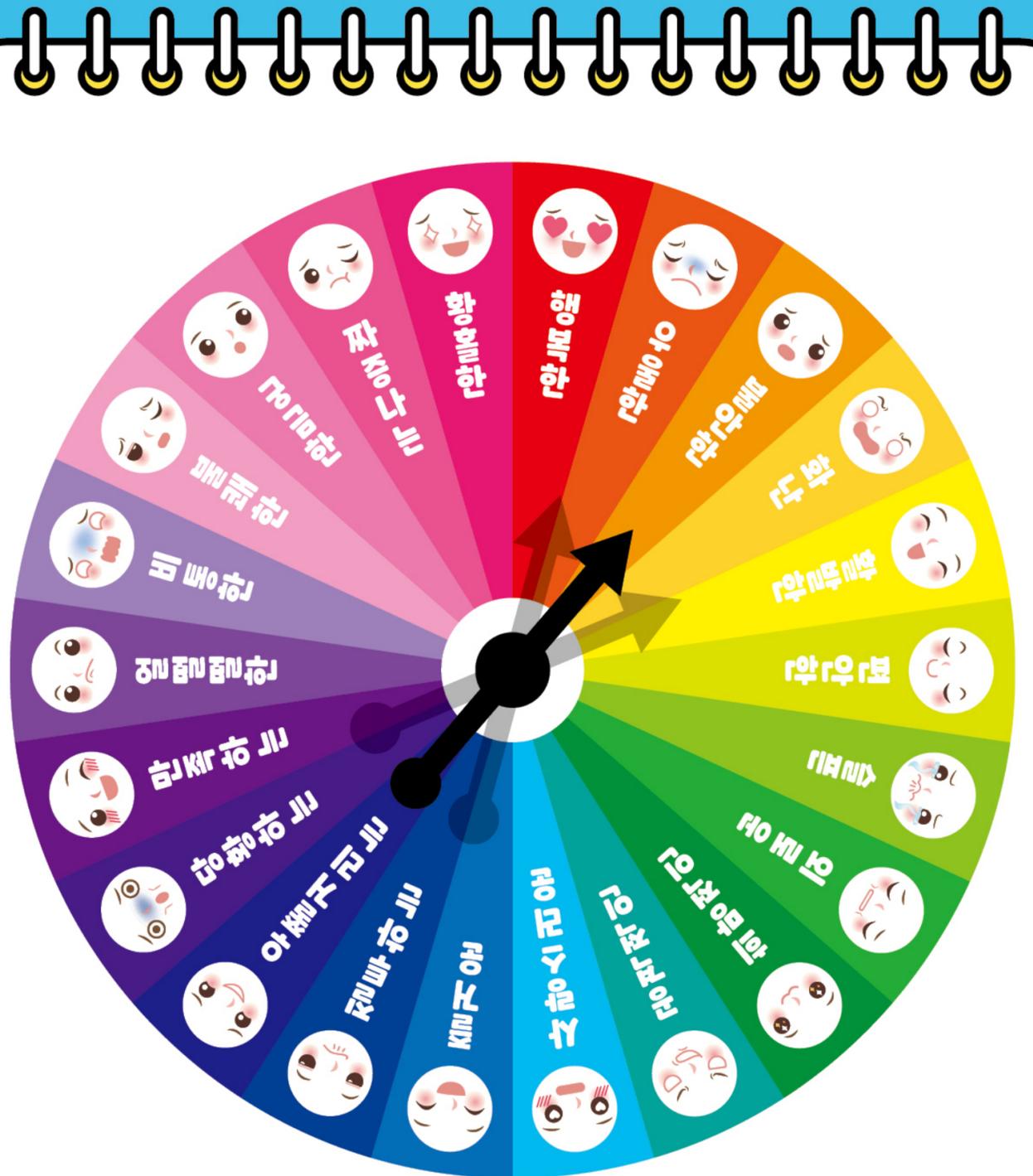


- 제2022-1호 초등 학생용 -

우리들의 마음 건강

이야기

우리는 친구를 위해
무엇을 할 수 있나요?



코로나19로 답답한 시간이 계속되면 우리 마음에
실망, 무기력한 감정, 우울한 감정이 쉽게 찾아 올 수 있어요.

