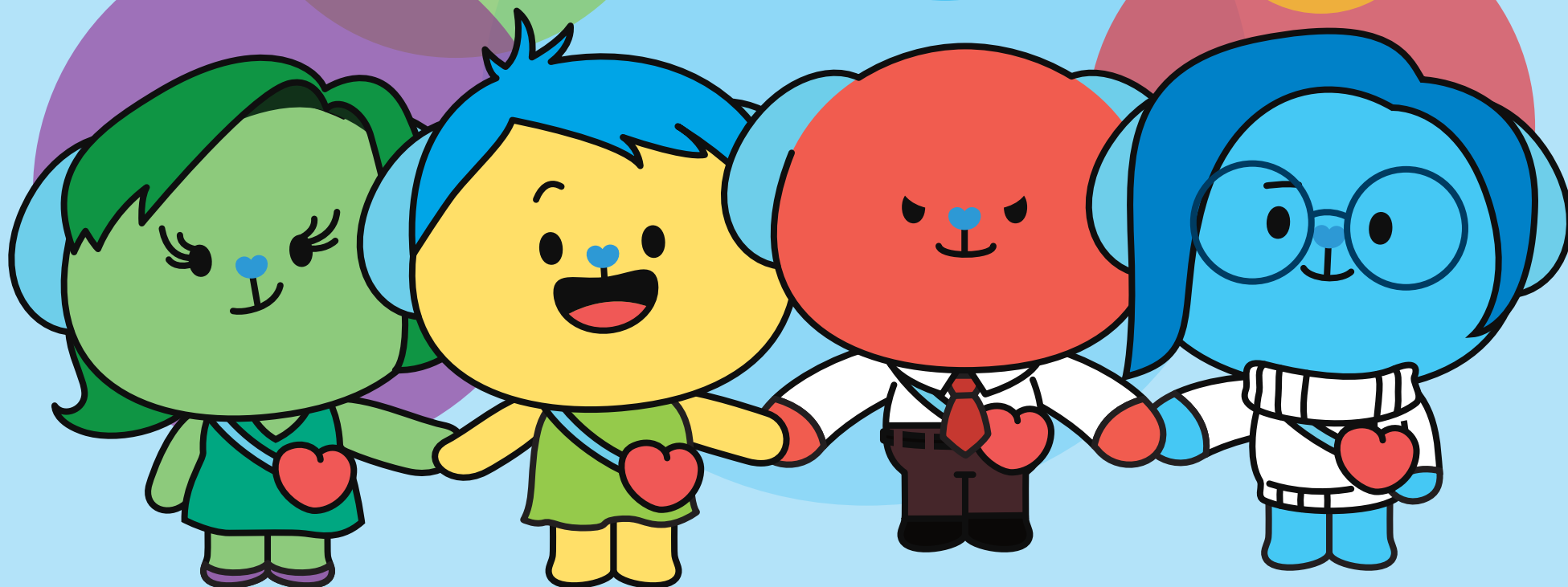


우리들의 학교생활 이야기

나를 사랑하기 마음에 귀 기울이기

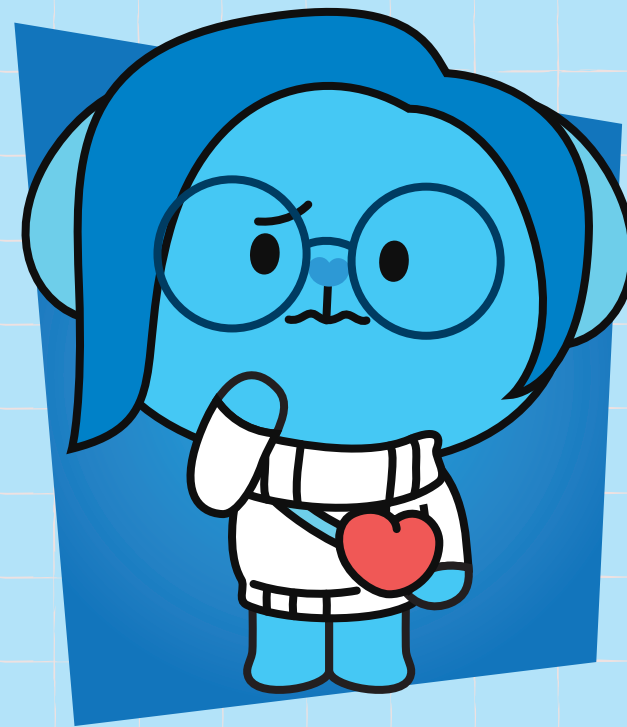


우리 마음 안에 여러 가지 감정



감정이란

내가 어떤 일에 느껴지는 마음이나 기분을 말합니다.



