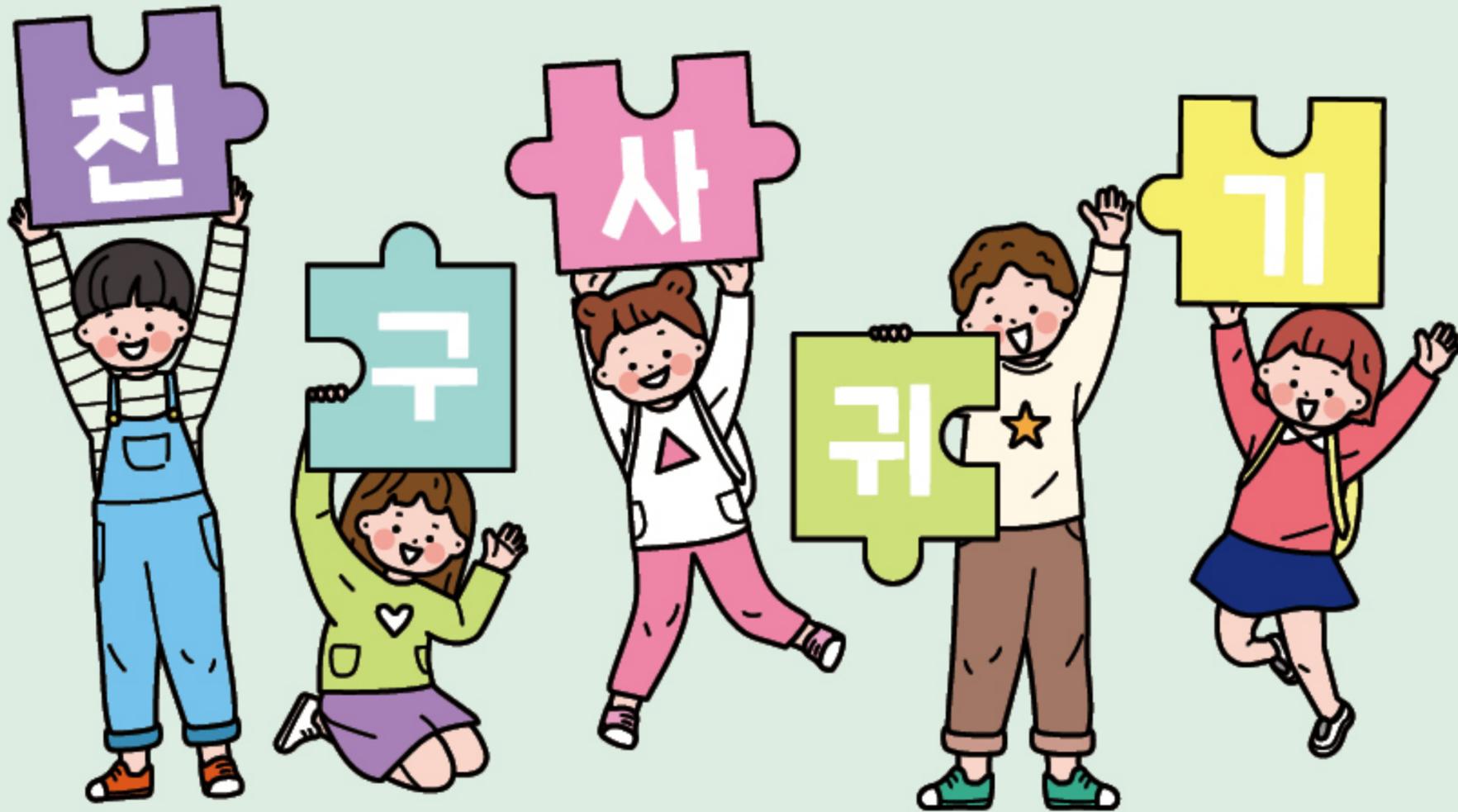




우리들의 학교생활 이야기



우리는 친구와 좋은 관계를 통해서
즐거움과 편안함을 느끼고, 속상한
일이 있을 때는 위로를 받을 수 있어요.

새학기가 되면
어떻게 친구를 사귀는지
고민이 많지요.

새학기에 친구를
한번에 많이
만들기는 어려워요.

한 명의
친구부터 가깝게
지내 보아요.

새학기 친구 사귀는 방법을 같이 알아볼까요?

친구에게 다가가기 위한 방법



01 웃으며 눈을 보고 먼저 인사를 합니다.



02 친구에게 부드럽고 친절한 태도를 보입니다.



03 친구의 행동이나 가진 물건을 구체적으로 칭찬해보세요.

아빠 공 잘 던지더라

그 색이 진짜 너랑 잘 어울리는 것 같아



04 공통적으로 좋아하는 것을 찾아봅니다.

너 혹시 좋아하는 게임(가수, 운동선수) 있어?

혹시 ㅇㅇ(비슷한 캐릭터)도 좋아해?



05 한 번에 다 친해지려고 하지 말고,
시간을 두고 여러 번 이야기를 걸어봅니다.



친구들과 대화하는 방법

대화는 두 사람 이상이 '주고받는' 것입니다.

혼자서만 오랫동안 이야기 하면
상대방은 지루해할 수 있습니다.

상대가 지루해하고 듣고 있지 않으면 말을 멈춥니다.

미안, 너무 길게 말했나보다."

친구들에게 유행하는 놀이나
관심사를 이야기합니다.



친구에게 지나친 장난은 좋지 않습니다

친구에게 하는 장난에 나쁜 뜻이 없더라도, 지나치게 심한 장난은 친구에게 상처가 될 수 있습니다.

친구의 심한 장난에 기분이 상했다면 마음을 가다듬고 단호하게 이야기합니다.

(마음 속으로 천천히 5까지 세면서 숨을 깊게 들이 마시고, 내쉽니다)

그렇게 (말)하면 내 마음이 불편해

그렇게 (말)하지 않았으면 좋겠어

마음에 상처가 되는 지나친 장난을 반복하는 친구가 있다면, 혼자서 고민하지 말고 어른(선생님, 부모님)에게 이야기하여 어떻게 대처할지 상의합니다.

**새 학기에도 친구들과
즐거운 학교 생활이 되기를 바랍니다.**

2022 초등학교 5·6학년용 카드뉴스

우리들의 학교생활 이야기

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가
한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한
"우리들의 마음건강 이야기" 2호입니다.



앱, 페이스북,
카카오톡 상담채널
다들어줄 개

'다들어줄 개'
문자 상담
1661-5004

청소년
상담전화
1388

마음건강
상담전화
1577-0199

카드뉴스 문의
02-6959-4640
(학생정신건강지원센터)