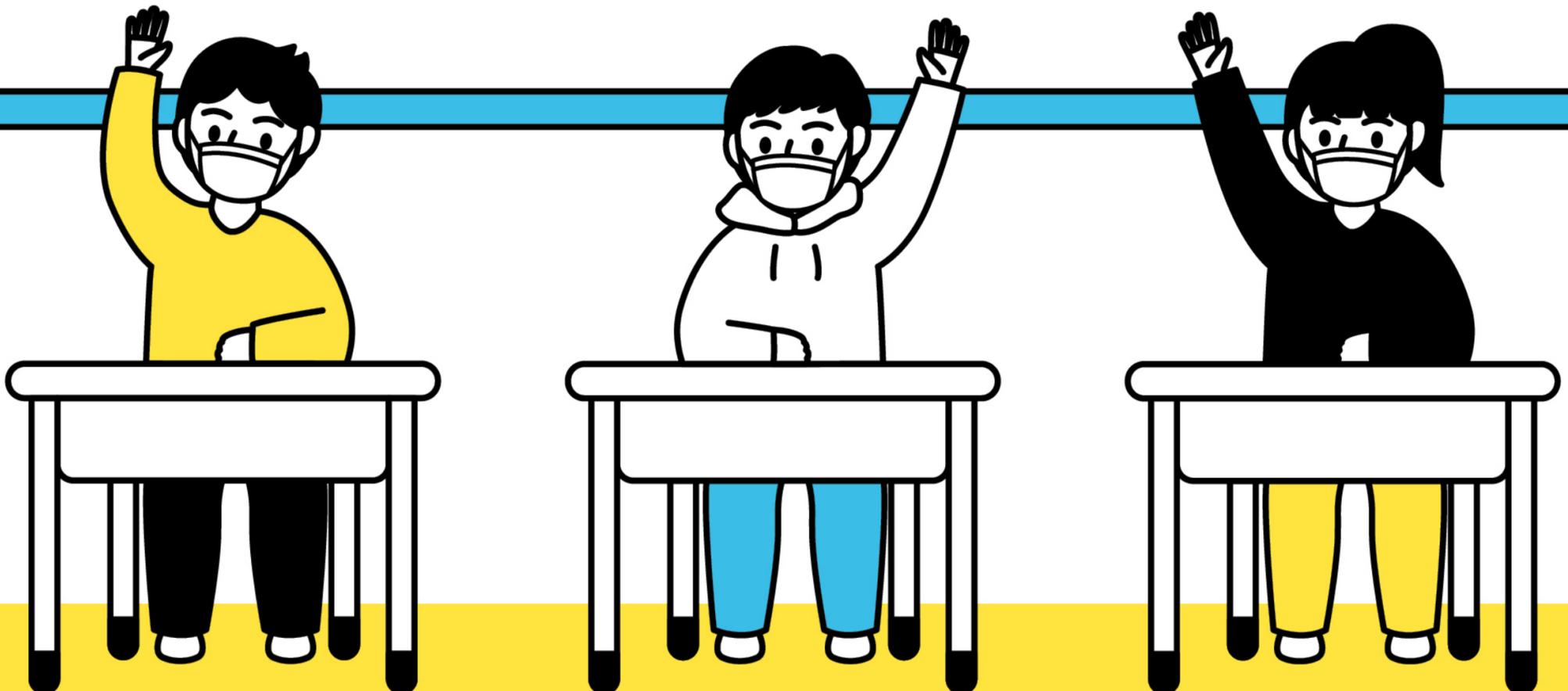
주변에 이런 감정들 때문에 힘들어 하는 친구가 있나요?
희망이 없다고 느끼거나 마음이 슬픈 친구에게 '도움'과 '희망'이
있다고 알려주세요. 우리는 친구가 도움이 필요할 때를 알고
도와줄 수 있는 가장 가까운 사람이예요.

잘 듣고, 말하고, 행동하면 친구를 도울 수 있습니다.



친구의 감정에 귀를 기울여 주세요.

**힘들어하는 것을 직접 보거나, 간접적으로 듣거나,
소셜미디어에서 봤을 때, 친구의 신호를 무시하지 말고
지금 내 앞에 있는 친구가, 그리고 화면 너머의 친구가,
얼마나 소중한 사람인지 알도록 해주세요.**



친구를 도와주기 위해서는 **믿을만한 어른의**
도움이 필요하답니다. **믿을만한 어른들과**
서로 같이 이야기하면서 나와 친구를
보호하고 문제를 해결할 수 있는
방법을 찾아나갈 수 있어요.