내 마음이 주는 소리에 귀를 기울여 본 적이 있나요?

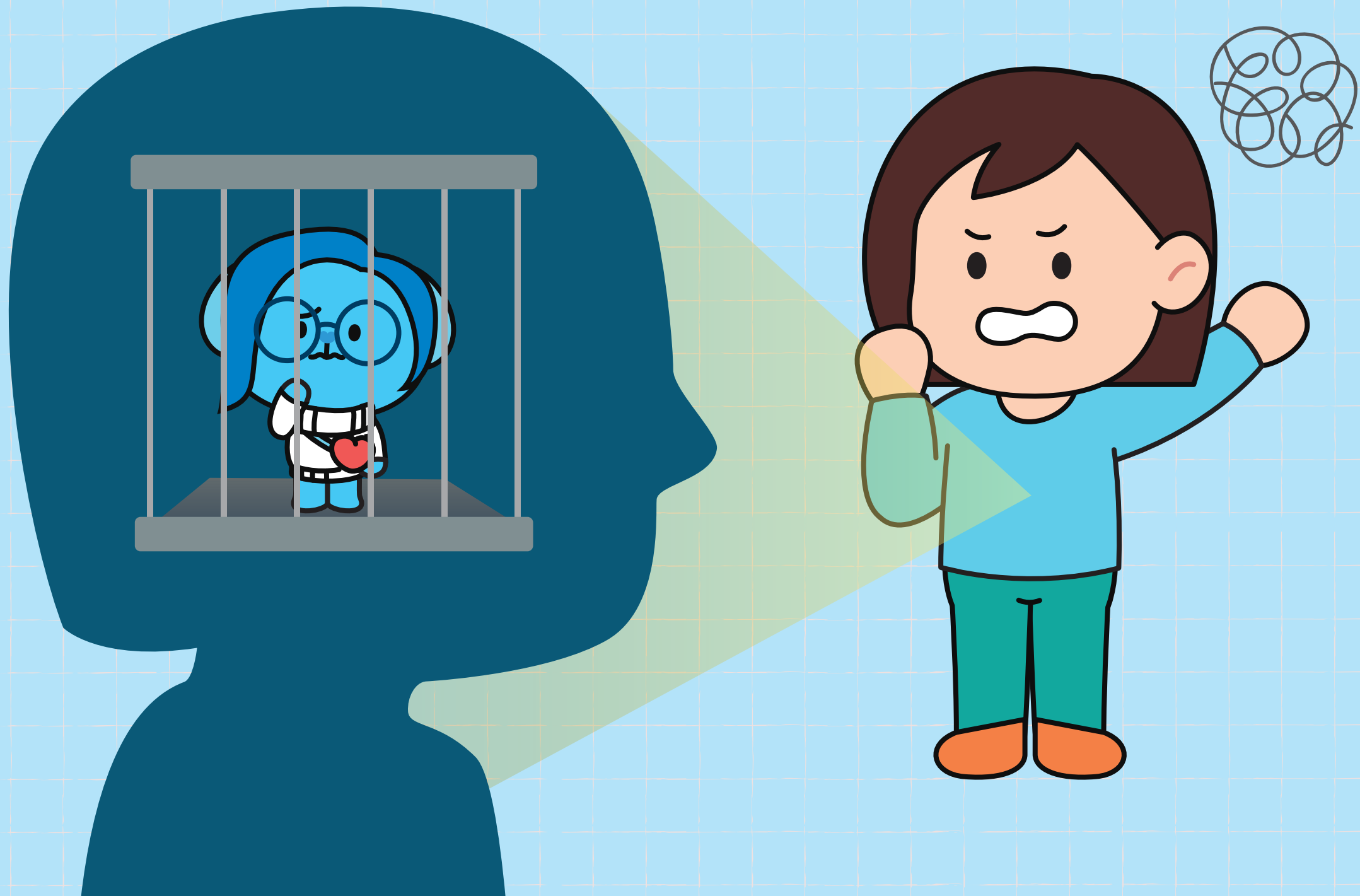
우리의 마음 안에는 **기쁜 마음, 슬픈 마음, 화나는 마음, 불안한 마음** 등 여러 가지 감정이 들어있습니다.

