

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〉 5월호 상담 주제

📖 ‘코로나19로부터 마음 건강 지키기!’

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

5월 상담실 소식

편안: 교 장 이 순 자
살핀: 교 감 하 태 화
엮은: 상담교사 조 세 희
발행처: 동신초등학교 상담실
발행일: 2020년 5월 8일(금)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

최근 코로나-19 확산세가 주춤하고 있지만 긴장의 끈을 놓을 수 없는 요즘입니다. 어른들이 감염병 재난 상황에 맞서는 동안 감염에 대한 두려움과 과도하고 무분별한 정보 노출, 고립과 격리, 사회적 낙인 등에 대한 불안이 커다란 스트레스로 작용하여 아이들을 위협하고 있습니다.

다음은 우리 아이들이 코로나19로 인해 겪을 수 있는 심리적 증상과 대처 방법입니다. 우리 아이들이 스트레스를 극복하고 건강하게 잘 자랄 수 있도록 가정에서 함께 이야기 나눠 보는 것 어떨까요?

〈우리들의 마음나눔터〉 5월호 상담 주제

‘코로나19로부터 마음 건강 지키기!’

요즘 나는(우리 아이는)...

- 짜증나고, 공격적인 행동을 보인다.
- 쉽게 잠을 자지 못하고 악몽을 꾸다.
- 평소보다 갑자기 밥을 많이/조금 먹는다.
- 이유를 알 수 없이 아프다(두통, 복통 등).
- 친구들과 어울리기 힘들다.
- 평소 좋아하던 것들이 재미없다.

이렇게 해봐요!

- 규칙적인 운동과 스트레칭 하기
- 보고 싶은 친구들에게 연락하기(전화, SNS 등)
- 마음이 편안해지는 활동하기(명상, 컬러링 등)
- 부모님과 대화 시간을 통해 감정 표현하기
- 온라인 학습 등을 통해 규칙적인 생활 유지하기

*출처: 서울시 covid19 심리지원단 홈페이지(<http://covid19seoulmind.org/information/2910/>)

우리 아이 마음 지키기 Tip!

• 잘 지내고 있다면 그냥 두기

→

- 최대한 잘 지내고 있는 지금 생활 지지해주세요.
- “답답하고 힘들텐데, 잘 지내주어서 고마워!”

• 청소년기 마음 헤아리기

→

- 아이 마음을 들여다보며 어떤 감정인지 알아차리도록 해요.
- “기분이 나빴구나, 넌 어떤 마음이 들었니?”

• 자녀의 일상에 관심 기울이기

→

- 충고보다는 관심을 가지고 일상에 대해 물어보세요.
- “집에서만 생활하느라 지루하진 않았어?”

• 건강한 방향으로 불안 다루기

→

- 불안과 걱정을 쉽게 말할 수 있는 환경을 만들어요.
- “무섭고 계속 걱정되는 건 당연하단다. 모든 사람들이 최선을 다하고 있으니까 너무 걱정하지 말고 끝까지 지켜보자!”

• 위기 행동으로부터 우리 아이 지키기

→

- 지속적 불안과 지나친 갈등이 반복될 경우 전문가의 도움을 받으세요.
- 다음 페이지 ‘심리상담 무료지원 기관 및 이용 안내’ 참고

심리상담 무료 지원 기관 및 이용 안내

〈동신초등학교 상담실〉

★ (학생, 학부모) 우리학교 상담 선생님과 이야기 나누고 싶어요!

전화 상담	• 070-4012-2008로 전화하기 → 예약하기
게시판 상담	• 동신초등학교 홈페이지 접속하기 → 로그인 하기 → [학생] 클릭 → [상담실] 클릭 → [일반상담] 클릭 → [쓰기] 클릭 → 고민 글 쓰기
채팅 상담	• 카카오톡에서 ‘동신초등학교 상담실’ 검색하기 → 카카오톡 친구 추가하기 → 상담 신청서 보내기 → 학년-반, 이름, 상담 신청 완료라고 1:1 카톡 보내기
* 이용 시간: 평일 10시 ~ 16시, 전화 및 채팅 상담은 예약 후 이용 가능	

〈지역사회 무료 심리지원 기관〉

★ (학생, 학부모) 정읍에 있는 심리지원 기관을 이용하고 싶어요!

정읍 교육지원청 Wee센터	<ul style="list-style-type: none"> • 개인상담(방문, 전화, 사이버) 및 심리검사 지원 • 전화: 063-530-3086 / 홈페이지: www.jbjue.kr • 이용시간: 평일 9시 ~ 18시
정읍시청소년 상담복지센터	<ul style="list-style-type: none"> • 청소년 상담 및 위기 청소년 통합지원, 부모교육 • 청소년전화 1388(24시간 이용 가능) <ul style="list-style-type: none"> - 전화: 국번 없이 1388로 전화하기 (핸드폰: 지역번호+1388) - 문자: #1388로 고민 문자 보내기 - 카카오톡: #1388 검색하고, 친구 추가 후 카톡 보내기 • 청소년사이버상담센터(www.cyber1388.kr): 채팅, 게시판, 댓글 상담 실시
정읍시 정신건강 복지센터	<ul style="list-style-type: none"> • 정신건강 상담 및 교육(코로나19 관련 온라인 검진지 수거 및 상담 실시) • 자살예방 상담전화 129, 자살예방 상담전화 1393 • 전화: 063-535-2101 / 홈페이지: www.jemhc.or.kr • 이용 시간: 9시 ~ 18시(점심시간 12-13시 제외)

〈365일, 24시간 이용 가능한 무료 심리지원 기관〉

★ (학생) 24시간 언제든지 고민을 나누고 싶어요!

다들어줄개	<ul style="list-style-type: none"> • 문자: 1661-5004로 고민 문자 보내기 • 어플: 구글[Play Store]/애플[App Store]에서 ‘다들어줄개’ 다운받고 이용하기 • 카카오톡: 다들어줄개 검색하고 친구 추가 후 카톡 보내기 • 페이스북: 다들어줄개 검색하고 페이스북 메시지 보내기
-------	--

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

말하기 어렵고 힘든 일들이 있진 않나요?

오늘 하루 만큼은 온전히 나를 위한 휴식 시간을 가져 보아요!

‘힘들면 언제든지 쉬어가도 괜찮아!♥’