

익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지

'우리들의 마음나눔터'

살구나무 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> 2025-1월호 상담 주제

'나의 마음 돌보기, 마음돌봄기술'
(그라운드링)

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

* 익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지 '우리들의 마음나눔터'는
매월 다양한 상담 주제를 정리하여 제공하는 가정통신문입니다.



함께 있어 즐거우며 나에서 우리로 가는 행복한 어양교육

공공 언 손을 녹여주는 따스한 햇살처럼, 얼어버린 마음을 어루만져주는 온기가 그리워지는 1월입니다. 어양 가족들의 가정에도 평안과 행복이 가득하시기를 바랍니다.

1월 상담 소식지에서는 방학을 맞이하여 스스로의 마음을 돌볼 수 있는 방법에 대해 안내하고자 합니다. 함께 읽고 서로의 마음을 돌보며 따뜻한 온기를 나누는 시간이 되었으면 좋겠습니다.

<우리들의 마음나눔터> 2025-1월호 상담 주제

‘나의 마음 돌보기, 마음돌봄기술(그라운딩)’

인간은 누구나 살아가면서 때때로 마음이 다치거나 힘든 경우가 있어요. 그럴 때면, 우리는 나만의 휴식 방법을 활용하여 나의 마음을 쉴 수 있게 해주죠. 마음돌봄기술(그라운딩; Grounding)은 이처럼 마음이 흔들리거나 복잡할 때 활용할 수 있는 방법이에요. 견디기 힘든 생각, 기억, 감정, 몸의 느낌 등으로 괴로운 마음이 들 때, 스스로 마음을 돌봐 괴로움을 줄일 수 있는 방법이죠. 지친 하루를 마무리하며 마음돌봄기술을 틈틈이 실천하면, 불필요한 생각에서 빠져나오는데 도움이 될 거예요.

지금부터 소개하는 지친 몸과 마음을 돌보기 위해 할 수 있는 간편한 활동들을 활용하여 먼저 나를 돌보고, 주변의 소중한 사람들에게 따스한 온기를 나누어보아요.

★ 지친 몸과 마음을 돌보는 간편한 활동 5가지 ★

1. 진정되는 자세(2~5분)



- ▶ 그림을 따라해 보아요!
2~5분 동안 내가 나를 살포시 안아주세요.



- ▶ 그림을 따라해 보아요!
2~5분 동안 두 손이 내 몸에 닿아있는 느낌에 집중해요.

2. 진정되는 호흡법(2~5분)

내 배에 풍선이 있다고 상상해 보세요. 마음속으로 하나, 둘, 셋 숫자를 세며 숨을 천천히 들이 마셔요. 풍선이 부풀어 오르는 것을 느껴보세요. 다음으로 천천히 숨을 내쉬며 풍선이 줄어드는 것을 느껴보세요.(넛, 다섯, 여섯, 일곱, 여덟, 아홉~). 잠시 숨을 멈춰요.(열!)

2~5분 동안 반복해주세요.

3. 자석의자 찾기(2분)

의자에 앉아보세요. 몸이 의자에 자석처럼 딱 달라붙어 있는 느낌에 집중해보아요.

‘엉덩이와 등이 의자에 닿아 있는 것을 느껴요.’
‘두 발이 땅에 닿아있는 것도 느껴보아요.’



2분 정도 자석의자를 합니다.

4. 숨은 보물찾기(2분)

지금 내가 있는 공간을 천천히 둘러보아요.



‘눈에 보이는 것을 3가지 찾아볼까요?’
‘귀에 들리는 것을 3가지 찾아볼까요?’
‘느껴지는 촉감도 3가지 찾아볼까요?’

내가 찾은 것 중에서 가장 좋은 느낌을 주는 것으로 하나를 골라 그것에 2분 정도 집중해보아요.

