

학부모님, 안녕하세요?

많은 것이 새롭게 시작되는 3월입니다. 우리 아이들도 새로운 환경에 잘 적응해서 몸과 마음이 건강한 새 학년 새 학기를 맞길 바랍니다. [마음 건강 뉴스레터]는 학생들의 행복한 마음건강을 위해 매월 다양한 주제들이 담겨있는 안내문입니다. 3월은 새로운 환경에서 겪을 수 있는 "새학기 증후군"에 대해 이야기해보려고 합니다.

어른들에게도 국적을 불문하고 휴일이 끝나고 평일이 시작되면 기분이 우울해지고 일하기 싫어지는 '**월요병(Monday blues)**' 증세가 있죠? 월요병은 피곤함, 무기력함, 우울함을 유발하지만 정식 질병이 아닌 일종의 부정적 심리상태입니다.

비슷한 현상으로 아이들에게도 '**새학기 증후군(new semester blues)**'가 있습니다. 신나는 방학을 보낸 아이들이 새학기를 맞아 학교에 갈 시기를 맞이하면 감기가 쉽게 걸리고 머리나 배에 통증을 느끼거나 이상한 버릇을 반복하기도 합니다. 두려움과 중압감이 스트레스로 작용해 정신 상태와 면역 체계에 영향을 주는 것인데요.

학업에 부담을 느끼는 우리 아이들에게 특히나 3월에 많이 나타납니다. 이는 새로운 환경에 적응하지 못하고 불안을 느끼는 상태로 낯선 교실과 새로운 친구 등에 적응하는 과정에서 스트레스를 느끼는 것을 의미합니다.

새학기 증후군의 증상은 복통, 두통 같은 신체적 증상에서부터 우울감 같은 정신적인 증상까지 다양하게 나타나고 있죠!

**새학기 증후군 극복 방법에는 무엇이 있을까요?**

첫째, 규칙적인 생활 연습하기.

둘째, 스트레스를 풀어줄 수 있는 취미활동 찾기

셋째, 아이의 감정 경청 및 공감하기

친구들과 함께 익숙하지 않은 환경에 적응하는 일은 생각보다 어려울 수 있습니다. 다양한 방법으로 스트레스를 표현하는 아이들의 시그널을 조금 더 세심하게 관심을 가져주세요 ♥

**학교 갈 생각에 떨리는 첫 등교 날!**

## 하지만, **새학기증후군** 이 존재한다는 사실을 알고 계시나요?

이는 새로운 환경에 적응하지 못하고 **불안**을 느끼는 상태로 낯선 교실과 새로운 친구 등에 적응하는 과정에서 **스트레스**를 느끼는 것을 의미합니다

### 증상은?



복통



두통



우울감

복통, 두통 같은 신체적 증상에서 우울감 같은 정신적인 증상까지 다양하게 나타나요!

### 극복방법에는 무엇이 있을까요?

- 1 규칙적인 생활 연습하기
- 2 스트레스를 풀어줄 수 있는 취미활동 찾기
- 3 아이의 감정 경청 및 공감하기

모두 즐거운 3월이 되도록,  
위(Wee) 클래스 상담선생님이 응원합니다 ♥