

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〉 8월호 상담 주제

☞ ‘자기 사랑하기 - 30일 자기사랑 챌린지’

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

8월 상담실 소식

편안이: 교 장 이 순 자
살핀이: 교 감 두 정 균
엮은이: 상담교사 한 주 연
발행처: 동신초등학교 상담실
발행일: 2022년 7월 22일(금)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

점점 무더워지는 날씨 속에서 시원한 바람이 반가워지는 여름, 가정 내에 행복과 평안이 가득하기를 바랍니다. 이번 8월 상담실 소식에서는 지난 호에서 다뤘은 회복탄력성을 높이는 최종 목적인 자기를 사랑하는 방법에 대해 안내하고자 합니다. 우리 아이들이 '자기 사랑하기 챌린지'를 통해서 자신을 사랑하며 스스로의 마음을 챙기는 동신 어린이가 되었으면 좋겠습니다!

〈도란도란 마음우편〉 8월호 상담 주제

‘자기 사랑하기 – 30일 자기사랑 챌린지’

지난 호에서 우리는 회복탄력성과 회복탄력성을 높이기 위한 활동들에 대해 이야기했습니다. 우리 친구들의 회복탄력성 점수는 몇 점이었나요? 낮게 나왔다고 슬퍼하는 친구도 있고, 높게 나왔다고 웃은 친구도 있을 거예요! 사람마다 체력이 다르듯 회복탄력성의 크기 역시 다르답니다. 무엇보다도 이러한 회복탄력성은 변화할 수 있으므로, 소식지를 열심히 읽은 친구들이라면 더욱 단단하게 유지할 수 있도록 자기를 위한 여러 활동들을 해왔을 거예요.



자기사랑하기는 자기돌봄부터



소중한 나야!
내마음을 알아줘~



자기를 사랑하는 것, 특히 자기돌봄은 우리 학생들에게 매우 중요합니다. 우리는 다른 친구들이나 가족들을 위해 배려하고 관심을 가지는 것은 익숙할 것이예요. 하지만 자신의 마음속, 감정, 욕구에 대해 알아차리고, 관찰하는 것은 어색할 수 있어요. 자기 몸과 마음을 돌보는 방법을 모르는 사람은 다른 사람의 몸과 마음을 존중하는 것이 어렵답니다.

그래서 자기 관찰을 통해 자신의 내부에서 어떤 일이 일어나고 있는지 알아차리고, 이에 맞춰 자기의 생각과 행동을 조절할 수 있는 것이 매우 중요하다고 할 수 있어요. 자기돌봄은 자신을 사랑하는 일의 기본이자 제일 중요한 것입니다.

< 30일 자기사랑 챌린지 >

우리 친구들은 어떤 취미를 가지고 있나요? 자신만의 취미를 가지는 것은 좋은 자기돌봄의 방법입니다. 하지만 취미가 없어도 괜찮습니다! 이번 방학에는 하나의 취미가 아닌 하루하루 다양한 활동들로 매일매일 자기를 사랑하는 방법에 대해 함께 알아볼 거예요!

먼저, 하루에 하나씩 한 달간 자신에게 온전히 집중하며 사랑할 수 있는 활동을 생각해봅시다. 이때, 자신에게 맞는 활동은 사람마다 다를 수 있어요. 단! 본인을 돌보기 위한 활동이니, 실천하기에 많은 힘이 들거나, 스트레스를 받는 활동은 피해 주세요! 그 다음은 30일간 매일 자신을 위한 활동에 집중하면 끝! 그렇다면 이제 진짜 온전히 나를 위한 시간을 보낼 수 있는 내용을 생각해보고, 선생님이 만든 예시를 참고해 각자 자신에게 맞는 “자기 사랑 챌린지”를 채워보세요!

