

학생 마당

◆ 코로나19 심리건강 확인하기

- 코로나19로 인해 불편함을 느끼고 있나요? 내 마음 상태를 체크해보고, 심리건강 도움서를 통해 고민을 해결해보아요.
- 방법: 홈페이지 <청소년사이버상담센터> <웹심리검사> <아래와 같은 배너창에서 해당 검사 클릭> 검사 실시



코로나바이러스감염증-19 심리건강 확인하기

코로나바이러스감염증-19로 인한 스트레스, 우울, 불만을 느끼고 있으신가요?
나의 심리 건강 상태를 체크해보고, 코로나-19 심리 건강 도움서를 통해 고민을 해결해보세요!

심리건강 검사

- 자신의 스트레스 수준을 알아보고 싶다면 **검사해보세요!**
- 무기력이나 우울감을 느낀다면 **검사해보세요!**
- 타인의 시선이나 부정적인 평가에 대해 두려움을 느낀다면 **검사해보세요!**

스트레스검사를 검사하기 | 우울감도 검사하기 | 사회불안 검사하기

* 검사 결과는 여러분의 실제 상태를 100% 반영하는 결과는 아니므로 참고용으로 활용하세요.

심리건강 도움서

- 청소년용 | 코로나19 이겨내는 방법
- 부모용 | 개학연기 된 아이와 코로나19 대처하기는 방법
- 감염병 경험자용 | 감염병 스트레스 날려버리는 방법

◆ 교내 <감사일기 프로젝트> 운영 안내

- 목적: 감사연습을 통해 마음연역력을 기르기 위함
- 기간: 2020.4.6.(월) ~ 등교 전까지
- 방법: 양식을 다운 받아 1일 3가지 감사제목과 이유를 작성함. 기간 내의 3분의 1이상 작성하여 등교 후 제출. (자세한 내용은 E학습터 상담게시판에서 확인)
- 혜택: 일정 조건을 이수한 학생에게 생기부 혜택 부여

학부모 마당

◆ 아이에게 이런 '칭찬'하지 마세요

- '부모의 칭찬은 아이를 충추게 한다?'
칭찬은 아이의 자신감과 자존감을 상승시키기도 하지만, 잘못된 방식의 칭찬은 아이를 오히려 주눅 들게 한다. 칭찬의 효과가 발생하는 '이런 칭찬 하지 마세요'

1. 두루뭉술한 칭찬 NO!

- 무의식중에 부모가 가장 아이에게 많이 하는 말 '잘했어' ' 훌륭해' '대단해' 이런 추상적인 칭찬은 '아이가 왜 칭찬받았는지'를 모른다. '장난감을 서랍에 다 정리해서 방이 깨끗해졌네' 구체적으로 아이가 잘한 행동을 얘기해주면서 칭찬해줘야 한다. *칭찬은 바로 그때그때 하기

2. 결과 칭찬 NO!

- "우리 아들 1등을 하다니~ 너무 대단해"
결과만 칭찬하면 아이는 부모에게 '칭찬받기 위한 행동'만 하며 오히려 '부모의 결과에 미치지 못할까 봐' 눈치를 보고 원하는 결과를 이루지 못하면 쉽게 좌절한다. 결과 칭찬이 아닌 '과정에 대한 칭찬'을 해주는 것이 중요하다. "○○이가 포기하지 않고 열심히 달려서 결승선에 들어왔네"

3. 과도한 칭찬 NO!

- "넌 정말 천재야", "진짜 똑똑하네"
'천재', '똑똑해'란 말은 아이에게 오히려 부담감 및 중압감으로 작용될 수 있다. '난 천재인데... 엄마, 아빠가 실망하면 어떡하지?' 어떤 일에 도전하기를 주저하고, 실패에 대한 두려움이 앞선다. 자신이 '실수'했을 때, 칭찬을 받지 못한다는 생각에 불안감이 밀려올 수 있다. 덧붙여 '나는 천재'라고 생각했는데 막상 '지극히 평범하다'는 것을 알았을 때 부모에 대한 불신이 생기고 그동안의 '칭찬'도 부정하게 된다.

4. 재능 칭찬 NO!

- "넌 타고났어"
천부적으로 타고난 끼와 재능을 칭찬하면 아이는 '실패하고 싶지 않다'는 생각에 선뜻 도전에 나서지 못한다. 또는 "난 원래 잘하니깐"이라는 생각으로 노력도 게을리 할 수 있다.

5. 비교 칭찬 NO!

- "우와~ 친구○○이는 아직 혼자 술가락질도 못하는데 우리 ○○이는 잘하네."
- 친구나 형제자매끼리의 비교 칭찬은 오히려 질투, 시기심, 경쟁심만 아이에게 심어주는 꼴이 된다. 자칫 이기적인 아이로 성장할 수도 있다.

6. 보상 칭찬 NO!

