

2020학년도 동신초등학교 도란도란 상담실 소식지

‘우리들의 마음나눔터’

도란도란 상담실은 모두 함께 마음을 나누는 공간이에요.

파란 하늘과 몽글몽글한 구름을 보고 기분이 좋았던 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

〈우리들의 마음나눔터〉 11월호 상담 주제

☞ **‘감정폭발, 이렇게 다스려보세요!’**

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♡

동신초등학교 도란도란 상담실 소식지 ‘우리들의 마음나눔터’는

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



배움·보람·소통으로 행복한 학교

11월 상담실 소식

펴낸이: 교 장 이 순 자
살핀이: 교 감 두 정 군
엮은이: 상담교사 조 세 희
발행처: 동신초등학교 상담실
발행일: 2020년 11월 20일(금)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15 교무실 ☎ (063)535-3264 FAX (063)531-0569 <http://dongsin4i.es.kr>

알록달록 곱게 물든 단풍과 함께 찾아 온 추위로 몸을 움츠리게는 요즘, 학부모님의 가정에 건강과 사랑이 가득하시기를 기원합니다.

최근 마음 건강에 대한 관심과 함께 자신의 내면의 목소리에 귀 기울이게 되면서 스트레스를 받지 않거나 줄이려고 노력하는 사람들이 늘어나고 있습니다. 하지만 예기치 못한 코로나19로 인해 이제는 그런 노력도 어렵다고 호소하는 사람들도 생겨나고 있습니다. 이들은 지금 현실이 부정적인 기분만 들고, 헤어지거나 벗어나지 못할 것 같다는 느낌이 이성을 마비시켜 폭력적인 행동을 제어하지 못할 것 같은 것과 같이 순간 너무 참을 수 없는 감정이 올라와서 녹아버릴 것 같은 상태(meltdown)에 도달했다고 호소합니다. 그렇다면 이런 순간에 우리는 어떻게 해야 할까요? 많은 심리치료사들이 인내심과 자제력의 임계점에 다다른 순간을 걱정하고 있습니다.

이번 11월 소식지를 통해 서로의 감정을 위로하고 폭발하지 않도록 함께 실천해 주세요.♥

〈우리들의 마음나눔터〉 11월호 상담 주제

‘감정폭발, 이렇게 다스려보세요!’

끝날 듯 끝이 보이지 않는 코로나19와의 전쟁으로 심란한 요즘, 우리 동신 가족 여러분들의 마음은 어떠한가요?

‘이제는 진짜 못 견디겠다! 폭발할 것 같아! 포기하고 싶다. 터져버릴 것 같다!’

혹시 위처럼 몸도 마음도 지치고 온갖 짜증이 밀려오지는 않나요? 사람들은 누구나 스트레스 상황에 자주 노출되면, 인내심, 자제력에 한계를 느끼게 되고, 억누르던 감정이 터져 나와 폭발해버리기도 합니다. 최근 순간 너무 참을 수 없는 감정이 올라와서 녹아버릴 것 같은 상태(meltdown)에 도달했다고 하는 사람들이 점차 늘어나고 있습니다.

다음 내용을 보고, 우리의 마음이 터지기 전에 피하고, 화내는 대신 다른 대안을 찾으며 함께 토닥토닥 위로해 주는 것은 어떨까요?

출처. 서울특별시COVID19심리지원단 - ‘코로나로 인한 감정폭발 이렇게 다스려보세요!’
(<http://covid19seoulmind.org/prescription/4306/>)

[뒷장 계속]



심리치료사들이 제안하는 meltdown 극복법

감정폭발 7단계

- ① 장소 옮기기
- 일단 자리를 피해보세요.
- ② 호흡으로 진정하기
- 큰 숨을 들이마시고 내쉬고,
흥분된 마음을 호흡으로 진정시켜보세요.
- ③ 손해 생각하기
- 화를 내면 나에게 손해가 더 크고,
내 마음과 몸만 상한다는 것을 생각해요.
- ④ 주변사람 생각하기
- 괜히 나 때문에 주변 사람들에게
나쁜 기분과 생각이 전해질 뿐이라는 것도
생각해주세요.
- ⑤ 자신을 다독이기
- '내가 많이 힘든가보구나, 지쳤나보구나.'라고
자신을 다독여주세요.
- ⑥ 호흡으로 토닥이기
- 다시 한 번 큰 숨을 들이마시고 내쉬며,
자신을 토닥여보세요.
- ⑦ 누구나 다 힘들다는 마음으로 이해하기
- 지금 누구나 다 힘들구나라는 마음으로 이해하고,
다시 일상으로 복귀해주세요.



심리치료사들이 제안하는 meltdown 극복법

ABCDE 기법

- 하버드대의 연계병원인 Brigham and Women's Hospital의 심리치료사 Abby Altman이 소개한 기법 -

- A** Attention(주의-알아차리기)
- 부정적인 생각에 주의를 기울이고 있다는 것을 알아차려야해요.
- B** Belief(평소 신념과 비교하기)
- 당신의 평소 신념과는 다른 생각이 떠오른 것은 아닌지 알아야해요.
- C** Challenge(생각에 도전하기)
- 지금 폭발할 것 같은 상황에서의 생각에 도전해보세요! 지금 화를 내는 것이 도움이 될까요?
- D** Discount(홀러 가게하기)
- 도움이 되지 않는 감정은 흐르게 내버려두기로해요.
- E** Explore(찾아보기)
- 다른 대안이 있는지 찾아보기로 해요.

★ 언제든지 힘들 땐 상담실 문을 두드려주세요! 동신 친구들의 이야기를 기다리고 있을게요!

동 신 초 등 학 교 장

동신초등학교 도란도란 상담실은...

*** 언제 이용할 수 있나요?**

→ 8시 50분 ~ 16시 30분(사전 예약제)

*** 어디에 있나요?**

→ 후관 1층 중앙(도서관과 사랑반 사이)

*** 어떻게 이용할 수 있나요?**

→ 상담실로 상담 신청서 및 동의서 제출 후 예약

*** 궁금한 점은 상담실로 연락주세요!**

→ 상담실 070-4012-2008

곱게 물든 단풍과 함께 찾아온 쌀쌀한 바람으로 추워진 11월,

내 마음도 이런저런 걱정과 스트레스로 움츠러들진 않았나요?

‘어제보다 조금 더 행복한 오늘 하루가 되었길 바랍니다!♥’