

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〉 6월호 상담 주제

☞ ‘**늦선 6월 개학과 새 학년 적응하기!**’

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

6월 상담실 소식

펴낸이: 교 장 이 순 자
살핀이: 교 감 하 태 화
엮은이: 상담교사 조 세 희
발행처: 동신초등학교 상담실
발행일: 2020년 6월 15일(월)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

시원한 나무 그늘이 그리워지는 무더운 6월, 많은 우려와 걱정 속에서 아이들의 등교가 시작되었습니다. 답답한 마스크, 이전과 달라진 낯선 학교 모습, 친구들과의 거리두기 등으로 모두가 힘들지만 용기 있게 코로나19를 이겨내고 있습니다.

우리 학교 상담실에서는 처음 맞는 6월 개학과 낯선 학교에 적응하는 과정에서 스트레스를 경험하는 새 학기 증후군에 대해서 살펴보고, 아이들이 학교에 잘 적응할 수 있도록 함께 노력할 수 있는 방안을 안내해 드리고자 합니다. 아래 내용을 함께 읽어보시고, 아이들을 위해 함께 해 주세요.♥

〈우리들의 마음나눔터〉 6월호 상담 주제

‘낯선 6월 개학과 새 학년 적응하기!’

〈 새 학기가 시작할 때마다 두통, 복통..., 혹시 새 학기 증후군? 〉

코로나19로 인해 소소한 일상의 변화가 일어나면서, 학교 생활에도 변화가 시작되었습니다. 무더운 여름, 답답한 마스크와 함께 등교가 시작되며, 매일 발열 체크하는 일은 어느새 또 다른 일상이 되어버렸습니다. 이러한 일상의 변화는 아이들에게 큰 스트레스로 느껴지게 되고 오랜 시간 증상이 지속되는 경우, 새 학기 증후군을 의심해보아야 합니다.

새 학기 증후군이란, 새로운 환경에 적응하지 못하고 불안을 느끼는 일종의 적응장애로, 낯선 교실과 새로운 친구 등에 적응하는 과정에서 스트레스를 크게 느끼게 됩니다. 투정이 심해지는 것은 물론 복통, 두통 등을 호소하는데, 심한 경우에는 우울이나 불안 증세를 보이기도 합니다. 원인으로서는 새로운 환경에 적응해야 한다는 부담, 늘어나는 학업량에 대한 부담 등이 있습니다. 보통 초등학교에 입학하는 시기에 이 증상을 많이 보이며, 몇 달의 방학을 끝내고 등교하는 학생들에게도 일시적으로 나타나기도 합니다.

그렇다면 새 학기마다 힘들어하는 아이들에게는 어떤 도움이 필요할까요?

[뒷장 계속]

1. 아이가 학교에 가기 싫어해요!

- ☞ 첫 등교 시 아이들은 부모와 떨어지기를 힘들어 하며 학교를 가지 않겠다고 떼를 쓰는 경우가 종종 있습니다. 증세가 가볍고 오래되지 않았다면 아이가 부모와 잘 떨어져 있는 것에 대해 칭찬을 해주거나 선물 등 아이가 좋아하는 보상으로 강화해 주시면 좋습니다. 또한 혼자서 심부름하기, 등교하기, 잠자기 등의 목표를 세워 처음에는 잠깐만 떨어져 있다가 점차 오랫동안 떨어져 지낼 수 있는 방식으로 계획하는 것이 좋습니다. 이와 함께 학교는 재미있는 곳이며 새로운 친구를 사귈 수 있는 곳이라는 점을 아이가 느낄 수 있도록 대화를 나누어 보는 것도 도움이 됩니다.

2. 아이가 사소한 일에도 화를 내거나 짜증을 내요!

- ☞ 아이도 어른과 마찬가지로 스트레스를 경험하지만, 스트레스 상황에 대한 대비와 해결이 서툴고 표현하는 방식도 어른과 많이 다릅니다. 아이들은 새로운 환경, 친구와의 갈등, 학업에 대한 부담 등으로 스트레스를 받지만 그 이유를 밝히지 않고 그냥 짜증만 내는 경우가 많습니다. 이 때 부모가 ‘그런 것 가지고 무슨 화를 내니?’라고 하면 부모가 아이의 화, 짜증을 ‘사소한 것’으로 간주하고 ‘참을성 없는 아이’로 취급하는 것이 되어 이해받지 못한다는 느낌만 받게 됩니다. 따라서 ‘오늘은 네가 좀 화가 나 보이는구나. 무슨 일 때문에 화가 났는지 좀 자세하게 말해 줄래?’등으로 아이 감정을 읽어주는 것이 중요합니다. 그렇게 공감 받은 경험은 자신이나 타인의 감정을 공감하는 아이로 성장하는 데 큰 밑거름이 됩니다.

3. 아이가 계속 떼를 쓰거나 매달려요!

- ☞ 아이가 떼를 쓰거나 부모에게 매달리는 것은 부모를 옆에 두고 싶거나 자신에게 주의를 기울여 달라는 아이의 표현입니다. 이때에는 ‘네 마음을 이해하고 있으며, 원하는 것을 말로 표현하는 것이 좋겠다.’고 의사 전달하는 것이 좋습니다. 부모에게 자신의 마음이 충분히 전달되었다는 사실만으로도 아이의 떼쓰기 행동은 줄어들 수 있습니다. 이와 더불어 아이의 떼쓰거나 매달리는 행동에 대해 ‘왜 이러냐?’라고 아이를 비난하기 보단 ‘네가 이런 행동을 할 때 아빠, 엄마는 이러이러한 기분이다.’ 혹은 ‘네가 이렇게 울면서 이야기하니까 알아들을 수가 없구나. 마음을 가라앉히고 다시 이야기하면 네가 원하는 것이 무엇인지 더 잘 알 수 있을 것 같다.’라고 말해 주는 것이 좋습니다. 이를 통해 아이는 타인의 기분을 읽고 자신의 행동을 조절하는 법을 배울 수 있습니다.

출처: 네이버 지식백과 - 건강백과 국민건강지식센터 건강칼럼 ‘새 학기, 함부로 아이 혼내지 말고 이렇게 말해보세요.’

동 신 초 등 학 교 장

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

낮선 학교 풍경과 변화된 일상으로 답답하고 지치지 않는가요?

소중한 가족, 친구들과 함께 서로를 위한 위로의 한마디를 나눠보아요!

‘난 늘 네 편이야! 언제나 옆에서 힘이 되어줄게!♥’