



정읍초등학교 · 정어와오비
Jeongup Elementary School

푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

7 월 상 담 소 식

담당 : 상담실

문의 : 070-4705-6375

배부, 홈페이지 게시

장마가 시작되는 7월, 뜨거운 햇볕이 내리쬐기도 하지만 가끔은 매서운 소나기가 내리기도 하는 변화무쌍한 달입니다. 우리 아이들도 하루가 다르게 자라나며 바르고 푸르게 교정을 채워나가고 있습니다.

지난 소식지에서 우리는 회복탄력성이 무엇인지에 대해서 알아보는 시간을 가져봤습니다. 이어서 이번 7월 소식지에서는 회복탄력성을 높일 수 있는 다양한 방법에 대해서 함께 알아보도록 하겠습니다.

<마음 하나> 7월 상담주제

단단한 마음의 근육, 회복탄력성을 키우는 방법

몸과 마음이 건강한 사람들은 역경과 좌절에 굴하지 않고 스스로를 회복시킬 수 있는 능력을 가지고 있습니다. 팽팽한 고무줄이 제자리로 돌아오는 능력을 ‘탄력성’이라고 하는데요! 힘든 상황에서도 건강하고 소중한 나를 잃지 않고 회복하는 능력을 ‘회복탄력성’이라고 합니다. 그렇다면 이렇게 마음의 근육이 탄탄한 사람들은 어떤 특징을 가지고 있을까요?

<회복탄력성이 높은 사람의 특징>

○ 노력한 만큼 돌아온다고 믿는다.

- “힘든 상황에서도 내가 할 수 있는 것을 오늘 미루지 않고 착실히 해나가면 분명 좋은 결과가 생길 거야! 힘들어도 내가 할 수 있는 것은 뭘까?”

○ 나 자신을 믿는 높은 자기 효능감

- “조금 어려워 보이지만 나는 이번에도 해낼 수 있을 거야. 이 정도에 쉽게 포기하지 않겠어!”

○ 받아들이는 능력

- “아직은 내가 부족한 점이 있다는 것을 받아들여야겠어. 다음에는 이번에 부족했던 것을 채우기 위해 노력해봐야겠다. 넘어져도 다시 일어나면 되지!”

회복탄력성이 높은 사람들의 특징을 보니 어떨까요? 생각의 각도를 조금 바꾸는 것만으로도 우리는 스트레스 상황을 적절하게 이겨낼 수 있습니다. 마음의 근육, 회복탄력성! 알고 보면 작은 노력들이 모여 튼튼한 마음을 만들어 낸다는 것을 알고 있나요? 다음으로는 회복탄력성을 높이는 방법에 대해서 함께 알아보겠습니다.

[뒷장 계속]

〈회복탄력성을 높이는 4가지 방법〉	
1. 나의 장점 발견하기.	<ul style="list-style-type: none"> - 누가 뭐래도 하나뿐인 나! 사람은 모두 다르게 태어났기 때문에 다른 사람과 비교하지 않고 내가 가진 강점을 찾아보는 것이 중요해요. 나 자신을 인정해주고 사랑할 때 내 안에 보석을 발견할 수 있습니다. 보석을 잘 가꿔서 나만의 강점으로 키워보아요!
2. 하루 10분 마음 챙김 - 힐링 음악과 명상	<ul style="list-style-type: none"> - 사람은 누구나 실수를 하지만 자신의 실수를 인정하는 데에는 많은 용기가 필요해요. 오늘 하루를 돌아보면서 힘들고 속상한 일이 있었다면, 하루 10분! 눈을 감고 나를 위한 시간을 가져보아요. 조용한 힐링 음악을 틀어놓고 오늘의 실수를 용서하고 한걸음 내디딜 내일을 준비해요.
3. 감사일기	<ul style="list-style-type: none"> - 힘든 상황 속에서도 ‘그럼에도 불구하고’ 감사하는 마음을 일기장에 써보아요. ‘그럼에도 불구하고’ 감사하는 마음은 부정적인 생각들을 긍정적으로 바꿔주는 데 도움이 된답니다. <p>예시) 춘식이의 일기 - “오늘은 오해로 인해 친구와 다투어 속상했다. 그럼에도 불구하고 소중한 친구와 멀어지고 싶진 않았기에 용기 내어 말을 건 대화에서 오해를 풀 수 있어서 감사했다.”</p>
4. 규칙적인 운동과 독서	<ul style="list-style-type: none"> - 규칙적인 운동은 그동안 받았던 스트레스와 걱정을 덜어주고 건강한 몸을 만들어 줘요. 건강한 몸은 건강한 생각을 하는데 기본이 됩니다! 독서는 건강하고 좋은 생각을 이끌어준답니다.

지금까지 회복탄력성을 높이는 방법들에 대해 알아보았습니다. 이를 통해 자신의 회복탄력성을 높여 우리가 일상생활에서 만날 수 있는 힘든 상황에서 자신을 잃지 않고 건강하고 소중하게 생활할 수 있는 정읍초 가족이 되길 바랍니다.

출처 - 한창수, 무조건 당신 편-마음의 힘을 기르는
 ‘외상 후 성장’의 심리학, 알에이치코리아, 2020.

2022년 7월 15일
정 읍 초 등 학 교 장

<방학 중 긴급 상담 연락망 안내>

정읍 교육지원청 Wee센터	<ul style="list-style-type: none"> • 개인상담(내방, 전화, 사이버) 및 심리검사 지원 • 전화: 063-530-3082~7 / 홈페이지: www.jbjue.kr • 위치: 정읍교육지원청 후관 2층 • 이용시간: 평일 9시 ~ 18시
24시간 비대면 117상담	<ul style="list-style-type: none"> • 117 전문상담사의 상담 지원(전화, 문자, SNS 등 활용) • 폭력, 따돌림, 인권침해, 아동학대 등 위기학생 상담 지원 • 상담방법 <ul style="list-style-type: none"> - 전화: 국번 없이 117로 전화하기 - 문자: #0117로 고민 문자 보내기 - 인터넷(홈페이지): 안전 Dream(또는 117) 검색 후 홈페이지 접속하여 관련 내용 신고하기
상다미 쌤	<ul style="list-style-type: none"> • 실시간 모바일 심리상담 서비스(카카오톡 활용) • 상담방법 <ul style="list-style-type: none"> - 카카오톡: ‘상다미 쌤’ 검색하고 채널 추가 후 1:1 채팅 보내기
다들어줄개	<ul style="list-style-type: none"> • 실시간 모바일 상담 서비스(문자, 어플, SNS 활용) • 상담방법 <ul style="list-style-type: none"> - 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
한국청소년 상담복지 개발원 (청소년 사이버 상담센터)	<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 - 실시간 상담 이외에도 웹심리검사, 슬로봇상담, 이음e 온라인부모교육, 고민해결백과 등 다양한 상담 서비스 이용 가능 • 상담방법 <ul style="list-style-type: none"> - 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

정 읍 초 등 학 교 장