

2022학년도 동신초등학교 도란도란 상담실 소식지

# ‘도란도란 마음우편’

---

도란도란 상담실은 모두 함께 마음을 나누는 공간이에요.

따뜻한 햇살을 받고 피어난 들꽃이 예뻐했던 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

---

〈도란도란 마음우편〉 7월호 상담 주제

📖 **‘단단한 마음의 근육, 회복탄력성을 키우는 방법’**

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

동신초등학교 도란도란 상담실 소식지 ‘도란도란 마음우편’은

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 두 정 균  
엮은이: 상담교사 한 주 연  
발행처: 동신초등학교 상담실  
발행일: 2022년 7월 1일(금)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

장마가 시작되는 7월, 따스한 햇살이 내리쬐기도 하지만, 가끔은 태풍이 오기도하는 변화무쌍한 달입니다. 우리 아이들도 하루가 다르게 자라나며 바르고 푸르게 교정을 채워나가고 있습니다. 지난 소식지에서 우리는 회복탄력성이 무엇인지에 대해서 알아보는 시간을 가져봤습니다. 7월 소식지에서는 회복탄력성을 높일 수 있는 다양한 방법에 대해서 함께 알아보도록 하겠습니다.

〈도란도란 마음우편〉 7월호 상담 주제

## ‘단단한 마음의 근육, 회복탄력성을 키우는 방법’

몸과 마음이 건강한 사람들은 역경과 좌절에 굴하지 않고 스스로를 회복시킬 수 있는 능력을 가지고 있습니다. 팽팽한 고무줄이 제자리로 돌아오는 능력을 ‘탄력성’이라고 하는데요! 힘든 상황에서 건강하고 소중한 나를 잃지 않고 회복하는 능력을 ‘회복탄력성’이라고 했지요. 그렇다면 이렇게 마음의 근육이 탄탄한 사람들은 어떤 특징을 가지고 있을까요?

### ♥ 회복탄력성이 높은 사람의 3가지 특징 ♥

#### 1. 노력한 만큼 돌아온다고 믿는 마음

“힘든 상황에서도 내가 할 수 있는 것을 미루지 않고 착실히 해나가면 분명 좋은 결과가 생길거야! 힘들어도 내가 할 수 있는 것은 뭘까?”

#### 2. 나 자신을 믿는 높은 자기효능감

“조금 어려워 보이지만 나는 해낼 수 있을 거야. 이 정도에 쉽게 포기하지 않겠어!”

#### 3. 받아들이는 능력 (수용능력)

“아직은 내가 부족한 점이 있다는 것을 받아들여야겠어. 다음에는 이번에 부족했던 것을 채우기 위해 노력해봐야겠다. 넘어져도 다시 일어나면 되지!”

회복탄력성이 높은 사람들의 특징을 보니 어떨까요? 생각의 각도를 조금 바꾸는 것만으로도 우리는 스트레스 상황을 적절하게 이겨낼 수 있습니다. 마음의 근육, 회복탄력성은 알고 보면 작은 노력들이 모여 튼튼한 마음을 만들어 낸다는 것을 알고 있나요? 다음으로는 회복탄력성을 높이기 위한 방법에 대해서 함께 알아보겠습니다.

## ★ 회복탄력성을 높이는 4가지 방법 ★

### 1. 나의 장점 발견하기.

누가 뭐래도 하나 뿐인 나! 사람은 모두 다르게 태어났기 때문에 다른 사람과 비교하지 않고 내가 가진 강점을 찾아보는 것이 중요해요. 나 자신을 인정해주고 사랑할 때 내 안에 보석을 발견할 수 있습니다. 보석을 잘 가꿔서 나만의 강점으로 키워보아요.

### 2. 하루 10분 마음 챙김 - 힐링 음악과 명상

사람은 누구나 실수를 하지만 자신의 실수를 인정하는 데에는 많은 용기가 필요해요. 오늘 하루를 돌아보면서 힘들고 속상한 일이 있었다면, <하루 10분> 눈을 감고 나를 위한 시간을 가져보아요. 조용한 힐링 음악을 틀어놓고 오늘의 실수를 용서하고 한걸음 내딛을 내일을 준비해요.

### 3. 감사일기

힘든 상황 속에서도 ‘그럼에도 불구하고’ 감사하는 마음을 일기장에 써보아요. ‘그럼에도 불구하고’ 감사하는 마음은 부정적인 생각들을 긍정적으로 바꿔주는데 도움이 된답니다.

예시) 춘식이의 일기장

오늘은 친한 친구와 다투어 속상했다. 그래도 친구와 멀어지고 싶지 않아서 용기 내어 말을 걸었다. 다행히도 친구와 오해를 풀 수 있었다. 힘든 하루였지만, 용기내서 친구랑 대화할 수 있어서 매우 감사한 하루다.

### 4. 규칙적인 운동과 독서

규칙적인 운동은 그동안 받았던 스트레스와 걱정을 덜어주고 건강한 몸을 만들어줘요. 건강한 몸은 건강한 생각을 하는데 기본이 됩니다! 독서는 건강하고 좋은 생각을 이끌어준답니다.

마음의 근육을 탄탄하게 키운다면 어떤 어려움도 이겨낼 수 있어요!

작은 노력들이 모여 우리 친구들의 마음이 단단해지는 그날까지!

선생님이 함께 응원할게요! ♥

출처

- 무조건 당신 편 (마음의 힘을 기르는 '외상 후 성장'의 심리학)/한창수/알에이치코리아/2020

2022년 7월 1일

**동 신 초 등 학 교 장**

[뒷장 계속]

## **동신초등학교 도란도란 상담실은...**

### **\* 언제 이용할 수 있나요?**

→ 08시 30분 ~ 16시 30분(사전 예약제)

### **\* 어디에 있나요?**

→ 후관 1층 중앙(도서관과 사랑반 사이)

### **\* 어떻게 이용할 수 있나요?**

→ 상담실로 직접 방문 또는 전화/카카오톡으로 예약하기  
(예약 시 상담신청서 및 동의서 제출 안내 예정)

### **\* 궁금한 점은 상담실로 연락주세요!**

→ 상담실 070-4012-2008