

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〉 12월호 상담 주제

☞ ‘심리방역을 위한 마음의 백신 7가지!’

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

# 12월 상담실 소식

펴낸이: 교 장 이 순 자  
살핀이: 교 감 두 정 군  
엮은이: 상담교사 조 세 희  
발행처: 동신초등학교 상담실  
발행일: 2020년 12월 11일(금)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

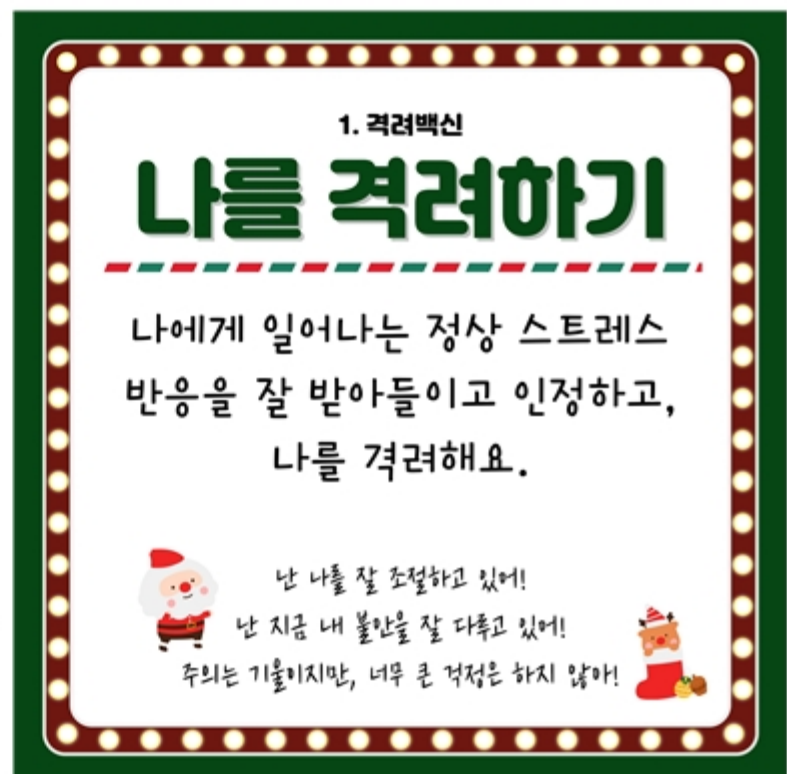
곱게 물들었던 단풍이 떠나간 자리를 소복소복 눈꽃이 감싸주는 겨울, 댁내에 평안과 행복이 함께 하시기를 바랍니다.

올해는 코로나19와 일상의 변화들로 인해 다른 어느 때보다도 유독 시간이 더 빠르게 흘러가 버린 것 같아서 아쉬움이 많이 남는 한해이지만, 늘 동신 가족들의 따뜻한 마음 덕분에 힘들고 어려운 시기를 모두 잘 이겨내고 있다고 생각합니다. 머지않아 끝이 올 것임을 알기에 모두가 마지막까지 포기하지 않고 함께 이겨낼 수 있기를 바랍니다. :)

12월 소식지에서는 코로나19로 지친 우리를 위로할 수 있도록 심리방역을 위한 마음의 백신 7가지를 준비하였습니다.♥ 함께 읽고 서로에게 힘이 되는 응원의 한 마디를 나누며 올 한해를 마무리 해 보는 것은 어떨까요?

〈우리들의 마음나눔터〉 12월호 상담 주제

## ‘심리방역을 위한 마음의 백신 7가지!’



출처. 서울특별시COVID19심리지원단 - '심리방역을 위한 마음의 백신 7가지(크리스마스 에디션)'  
(<http://covid19seoulmind.org/prescription/4682/>)

[뒷장 계속]



## 2. 긍정백신

# 좋은 일 하기

사회 전체의 스트레스가 극복되도록  
내가 참여해서 도울 수 있는  
작은 일을 찾아 실천해봐요.



내가 도울 수 있는 작은 일을 할거야!  
응원의 메시지를 전하거나,  
혼자 지낼 누군가에게 전화를 해줄 수도 있어!

## 3. 실천백신

# 수칙을 실천하기

모두가 지키기로 한 수칙을 지키고,  
도덕적이고 윤리적인 행동을  
실천해요.

30초 이상 손 씻기(꼼꼼하게)  
마스크 쓰기(코와 입 가리기)  
사회적 거리두기!(술기운은 집콕생활!)



## 4. 지식백신

# 제대로 알기

믿을만한 정보를 규칙적으로  
잘 듣고, 제대로 알고 잘 인식해요.



가짜 뉴스에 속지말자! 제대로 알자!

## 5. 희망백신

# 끝이 온다는 것

많은 감염은 주기가 있고,  
지역사회 감염단계를 지나  
끝이 올 것임을 분명하게 인식해요.



머지 않아 끝난대!  
조금 길어져도 곧 끝난대!

## 6. 정보백신

# 도움 받는 법

보건소, 선별진료소, 연락할 곳 등을  
구체적으로 알아두고  
필요하면 전화로 확인해놓아요.



도움주는 곳은 많아~  
바로 연락만 하면 된다!

## 7. 균형 백신

# 균형 유지하기

감정과 사고, 몸과 마음, 가정과 일,  
걱정과 안심의 균형을 위해 노력해요.

(몸과 마음의 균형을 잃으면 혼란이 오기 때문에  
적절한 균형감각을 갖는 것이 중요해요.)

내 이성을 믿기!  
현명하고 지혜롭게 대처하자!  
지나친 감정은 금물!



★ 2020년 올 한해도 함께라서 행복했습니다. 동신 가족들의 꽃길을 늘 응원합니다! ★

# 동 신 초 등 학 교 장

# **동신초등학교 도란도란 상담실은...**

## **\* 언제 이용할 수 있나요?**

→ 8시 50분 ~ 16시 30분(사전 예약제)

## **\* 어디에 있나요?**

→ 후관 1층 중앙(도서관과 사랑반 사이)

## **\* 어떻게 이용할 수 있나요?**

→ 상담실로 상담 신청서 및 동의서 제출 후 예약

## **\* 궁금한 점은 상담실로 연락주세요!**

→ 상담실 070-4012-2008

**새하얀 눈이 소복소복 쌓이며, 몸은 춥지만 마음은 따뜻한 12월!**

**그동안 잘 참고 견뎌줘서 고마워요! 오늘 하루도 고생 많았어요!**

**‘포기하지 않고 함께 노력하고 버텨줘서 고마워!♥’**