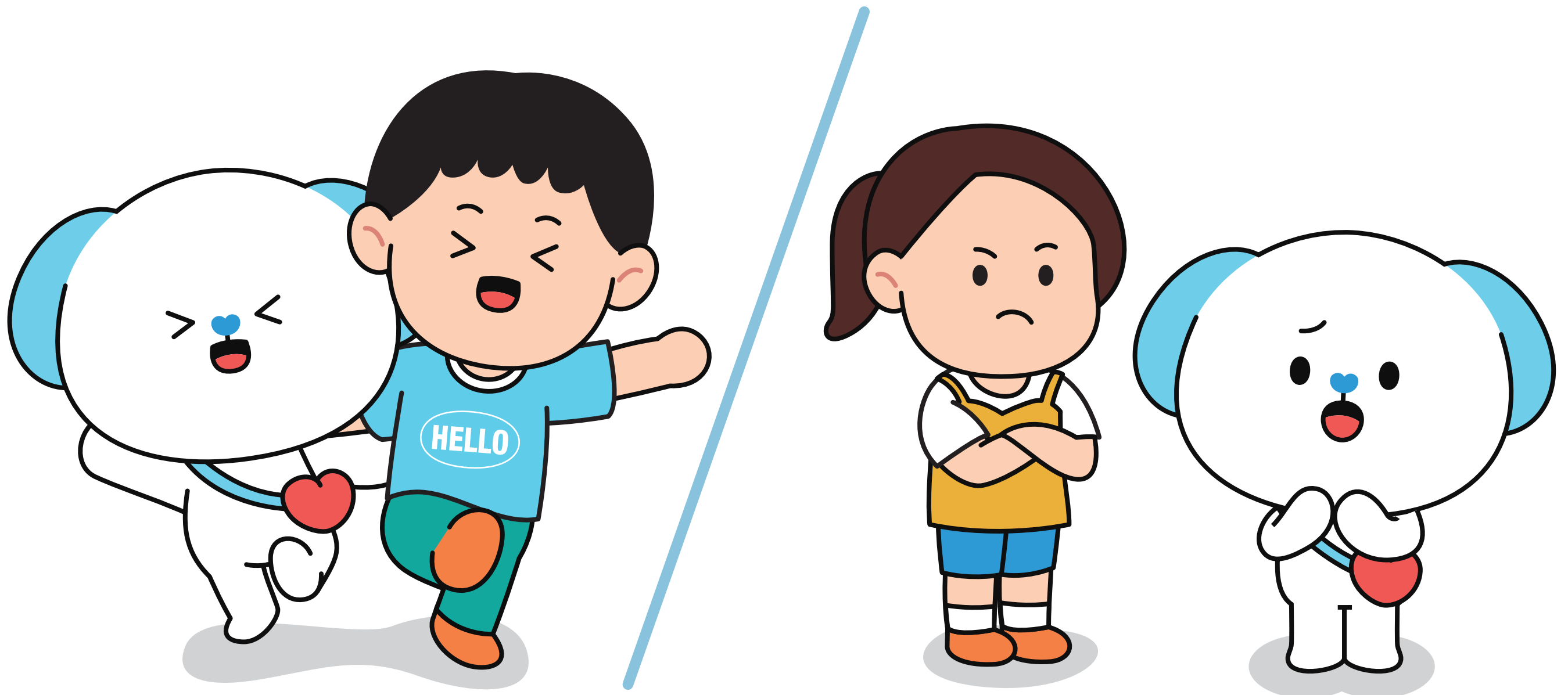
'마음 건강'에 대해 배우면 나를 더 잘 이해할 수 있어요. 친구들과 사이좋게 지내는 방법도 알게 되고, 힘든 일이 생겨도 이겨낼 수 있는 힘이 자라나요. 행복한 마음으로 지내기 위해, **지금 내 마음을 돌보는 연습을 해보아요.**

