

‘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〉 3월호 상담 주제

☞ ‘**상담에 대한 오해와 진실!**’

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

3월 상담실 소식

편안: 교 장 이 순 자
살핀: 교 감 하 태 화
엮은: 상담교사 조 세 희
발행처: 동신초등학교 상담실
발행일: 2020년 3월 30일(월)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

싱그러운 봄꽃과 함께 우리 아이들의 행복한 웃음소리가 가득해야 할 3월, 코로나19로 인해, 마치 시간이 멈춘 듯 주인 없는 그네와 쓸쓸한 운동장에 적막만이 감돌고 있습니다. 우리 아이들과 함께 웃고, 신나는 음악에 맞춰 노래도 부르고, 힘차게 운동장을 뛰놀던 지난 추억을 떠올리며 일상의 소중함을 느끼게 되는 요즘입니다.

최근 ‘고강도 사회적 거리 두기’ 실천으로 실외 활동이 제한되고, 코로나19로 인한 불안감과 스트레스가 지속 되어 몸도 마음도 조금씩 지쳐가고 있진 않으신가요? 이를 극복하는 데에 도움을 드리고자, 가정에서 할 수 있는 실내놀이 활동과 심리상담에 대한 오해와 진실, 심리상담 지원에 대해 안내해 드리고자 합니다. 모두가 함께 이겨 낼 수 있도록 서로를 위로하는 따뜻한 응원의 한 마디를 나누어 보는 것은 어떨까요?

<가족과 함께하는 실내놀이 활동 - ‘신체 본뜨기’>

★ 목적 및 기대효과

- (저학년용) 긍정적 신체 자아상 형성, 자존감 향상
- (고학년용) 가족 구성원들 간의 소통 방법 개선

★ 준비물

- 소중한 우리 가족♥
- 전지(혹은 도화지/신문지) 여러 장
- 매직(혹은 크레파스/싸인펜/색연필)
- 테이프
- 가위

★ 놀이 방법

1. 가위바위보를 통해 주인공 1명 뽑기(이긴 사람/진 사람/다른 것 1가지 내는 사람 등)
2. 전지를 주인공의 신체 크기에 맞게 이어 붙이기
3. 주인공은 종이 위에 원하는 포즈를 잡고 편안하게 눕기
4. 나머지 가족들은 주인공의 몸을 따라 매직으로 윤곽선 그리기
5. (자녀의 학년에 따라 각각 활동하거나 저→고학년 순으로 이어서 활동하셔도 됩니다.)

[저학년용] ① 각 신체 부위별로 가족들끼리 담당을 나누어 꾸미고, 해당 신체의 장점 3가지씩 적기

② 다 꾸민 후 함께 장점을 확인해 보며, 칭찬과 격려의 대화 나누기

[고학년용] ① 주인공을 제외한 가족들은 윤곽선 안쪽에 주인공에게 듣고 싶은 말과 바깥쪽엔 듣기 싫은 말 적기

② 다 적은 후 함께 확인해 보며, 적었을 때의 느낌이나 왜 적었는지 충분한 대화 나누기

6. 대화가 끝나면 주인공을 바꿔서 위 과정 반복하기

★ 놀이 활동 Tip. (저학년용) 장점 작성 시, 외적인 요소와 더불어 **신체의 각 기능에 대한 장점**도 적어주기
(고학년용) 듣기 싫은 말 작성 및 대화 시, **비난으로 이어지지 않도록** 주의하기

〈우리들의 마음나눔터〉 3월호 상담 주제

‘상담에 대한 오해와 진실!’

심리상담에 대한 잘못된 정보 중, 대표적인 3가지를 뽑아 이에 대해 안내해 드리고자 합니다.

▶ 오해 1. 학교상담은 정신질환이 있는 학생들만이 받는 것이다?

☞ **아닙니다!** 학교상담은 학생이라면 누구나 겪을 수 있는 학교생활 속 다양한 심리, 정서적 어려움에 대해 함께 탐색하고 이를 해결하기 위해 서로 조력하는 활동입니다. 즉, 누구나 상담 대상이 될 수 있습니다. 몸에 상처가 나면 약을 바르듯, 마음이 다쳤을 때 상담 혹은 심리치료를 받는 것입니다.

