마음건강 중2 · 마음건강 어려움에 대처하기 · [9사회정서04-02] · 활동지

반	번호	이름	모둠

마음건강의 어려움 징후 파악하고 대처 전략 실천하기

내 마음이 힘들어지고 있다는 신호를 나는 얼마나 빨리 알아차릴 수 있을까?



1 내 몸은 어디부터 반응할까?

도입

스트레스가 쌓일 때 먼저 느껴지는 곳에 동그라미 해요. 여러 개도 괜찮아요.

머리 · 눈 · 목·어깨 · 가슴 · 배 · 손 · 다리 · 잠 · 입맛 · 숨

그 신호가 오면 나는 보통 어떻게 하나요?

2 보통의 흔들림, 도움이 필요한 신호

이해하기

예시를 보고, 오른쪽 칸을 '얼마나 오래·얼마나 세게·일상이 흔들리는지'로 채워요.

보통의 흔들림		도움이 필요한 신호
시험 전날 잠을 설친다	→	**2주 넘게 잠이 엉망이다**
하루 이틀 짜증이 난다	→	**좋아하던 것도 전혀 재미없다**
	→	
	→	

신호를 알아차리는 건 약함이 아니라, 나를 지키는 힘이에요.



3 요즘 나의 신호 점검

연습하기

최근 한 달을 떠올려 ✔ 해요. 이 칸은 나만 봐요.

나의 모습	없음	가끔	자주	거의 매일
몸 · 잠이 들쭉날쭉하거나 자도 피곤하다	○	○	○	○
몸 · 입맛이 없거나 머리·배가 자주 아프다	○	○	○	○
감정 · 이유 없이 짜증·불안·무기력이 온다	○	○	○	○
생각 · '다 내 탓', '안 될 거야'가 맴돈다	○	○	○	○
생각 · 집중이 잘 안 된다	○	○	○	○
행동 · 하던 일이나 사람을 피하게 된다	○	○	○	○

4 빨간 신호 대응 카드

적용하기

점선을 따라 잘라 필통이나 휴대폰 케이스에 넣어요.

내 빨간 신호 3개

① ② ③

신호가 켜지면 할 첫 행동 3개

작고 쉬운 것도 좋아요

연결할 사람 2명

한 명은 어른으로 · 청소년상담 1388

✂ 잘라서 내요

5 하루 1분 체크

정리

이번 주 매일 저녁, 나는 '_____' 할 때 1분 동안 내 신호를 살피겠다.

새롭게 안 것

한 줄로

기댈 수 있는 곳

담임·상담 선생님, 1388

체크할 때와 곳

언제·어디서