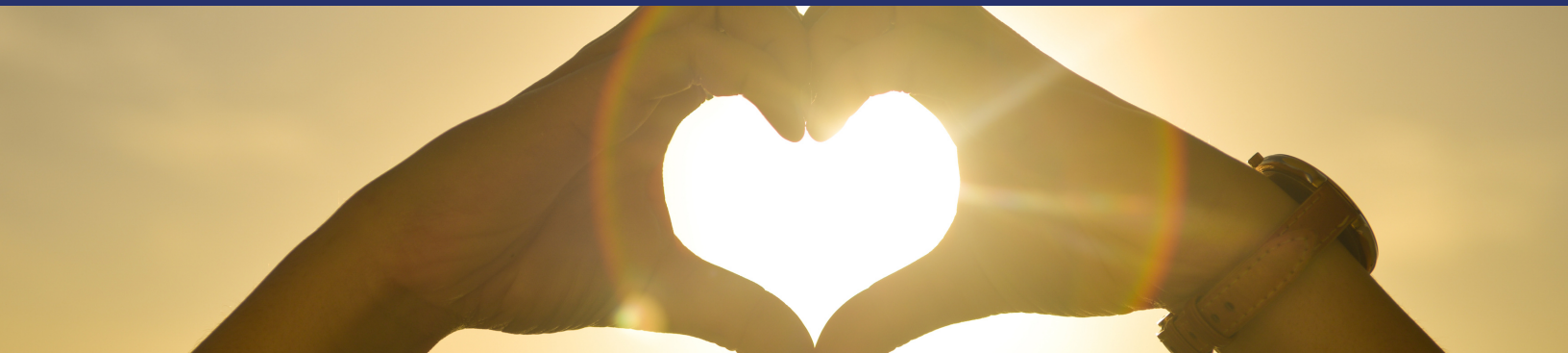


# BE KIND

얼바인교육구 Speak Up, We Care 뉴스레터



## 'BE-KIND'란 무엇인가요?

Speak Up We Care 프로그램은 인생의 성공에 필수적인 요소인 긍정적인 정신 건강과 웰빙을 형성하는 자원에 대한 인식, 접근 및 사용을 높이기 위해 개발되었습니다. 두 번째 프로그램 주제인 'Be Kind'는 타인을 친절하게 대하는 것의 중요성에 관한 것입니다.

### RANDOM ACT OF KINDNESS

선행을 베푸는 것이

당신의 행복에 왜 중요할까요?

BY 쇼바 스리니바산 박사 & 린다 와인버거 박사

- **긍정 기운을 퍼트립니다:** 친절을 행하는 우리의 기분이 좋아질뿐 아니라 받는 사람도 그 기운을 느끼기 때문에 다른 사람들에게 더 친절해질 가능성이 높아집니다.
- **행복감을 주는 뇌신경물질을 분비합니다:** 선행의 치유의 힘에서 앨런 록스와 페기 페인이 설명한 "자선의 쾌락"을 느끼는 것이죠. 사실, 뇌과학적 "쾌락"에 관여하는 신경 회로는 친절과 연민이라는 감정에 의해 활성화된 것과 같은 회로입니다.
- **통증을 줄여줍니다:** 도파민, 세로토닌 및 내인성 오피오이드와 같은 호르몬은 친절한 행동을 할 때 분비됩니다.
- **두 명 이상의 사람들이 선행에 참여할 때 상호 작용으로 옥시토신의 분비를 향상시킵니다.** 서로에게 친절을 베푸는 사람들 사이의 유대가 강화됩니다.
- **육체적 건강뿐만 아니라 정신적 건강을 향상시킵니다.** 많은 신체적 질병은 스트레스로 인해 생기거나 악화됩니다. 친절을 베푸는 것은 스트레스를 줄여줍니다.

[Click for full article.](#)

## 학부모 챌린지

일주일 내내  
자녀의 성격 중  
긍정적인 면을  
찾아 칭찬의 5가  
지 메모를 집안  
에 남겨주세요.

Post your challenge  
with  
#speakupwecare





## 학생 코너

추가 지원이나 상담할 사람이  
필요한가요?

다음 옵션을 살펴보세요!

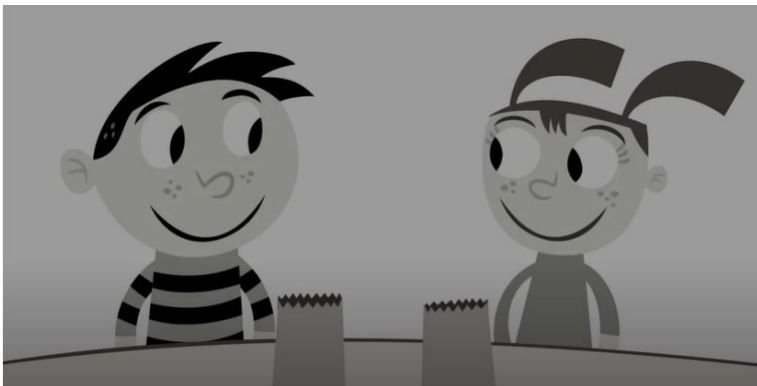
당신은 자녀를 착한 아이로 키우고 있습니까?  
하버드 심리학자가 제안하는  
착한 아이로 키우는 5가지 방법  
저자 에이미 조이스, 워싱턴 포스트

1. 남을 배려하는 것을 우선으로 삼습니다.
2. 자녀가 배려와 감사를 실천할 기회를 제공합니다.
3. 자녀의 관심 영역을 확장하십시오.
4. 좋은 도덕적 역할 모델이자 멘토가 되십시오.
5. 아이들에게 부정적인 감정을 관리하도록 지도하십시오.

[Click here for full article](#)

## COLOR YOUR WORLD WITH KINDNESS

부모님과 가족이 친절 캠페인에 대한  
다음 비디오를 같이 시청하세요.



- [Care Solace](#)
- [Elementary Resource Counseling Specialists \(ERC\) at your school site](#)
- [Optimistic Household](#) (password: iusdhappy!)
- [Irvine Family Resource Center](#)
- [Trusted Adult Activity](#)



## 기타 리소스

- Book: How to Raise Kind Kids by Thomas Lickona. [Click Here](#)
- Website: Caring Families Research Project. [Click Here](#)
- Article: The Art of Raising Kind Kids by Dr. Robin Berman. [Click Here](#)