▶ 오해 2. 상담은 누구나 하는 것이다?

☞ **아닙니다!** 상담은 학생의 개인적, 사회적 특성을 분석하여 해당 학생에게 적절한 방법을 찾아 적용합니다. 이는 전문적으로 심리 및 상담을 전공하고 일련의 교육과 수련을 받은 상담 전문가가 실시해야 합니다. 따라서 상담교사는 학생에게 가장 적합한 상담 방법을 적용하기 위해 끊임없이 연구하고, 개발합니다.

▶ 오해 3. 상담을 받으면 모든 문제가 해결된다?

☞ **아닙니다!** 상담은 한계가 있으며 그 효과도 각기 다르게 나타납니다. 단기간에 눈에 띄는 변화가 나타나는 경우도 있지만, 서서히 조금씩 변화하는 경우도 있습니다. 또한 심각한 병리적 문제의 경우, 상담만으로는 한계가 있습니다. 따라서 학부모, 교사가 함께 학생의 어려움을 공유하고 지지하는 노력이 필요합니다.

〈심리상담 무료 지원 기관 및 이용 안내〉

코로나19로 인한 불안감과 스트레스에 대해 무료로 지원받을 수 있는 기관과 이용 방법을 안내해 드립니다.

* 학생 및 학부모 심리상담 지원 (365일, 24시간 이용 가능)	* 코로나19 관련 심리상담 지원
<ol style="list-style-type: none"> 청소년사이버상담센터(www.cyber1388.kr) <ul style="list-style-type: none"> 채팅/게시판/댓글 상담 홈페이지 접속 → 원하는 상담실 바로가기 선택 2020 비대면 온라인 정기 채팅상담 ‘잇는 채팅’ 홈페이지 접속 → [센터소개] 탭 선택 → [공지사항] 탭 선택 → 2020년 비대면 정기 채팅상담 ‘잇는 채팅’ 상담신청서 작성 청소년전화 1388(학생) <ul style="list-style-type: none"> 전화: 국번없이 1388 / 핸드폰:지역번호+1388 문자: ‘#1388’로 고민 문자 보내기 카톡: 플러스 친구에서 ‘#1388’ 친구 추가 ‘다들어줄게’(학생) <ul style="list-style-type: none"> 어플: 구글[Play Store]/애플[App Store]에서 어플 ‘다들어줄게’ 다운 후 이용 문자: 1661-5004로 고민 문자 보내기 카톡: 플러스 친구에서 ‘다들어줄게’ 친구 추가 페이스북: ‘다들어줄게’ 페이스북 메시지 보내기 	<ol style="list-style-type: none"> ‘한국상담학회’ 전화 및 게시판 상담 <ul style="list-style-type: none"> 이용 시간: 12:00 ~ 24:00 전화상담: 1522-8872 온라인 게시판 상담 [한국상담학회(www.counselors.or.kr)] 접속 → [커뮤니티] 탭 선택 → [코로나19 상담 게시판] 선택 후 글쓰기 ‘한국심리학회’ 전화상담 <ul style="list-style-type: none"> 이용 시간: 평일/주말 09:00 ~ 21:00 전화상담: 070-5067-2619 / 070-5067-2819 ‘청소년사이버상담센터’ 심리건강 지원 <ul style="list-style-type: none"> 심리건강 검사 3종 지원(스트레스, 우울, 사회불안) 심리건강 도움서 지원 이용 방법: 홈페이지 접속 후 관련 팝업 클릭 서울특별시 코비드(COVID)19 심리지원단 <ul style="list-style-type: none"> 홈페이지(http://covid19seoulmind.org) 접속 심리 안정 및 맞춤형 콘텐츠 제공

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

소중한 당신과 함께라서 오늘도 반짝반짝 빛나고 행복한 하루였어요!

오늘 하루도 수고한 나에게 토닥토닥 위로해주는 건 어떨까요?

‘수고했어, 오늘도♥’