

‘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〉 4월호 상담 주제

📖 **‘건강한 인터넷 및 스마트폰 이용 방법!’**

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

4월 상담실 소식

편안: 교 장 이 순 자
살핀: 교 감 하 태 화
엮은: 상담교사 조 세 희
발행처: 동신초등학교 상담실
발행일: 2020년 4월 17일(금)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

‘코로나 블루’란 재난이 일상화되면서 기침과 발열, 폐렴 증상 대신 불안, 우울증, 무기력감 등이 나타나는 것으로 코로나 19와 우울증(Blue)의 합성어를 의미합니다.

우리 학교 상담실에서는 가정에서 코로나 블루를 함께 이겨내는 데에 도움을 드리고자, 마음 명상 방법과 건강한 인터넷 및 스마트폰 이용 방법에 대해 안내해 드리고자 합니다. 늘 함께해 주셔서 감사합니다.♥

<불안하고 답답한 마음을 달래는 마음 명상 방법>

사람들은 오랜 세월 동안 눈에 보이지 않는 감염병에 큰 두려움을 느껴 왔습니다. 감염병이 유행할 때는 불안과 공포가 커지고 주위 사람들을 경계하는 등의 스트레스 반응이 나타날 수 있습니다. 특히, 아이들은 가짜 뉴스를 통해 감염병에 대한 정확하지 않은 정보와 소문에 노출되어 과도한 불안과 두려움 등을 경험할 수 있습니다.

우리 마음에도



방역이 필요해!

이런 정서적 불안감을 적절히 다룰 수 있도록 영상자료를 안내하고자 합니다. 네이버 오디오 클립 ‘코로나 19[마음처방전]’에서는 다양한 오디오 영상자료를 이용할 수 있으며 ‘[전소정] 청소년, 그리고 우리 모두의 마음면역 높이기’ 클립(<https://audioclip.naver.com/channels/3959/clips/21>)을 활용하여 우리 가족들의 마음을 들여다보고 휴식을 가져보는 건 어떨까요?

그 어느 때보다도 아이들과 부모님들의 마음 건강에 집중하고 휴식을 통한 여유를 되찾아야 할 시기입니다. 이외 다양한 플랫폼에서 마음 명상과 관련된 자료들을 제공하고 있으니, 이를 활용해 마음의 면역력도 함께 챙기시면 좋을 것 같습니다:D

‘건강한 인터넷 및 스마트폰 이용 방법!’

인터넷과 스마트폰은 현대 사회에서 다양한 분야에 유용하게 사용되지만, 과하면 독이 되는 양날의 검과 같은 존재입니다. 스마트폰은 사용 시간보다 **‘스스로 사용 욕구를 통제할 능력이 있는가?’**가 중요합니다. 즉, 무조건 못하게 하는 것보다 아이들 스스로 ‘조절, 자제하는 능력’을 키울 수 있도록 도와주는 것이 필요합니다. 함께 아래 내용을 읽어 보시고, 건강하게 인터넷과 스마트폰을 이용 방법에 대해 이야기 나눠 보시기 바랍니다.

1. 가족 규칙 만들기 - 가족의 스마트폰 거치대를 거실에 두고, 제한된 시간에만 사용하기!

☞ 상담 장면에서 아이들이 가장 많이 하는 불만 중 한 가지는 바로 ‘부모님의 스마트폰 사용 습관’입니다. 어른들은 해도 되는데, 왜 아이들은 하면 안 되는지에 대한 소통이 필요합니다. 아이들 눈높이에서 **스마트폰 사용의 장단점을 함께 찾아보고, 우리 가족의 스마트폰 사용 규칙을 정해보시기 바랍니다.**

가급적 공개된 장소에서 스마트폰 하기, 잠자는 방에서는 스마트폰 금지하기 등 다양한 가족 규칙을 함께 만들어본다면, 서로 공감하고 이해받는 감정을 느낄 수 있습니다.

2. 학령기 아동 및 청소년의 경우, 스마트폰 사용을 1~2시간 이내로 제한하기!

☞ 학령기 아동·청소년의 경우, 신체적, 심리적 미성숙으로 인해 스스로 사용 시간을 통제하는 것이 어려워 습관적으로 스마트폰을 사용하는 경우가 많습니다. 따라서 평소 아이들이 얼마나, 어떻게 사용하는지 점검해보고, 적정 시간을 정해주시면 좋습니다.

시간 설정은 **‘하교 직후 1시간’, ‘저녁식사 후 1시간’** 이렇게 구체적으로 정해준다면, 막연히 ‘하루 2시간’보다 **시간통제력**을 갖게 되어 지키는 데 효율적입니다.

3. 인터넷 게임을 대체할 수 있도록 규칙적인 운동 또는 취미활동 찾기!

☞ 하루 9시간 이상 게임을 한 청소년들의 두뇌가 마약 중독 환자처럼 변했다는 연구 결과처럼, 도파민이 계속 과하게 분비 되면서 충동 억제기능에 이상이 생길 수 있습니다.

따라서 **주 2회 규칙적인 운동, 악기, 함께할 수 있는 놀이** 탐색을 추천합니다.

출처. 교육부 ‘내 아이 스마트폰 관리 노하우’, ‘[카드뉴스] 미디어 바른 사용설명서 1, 2편’
한국언론진흥재단 ‘청소년을 위한 미디어 리터러시 실천 지도 매뉴얼(2018)’

동신초등학교 도란도란 상담실은...

*** 언제 이용할 수 있나요?**

→ 8시 50분 ~ 16시 30분(사전 예약제)

*** 어디에 있나요?**

→ 본관 2층 오른편 영어체험실 옆

*** 어떻게 이용할 수 있나요?**

→ 상담실로 상담 신청서 및 동의서 제출 후 예약

*** 궁금한 점은 상담실로 연락주세요!**

→ 상담실 070-4012-2008

몸도 마음도 조금씩 지치고 답답하지만, 함께 해 주어서 고마워요!

오늘 하루, 주변 친구들과 고마운 마음을 나누어보면 어떨까요?

‘함께하는 것만으로도 힘이 되는 너라서 고마워♥’