

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〉 8월호 상담 주제

☞ ‘토닥토닥 내 마음 위로하기!’

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

8월 상담실 소식

펴낸이: 교 장 이 순 자
살핀이: 교 감 하 태 화
엮은이: 상담교사 조 세 희
발행처: 동신초등학교 상담실
발행일: 2020년 8월 24일(월)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

학부모님 가정에 행복이 늘 가득하시길 기원합니다.

최근 코로나19 확산세로 인하여 불안감과 스트레스가 누적되어, 마음이 더욱더 무거워지는 요즘입니다. 눈에 보이지 않는 바이러스나 세균의 감염에 대해 많은 사람들이 불안해하는 것은 자연스러운 반응이지만, 특히 아동, 청소년은 더 큰 불안과 두려움 및 걱정에서 빠질 수 있습니다. 아래 내용을 참고하시어 우리 동신 친구들의 마음이 따뜻해질 수 있도록 함께해 주세요.♥

〈우리들의 마음나눔터〉 8월호 상담 주제 **‘토닥토닥, 내 마음 위로하기!’**

최근 코로나19의 재확산으로 인해 감염병과 관련한 스트레스가 지속되고, 이는 다음과 같은 일상에 변화를 주고 있습니다. 우리의 두뇌는 이성적인 뇌보다는 감정적인 뇌가 우선적으로 작동하게 되어 ① 예민함이 늘고 자기 조절력이 떨어지는 등 생활 리듬이 깨어지기 쉬워, 달라진 일상과 예측하기 어려운 불확실성이 장기간 지속됩니다. ② 짜증 및 감정조절의 어려움 증가, 수면 패턴의 변화, 미디어 과몰입, 행동 자제력의 감소로 인해 건강 수칙과 방역지침 등을 지키기 어려워집니다. 특히 주변의 영향을 받기 쉽고, 감정적인 뇌의 발달이 앞서 있는 아동, 청소년기 아이들은 이러한 현상에 휩쓸리기 쉽습니다.

감염병 유행 및 재난에 대한 연구들에 따르면, **감염병 유행으로 인한 심리적 영향으로 인해 학생들에게 집중력 등 학업수행능력의 저하가 초래되며, 미래에 대한 예측 불가능성으로 인한 불안과 온라인 등교, 등교중지 등의 조치로 인해 일상생활이 깨지는 것에서 오는 분노 등 여러 혼란을 겪게 됩니다.**

따라서 감염병으로 인해 초래되는 심리적 고통을 해소하고, 심리적 후유증을 예방하는 심리 방역이 반드시 필요합니다. 이번 8월호 소식지에서는 **불안을 조절하는 방법**에 대해 살펴보려고 합니다. 아래 내용을 함께 읽고, 나의 마음을 들여다보는 시간을 가져보면 어떨까요?

출처: 교육부, 학생정신건강지원센터 - ‘감염병 대응 학교 심리방역 가이드’

[뒷장 계속]

불안조절 방법 - '안정화기법'

안정화기법은 스트레스나 불안 상황에 대해 스스로 자신을 안정시킬 수 있는 방법입니다.

각 방법은 특정 증상에만 사용할 수 있는 것이 아니며 불안으로 인한 신체적·정서적 증상이 있을 시 포괄적으로 사용할 수 있습니다. 일반적으로 10~15분가량 시행하는 것이 좋지만 시간 제한이 있을 경우 경과를 관찰하며 증상이 경감할 때까지 반복해주세요.

1. 심호흡

☞ 긴장하면 자신도 모르게 '후~'하고 한숨을 내쉬게 되지요. 그게 바로 심호흡이에요.

심호흡을 숨을 코로 들이마시고, 입으로 '후~'하고 소리를 내면서 풍선 불 듯이 천천히 끝까지 내쉬는 거예요. 가슴에서 숨이 빠져나가는 느낌에 집중하면서 천천히 내쉬세요.

2. 복식호흡

☞ 복식호흡은 숨을 들이쉬면서 아랫배가 풍선처럼 부풀어 오르게 하고, 숨을 내쉴 때 꺼지게 하는 거예요. 이때는 코로만 숨을 쉬세요. 천천히 깊게, 숨을 아랫배까지 내려보낸다고 상상해보세요. 천천히 일정하게 숨을 들이쉬고 내쉬면서 아랫배가 묵직해지는 느낌에 집중하세요.

3. 착지법

☞ 착지법은 땅에 발을 딛고 있는 것을 느끼면서 '지금-여기'로 돌아오는 거예요. 발바닥을 땅에 붙이고, 발이 땅에 닿아있는 느낌에 집중하세요. 발뒤꿈치를 들었다가 '쿵' 내려 놓으세요. 그리고 발뒤꿈치를 지국이 힘을 주면서 단단히 바닥을 느껴보세요.

4. 나비포옹법

☞ 나비포옹법은 갑자기 긴장이 되어 가슴이 두근대거나, 괴로운 장면이 떠오를 때, 그것이 빨리 지나가게끔 자신의 몸을 좌우로 두드리주고, '셀프로 토닥토닥'하면서 스스로 안심시켜 주는 방법이에요. 두 팔을 가슴위에서 교차시킨 상태에서 살짝살짝 10~15번 정도 두드리면 돼요.

출처: 재난정신건강정보센터(www.traumainfo.org) - 정신건강증진을 위한 팁 '안정화기법'

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

존재 자체만으로도 빛이 나는 우리!

소중한 나와 사랑하는 사람들을 위로하는 시간을 가져볼까요?

‘몸은 잠시 떨어져있어도 마음은 늘 함께하고 있어!♥’