

불안감은 왜 느끼는 걸까요?

뇌에는 편도체라고 부르는 부위가 있어요. 이 부위의 역할은 여러분을 보호하는 거예요. 그런데 편도체가 너무 열심히 일할 때가 있어요. 여러분이 안전한데도 편도체가 뇌에 위험하다고 말하는 거죠. 그러면 불안감이 찾아와요. 여러분은 그런 기분이 들 때 뇌가 집중하고 진정하는 데 도움이 되는 방법을 배울 수 있어요. 아래 단계를 따라해 보세요.

평온을 부르는 카운트다운



천천히 숨을

5

번 쉬어요.



숨을 내쉴 때마다 천천히

4

까지 세어 보세요.



여러분이 듣고, 만지고, 볼 수 있는

3

가지를 말해 보세요.



지금 느끼는 감정

2

가지를 말해 보세요.



여러분의 감정을 어른

1

명에게 이야기해요.