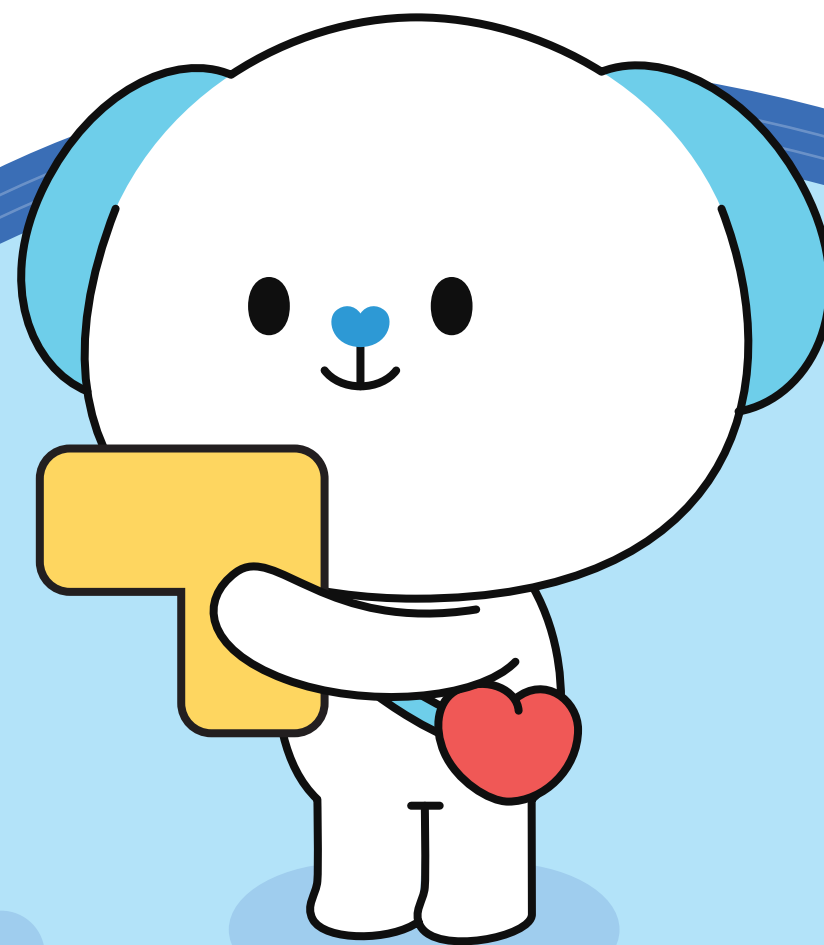
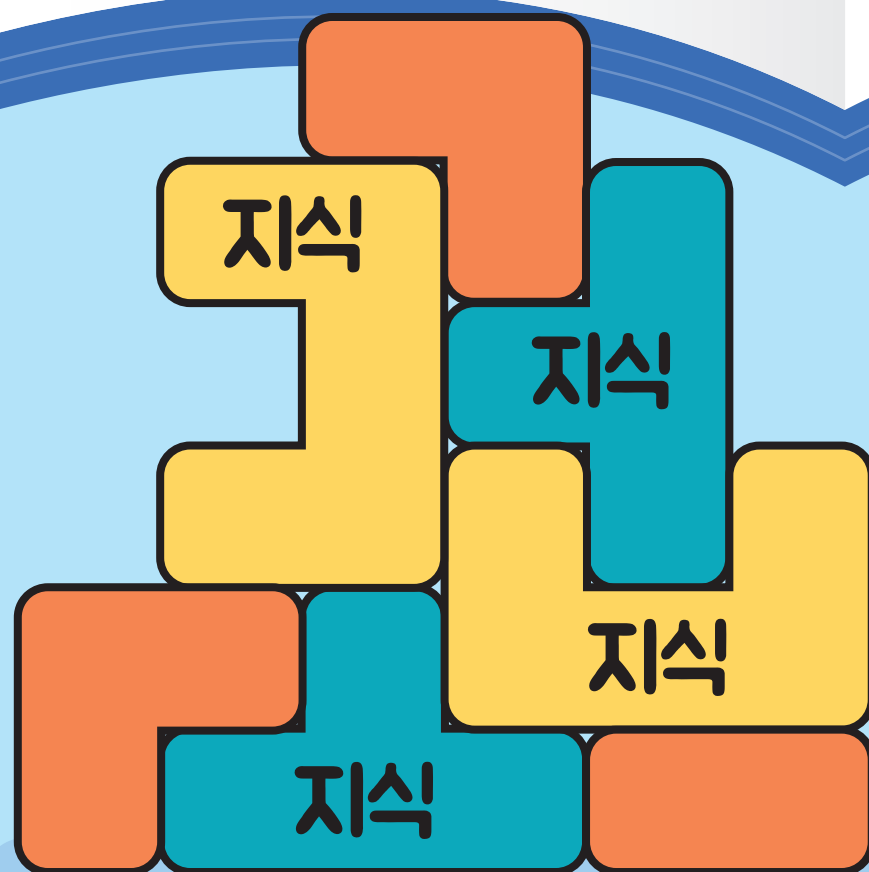
