

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〉 10월호 상담 주제

☞ **‘10대들이 호소하는 트라우마와 예방백신’**

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

10월 상담실 소식

펴낸이: 교 장 이 순 자
살핀이: 교 감 두 정 군
엮은이: 상담교사 조 세 희
발행처: 동신초등학교 상담실
발행일: 2020년 10월 23일(금)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

어느 덧 차가운 바람에 긴 옷을 찾게 되는 계절, 댁내 사랑이 가득하시길 기원합니다.

코로나19 및 사회적 거리두기가 장기화되고 손 씻기와 마스크 쓰기가 일상이 되어버린 요즘, 동신가족들의 마음은 어떠한가요? 그동안 참아왔던 스트레스가 누적되고, 폭발 직전의 분노가 차오르진 않으신가요? 말랑말랑한 젤리를 오랜 시간 누르고, 비비고, 던지면, 아무리 탄력 좋은 젤리라고 하더라도 반복해서 누르다 보면 터져버리듯, 우리의 마음도 마찬가지입니다. 코로나19로 인해 너무 참고, 누르고, 애쓰며 견디다보면 터져버리기 일보 직전의 상태가 될 수 있습니다.

그 중에서도 특히, 가장 큰 일상의 변화와 부담감을 갖는 세대는 10대이지 않을까 생각합니다. 아래 내용을 읽어보시고, 우리 동신가족들의 마음이 따뜻해질 수 있도록 함께 실천해 주세요.♥

〈우리들의 마음나눔터〉 10월호 상담 주제

‘10대들이 호소하는 트라우마와 예방백신!’

흔히들 청소년기를 질풍노도의 시기라고 하듯이 10대 아이들은 급격한 신체적 변화와 함께 심리사회적 변화를 경험하게 됩니다. 아이들은 자신의 존재에 대한 의문을 가지게 되고, 이상적 자아가 강해지고, 자아정체성을 형성해 나갑니다.

코로나19 및 사회적 거리두기가 장기화됨에 따라 청소년기 특유의 외로움, 존재감, 정체성에 대한 확인 욕구, 사이버 공간에서의 관계 공격이나 따돌림 등으로 무척 힘들어하는 청소년들의 호소가 늘었습니다. 하지만 최근 온라인 수업 등으로 학교에 가지 않고 집에서 스마트폰을 실컷 하면서 편하게 지낸다고 아이들을 오해하는 어른들이 많다고 합니다.

10월 상담 소식지를 통해 10대들이 호소하는 5가지 트라우마에 대해 살펴보고, 이에 대한 예방 백신을 숙지하여 우리 아이들에게 응원의 한마디를 건네 보는 것은 어떨까요?

출처. 서울특별시COVID19심리지원단 - ‘10대들이 호소하는 5가지 트라우마와 예방백신’

(<http://covid19seoulmind.org/prescription/4413/>)

[뒷장 계속]

코로나 시기 트라우마 5가지	5가지 예방 백신과 대화법
<p>1. 사회적 단절 - 외로움 트라우마</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 친구를 만나지 못하는 사회적 만남의 박탈, 외로움 □ 존재감에 대한 걱정, 잊힐까봐 두려운 마음 □ 학교, 학급에 대한 희박해진 소속감과 불안감 □ SNS로 소통하며 생긴 오해, 소문, 사이버 따돌림, 괴롭힘 <p>2. 위생수칙 강조 - 잔소리 트라우마</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 마스크 쓰기, 손 씻기 등 위생 수칙에 대한 종합적인 잔소리 <p>3. 불규칙한 일정 - 일상유지 트라우마</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 잦은 일정의 변경 □ 온라인 수업 참여의 어려움 □ 불규칙한 생활의 어려움 <p>4. 코로나로 인한 부족 - 결손 트라우마</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 놀기만 한다는 비난 □ 제대로 한 것이 없다는 주변 어른들의 걱정 □ 뭔가 제대로 배운 것이 없다는 기분 공허함 <p>5. 조절 곤란 - 중독 트라우마</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 조절 쉽지 않은 게임, 온라인 드라마 정주행, 유튜브 시청 □ 손에서 떨어지지 않아 반복되는 조절 실패의 괴로움 	<p>1. 친구 백신</p> <p>☞ ‘집에만 있으면서 놀고 있으니 좋겠다.’보단 아이들의 외로움, 두려움을 알아주시고, 친구에게 연락하고 함께 산책이라도 하고 오라고 해주세요.</p> <p>★ ‘학교에 가지 못하고 친구도 못 만나니 답답하겠구나!’</p> <p>2. 격려 백신</p> <p>☞ 열심히 노력하는 아이들을 격려해주시고, 손 씻기를 좋아할 수 있도록 좋은 향 비누를 선물해 주는 것은 어떨까요?</p> <p>★ ‘마스크 힘들지? 그래도 함께 노력해보자!’</p> <p>3. 규칙 백신</p> <p>☞ 일정을 함께 세우고 확인하며, 알람도 서로 맞춰 놓고, 일정을 잘 상기할 수 있도록 함께 노력하고 도와주세요.</p> <p>★ ‘일정을 같이 이야기하고, 알람도 맞추면서 까먹지 않도록 함께 노력해보자!’</p> <p>4. 안심 백신</p> <p>☞ 코로나 시기 누구나 예전 만큼 그대로 할 수 없어요. ‘한 것이 없다’보단, 그래도 잘했던 것들을 알려주세요.</p> <p>★ ‘힘든 시기에 지금도 충분히 잘하고 있어!’</p> <p>5. 조절 백신</p> <p>☞ 많은 어른들도 스마트폰 사용으로 인해 잠도 설치고 일상생활이 어려워졌어요. 아이들과 함께 조절 계획을 짜고 이를 잘 지켰을 때 많이 칭찬해주세요.</p> <p>★ ‘심심하고 집에만 있으니 스마트폰을 찾게 되는 것 같구나. 산책도 하고 활동적인 것을 함께 찾아보자!’</p>

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

쌀쌀한 날씨처럼 마음도 텅 비어버린 듯한 요즘,

우리 함께 따뜻한 마음을 나누는 시간을 가져보는 것은 어떨까요?

‘요즘 많이 지치고 힘들지? 조금만 더 버텨보자!♥’