<동동이의 자기사랑 챌린지>

30DAY CHALLENGE

자기사랑 챌린지 ♥



DAY 1
평소보다
1시간
일찍 자기



DAY 2
내 책상
청소하기



DAY 3
샤워하며
노래부르기



DAY 4
아침에
명상하기



DAY 5
아침밥
맛있게 먹기



DAY 6
30분 이상
책 읽기



DAY 7
점심먹고
산책하기



DAY 8
아침에
출내기



DAY 9
8시간 이상
꿀잠자기



DAY 10
내 물에서
마음에 드는 부분
5가지 찾기



DAY 11
10분간
스트레칭하기



DAY 12
친구랑
30분 이상
통화하기



DAY 13
친구/가족
꼭 안아주기



DAY 14
가까운 공원
놀러가기



DAY 15
오랫동안 못 본
친구에게
연락하기



DAY 16
자기 전에
핸드폰
안하기



DAY 17
간식
만들어 먹기



DAY 18
거울보고
나의 예쁜점
찾기



DAY 19
핸드폰
게임 안하기



DAY 20
나의 장점
10가지 이상
써보기



DAY 21
30분 동안
출내기



DAY 22
착한 일
1가지 하기



DAY 23
환하게 웃으며
셀카찍기



DAY 24
좋아하는
음악듣기



DAY 25
사랑하는 사람에게
편지쓰기



DAY 26
산책하며
풍경사진 찍기



DAY 27
거울보고
자화상 그리기



DAY 28
좋아하는
노래 부르기



DAY 29
편하게 누워
영화보기



DAY 30
그동안의 변화를
글로 써보기

30DAY CHALLENGE

자기사랑 챌린지 ♥

<input checked="" type="checkbox"/> DAY 1	<input type="checkbox"/> DAY 2	<input type="checkbox"/> DAY 3	<input type="checkbox"/> DAY 4	<input type="checkbox"/> DAY 5
<input type="checkbox"/> DAY 6	<input type="checkbox"/> DAY 7	<input type="checkbox"/> DAY 8	<input type="checkbox"/> DAY 9	<input type="checkbox"/> DAY 10
<input type="checkbox"/> DAY 11	<input type="checkbox"/> DAY 12	<input type="checkbox"/> DAY 13	<input type="checkbox"/> DAY 14	<input type="checkbox"/> DAY 15
<input type="checkbox"/> DAY 16	<input type="checkbox"/> DAY 17	<input type="checkbox"/> DAY 18	<input type="checkbox"/> DAY 19	<input type="checkbox"/> DAY 20
<input type="checkbox"/> DAY 21	<input type="checkbox"/> DAY 22	<input type="checkbox"/> DAY 23	<input type="checkbox"/> DAY 24	<input type="checkbox"/> DAY 25
<input type="checkbox"/> DAY 26	<input type="checkbox"/> DAY 27	<input type="checkbox"/> DAY 28	<input type="checkbox"/> DAY 29	<input type="checkbox"/> DAY 30

동신초 친구들은 자신의 모든 부분을 사랑하고 있나요? 우리는 자신을 사랑할 권리가 있습니다. 그러나 언제나 자기 자신을 사랑한다고 말하기는 쉽지 않지요. 많은 사람들이 자신을 사랑하고 있다고 생각하지만, 자신의 감정과 욕구를 억누르며 사는 것이 익숙해서 나를 사랑하는 것이 어떤 것인지를 깨닫지 못하고 지나치는 경우가 많습니다. 챌린지 내용을 작성하고, 실천해나가는 동안에는 다른 사람의 시선이나 기준에서 벗어나서 온전히 자신을 표현하는 법을 알게 될 거예요. 또 나의 본 모습으로 살아가는 힘을 기르는데 도움이 된답니다. 앞으로 자기를 사랑하며 더욱더 빛나는 스스로가 될 수 있는 동신초 가족들이 되길 응원할게요!

출처. 크리스틴 엘라이로, 『나는 나부터 사랑하기로 했다』, 신승미, 서울:미호, 2016.

[뒷장 계속]

<방학 중 긴급 상담 연락망 안내>

정읍 교육지원청 Wee센터	<ul style="list-style-type: none"> • 개인상담(내방, 전화, 사이버) 및 심리검사 지원 • 전화: 063-530-3086 / 홈페이지: www.jbjue.kr • 위치: 정읍교육지원청 후관 2층 • 이용시간: 평일 9시 ~ 18시
24시간 비대면 117상담	<ul style="list-style-type: none"> • 117 전문상담사의 상담 지원(전화, 문자, SNS 등 활용) • 폭력, 따돌림, 인권침해, 아동학대 등 위기학생 상담 지원 • 상담방법 <ul style="list-style-type: none"> - 전화: 국번 없이 117로 전화하기 - 문자: #0117로 고민 문자 보내기 - 인터넷(홈페이지): 안전 Dream(또는 117) 검색 후 홈페이지 접속하여 관련 내용 신고하기
상다미 쌤	<ul style="list-style-type: none"> • 실시간 모바일 심리상담 서비스(카카오톡 활용) • 상담방법 <ul style="list-style-type: none"> - 카카오톡: '상다미 쌤' 검색하고 채널 추가 후 1:1 채팅 보내기
다들어줄개	<ul style="list-style-type: none"> • 실시간 모바일 상담 서비스(문자, 어플, SNS 활용) • 상담방법 <ul style="list-style-type: none"> - 문자: 1661-5004로 고민 문자 보내기 - 어플: 구글[Play Store]/애플[App Store]에서 '다들어줄개' 다운받기 어플에 접속하여 고민 내용 보내기 - 카카오톡: '다들어줄개' 검색하고 채널 추가 후 1:1 채팅 보내기 - 페이스북: '다들어줄개' 검색하고 페이스북 메시지 보내기
한국청소년 상담복지 개발원 (청소년 사이버 상담센터)	<ul style="list-style-type: none"> • 전문상담사가 실시하는 실시간 상담 가능 • 위기 청소년 통합지원, 부모교육 자료 열람 가능 <ul style="list-style-type: none"> - 청소년사이버상담센터 홈페이지: www.cyber1388.kr - 실시간 상담 이외에도 웹심리검사, 솔로봇상담, 이음e 온라인부모교육, 고민해결백과 등 다양한 상담 서비스 이용 가능 • 상담방법 <ul style="list-style-type: none"> - 전화: 국번 없이 1388로 전화하기(핸드폰: 지역번호+1388) - 문자: 1388로 고민 문자 보내기 - 카카오톡: '청소년상담1388' 검색하고, 채널 추가 후 1:1 채팅 보내기 - 사이버 상담: 홈페이지에 접속하여 채팅. 게시판 상담 이용하기

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

뜨거운 태양이 힘자랑하는 8월,
잠시 쉬어가는 기간 아프지 말고 보내요♡
우리 모두 웃으며 다시 만나요♥

2022년 7월 22일

동 신 초 등 학 교 장