



익숙함보다 낯선 것이 많지만 새로운 시작을 알리는 3월입니다. [상담실 소식지]에서는 여러분이 한 번쯤은 고민해보았을 다양한 주제들을 매월 발송하려고 합니다.

이번 3월 상담실 소식지에서는 가족과 떨어지거나 집을 떠나는 것이 싫어서 학교에 가고 싶지 않은 고민에 관한 내용을 담아보았습니다. 천천히 읽어보고 비슷한 고민을 했던 친구들에게 도움이 되기를 바랍니다.

〈우리들의 월명-마음자람터〉 3월 호 상담 주제

새로운 학년의 시작! 하지만 가족과 떨어지는 것이 싫어요ㅠㅠ

여러분은 새 학년을 떠올리면 어떤 기분이 드나요? 새로운 친구들을 만나는 것에 설레기도 하겠지만 가족과 떨어져 모르는 친구들, 선생님을 만난다는 생각에 긴장되거나 불안한 기분을 느끼기도 할 것입니다. 새 학년을 시작할 때 불안한 마음이 드는 것은 자연스러운 것입니다. 하지만 학교에 올 때마다 가족과 떨어지고 싶지 않고, 집으로 돌아가고 싶은 마음이 계속 든다면 행복하고 즐거운 학교생활에 방해가 되기 때문에 이겨낼 수 있도록 여러 방법을 시도해보는 것이 좋습니다. 다음 장에 소개된 집에 가고 싶은 마음을 이겨내는 방법에 대해 함께 알아볼까요?



〈집에 가고 싶은 마음을 꼭 참고 이겨내는 방법〉

1. 심호흡하며 차분히 생각하기

집 밖을 나오면 가족들이 사라질 것 같다는 생각이 드나요? 하지만 친구들도 알고 있는 것처럼 가족들은 각자 일과를 마치고 집에서 다시 만나게 됩니다. 불안한 생각이 들 때마다 심호흡하면서 차분히 생각해봅시다. “우리 가족은 집에 있어, 학교 끝나면 집에서 만나게 될 거야!”, “학교 끝나고 조금 기다리면 일 마치고 돌아오실 거야.”

2. 학교에 오면 좋은 점 생각하기

학교에 오면 좋은 점을 하나 생각해볼까요? 좋아하는 수업이 들은 날일 수도 있고, 급식 메뉴가 마음에 들 수도 있고, 좋아하는 친구를 만날 수도 있어요! 학교에 와서 좋은 점을 한 가지씩 생각하다 보면, 빨리 집으로 돌아가고 싶은 마음이 줄어든 수 있어요. 당장 생각이 나지 않는다면 학교에서 하루를 지내면서 한 가지를 찾아보세요!

3. 집에서 아끼는 물건 가져오기

여러분이 가장 아끼는 물건은 무엇인가요? 작은 열쇠고리나 담요와 같이 손에 집을 수 있는 크기의 아끼는 물건을 하나 가져오는 것도 좋은 방법입니다. 집에 있던 물건을 학교에서도 똑같이 볼 수 있다면 편안한 마음으로 학교에서의 하루를 보낼 수 있을 것입니다.

4. 부모님, 선생님들에게 말씀드리기

여러분이 여러 방법으로 노력했음에도 불구하고 불안한 마음이 계속 든다면, 여러분을 가장 잘 이해하고 도움을 줄 수 있는 어른에게 말해보세요. 부모님일 수도 있고 담임선생님, 상담 선생님일 수도 있어요. 혼자 고민을 해결하려고 하는 것보다, 옆에서 응원해주고 고민을 같이 들어준다면 더욱 잘할 수 있을 거예요.

출처- 오은영박사와 함께하는 우리 아이 처방전(한국교육개발원), 티처빌

♥새로운 학년이 시작되는 3월,
낯선 것이 훨씬 많지만 잘 적응해서 행복하게
학교생활을 보낼 친구들을 상담선생님이 응원합니다♥