



정읍초등학교 · 정어와오비
Jeongup Elementary School

푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

6 월 상 담 소 식

담당 : 상담실

문의 : 070-4705-6375

배부, 홈페이지 게시

안녕하십니까? 주변이 온통 푸르고 여러 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 단련하게 만드는 회복탄력성’에 대해 안내하고자 합니다. 회복탄력성 체크리스트를 통해 ‘나의 회복탄력성 지수’도 함께 알아볼까요?

<마음 하나> 6월 상담주제

‘나를 단련하게 만드는 회복탄력성’

회복탄력성은 힘든 일을 극복하고 원래의 상태로 되돌아올 수 있는 힘을 말합니다. 우리가 역경 속에서도 곳곳하게 살아가고, 갑작스러운 사고를 딛고 다시 일어서며, 스트레스를 견디고 큰 성취를 해낼 수 있는 것은 회복탄력성을 가졌기 때문입니다.

그렇다면 나의 회복탄력성 지수는 몇 점일까요? 문항을 읽고 점수를 매겨보세요(16문항)★

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 ‘아니오’보다 ‘예’라고 자주 말한다.	()점
16	나는 언제나 사랑받는 사람이다.	()점
나의 회복탄력성 점수는?		()점

[뒷장 계속]

회복탄력성 점수 결과	
16점~37점	회복탄력성이 비교적 낮은 편입니다. 현재 자신감이 없거나 스트레스를 받아도 해소할 방법을 모릅니다. 그렇지만 주어진 어려움과 상황을 긍정적으로 해석하며 노력하면 충분히 좋아질 수 있습니다.
38점~59점	회복탄력성이 높지는 않지만, 스트레스를 지혜롭게 해소하며 ‘잘될 거야’라고 생각하고 노력한다면 회복탄력성이 좋아질 수 있습니다.
60점~80점	회복탄력성이 비교적 높은 편입니다. 생각이 유연하며 친구 관계가 원만한 사람입니다. 분명한 목표를 가지고 있고 매사에 긍정적이며 어떤 도전도 기꺼이 받아들입니다.

→ 점수가 낮더라도 좌절하지 말고, ‘나’를 긍정적으로 생각해주세요!♥

우리 친구들의 회복탄력성 점수는 몇 점인가요? 사람마다 기초체력이 다르듯 회복탄력성의 크기 역시 다릅니다. 그리고 기초체력을 운동으로 키울 수 있듯이, 회복탄력성도 노력과 훈련을 통해 키울 수 있습니다.

아이들의 회복탄력성이 더 커지고 단단해질 수 있으려면 무엇을 해줘야 할까요? 아이가 걸음마를 시작할 때, 응원해주고 ‘잘한다!’ 칭찬해주는 것과 반응 없이 지켜봐 주는 것 중에 어떤 것이 아이의 회복탄력성에 도움이 될까요? 회복탄력성은 ‘말’에서부터 시작한다고 생각합니다. 부모님의 긍정적인 말은 아이들 내면의 씨앗이 되어 자신을 잘 이해하고 튼튼한 나무로 자랄 수 있도록 합니다.

다음 7월 상담 소식지에서는 회복탄력성을 높일 수 있는 구체적인 방법에 대해서 안내하고자 합니다. 따뜻한 말 한마디로 우리 아이들이 작은 실수에 무너지지 않고 씩씩하게 나아갈 수 있도록 응원해주시기 바랍니다.

출처- 김주환, 회복탄력성, 위즈덤 하우스, 2019.

우에지마 히로시, 단단한 마음 기르는 법, 서수지, 뜨인돌어린이, 2020.

게이 가젤, 하버드 회복탄력성 수업, 손현선, 현대지성, 2021.

2022년 6월 17일

정 읍 초 등 학 교 장