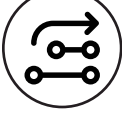


회복력 기르기

회복력이 있다는 말은 스트레스와 어려운 상황에서 다시 회복될 수 있다는 뜻입니다. 날 때부터 회복력이 좋은 사람은 없습니다. 회복력은 난제에 직면하고 경험을 통해 배우면서 시간이 지남에 따라 개발되는 것입니다. 긍정적인 관계 같은 보호 요인은 회복력을 높여줍니다. 장시간 지속되는 스트레스 같은 위험 요인은 그 반대입니다. 보호 요인이 많을수록 회복력이 좋아집니다.

회복력을 기르는 방법	유용한 정보	나의 계획
사람들과 관계를 유지합니다  친구, 가족, 그 외 성인들과 탄탄한 관계를 맺고 유지하면 회복력이 강화됩니다. 탄탄한 관계가 있으면 도움이나 격려, 지원이 필요할 때 사람들에게 더 쉽게 다가갈 수 있습니다.	거주지 지원 네트워크에 성인이 2명 이상 있나요? 없다면, 관계를 형성할 수 있는 교사나 그 외 성인을 생각해 보세요.	내가 기댈 수 있는 사람들
자신을 돌봅니다  자신을 돌보면 균형을 유지하고 스트레스 받는 시간을 다루는 데 도움이 되며, 즐기는 것도 마찬가지입니다. 신체 활동, 충분한 수면, 좋은 음식과 친구, 즐기는 활동을 위한 시간을 냅니다.	자기 관리에 여유가 없으면 안 됩니다. 신체 활동, 호스트 가족과 식사, 친구들과 즐겁게 지내기, 제시간에 잠들기 등 일정을 짜세요.	내가 나를 돌보는 방법
목표를 정하고 달성합니다  목표를 설정하고 목표를 향해 나아가면 회복력을 기르고 도전에 직면하여 끝까지 해내는 데 도움이 됩니다. 큰 목표를 더 작고 달성 가능한 부분으로 나누고 더 큰 목표로 가는 도중에 자신이 이루는 성취를 성과로 인정합니다.	학교 공부 또는 “해야” 한다고 생각하는 것만이 목표가 아닙니다. 자신이 실제로 무엇을 원하는지 생각하고 목표도 그에 대해 설정하세요.	나의 목표 달성 단계
긴 안목을 유지합니다  힘겨운 느낌이 들 때, 힘든 시간은 결국 끝나며, 상황은 바뀔 것임을 기억합니다. 전에 힘들 때 해냈던 자신을 떠올리면 지금 직면하고 있는 것을 극복할 수 있습니다. 미래는 더 나을 수 있음을 아세요.	스스로 물으세요. 이것이 다 내 잘못인가 아니면 다른 요인이 개입돼 있나? 이 문제는 영원히 지속하나 아니면 일시적인가? 내 전체 인생에 아니면 단지 일부에 영향을 주나?	희망을 가질 이유
폭망 = 엄청난 학습 경험  실패할 때 종종 자신을 가장 잘 알게 됩니다. 자신에게 도전하세요. 자신이 극복할 장애물들을 설정하면 인생에서 마주치는 도전들에 더욱 잘 준비가 됩니다. 어려운 상황에 직면한 후 무엇을 배웠는지 생각해 봅니다.	어디서 잘못됐는지 스스로 물어보세요. 무엇을 달리 할 수 있었나요? 열린 마음으로 도움말을 구하고 경청하세요.	내가 달리 할 것들