믿을 수 있는 어른들

- 0 부모님
- 0 학교 선생님
- 0 위클래스, 교육청 Wee센터 선생님
- 0 정신건강복지센터 선생님
- 0 다들어줄게 어플, 청소년상담전화 1388, 마음건강상담전화 1577-0199

믿으면 안 되는 어른들

- X SNS나 앱을 통해서 알게 된 어른
- X 부모에게 비밀로 하자며 다가오는 어른
- X 신체사진이나 접촉을 요구하는 어른
- X SNS에서 만난 친구들끼리 모임은 위험 (잘못된 정보로 더 위험한일에 빠질 수 있음)

나와 친구들의 마음건강을 스스로 지키는 방법을 알아보을까요?

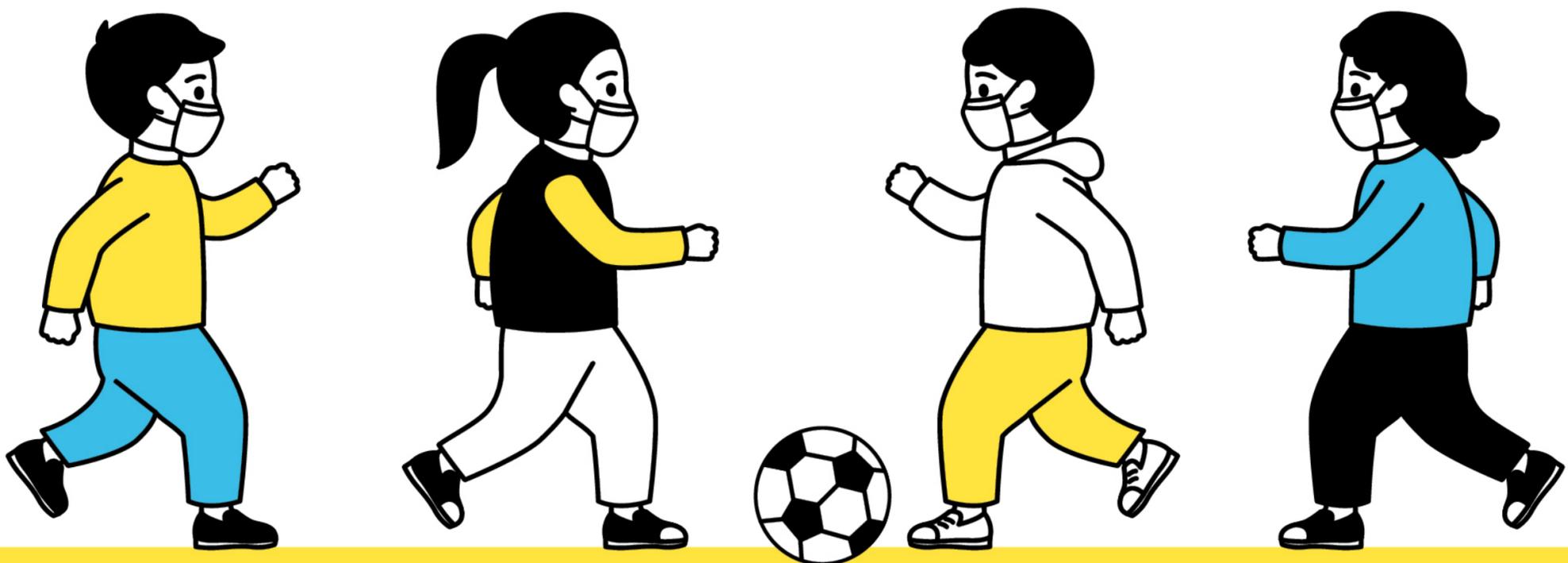
1 건강한 몸이 건강한 마음을 만들어요.
일찍 자기, 골고루 먹기, 운동하기 등 규칙적인 생활을 해봐요.

2 해야 할 일을 미루지 않는 습관을 만들어 봐요.

가족과 함께 재밌고 즐거운 일을 해보세요.

3 계속 게임을 하거나 유튜브만 본다면 마음 건강이 나빠질 수 있어요.
이것은 하루 종일 사탕만 먹으면 몸 건강이 나빠지는 것과 같습니다.

