



정읍초등학교 · 정어와오비
Jeongup Elementary School

푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

12 월 상 담 소 식

담당 : 상담실

문의 : 070-4705-6375

배부, 홈페이지 게시

울긋불긋 곱게 물들었던 단풍이 지나간 자리를 차가운 바람이 자리하는 겨울, 가정 내에 평안과 행복이 가득하기를 바랍니다.

이번 12월 상담실 소식에서는 곧 시작될 겨울 방학에 앞서 장기화된 코로나 상황에서 스스로의 마음을 돌볼 수 있는 방법에 대해 안내하고자 합니다. 우리 아이들이 마음을 챙기며 건강한 방학을 보낼 수 있도록 함께 읽고 실천해보는 것은 어떨까요?

〈마음 하나〉 12월호 상담 주제

‘마음돌봄기술- 그라운드링(Grounding)’

그라운드링이란? 건디기 힘든 생각, 기억, 감정, 몸의 느낌으로 괴로운 마음이 들 때, 스스로 마음을 돌봐 괴로움을 줄이는 마음돌봄 방법입니다. 길어진 코로나19로 많은 상황에서 의문이 들고, 불안한 마음이 계속 들고 있습니다. 일상생활에서 아이들이 마음챙김을 위해 할 수 있는 간편한 활동들을 소개하오니, 요즘같이 흔들리고 불안한 때에 틈틈이 실천하여 불필요한 생각에서 빠져나오는데 도움이 되길 바랍니다.

1. 진정되는 자세 2~5분

그림을 따라 해봐요!

2~5분 동안 **내가 나를** 살포시 안아 줍니다.



그림을 따라 해봐요!

2~5분 동안 **두 손이 몸에 닿아있는 느낌**에

집중해봅니다.



2. 진정되는 호흡법 2~5분

내 배에 풍선이 있다고 상상해보세요.

숨을 들이쉴 때 천천히 풍선이 부푸는 것을 느껴보세요.

하나 둘 셋~

숨을 내쉴 때 천천히 풍선이 줄어드는 것을 느껴보세요.

넷 다섯 여섯 일곱 여덟 아홉~

잠시, 숨을 **멈춥니다.**

열!

2~5분 동안 반복해주세요.

[뒷장 계속]

3. 자석의자 찾기

의자에 앉아 봅니다.

몸이 의자에 **자석처럼**

딱 달라붙어 있는 느낌을 집중해 봅니다.

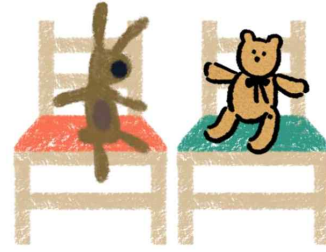
엉덩이와 등이 의자에

닿아있는 것을 느낍니다.

두 발이 땅에

닿아있는 것도 느껴봅니다.

2분 정도 자석의자를 합니다.



4. 숨은 보물찾기



지금 내가 있는 공간을 천천히 둘러봅니다.

눈에 보이는 것을 **3가지** 찾아볼까요?

귀에 들리는 것을 **3가지** 찾아볼까요?

느껴지는 촉감도 **3가지** 찾아볼까요?

내가 찾은 것 중에서

가장 좋은 느낌을 주는 것 하나를 고릅니다.

그리고 그것에 2분 정도 집중합니다.

5. 내 마음속 아지트

기분 좋고 편안한 장소를 한 곳 떠올려 보세요.

예전에 가본 곳, 익숙한 곳, 상상 속의 공간도 좋아요.

공원 잔디밭, 숲길, 해변가, 내 방 이불 속 등.

어디가 떠오르나요?

이제, 그 공간 속에 내가 있다고 상상합니다.

뭐가 **보이나요?**

어떤 **소리**가 들리나요?

무슨 **냄새**가 나나요?

그 공간에서 뭘 **하고 싶나요?**

잠시 상상해봅니다.

충분히 좋은 느낌을 마음에 **충전**했다면

상상에서 빠져나와 이곳으로 돌아옵니다.



출처. 한국트라우마연구교육원- 마음돌봄기술시리즈(그라운드:아동용)

2021년 12월 22일

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
다들어줄게	<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 '다들어줄게' 다운받기 어플에 접속하여 고민 내용 보내기 - 카카오톡: '다들어줄게' 검색하고 채널 추가 후 1:1 채팅 보내기 - 페이스북: '다들어줄게' 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, 솔로봇상담, 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: #00001388로 고민 문자 보내기 - 카카오톡: '청소년상담1388' 검색하고, 채널 추가 후 1:1 채팅 보내기 - 사이버 상담: 홈페이지에 접속하여 채팅, 게시판 상담 이용하기
정읍시 건강가정· 다문화 지원센터	<ul style="list-style-type: none"> • 가족교육, 가족상담, 부모자녀상담 등 지원 • 전화: 063-535-1283/ 홈페이지: https://jeongeup.familynet.or.kr/center/ • 위치: 전북 정읍시 중앙2길 22 건강가정다문화가족지원센터 - 다양한 가족참여 프로그램 상시 제공 중

정 읍 초 등 학 교 장