마음은 다 소중해요



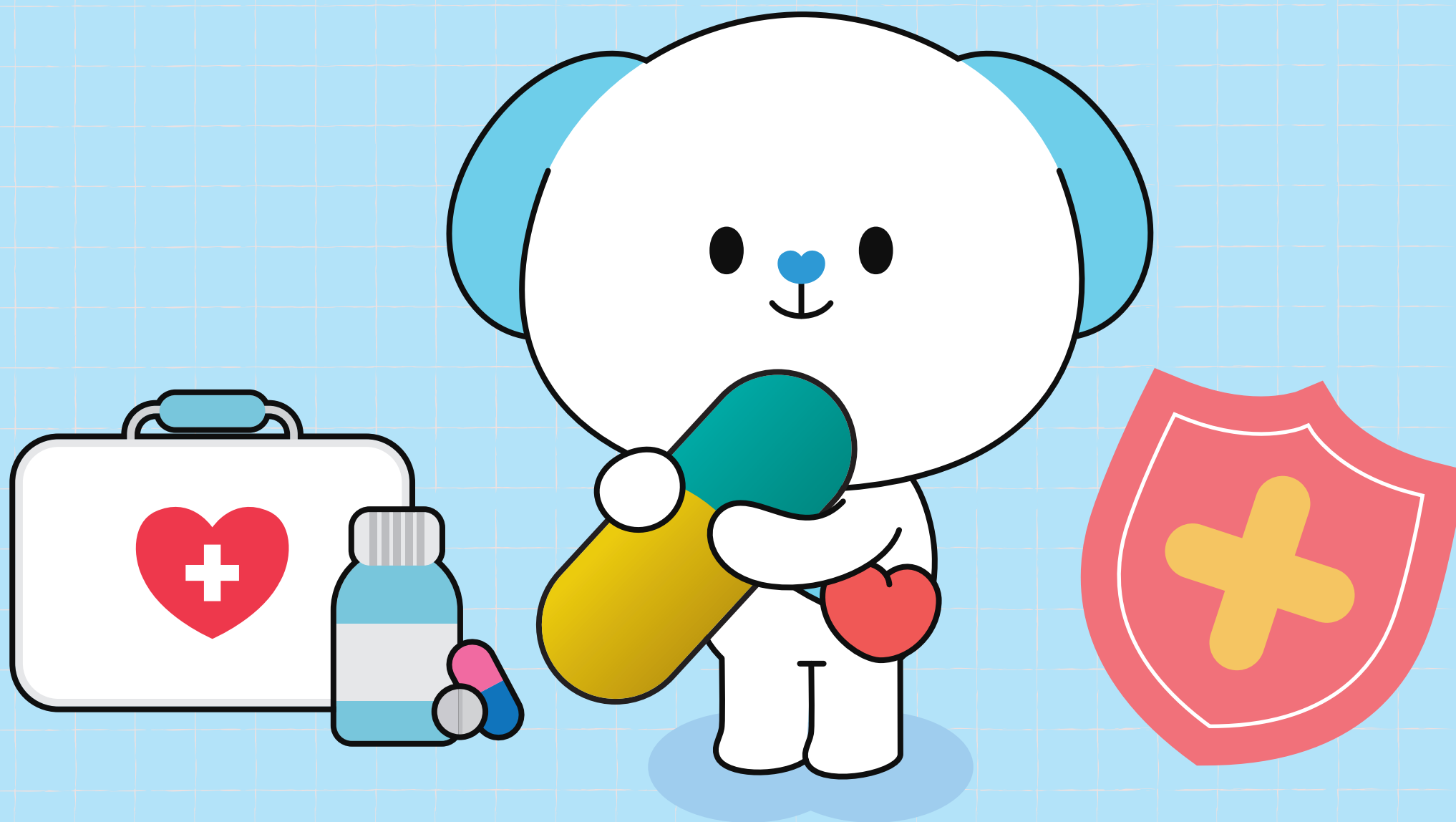
마음은 다 소중해서 하나하나 보살펴주고 사랑해 주어야 합니다. 느껴지는 기분을 있는 그대로 인정할 줄도 알아야 합니다. 기쁘고 즐거운 마음만 느끼고 싶어서 슬프거나 화나는 마음을 외면하는 것은 좋은 방법이 아닙니다. 마음을 솔직하게 잘 표현하고 가족이나 친구로부터 잘 이해받고 위로받아야 내 마음이 다시 건강해지기 때문입니다.

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 헤쳐나갈 수 있습니다. 현재 가장 힘들고 어려운 상황은 무엇인가요? 내 마음이 어떨지 가만히 귀 기울여보고 가까운 가족이나 친구에게 감정의 말로 솔직하게 표현해 보세요. 감정적 소통은 강력한 스트레스 방어 약이 됩니다.

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