

2022학년도 동신초등학교 도란도란 상담실 소식지

# ‘도란도란 마음우편’

---

도란도란 상담실은 모두 함께 마음을 나누는 공간이에요.

따뜻한 햇살을 받고 피어난 들꽃이 예뻐했던 이야기,

친구와의 오해로 다투게 되어 슬펐던 이야기,

오늘따라 내 뜻대로 풀리지 않아 속상했던 이야기,

어떤 이야기든 좋아요! 여러분의 진심 어린 이야기를 기다릴게요.♥

언제든지 상담실로 놀러오세요! :D

---

〈도란도란 마음우편〉 6월호 상담 주제

📖 **‘나를 단련하게 만드는 회복탄력성’**

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

동신초등학교 도란도란 상담실 소식지 ‘도란도란 마음우편’은

상담실에서 실시하는 상담 활동 및 행사를 안내하고, 다양한 상담 주제를 정리하여 제공하는 가정통신문입니다.



배움·보람·소통으로 행복한 학교

# 6월 상담실 소식

펴낸이: 교 장 이 순 자  
살핀이: 교 감 두 정 균  
엮은이: 상담교사 한 주 연  
발행처: 동신초등학교 상담실  
발행일: 2022년 6월 3일(금)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

안녕하십니까? 주변이 온통 푸르고 여러 식물과 동물이 생동하며 생명의 기쁨을 느끼게 하는 6월입니다. 학부모님의 가정에도 건강한 웃음과 훈훈한 사랑이 가득하시길 기원합니다. 6월 상담실 소식지에서는 어려움 앞에서도 기죽지 않고 차분하게 이겨낼 수 있는 ‘나를 단련하게 만드는 회복탄력성’에 대해 안내하고자 합니다. 회복탄력성 체크리스트를 통해 ‘나의 회복탄력성 지수’도 함께 알아볼까요?

〈도란도란 마음우편〉 6월호 상담 주제

## ‘나를 단련하게 만드는 회복탄력성’

**회복탄력성은 힘든 일을 극복하고 원래의 상태로 돌아 올 수 있는 힘**을 말합니다. 우리가 역경 속에서도 곳곳하게 살아가고, 갑작스런 사고를 딛고 다시 일어서며, 스트레스를 견디고 큰 성취를 해낼 수 있는 것은 회복탄력성을 가졌기 때문입니다.

그렇다면 나의 회복탄력성 지수는 몇 점일까요? 문항을 읽고 점수를 매겨보세요(16문항)

### 나의 회복탄력성 지수는?

매우 그렇다: 5점, 그렇다:4점, 보통이다:3점, 그렇지 않다:2점, 전혀 그렇지 않다: 1점

1	새로운 일이 주어져도 잘 해낼 자신이 있다	( )점
2	실패를 통해서도 배우고 다음에 접근 방식을 바꾼다	( )점
3	일이 계획대로 진행되지 않아도 불안해하지 않는다	( )점
4	내 주변에는 고민을 터놓을 친구가 있다	( )점
5	어떤 상황이든 나 자신을 용납한다	( )점
6	한 번 시작한 일은 끈기 있게 밀고 나간다	( )점
7	스트레스를 해소하는 나만의 방법이 있다	( )점
8	나만을 위한 시간을 따로 갖는다	( )점
9	미래에 대해 긍정적으로 생각한다	( )점
10	내가 통제 할 수 없는 문제들은 걱정하지 않는다	( )점
11	도움을 청하는 것은 약점이라고 생각하지 않는다	( )점
12	삶에 변화가 생기면 그에 맞게 생각을 바꾸려 한다.	( )점
13	감정적인 문제가 대인관계나 일을 방해하지 않는다	( )점
14	감사해야 할 일이 많다	( )점
15	나는 평소 ‘아니오’보다 ‘예’라고 자주 말한다	( )점
16	나는 언제나 사랑받는 사람이다	( )점
나의 회복탄력성 점수는?		( )점

[뒷장 계속]

## 회복탄력성 점수 결과

16점~37점	회복탄력성이 비교적 낮은 편입니다. 현재 자신감이 없거나 스트레스를 받아도 해소할 방법을 모릅니다. 그러나 주어진 어려움과 상황을 긍정적으로 해석하며 노력하면 충분히 좋아질 수 있습니다.
38점~59점	회복탄력성이 높지는 않지만 스트레스를 지혜롭게 해소하며 '잘될거야'라고 생각하고 노력한다면 회복탄력성이 좋아질 수 있습니다.
60점~80점	회복탄력성이 비교적 높은 편입니다. 생각이 유연하며 친구관계가 원만한 사람입니다. 분명한 목표를 가지고 있고 매사에 긍정적이며 어떤 도전도 기꺼이 받아들입니다.

→ 점수가 낮더라도 좌절하지 말고, '나'를 긍정적으로 생각해주세요!♥

우리 친구들의 회복탄력성 점수는 몇 점인가요? 사람마다 기초체력이 다르듯 회복탄력성의 크기 역시 다릅니다. 그러나 기초체력을 운동으로 키울 수 있듯이 회복탄력성도 노력과 훈련을 통해 키울 수 있습니다.

아이들의 회복탄력성이 더 커지고 단단해질 수 있으려면 무엇을 해줘야할까요? 아이가 걸음마를 시작할 때, 응원해주고 '잘한다' 칭찬해주는 것과 반응 없이 지켜봐주는 것 중에 어떤 것이 아이의 회복탄력성에 도움이 될까요? 회복탄력성은 '말'에서부터 시작한다고 생각합니다. 부모님의 긍정적인 말은 아이들 내면의 씨앗이 되어 자신을 잘 이해하고 튼튼한 나무로 자랄 수 있도록 합니다.

다음 7월 상담 소식지에서는 회복탄력성을 높일 수 있는 구체적인 방법에 대해서 안내하고자 합니다. 따뜻한 한마디로 우리 아이들이 작은 실수에 무너지지 않고 씩씩하게 나아갈 수 있도록 응원해 주시기 바랍니다!

출처

- 1) 회복탄력성/김주환/위즈덤 하우스/2019
- 2) 단단한 마음 기르는 법/우에지마 히로시/뜨인돌어린이/2020
- 3) 하버드 회복탄력성 수업/게이 가젤/현대지성/2021

2022년 6월 3일

**동 신 초 등 학 교 장**

[뒷장 계속]

# **동신초등학교 도란도란 상담실은...**

## **\* 언제 이용할 수 있나요?**

→ 08시 30분 ~ 16시 30분(사전 예약제)

## **\* 어디에 있나요?**

→ 후관 1층 중앙(도서관과 사랑반 사이)

## **\* 어떻게 이용할 수 있나요?**

→ 상담실로 직접 방문 또는 전화/카카오톡으로 예약하기  
(예약 시 상담신청서 및 동의서 제출 안내 예정)

## **\* 궁금한 점은 상담실로 연락주세요!**

→ 상담실 070-4012-2008

**푸르고 튼튼한 6월의 나무처럼,  
건강하게 자라날 동신초 친구들의 마음을 늘 응원할게요!**

2022년 6월 3일

**동 신 초 등 학 교 장**