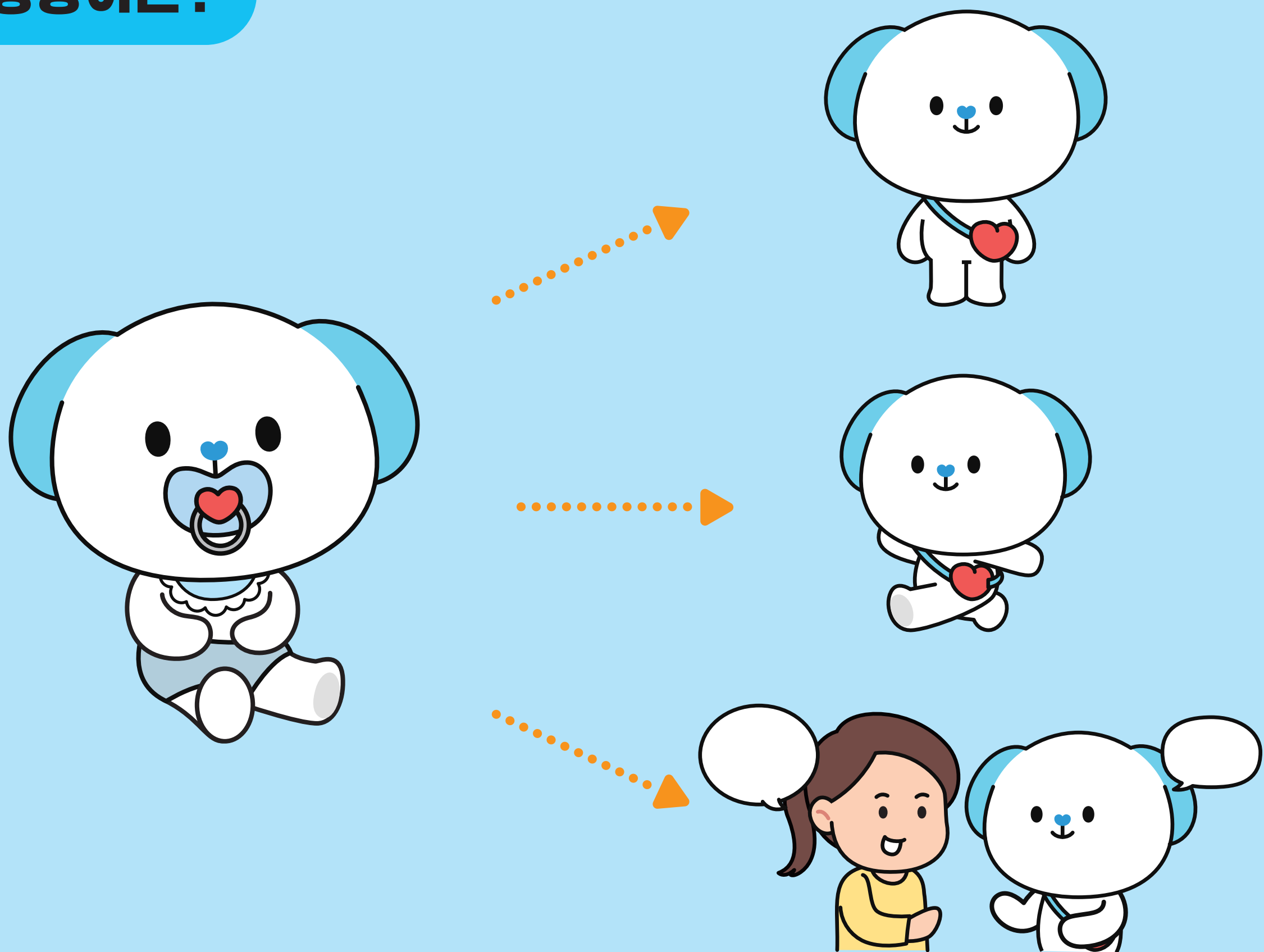


