



학교 생활 가이드

신입생용

학업



사교 생활

대외 활동



고등학교 생활은 정말로 중요하며 재미있을 수도, 스트레스가 넘칠 수도 있습니다. 고등학생으로서 대부분의 시간과 에너지를 쏟을 분야로는 3가지가 있습니다.

ACADEMICS
SOCIAL LIFE
ACTIVITIES

아마 한 분야 정도에서는 "이 정도 짬이야"라고 생각하지만, 나머지 부분은 버거울 수 있습니다. 여러분이 이러한 고민에 대처하는 데 도움이 될 몇 가지 팁이 있습니다

학업, 대인 관계, 대외 활동은 때때로 버겁게 느껴질 수 있습니다. 스트레스를 관리하고 스스로를 지키는 방법을 아는 것이 중요합니다. 스트레스에는 두 가지 종류가 있습니다.

건강한 스트레스

압박감 속에서 잘 해내도록

- 도움/단기적
- 목표를 향해 나아가도록 동기
- 부여/에너지를 집중시킴
- 처리할 필요가 있는 문제를 알림

학습하고, 계획하고, 대비하도록 자극
본인에게 소중한 것이 무엇인지,
소중한 사람이 누구인지 비춤 성장할
기회 제공



해로운 스트레스

- 단기간 또는 장기간 지속
- 대처 능력을 넘어선 것처럼 인식됨 집중하기
- 어려움
- 능력 저하
- 지속적인 불안 또는 우울감 유발

- 고립감이나 외로움을 느낄 수 있음
- 버겁게 느껴지거나 동기 부여가 안 됨
- 피로감을
- 느낌/혼란스러움



고등학교에서 학습 활동을 수행하는 것만으로도, 신체는 엄청난 에너지를 사용합니다. 더 몰두할수록, 보다 많은 에너지와 휴식이 필요할 수 있습니다.

목적 가지고 하루 시작하기: 아침을 챙겨 먹으며, 감정을 파악하고, 목표를 설정합니다.

몸과 마음에 에너지 보충



매일 밤 최소 7~8시간의 충분한 수면

단백질, 건강한 지방, 복합 탄수화물과 같이 에너지를 지속시키는 음식으로 몸과 뇌에 에너지 보충

매일 움직이거나 운동하여 에너지를 끌어올리고 기분을 개선

흡연, 음주, 약물 사용을 삼갑니다. 이러한 것들은 기억력과 집중력을 약화시키고, 문제와 스트레스를 더욱 키웁니다.

공부 또는 숙제 계획

극단적인 상황 또는 과도한 기대가 주어진다면, 우리의 뇌와 몸은 기능을 올바르게 수행하지 못합니다. 포모도로 기법은 완벽주의자와 게으름뱅이, 그리고 그 사이에 있는 모두에게 매우 효과적인 공부 기법입니다.



스트레칭
하기

산책하기

그림 그리거나
색칠하기

시험이 끝나면
할 즐거운 일
계획하기

일어서서
손발
털어주기

야외에 앉아서
자연의 경치,
소리, 향기,
감촉을
만끽하기

짧은 뇌 휴식 (1~5분)

간식 먹기

힘을 주는
사람과 잠시
시간 보내기

신나는
노래에 맞춰
춤추기

얼음물 한 잔
마시기

머릿속에서
안정된 장소
시각화하기

한 손을 배에
올리고 1분 동안 호흡을
느껴보기

새로운 친구를 사귀는 팁

1

있는 그대로 행동하기

있는 그대로의 나를 좋아해주는 사람을 찾고, 상대에게도 똑같이 대합니다.

3

공통 관심사 찾기

세상에는 여러분과 마음이 맞는 사람이 존재합니다. 관심사를 공유함으로써 마음이 맞는 사람과 유대를 맺을 수 있습니다. 질문을 던지고 새로운 사람에게 다가가 봅시다.



새로운 것 시도하기

위험을 감수하고 새로운 사람에게 다가가 봅시다. 시도하고 실패해도 괜찮습니다. 계속 시도하세요. 누군가와 관계를 맺는 것은 시간이 걸리는 일입니다.

4

다가가기 쉬운 사람 되기

상황, 배경에 대해 소리를 내어 말하거나 농담을 건넬으로써 사람들의 관심을 유도할 수 있습니다. "안녕!"이라고 말하거나 칭찬하는 것만으로도 큰 효과가 있습니다.

새로운 사람과 대화하기

기회를 노립니다. 사교 활동에는 노력이 필요합니다. 그 어떠한 주제로도 대화를 시작할 수 있습니다. 안전지대(comfort zone)를 벗어나면 놀라운 인연을 만날 수 있습니다.

<https://socialself.com/blog/make-friends-high-school/>

2

대외 활동 참여를 통한 건전한 삶 이룩하기



스스로를 더욱 잘 알게 되고 자신감을 키울 수 있습니다.

다른 사람과 관계를 맺음으로써
든든함을 느낄 수 있습니다.



10대 시절에 대외 활동과 취미 생활을 향유함으로써 정신 건강
개선 효과를 얻을 수 있습니다.

안전지대에서 벗어나는 연습을 통해, 변화에 적응하고 어려움에
대처하는 능력을 함양할 수 있습니다.



다니는 학교와의 유대감이 강화되고, 계속 있고 싶고, 동기도 더
많이 부여될 것입니다.

자기 자신에게 힘을 주는 말

내 속도대로 가도 괜찮아

긴장되거나 불편한 게
정상이야

난 적응해서 내 자리를 찾게 될
거야

난 똑똑하고 배울 수 있어

실패와 실수는 배움의 일부야

완벽함은 불공평하고
현실적으로 불가능해

스트레스는 천천히 가며
스스로 돌아 볼 수 있게
해줘

도움을 요청해도 돼

난 할 수 있는 일을 하는 중이고
그건 아주 훌륭해

난 유능해. 그래서 이걸 해낼 수
있어

난 인내와 동정심을 누릴 가치가
있어

도움 요청하기

버겁게 느껴진다면 신뢰하는 어른에게 말해 봅시다.

건강 지원 및 자원이 필요하다면 학교에 있는 어른에게 말하거나 문자/상담전화

중 하나를 이용하세요. 여러분은 소중한 사람이란 사실을 기억하세요!

- ◆ **TEEN LINE: 839863**번으로 **TEEN**에 문자 **CRISIS**
- ◆ **TEXT LINE: 741741**번으로 시설에 문자
- ◆ 미국정신과협회(**NAMI**): **741741**번으로 **NAMI**에 문자
- ◆ **NATIONAL SUICIDE PREVENTION LIFELINE: 988**번으로 문자 또는 전화
- ◆ 약물 남용 및 정신 건강 관리 부서(**SAMHSA**):
SAMHSA.GOV
- ◆ **TREVOR PROJECT: 1-866-488-7386**번으로 전화 또는
678-678번으로 문자

