



학생, 학부모 여러분 안녕하세요! 새학기를 맞이하여 남원교육지원청 위(Wee)센터에서는 코로나블루 예방 및 정서적 안정을 위한 상담주간을 운영하고자 합니다. 많은 관심과 이용 부탁드립니다.

### < 상담주간 운영프로그램 >

#### ① 너와 나의 연결고리(매체상담)

- 전화 : 635-8530~2

- 사이버상담

남 원 교 육 지 원 청 홈페이지 - 위(Wee)센터 - 상담게시판

카카오톡 플러스친구 - 채팅하기

#### ② 마음 ON(온라인 심리검사)

성격, 정신건강, 진로, 양육태도 등과 관하여 온라인코드 또는 내방을 통해 심리검사를 받으실 수 있습니다.

#### ③ 야간상담

일과시간에 센터 이용이 어려운 학생 및 학부모 대상 상담서비스를 제공합니다.

\*자세한 사항 및 신청은

[카카오톡 플러스친구] - [남원위(Wee)센터]를  
참고해주세요!

### < 스트레스 관리 방법 Tip >

#### ① '자기돌봄 주문(Self-talk)' 찾고 말하기

스트레스 상황에서 스스로 안전감을 느낄 수 있는 메시지를 생각해보는 방법

예) '이 또한 지나간다', '피할 수 없으면 즐겨라' 등

: 순간순간 감사할 내용을 찾음으로써 일상의 긍정적인 것과 부정적인 것(스트레스)의 균형을 잡도록 돕는 방법

예) '오늘 엄마가 내가 좋아하는 음식을 해주셔서 감사하다' 등

#### ③ 오감활용 기분전환하기

:긍정적 감각들을 활용하여 스트레스를 해소하는 방법

감각	기분전환 방법
시각	가고싶은 휴양지 사진보기, 영화보기, 좋아하는 유튜브 영상보기
청각	좋아하는 음악 듣기, 노래하기, 악기 연주하기, 자연소리 듣기
후각	좋아하는 로션바르기, 향수뿌리기, 숲속에서 공기 들이마시기
미각	좋아하는 음식 요리해서 먹기, 시원한 음료 마시기
촉각	포근한 담요 덮기, 곰인형 안기, 슬라임 만지기

출처 : 한국청소년상담복지개발원\_2020년 청소년상담 이슈페이퍼  
(2020.05월 통권 제2호)

#### ★ 체험후기 위(Wee)벤트 ★

- 참여대상: 남원 관내 초·중·고 학생 및 교사
- 참여방법: 위센터 카카오톡 플러스친구-채팅하기

1) 나만의 스트레스 관리 방법이 있다면?

2) 소개한 스트레스 관리 방법을 직접 해본 후 느낌?

(위의 질문 중 1개를 선택해 카카오톡 메시지를 보내주세요)

\* 참여 해주신 분께 소정의 상품을 드립니다.

### ♥남원교육지원청 위(Wee)센터 이용안내♥

\*대 상: 관내 초·중·고 학생, 학부모, 교사

\*이용시간: 평일(09:00~18:00)

\*이용방법

-전화상담: 635-8530~2 (Fax: 063-635-8536)

-사이버 상담:

1) 남원교육지원청(<http://jbnwe.kr>) -> Wee센터-> 상담게시판

2) 위(Wee)센터 카카오톡 플러스 친구 채팅하기

※ 상담비용은 무료이며 비밀보장을 원칙으로 합니다.

#### ② 감사노트 작성하기

KakaoTalk 플러스친구

'남원위(Wee)센터' 바로가기



코드를 찍어주세요 :)