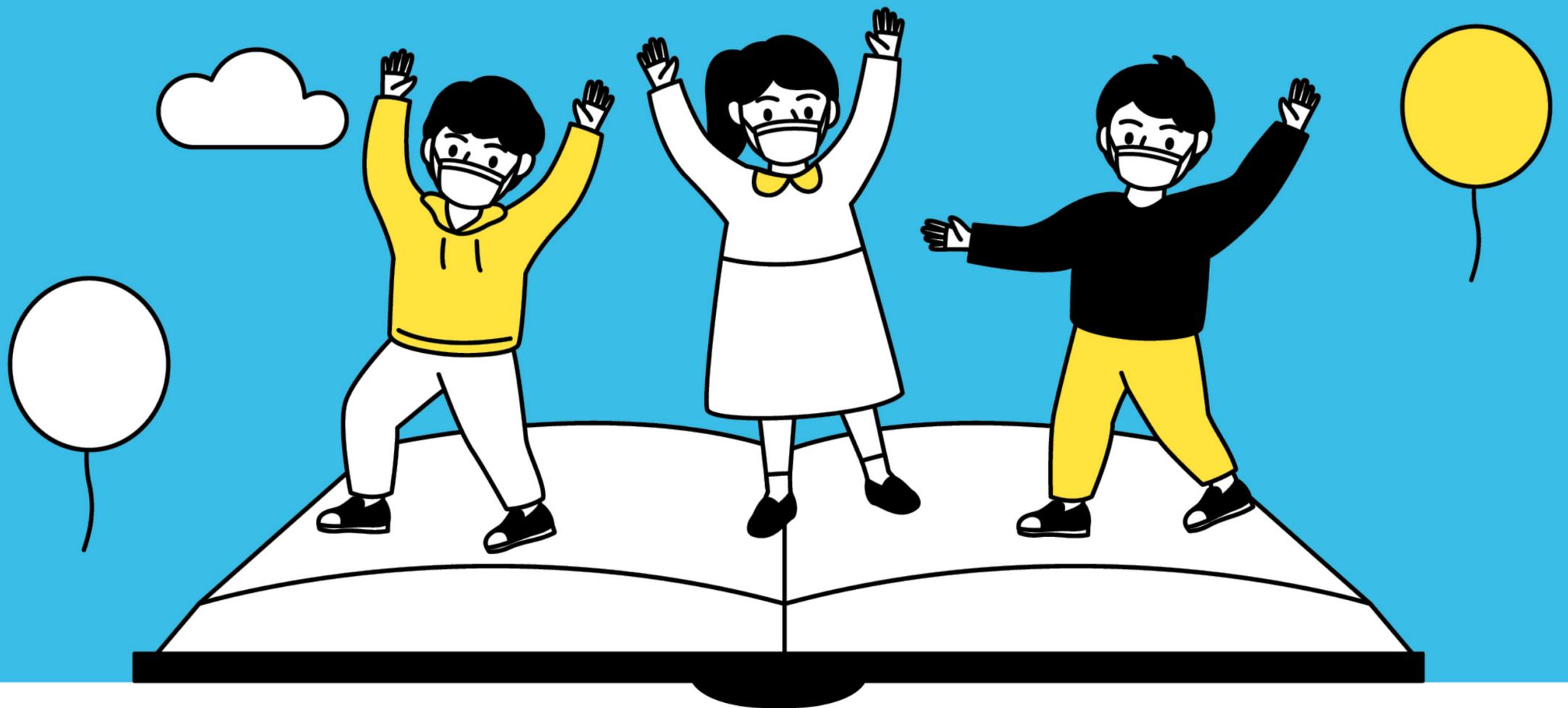
4 방역 수칙을 지키면서도 친구들과 함께 할 수 있는 일을 찾아서 해보세요.
친구들과 인터넷으로도 대화를 나누거나 모둠 활동을 할 수 있어요.



2022 초등 고학년용 카드뉴스

우리들의 마음건강 이야기

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한 “우리들의 마음건강 이야기” 1호입니다.



○ 카드뉴스 사용문의 : 02-6959-4640(학생정신건강지원센터)

○ 청소년 상담전화 : 1388

○ 마음건강 상담전화 : 1577-0199

○ 앱, 페이스북, 카카오톡 상담채널 : 다들어줄게(청소년모바일상담센터)