# 우리들의 학교생활 이야기

나를 이해하기 나의 발달 특징

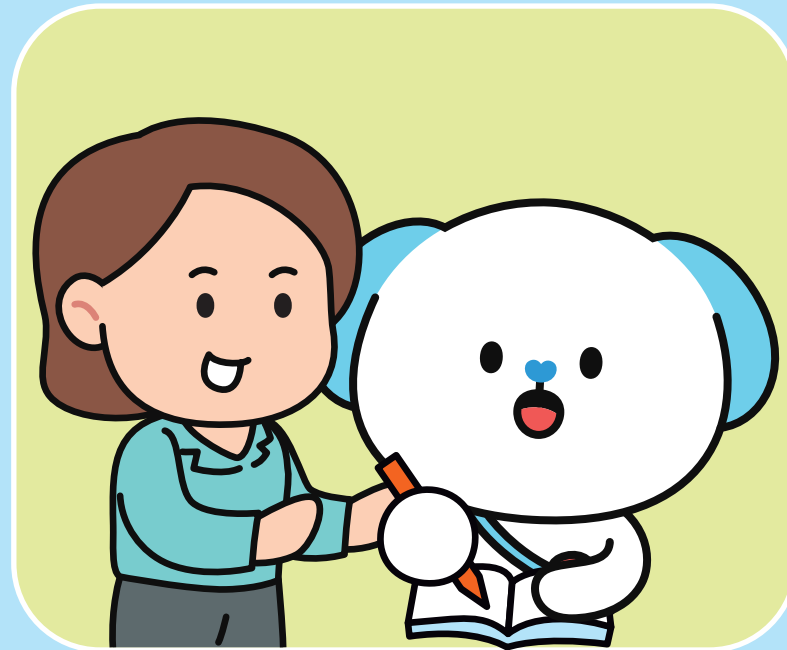
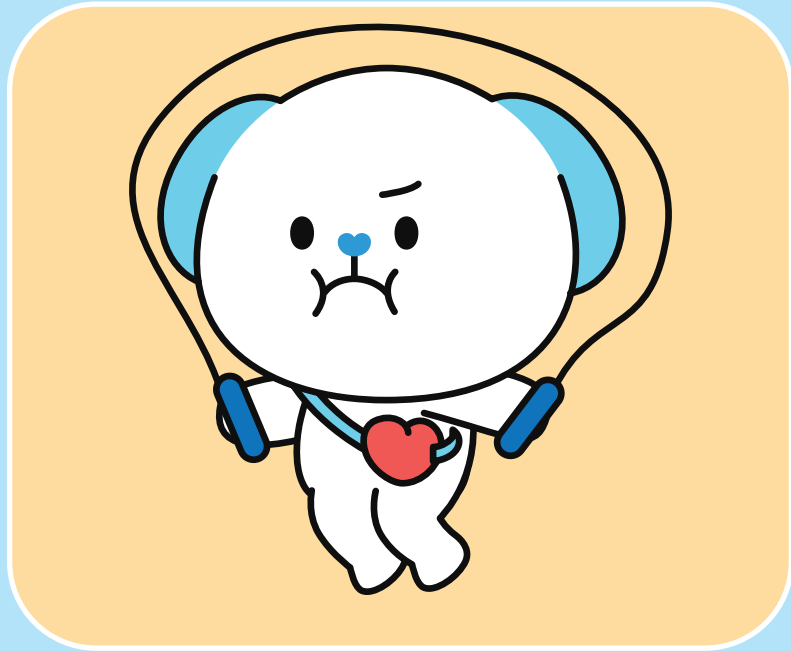