나를 잘 알아가는 마음 성장의 첫걸음



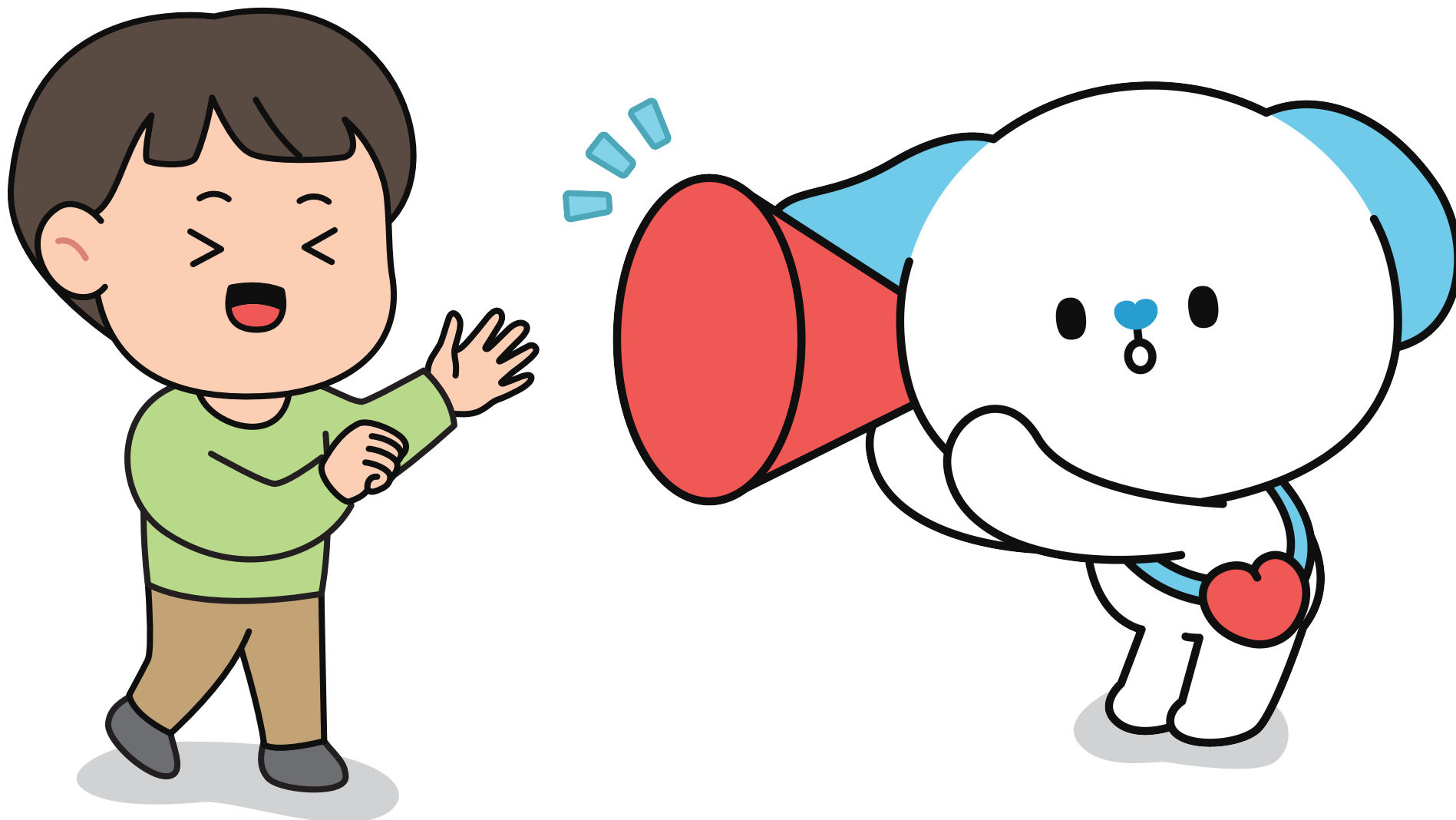
우리는 매일 기쁨, 불안, 설렘, 슬픔 등 다양한 감정을 느껴요.
같은 상황이라도 여러 감정이 함께 나타나기도 하고 사람마다 느끼는
감정은 다를 수 있어요.
내 몸의 느낌에 귀 기울여 보세요. **내 감정은 어떤지 알아보고 감정에
이름을 붙여 말해보는 연습**을 해보아요.
이것이 바로 **나를 잘 알아가는 마음 성장의 첫걸음**이에요.

연습을 하면, 내 마음을 스스로 조절하는 힘이 생겨요.



우리 마음은 때에 따라 기쁘기도 하고, 화가 나거나 속상할 수 있어요.
친구나 선생님은 어떤 상황에서 그런 감정을 느끼나요?
그리고 그 상황에서 어떻게 행동하나요?
그럴 때 나는 어떤 말을 하고 어떤 행동을 하면 좋을지 생각해 보세요
이런 연습을 하면, 내 마음을 스스로 조절하는 힘이 생겨요.

경청하고 공감하는 연습



같은 상황에서도 친구는 나와 다르게 느낄 수 있어요. 어떤 친구는 기쁘고, 어떤 친구는 속상하다고 느낄 수 있습니다. 그래서 친구의 말을 잘 듣고, 친구의 마음이 어떤지 생각해 보는 게 중요해요. 이렇게 **경청하고 공감하는 연습**을 하면 친구와 더 사이좋게 지낼 수 있어요.

도움을 요청하는 연습

지금 마음이
좀 힘들어요.



최근에 내 마음이 힘들었던 일을 떠올려 보아요.
그때 어떤 일이 있었는지 친구에게 조심스럽게 이야기해도 좋아요.
그리고 믿을 수 있는 선생님이나 어른에게
"지금 마음이 좀 힘들어요."라고 말하는 연습도 해보아요.
이렇게 하면 내 마음을 스스로 돌보고 튼튼하게 하는 힘이 생길 거예요.