

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> 6월호 상담 주제

'나를 단단하게 만드는 회복탄력성!'

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

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



다양한 식물과 동물이 생동하며 생명의 기쁨을 느끼게 하는 6월입니다. 학부모님의 가정에도 건강한 웃음과 훈훈한 사랑이 가득하시길 기원합니다.

6월 상담실 소식지에서는 어려움 앞에서도 기죽지 않고 차분하게 이겨낼 수 있는 ‘나를 단단하게 만드는 회복탄력성’에 대해 알아보고, 나의 회복탄력성 지수도 함께 알아보고자 합니다.

<우리들의 마음나눔터> 6월호 상담 주제

‘나를 단단하게 만드는 회복탄력성’

우리는 살아가며 여러 가지 힘든 일을 마주하며 좌절하기도 하고, 슬픔에 잠기기도 해요. 그럼에도 불구하고 툭툭 털고 일어나 다시 도전하고 이전처럼 생활하려고 노력하죠. 이처럼 힘든 일을 극복하고 원래의 상태로 돌아 올 수 있는 힘을 회복탄력성이라고 해요. 우리가 역경 속에서도 곳곳이 살아가고, 갑작스런 사고를 딛고 다시 일어서며, 스트레스를 견디고 큰 성취를 해낼 수 있는 것은 회복탄력성을 가졌기 때문이에요. 그렇다면 나의 회복탄력성 지수는 몇 점일까요?

<나의 회복탄력성 지수는?>

매우 그렇다: 5점 / 그렇다: 4점 / 보통이다: 3점 / 그렇지 않다: 2점 / 전혀 그렇지 않다: 1점		
1	새로운 일이 주어져도 잘 해낼 자신이 있다.	()점
2	실패를 통해서도 배우고 다음에 접근 방식을 바꾼다.	()점
3	일이 계획대로 진행되지 않아도 불안해하지 않는다.	()점
4	내 주변에는 고민을 터놓을 친구가 있다.	()점
5	어떤 상황이든 나 자신을 용납한다.	()점
6	한번 시작한 일은 끈기 있게 밀고 나간다.	()점
7	스트레스를 해소하는 나만의 방법이 있다.	()점
8	나만을 위한 시간을 따로 갖는다.	()점
9	미래에 대해 긍정적으로 생각한다.	()점
10	내가 통제할 수 없는 문제들은 걱정하지 않는다.	()점
11	도움을 청하는 것은 약점이라고 생각하지 않는다.	()점
12	삶에 변화가 생기면 그에 맞게 생각을 바꾸려 한다.	()점
13	감정적인 문제가 대인관계나 일을 방해하지 않는다.	()점
14	감사해야 할 일이 많다.	()점
15	나는 평소 ‘아니요’보다 ‘예’라고 자주 말한다.	()점
16	나는 언제나 사랑받는 사람이다.	()점
(총 합계) 나의 회복탄력성 지수는?		()점

< 회복탄력성 점수에 따른 결과 >

각 문항별 점수의 총 합계	점수에 따른 결과
16 ~ 37점	회복탄력성이 비교적 낮은 편입니다. 현재 자신감이 없거나 스트레스를 받아도 해소할 방법을 모릅니다. 그러나 주어진 어려움과 상황을 긍정적으로 해석하며 노력하면 충분히 좋아질 수 있습니다.
38 ~ 59점	회복탄력성이 높지는 않지만 스트레스를 지혜롭게 해소하며 '잘 될 거야.'라고 생각하고 노력한다면 회복탄력성이 좋아질 수 있습니다.
60 ~ 80점	회복탄력성이 비교적 높은 편입니다. 생각이 유연하며 친구관계가 원만한 사람입니다. 분명한 목표를 가지고 있고 매사에 긍정적이며 어떤 도전도 기꺼이 받아들입니다.
점수가 낮더라도 좌절하지 말고, '나'를 긍정적으로 생각하기!♥	

우리 어양초 친구들의 회복탄력성은 몇 점인가요? 사람마다 기초체력이 다르듯 회복탄력성 또한 그 크기가 달라요. 또한 기초체력을 운동으로 키울 수 있듯이 회복탄력성도 노력과 훈련을 통해 키울 수 있어요. 그렇다면 회복탄력성이 더 커지고 단단해질 수 있으려면 어떻게 해야 할까요?

1. 긍정적인 단어 사용하기

→ 회복탄력성은 '말'에서부터 시작한다고 해요. 긍정적인 말은 우리들의 내면의 씨앗이 되어 자신을 잘 이해하고 튼튼한 나무로 자랄 수 있도록 해요. 따뜻한 말 한마디는 작은 실수에도 우리가 무너지지 않고 씩씩하게 나아갈 수 있도록 하는 힘을 줘요! 서로가 서로에게 힘이 될 수 있도록 따뜻한 말로 응원해 보아요.♥

2. 규칙적인 생활(잘 먹고, 잘 자기)

→ 정해진 시간에 밥을 잘 챙겨먹고, 잠을 잘 자야 몸이 건강해져요. 밥을 대충 먹거나, 저녁에 잠을 충분히 자지 않으면, 몸이 아파서 부정적인 생각이 깃들 수 있어요. 규칙적인 생활은 나의 몸이 튼튼해질 수 있도록 도와줘요. 신나게 몸을 움직이며 건강한 생각을 할 수 있도록 노력해보아요!

(7월 상담 소식지에서 회복탄력성을 높일 수 있는 구체적인 방법에 대해 추가 안내 예정)

출처. 1. 김주환, 「회복탄력성」, 위즈덤하우스, 2019

2. 우에지마 히로시, 「단단한 마음 기르는 법」, 뜨인돌어린이, 2020

3. 게이 가젤, 「하버드 회복탄력성 수업」, 현대지성, 2021

2022년 6월 7일
익 산 어 양 초 등 학 교 장

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 카카오톡으로 예약하기
(예약시 상담신청서 작성 안내 예정)

* 궁금한 점은 상담실로 연락주세요! :D

- 상담실: 070-8853-1493

**지금까지 쉬지 않고 열심히 달려온 우리,
선선한 바람을 느끼며, 마음 에너지를 충전해 보아요!
‘천천히 주변을 살피면, 소중한 것들을 발견할 수 있어요!♥’**

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