



김제농생명
마이스터고등학교

54411 전북 김제시 남북 9길 23
<http://gmhsas.hs.kr>

미래 농생명 산업을 선도하는 창의 융합형 인재 육성

가 정 통 신 문

☎ 교무실: 546-5313, 행정실: 546-5311

제2024 - 11호

통지대상: 전교생,
학부모님

담당부서: 학생인성부

- 2024년 1학기 상담주간 및 상담체험의 날 안내 -

학부모님 댁내 두루 평안하신지요?

항상 자녀들의 교육에 많은 관심과 성원을 보내주시는 학부모님들의 노고에 깊은 감사의 말씀을 드립니다.

질풍노도의 시기를 힘겹게 겪고 있는 우리 학생들은 표현하지 못하는 고민들과 갈등으로 홀로 힘겨워 할 수 있습니다. 우리 아이들의 어려움을 도와주는 길은 아이의 마음에 귀 기울이고, 이해하려고 노력하는 어른들의 노력일 것입니다. 본교에서는 1학기 상담주간 및 상담체험을 날을 통해 학생들이 자신의 장점을 찾고 다양한 감정표현을 배워 학교적응력과 자존감을 높이는 수 있는 프로그램을 준비하였으며 자녀의 마음 건강 상태를 이해하고, 감정적으로 힘들어할 때 자녀를 도울 수 있는 방법들과 상담기관을 담았습니다. 가정 내에서 자녀의 심리 상태를 고려한 보살핌을 부탁드립니다.

I 상담주간 운영 안내

가. 기간 : 2024년 3월 13일(수) ~ 3월 29일(금)

나. 장소 : 본교 상담실

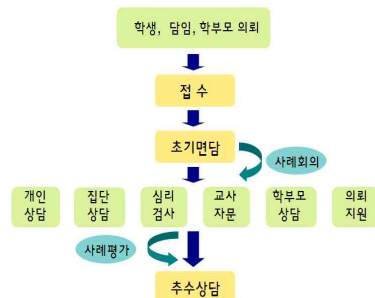
다. 대상 : 학생, 학부모 및 교사

라. 주제 : 나는 나를 사랑해

마. 내용 : 자신의 장점을 찾고 감정단어를 익혀 자아존중감을 향상시키고 감정표현력을 넓힌다.

II 본교 상담실 운영 및 상담기관 안내

- 개인상담 (사전 예약제)
- 집단상담
- 인성프로그램
- 예방교육
- 심리검사 (무료- 적성, 학업, 성격 등)



자살 예방 1393 문자 상담 1661-5004 전화 상담 1577-0199		교육지원청 Wee센터 병원형 Wee센터		청소년상담 복지센터		정신건강 복지센터	
--	--	---------------------------------------	--	----------------------	--	---------------------	--

정서적 어려움을 호소하거나 변화된 모습을 보일 때 도와줄 수 있는 행동들

- 1) 관찰되는 모습에 대한 염려를 표현하고 이유를 물어봅니다.
“요새 표정이 어두워 보이는구나. 혹시 무슨 일이 있니?”
- 2) 많이 힘들어하거나 ‘죽음’과 관련된 징후가 있다면 반드시 직접 물어봐야 합니다.
“너무 힘들 때는 죽고 싶다는 생각을 하기도 한단데... 혹시 그런 생각이 든 적 있니?”
“내가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마는 너무 걱정되는구나.”
- 3) 자녀가 죽고 싶다고 이야기한다면 매우 당황스럽겠지만, 일단 충분히 들어주시고 더 구체적인 물어보세요.
언제부터, 왜 그런 생각이 들었는지 물어보세요. 구체적인 계획을 했는지, 어떤 방법으로 하려고 했는지, 죽으려는 행동을 시도한 적이 있는지 물어보세요. 직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.
- 4) 문제의 심각성을 부정하지 않고 자녀의 관점에서 충분히 공감해 주세요.
‘죽겠다’라는 아이의 말이 단순한 투정으로 느껴지더라도 아이에게 그 문제는 삶과 죽음의 문제일 수 있습니다. 아이의 입장에 서서 진지하게 이해하고 고통을 나누려고 노력해야 합니다.
- 5) 표현을 한 자녀에게 고마움을 표현합니다.
“엄마(아빠)에게 솔직하게 말해줘서 고마워.”
“내가 말해주지 않았다면 모를 뻔 했는데, 정말 다행이라는 생각이 들어.”
- 6) 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하고 방안을 함께 모색하세요.
“그런 일이 있어서 내가 죽고 싶은 생각까지 들었던 거구나.”
“그 일을 엄마(아빠)가 도와줄 테니 함께 해결해 보자.”
- 7) 분위기 쇄신을 위해 아이의 요구 조건을 일부 들어주기도 하고, 가족이 함께 할 수 있는 즐거운 활동을 하는 것도 좋은 처방입니다.
- 8) 정신건강 전문가의 도움을 받으세요.

2024. 03. 11.



김제농생명마이스터고등학교장 (직인생략)