



구이중학교

<http://www.gui.ms.kr/>

교훈 - 성실 신의 협동

가정통신문

(55362) 전북 완주군

구이로 1505

☎ 279-0276

배움·나눔·사람이 함께 하여 사랑과 꿈이 가득한 학교

[상담실]

■ 2024학년도 학교상담실 이용 및 자녀 마음건강 돌봄 안내

안녕하십니까. 학교상담실에서 안내 말씀드립니다.

본교는 학교상담실을 운영하여 학생들의 심리·정서적 안정과 학교생활 적응을 돕고, 위기 사안을 예방하고자 노력하고 있습니다.

학부모님께서 귀 자녀가 필요시 학교상담실에서 상담할 수 있도록 지도하여 주시고, 자녀의 심리정서적 문제 및 위기(자살 및 자해 등) 징후가 없는지 가정에서 살펴주시길 당부드립니다.

아래 내용으로 학생 및 학부모님께 상담실 이용 안내 및 상담 동의를 말씀하오니, 내용을 숙지하시어 상담실 이용에 참고 부탁드립니다. 아래 내용 이외의 문의사항은 **학교상담실(☎279-0276)**로 연락 부탁드립니다. 감사합니다.

[학교 상담실 이용 안내]

구분	내용
■ 대 상	구이중학교 학생 및 학부모
■ 이용시간	학기 중 일과시간 내(교과교사와 협의된 수업시간 포함)
■ 내 용	-개인 및 집단상담(대인관계, 학업, 자기이해, 학교부적응, 심리정서문제, 특별교육 등) -심리검사(개인 및 단체 검사) -고위기학생(자살, 자해, 학교폭력 등) 상담 및 전문기관 연계 등
■ 방 법	대면, 비대면(전화, 문자, 사이버상담실 등)
■ 상담절차	상담 신청(학생 또는 학부모, 교사 의뢰)→상담 시간 약속→면담 후 상담 진행
■ 상 담 자	구이중학교 전문상담교사(외부기관 연계 시, 외부상담자) *외부기관(상담센터, 정신건강의학과 등) 연계 시, 학생 및 보호자 동의 필수
■ 유의사항	-상담은 학생이 자발적으로 상담을 신청한 경우와 학부모 혹은 본교 교사가 의뢰한 경우에 진행됩니다.(학생 본인 상담 동의를 전제함. 본인 상담 거부 시, 진행 불가) -상담 내용 및 심리검사 결과는 학생과의 상담관계 지속을 위해 비밀보장을 원칙 으로 합니다. ※비밀보장 예외 · 자신이나 타인을 해치려는 의도가 있을 때(자살 자해 등 위기사안 발생 시) · 학대를 당한 사실을 알게 되었을 때(아동학대 등) · 감염성이 있는 질병이 있음을 알게 된 경우 · 법령에 따라 정보를 공개해야 하는 경우(최소한의 정보만 공개) -상담사례관리 및 통계적 활용을 위해 최소한의 상담내용이 서면 및 전자로 기록됩니다. -상담에 동의하지 않을 시, 관련 서비스(치료 및 연계 등등) 제공에 제한이 있습니다.
■ 기타	-학교상담에 미동의하거나, 불편한 사항이 있으신 학부모님께서 2024.3.8.(금) 16:00까지 유선상으로(279-0276)(학교상담이 불편하신 사유를 수렴하고, 재안내드리기 위함) 의견주시길 당부드립니다.

[자녀의 마음건강 어려움 돕기]

□ 마음(정신)건강 문제는 평소보다 훨씬 큰 스트레스를 경험했을 때 자연스럽게 발생합니다. 마음건강에 문제가 발생하면 슬픔, 분노, 절망감 같은 매우 부정적인 감정이 일어나며, 주변을 부정적으로 인식하고 생각하게 됩니다. 자녀에게 이러한 모습이 보인다면, 반드시 아래의 도움을 주시길 부탁드립니다.

□ 자녀를 돕는 방법은 무엇일까요?

당분간 학습 시간을 줄여 주기, 가족과 같이 있는 시간을 늘려 주기, 과제나 준비물 챙겨 주기, 안부 묻기, 수면이나 식사 챙겨 주기, 대화를 통한 자녀의 어려움 파악하기, 주변에 도움을 받을 수 있는 기관 알아두기

□ 전문의의 도움은 언제 필요할까요?

- ▶ 자해 등 위험한 행동을 반복하거나 계획하고 있을 때
- ▶ 규칙 위반 및 비행 등 법적 문제를 경험할 때 (가출, 음주, 흡연, 절도 등)
- ▶ 일상생활에서의 문제를 혼자서 해결하기가 버거울 때
- ▶ 과도한 불안이 계속되어 일상적인 활동을 자주 회피하거나 심한 마음의 고통을 느낄 때
- ▶ 불안과 긴장으로 인한 다양한 신체 증상, 수면이나 식욕의 변화 등으로 힘들 때
- ▶ 혼자서는 불안과 관련된 문제를 해결하기가 어렵다고 느낄 때

□ 도움을 받을 수 있는 곳은 어디인가요?

- ▶ 청소년위기응급전화 1388
연중 24시간 전화, 휴대폰, 카카오톡으로 무료로 상담 가능. 대인관계, 진로, 학업, 폭력문제 등
- ▶ 정신건강위기상담전화 1577-0199
24시간 정신건강상담, 시군구별 정신건강 전문요원 상담, 정신건강 정보 제공, 정신의료기관 안내
- ▶ 청소년 모바일 상담 ‘다들어줄게’ teentalk.or.kr
청소년 대상의 24시간 전문화된 모바일 상담. 무료이며 익명으로도 상담이 가능. SNS나 앱, 문자(1661-5004)로 상담 진행
- ▶ 완주군 청소년상담복지센터: 063)291-3303(개인 및 집단상담 등)
- ▶ 완주군 정신건강복지센터: 063)262-3066(전문의 면담 등 연계)
- ▶ 대한소아청소년정신의학회(www.kacap.or.kr): 병·의원 찾기 정보 제공

2024. 3. 6.

구 이 중 학 교 장 (직인생략)