

2023학년도 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〉 4월호 상담 주제

☞ **‘새로운 학년의 시작! 하지만 가족과 떨어지는 것이 싫어요.’**

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♡

동신초등학교 도란도란 상담실 소식지 ‘도란도란 마음우편’은

매월 다양한 상담 주제를 상담실에서 정리하여 제공하는 가정통신문입니다.



배움·보람·소통으로 행복한 학교

4월 상담실 소식

펴낸이: 교 장 한 덕 원
살핀이: 교 감 최 영 봉
엮은이: 상담교사 한 주 연
발행처: 동신초등학교 상담실
발행일: 2023년 4월 3일(월)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

학부모님, 안녕하십니까? 따스한 봄 햇살에 마음까지 따뜻해져 무엇이든 해볼 수 있을 것 같은 4월입니다. 우리 아이들도 새 학년에 대한 긴장감을 녹이고, 친구들과 함께 점차 적응해나가고 있습니다.

지난 달 3월 소식지에서는 분리불안으로 등교를 어려워하는 경우 스스로, 혹은 가정에서 도울 수 있는 방법에 대해서 알아보았습니다. 4월 소식지에서는 수행불안과 긴장을 다루는 방법에 대해 이야기를 해보려 합니다. 자녀들과 함께 읽으며 긴장되었던 경험을 함께 나누고 공감과 격려를 나누는 시간을 가져보면 좋겠습니다.

〈도란도란 마음우편〉 4월호 상담 주제

‘사람들 앞에 서는 것이 두려워요!’

여러 사람들 앞에 나서는 상황에서 심장이 빨리 뛰고 손에 땀이 나는 경험을 해본 적이 있나요? 긴장하지 않고 잘 대처하는 친구도 있겠지만, 머릿속이 하얘지고 심장이 두근거리려 무언가를 할 수 없는 경험을 하는 친구들도 있을 것입니다. 우리의 뇌는 〈**사람들 앞에 나서는 상황**〉을 **위기상황**이라고 인식하고 **몸의 긴장**을 통해 상황을 잘 대처할 수 있게 도와줍니다. 적당한 긴장과 불안은 우리의 생활에 생기와 에너지를 주지만, 그 정도가 지나치면 오히려 일을 망치게 되는 경우를 우리는 〈**수행불안**〉이라고 합니다. 수행불안은 큰 무대에서 공연하는 배우나 가수처럼 대중 앞에 서는 사람들뿐만 아니라, 자기소개를 하거나, 친구들 앞에서 발표를 하는 평범한 상황에서도 누구나 겪을 수 있습니다. 수행불안이란 무엇인지, 마음초 친구들의 경험을 통해 함께 확인해볼까요?^^

〈마음초 친구들의 긴장되었던 경험〉

한마음	“연습했던 리코더연주를 발표할 때 손이 떨리고 식은땀이 나요.”
김고운	“수업 중에 칠판 앞으로 나가서 문제를 푸는 것이 너무 끔찍하고 두려워요”
이착해	“밥을 먹는 중에도 다른 사람의 시선이 느껴지면, 식은땀이 흘러요.”
박선해	“자기소개 시간에 내 차례가 되면, 어딘가에 숨고만 싶어요.”
강도움	“국어시간에 글을 읽을 때 모두가 집중하면 머릿속이 하얘지는 것 같아요.”

그렇다면 우리는 왜 이렇게 긴장을 많이 하게 되는 걸까요? 정도가 심한 불안에는 감추어진 생각들이 있어요. ‘다른 사람들에게 내가 어떻게 보일까?’, ‘내가 하는 것을 보고 친구들이 이상하게 생각하면 어떡하지?’, ‘내가 이렇게 못하는 사람으로 보이면 안 돼.’라는 불안이 들어있어요. 결국, 이러한 생각들은 더 큰 긴장을 하게하고, 집중력을 흐리게 합니다.

[뒷장 계속]

♥ 사람들 앞에 서는 것이 두려운 마음을 극복하는 방법 ♥

1. 나를 불안하게 만드는 생각 찾기.

〈예시〉 나를 불안하게 만드는 생각

- 이 정도는 완벽하게 잘 해내야 해!
- 내가 하는 일을 다른 사람이 이상하게 볼거야.
- 내가 이상하다고 소문이 나서 결국 나는 얼굴도 못 들고 다니겠지.

이러한 생각은 마음을 불안하게 만들고, 상황을 부정적으로 생각하여 나를 더욱 긴장하게해요.

2. 불안한 생각을 적어보고, “다른 사람이 나를 봐도 그럴까?” 스스로에게 질문하기.

- 내가 긴장하는 것이 다른 사람들이 나를 이상하게 볼 것이라는 근거가 될 수 있을까?
- 내가 아닌 다른 친구가 그런 상황에서 불안해한다면, 나는 친구를 이상하다고 생각할까?

불안했던 상황에서의 생각들을 종이에 한 번 적어보고,
그 생각의 근거를 찾기 위해 스스로에게 질문을 던져보세요.

3. 나를 응원하는 한마디 완성하기.

- 처음부터 잘하지 않아도 괜찮아~
- 내가 처음에는 손을 떨어도, 1분 이내에 금세 가라앉히고 집중할 수 있어!
- 누구나 처음에는 긴장하기 마련이야.
- 실수도 좋은 경험이 될 수 있어!

짧고 힘이 되는 한 마디를, 나의 스마트폰이나 수첩 등에 적어 다니면서 늘 마음속으로 간직하고,
긴장되는 상황에 적용하면 큰 도움이 됩니다.

위의 방법을 모두 시도해보았는데도, 불안이 느껴져 힘들다면
주변의 도움을 줄 수 있는 부모님이나, 담임 선생님, 상담선생님에게 도움을 요청해보세요!

수행불안을 극복하는데 가장 **중요한 포인트는, 불안을 없애는 것이 아니라, ‘불안한 상황을 견디는 힘’을 기르는 것**입니다. 처음부터 생각을 바꾸기란 쉽지 않지만, 꾸준히 생각하고 적어보는 연습이 분명 여러분에게 도움이 될 거예요. 긴장되는 상황이 오더라도 튼튼한 마음으로 멋지게 이겨낼 동신초 친구들을 상담선생님이 응원합니다! ♥

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

2023년 4월 3일

동 신 초 등 학 교 장