

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〉 7월호 상담 주제

☞ ‘균형 있는 여름 방학 계획세우기!’

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

# 7월 상담실 소식

펴낸이: 교 장 이 순 자  
살핀이: 교 감 하 태 화  
엮은이: 상담교사 조 세 희  
발행처: 동신초등학교 상담실  
발행일: 2020년 7월 27일(월)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

코로나19로 인해 많은 변화를 경험하고 있는 우리 학생들에게 곧 단비 같은 여름방학이 찾아옵니다. 우리 학생들이 새로운 학교 환경에 적응하느라 느꼈을 스트레스를 날려버리고 건강하고 즐거운 여름방학이 되길 바라며 효과적인 여름방학 계획 세우는 방법을 안내하고자 합니다.

아래 내용을 참고하시어 균형 있는 여름방학 계획을 통해 우리 학생들이 자신감과 성취감을 느낄 수 있도록 함께해 주세요.♥

〈우리들의 마음나눔터〉 7월호 상담 주제

## ‘균형 있는 여름방학 계획세우기!’

### 〈빡빡한 계획은 오히려 스트레스만 가중! 실천하기도 어려워...〉

코로나19와 함께 여름을 이겨내고 있는 아이들에게 꿀 같은 여름방학이 다가오고 있습니다. 낯선 환경에 적응하며 공부했던 우리 동신 친구들에게 곧 다가올 여름방학은 부족했던 학습을 보충하고, 스트레스로 지쳐있는 몸과 마음을 회복할 수 있는 소중한 시간이 될 것 같습니다.

이전과는 다르게 자유롭게 바깥 활동을 할 수 없는 요즘, 효과적인 여름방학을 보내기 위해선 하루하루 어떻게 보낼 것 인지 계획을 세우는 것이 중요합니다. 하지만 처음 계획을 세울 때의 설렌 마음과는 다르게 작심삼일로 끝나버리는 경우가 많습니다. 이는 계획세우기 첫 단계에서 내가 처한 상황이나 여건을 고려하지 않았거나 지나치게 많은 일정을 해내려고 무리한 계획을 세웠기 때문입니다. 따라서 이번 7월호 상담 주제는 우리 아이들이 보다 건강하게 여름방학을 보낼 수 있도록 ‘균형 있는 여름방학 계획 세우기’로 선정하였습니다. 아래 내용을 함께 읽고, 알찬 여름방학을 보내기 위한 준비를 해보는 건 어떨까요?

[뒷장 계속]



## 1. 부담을 주는 것 보다는 함께 대화하며 아이의 마음을 이해해주세요.

- ☞ 어려운 환경 속에서도 한 학기를 무사히 잘 마친 아이를 칭찬, 격려해주시기 바랍니다.
- ‘그런 일이 있었구나!’, ‘그동안 고생 많았구나!’와 같이 부모의 공감하는 태도는 아이와 지속적인 대화 및 소통을 가능하게 하는 핵심 요소입니다.
- 또한 아이와 함께 방학계획을 세우다보면 현실적으로 부모가 주도하는 경우가 많습니다. 아이가 무얼 좋아하고 싫어하는지 소통하지 않은 채 계획을 세우게 되면, 아이는 싫증을 느끼고 계획을 미루거나 공부에 대한 부정적 경험만을 반복하게 됩니다. 아이의 뜻에 귀 기울이고, 아이의 의지가 반영될 수 있도록 주도권을 주게 되면 계획의 실천 가능성이 훨씬 높아지고, 자율성과 책임감을 키우는 데에 큰 도움이 됩니다.

## 2. 아이가 해낼 수 있는 과제 제시와 구체적인 칭찬을 해 주세요!

- ☞ 성취감은 아이에게 자신감과 적극적인 태도를 지니게 합니다. 따라서 계획을 세울 때, 성취감과 그로 인한 즐거움을 느낄 수 있도록 아이와의 대화를 통해 아이 마음을 먼저 이해하고 파악해주시기 바랍니다. 대화한 이후에는 아이 수준에 맞는 과제를 선정하고 이를 해결했을 때에는 ‘잘했다’ 등의 평가보다는 아이가 어떻게 해결했는지 관찰하시고, 구체적으로 칭찬해주시기 바랍니다.

## 3. 너무 많은 계획보다는 확실한 1~2가지만, 균형 있게 계획을 함께 세워주세요!

- ☞ 구체적인 일정이 가득한 너무 꼼꼼한 계획표는 지켜야겠다는 생각보단 오히려 부담감을 느끼게 되어 스트레스를 유발합니다. 계획표는 큰 단위로 잡는 것이 좋으며, 세부적인 것은 꼭 해야 하는 것 1~2가지만 함께 세워주세요. 계획을 세우고 지키는 것도 물론 중요하지만, 이 과정을 함께 하며 점차 스스로 시간 관리하는 방법을 배워 나가는 것이 더 중요합니다.

## 4. 가족모임을 많이 가지세요!

- ☞ 학습도 중요하지만 정말로 아이에게 필요한 것은 부모님의 관심과 사랑인 만큼, 가족 간 대화시간을 늘려보세요. 아이 앞에서 행복한 부부의 모습도 보여주시고 아이에게 좋은 이야기도 많이 해 주시고 잘한 것은 적극적으로 칭찬도 해 주시면서 가족 간 소통의 시간을 늘려보시는 것입니다. 행복이란 멀리 있는 게 아닌 가까이 있습니다.

출처: 아동청소년성인 종합심리상담센터 마이스토리 - ‘초등학생 여름방학 계획세우기 Tip’

# **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

**뜨거운 태양과 습한 날씨로 지치는 요즘...**

**지금까지 잘 버텨온 나를 위해 위로의 한 마디를 건네 보아요!**

**‘충분히 잘 하고 있어! 급할수록 천천히, 나만의 속도로 걸어가자!♥’**