반 | 번호 | 이름 | 모둠

마음건강의 어려움에 대한 도움 요청과 자원 활용하기

정말 힘들 때, 나는 어디로 손을 뻗을 수 있을까?



2 연우는 왜 망설일까?

이해하기

내 이야기가 아니라 연우의 마음으로 생각해요.

연우를 망설이게 하는 가장 큰 까닭은 _____ 같다.

그 장벽

연우는 속으로 어떤 말을 할까?

장벽을 낮추는 한마디

연우에게 해 주고 싶은 말

2 손 뻗을 곳 알아 두기

이해하기

이럴 때는 어디로? 연락 방법도 함께 적어요.

	이럴 때 연락해요	연락하는 방법
청소년상담 1388		
정신건강위기상담 1577-0199 · 109		
학교폭력 117		
Wee클래스 · Wee센터		

전화가 부담되면? 문자 #1388, 청소년사이버상담센터(www.cyber1388.kr) 채팅

도움을 청하는 건 약해서가 아니라, 나를 아끼는 방법이에요.



3 힘이 되는 말로 바꾸기

연습하기

'묻기 · 권하기 · 잇기'가 들어가게 바꿔 봐요.

힘이 덜 되는 말		힘이 되는 말
힘내, 다 지나가.	→	**요즘 많이 힘들어 보여. 괜찮아?**
그 정도로 뭘 그래.	→	**말해 줘서 고마워. 같이 선생님께 가 볼래?**
	→	
	→	
	→	

4 나와 친구를 위한 도움 카드

적용하기

✂ 잘라서 지갑이나 가방에 넣어 두어요. 누구에게도 보여 주지 않아도 돼요.

나를 위한 곳 두 곳
이름과 번호

친구에게 알려 줄 곳 두 곳
이름과 번호

믿을 만한 어른 한 명
이름 대신 '누구'만 써도 돼요

✂ 잘라서 내요

5 나는 혼자가 아니에요

정리

오늘 가장 기억에 남는 도움 창구는 '_____'이다.

새롭게 안 것
한 줄로

알려 주고 싶은 사람
이름은 안 써도 돼요

선생님께 하고 싶은 말
쓰고 싶을 때만