5. 내 마음 속 아지트

기분 좋고 편안한 장소를 한 곳 떠올려보아요. 예전에 가본 곳, 익숙한 곳, 나만의 상상 속 공간도 좋아요. 공원 잔디밭, 숲길, 해변가, 내 방 이불 속 등 어디가 떠오르나요?

이제 그 공간 속에 내가 있다고 상상해보아요.

‘뭐가 보이나요?’
‘어떤 소리가 들리나요?’
‘무슨 냄새가 나나요?’
‘그 공간에서 뭘 하고 싶나요?’

잠시 상상해보아요.



충분히 좋은 느낌을 마음에 충전했다면 그 상상 속에서 빠져나와 이곳으로 돌아오면 돼요.

행복은 늘 우리 곁에 있지만, 너무 멀리서만 행복을 찾고 있지 않는지 생각해보아요. 우리 어양초 친구들 모두 새해를 맞이하여 더 멋지게 성장하는 한 해가 되길 바랄게요! 즐겁고 알찬 방학 보내고, 건강하게 다시 만나요!♥

출처. 한국트라우마연구교육원-마음돌봄기술시리즈(그라운딩:아동용)

2024년 12월 31일
익산 어양초등학교장

<방학 중 이용 가능한 상담 기관 안내>

<p>익산교육지원청 Wee센터</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 개인상담(내방, 전화, 사이버) 및 심리검사 지원 • 전화: 063-852-4501 • 위치: 익산시 동서로19길 100, 이리북일초등학교 후관 3층 • 이용시간: 월, 화, 목(09:00~18:00), 수, 금(08:30~17:30)
<p>익산시 청소년상담복지센터</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 청소년(만 9세 ~ 24세) 및 학부모 상담 • 전화: 063-852-1388 • 위치: 익산시 인북로 187, 익산상공회의소 5층
<p>익산시 정신건강복지센터</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 정신건강 상담(우울, 불안, 자살 등) • 전화:063-841-4235 (야간 및 정신건강상담전화: 1577-0199) • 위치: 익산시 무왕로 975, 익산시 보건소 내 • 평일 09:00~18:00(주말, 공휴일 휴무, 점심시간 12:00~13:00)

<p>117 상담</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 폭력, 따돌림, 아동학대 등 위기학생 상담 지원(전화, 문자, SNS 등 활용) • (전화) 국번 없이 117로 전화하기 • (문자) #0117로 고민 문자 보내기 • (홈페이지) 안전 Dream(또는 117) 검색 후 접속하여 신고하기
<p>상다미샘</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 실시간 모바일 심리상담 서비스(카카오톡 활용) • 상담방법(카카오톡) '상다미샘' 검색하고 채널 추가 후 1:1 채팅 보내기
<p>다들어줄개</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 실시간 모바일 상담 서비스(문자, 어플, SNS 활용) • (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
<p>한국청소년 상담복지개발원 (청소년 사이버상담센터)</p>	<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 - 웹심리검사, 솔로봇상담, 온라인 부모교육, 고민해결백과 등 다양한 상담 서비스 이용 가능 • (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

익산어양초등학교 살구나무 상담실

익산어양초등학교 살구나무 상담실♥

* 어디에 있나요?

- 본관 1층 서쪽 현관 앞

* 언제 이용할 수 있나요?

- 평일 8시 30분 ~ 16시 30분(사전예약제)

* 어떻게 이용할 수 있나요?

- 상담실로 직접 방문 또는 전화/온라인으로 예약하기
(예약시 상담신청(의뢰)서/동의서 작성 안내 예정)

* 궁금한 점은 상담실로 연락주세요! :D

- 상담실: 070-8853-1493

2024년 한 해도 정말 수고 많았어요!

맞이하는 새해에도 멋지게 성장하길 응원할게요.

‘새해에는 더욱 더 행복하고 기쁜 일들이 가득하길 바라♥’

* 익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지 ‘우리들의 마음나눔터’는 총 10회 발송 예정입니다.