## 01 성장이란?



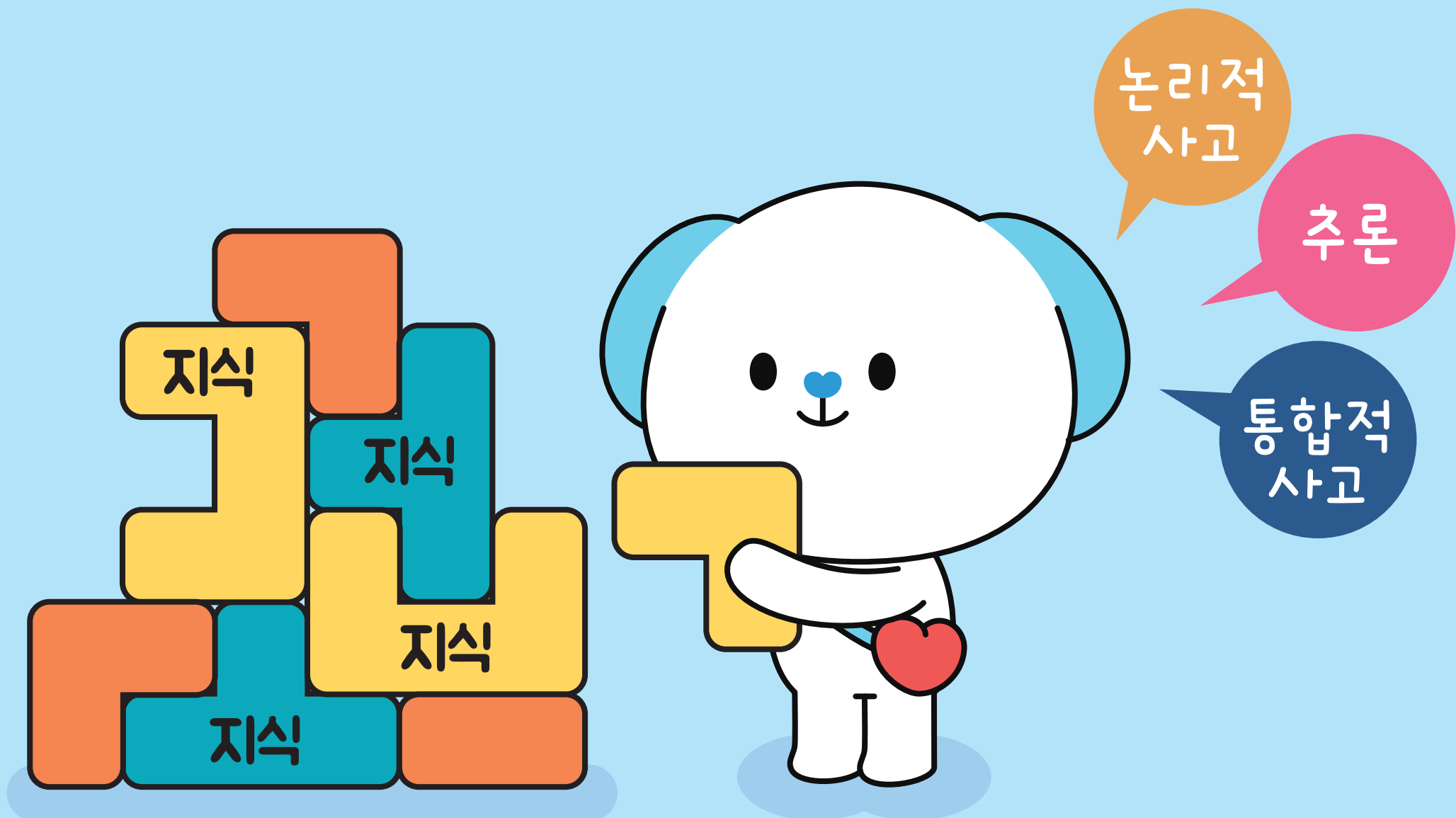
우리는 태어난 순간부터 계속 크고 있습니다. 겉모습을 보면 키가 크고 몸무게가 늘면서 몸이 커집니다. **몸처럼 우리 '뇌'도 계속 크고 있습니다.** 태어날 때는 말도 못하고, 걷지도 못하지만 뇌가 크면서 지금은 말도 잘하고 달리기도 할 수 있습니다. 글도 쓰고 줄넘기도 할 수 있습니다. 이런 것을 '성장'이라고 합니다.

## 02 뇌의 성장과 조절하는 능력



머릿속 '뇌'가 커지고 성장하면서 어렸을 때보다 몸을 내 마음대로 잘 움직일 수 있습니다. 하고 싶은 대로 움직이려면 힘을 조절하는 능력이 필요합니다. 힘을 조절하는 능력은 운동할 때, 미술 작업할 때, 악기를 다룰 때 모두 중요합니다. 이때 자신 있게 잘하는 것이 있으면 자부심을 느끼게 됩니다. 서툰 부분이 있더라도 선생님을 따라 열심히 배운다면 점점 성장할 수 있으니 실망할 필요가 없습니다.

