

내 기분과 생각 말하기



어떤 사람들은 이야기하는 것을 좋아하기도 하지만, 어떤 사람들은 이야기하는 것을 싫어할 수도 있어요. 많은 사람이 자기 기분이나 생각을 말하기 어려워하지요. 오늘은 **다른 사람에게 내 기분이나 생각에 대하여 말하는 방법**을 알아보겠습니다.



사람들과 **좋은 기분과 나쁜 기분**에 관해 이야기하는 것을
무서워하지 마세요.

다른 사람이 나의 말을 믿지 않거나, "쓸데없는 말이라 고 생각하면
 어떻게 하지?"라는 생각으로 이야기하는 것을 고민할 수 있어요.
 가끔은 상대방이 여러분의 기분이나 생각을 듣고 화를 내거나 못
 들은 척할 수도 있어요.

여러분의 이야기를 듣고 순간적으로 놀랄 수 있기 때문이에요.



내 기분과 생각을 먼저 말해보아요.

내 이야기에 관심을 주는 사람들도 있지만, 어떤 사람들은 이야기를 듣고 생겨난 놀란 감정을 그대로 표현하여 화를 내거나 무시하는 반응을 보일 수 있어요.

만약 상대방이 나를 진심으로 걱정해 주는 사람이라면, 그 순간이 지나간 뒤에는 **나를 향한 걱정과 사랑을 표현할 수 있고 여러분도 그것을 느낄 수 있을 거예요.**



내 기분과 생각을 정확히 잘 모르겠더라도 이야기해 보세요.

때로는 혼자 힘으로 해결할 수 없는 일도 있어요. 혼자 해결할 수 없는 일에 대해 자신을 탓하지 마세요.

안 좋은 기분과 생각을 줄이려면 믿을만한 어른의 도움이 필요하답니다.



내 마음을 말할 때는

"누구"에게 말하느냐가 중요해요.

믿을 수 있는 경우

- ⊙ 부모님
- ⊙ 학교 선생님
- ⊙ 위 클래스 선생님
- ⊙ 의사 선생님
- ⊙ 신뢰할 수 있는 기관에 전화 등

조심해야 하는 경우

- ✗ SNS나 앱을 통해서 알게 된 어른
- ✗ 부모에게 비밀로 하자며 다가오는 어른
- ✗ 신체 사진이나 접촉을 요구하는 어른
- ✗ SNS에서 만난 친구들 모임
(잘못된 정보로 더 위험한 일에 빠질 수 있음)



믿을만한 어른에게 마음을
이야기해 보세요. 문제를 해결할
방법을 쉽게 찾을 수 있습니다.



본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한
“우리들의 마음건강 이야기” 3호입니다.