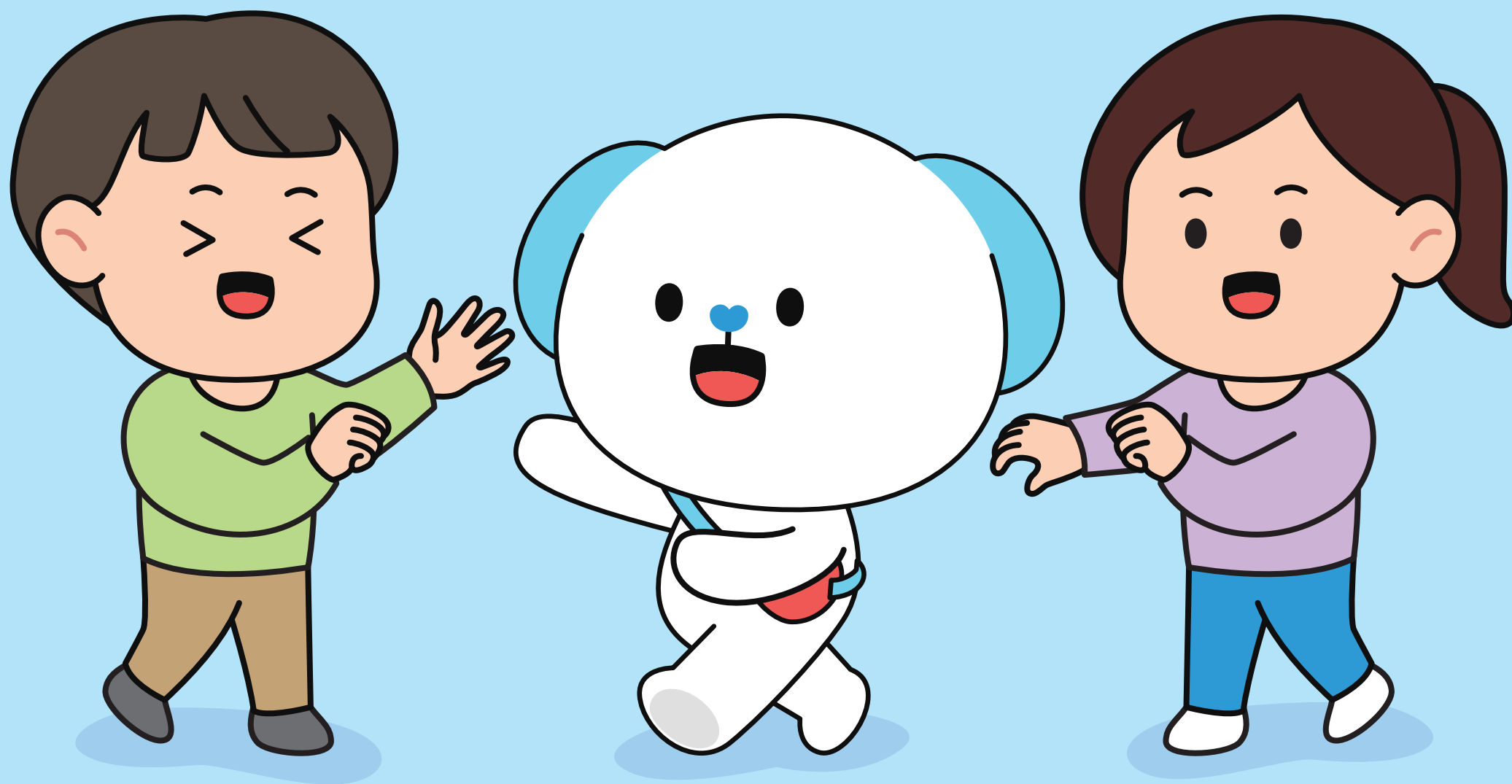
### 03 지식 위에 새로운 지식을 쌓아가는 시기



지금은 그동안 쌓아온 지식 위에 새로운 지식을 쌓아가는 시기이기 때문에 내가 이해해야 하는 공부 수준이 점점 올라가고 있습니다.

이미 배운 지식과 어떤 상황이나 문제의 연관성을 찾아 관련지어서 이해하는 것이 필요합니다. 중요한 것은 새로운 지식을 쌓을 때 정확하고 바르게 이해할 수 있도록 공부하는 것입니다.

## 04 친구들과 소속감



어릴 때는 가족들과 잘 지내는 것만으로 충분했다면 지금은 친구들과 사이에서 어떻게 지내고 있는지가 중요하게 느껴질 수 있습니다. 친구들과 사이에 잘 속해 있어서 안정감을 느끼는 마음을 '소속감'이라고 합니다. 소속감은 나의 성장에 도움이 됩니다. 소속감이 있으면 마음이 따뜻해지고 안전한 느낌이 들어서 행복감이 올라갑니다. 성격이 다양한 친구들을 만나면서 잘 지내는 방법도 배울 수 있습니다.

## 05 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

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

: 청소년(9세~24세) 대상 일상 속 고민부터 전문적인 심리 상담까지 모두 지원