- "이거 다 먹으면 장난감 사줄게"
아이가 '밥을 왜 잘 먹어야 하는지'에 대한 이유를 정확히 알아야 하는데 밥을 먹는 게 마치 '장난감'을 받기 위한 행동으로 잘못 오해하게 된다. 보상 칭찬을 계속해 줄 경우, 아이는 부모에게 '이거하면 이거 해줄 거야?'라는 의견을 내세우는 등 오히려 아이의 버릇을 망치는 계기가 될 수 있다.

아이의 눈을 바라보고 손을 잡으면서 잘한 점을 구체적으로 칭찬하세요. 칭찬에도 '기술전결'이 필요합니다.

교직원 마당

◆ 교원 상처치유지원 프로그램 운영 안내(교원인사과 담당)

1. 개인상담 및 진로지원 프로그램
 - 대상: 교원친해/교직스트레스 등으로 상담을 희망하는 교원
 - 지원: 기본 10회기 지원
 - 기관: 도교육청과 협약된 기관

2. 미술심리 집단상담 프로그램

- 대상: 교원친해/교직스트레스 등에 의한 본인/동료교원이 소속되어 프로그램 운영을 희망하는 동일교 교원
- 시기: 1학기, 2학기 운영 예정

3. 숙박형 휴(休) 프로그램

- 대상: 교육활동 침해로 사안이 보고된 해당 교원 학생 사안 및 민원 등으로 치유가 필요하다고 판단되는 교원
- 지원: 공간과 지지를 해줄 1명 동반 지원(교원 또는 가족) 숙박형(1박 2일) 치유 프로그램 지원
- 시기: 연중

교원상처치유시스템 이렇게 궁금해요 Q&A

- 1 교원상처치유시스템은 교원친해를 통한 피해교사만 이용하는 것으로 알고 있는데요.
아닙니다. 학교현장에서 학생, 학부모, 동료들과 격게 되는 크고 작은 갈등, 업무로 인한 스트레스 등으로 도움이 필요한 교원이면 누구나 이용할 수 있습니다.
- 2 상담이나 진료를 받고 나면 개인정보가 유출될까 불안합니다.
괜찮습니다. 선생님에 대한 상담이나 진료 정보는 철저히 비밀이 보장됨을 약속드립니다. 현재 교원상처치유시스템을 이용한 선생님들의 만족도와 신뢰가 매우 높습니다.
- 3 이용은 어떻게 하면 되나요?
이렇지 않습니다. 도교육청 교원업무담당자와 상담 후 연계된 상담기관과 진료기관 중에서 선생님이 자유롭게 선택하셔서 가시면 됩니다.
- 4 비용은 어느 정도 지원이 가능한가요?
부담 없습니다. 상담이나 진료는 10회, 심리검사는 1회에 한해 지원하고 있습니다. 법률상담은 무료입니다. 비용청구는 상담이나 진료 기록과 각 기관에서 하기 때문에 선생님은 부담없이 이용하실 수 있습니다.

학교에서 협조해 주세요

- 치료와 상담이 필요한 교원이 부담없이 이용할 수 있도록 치유 기간 동안 수업이나 업무를 배려해 주세요.
- 구성원들 사이에 갈등 상황 발생했을 때 조정이 필요한 경우 교원 상처치유 프로그램을 신청하면 우선 지원에 드려요.
- 교원상처치유시스템을 모든 선생님들에게 적극 홍보해 주세요.

교원상처치유시스템에 대해 좀더 자세히



전라북도교육청 교원인사과
유·초등 : Tel. 063) 239-3286
중·고 : Tel. 063) 239-3299
 *도교육청홈페이지/교원인사과/업무마당/연수정보'를 활용하세요.
<http://www.jbe.go.kr>

영화 추천

진짜 나를 만날 시간



영화 <인사이드 아웃>

인생의 키, 감정!

감정이 우리의 삶에 얼마나 중요한 역할을 하는지 이 영화를 통해 알 수 있다.

기쁜 감정뿐 아니라, 슬프고, 화나는 감정 모두 내 안에 소중한 보물이라는 것을

"괜찮아, 다 잘 될 거야!
우리가 행복하게 만들어 줄게"

모든 사람의 머릿속에 존재하는 감정 컨트롤 본부. 그곳에서 불철주야 열심히 일하는 기쁨, 슬픔, 버럭, 까칠, 소심 다섯 감정들.

이사 후 새로운 환경에 적응해야 하는 '라일리'를 위해 그 어느 때 보다 바쁘게 감정의 신호를 보내지만 우연한 실수로 '기쁨'과 '슬픔'이 본부를 이탈하게 되자 '라일리의 마음' 속에 큰 변화가 찾아온다.

'라일리가' 예전의 모습을 되찾기 위해서는 '기쁨'과 '슬픔'이 본부로 돌아가야만 한다!

그러나 엄청난 기억들이 저장되어 있는 머릿속 세계에서 본부까지 가는 길은 험난하기만 한데...

과연, '라일리는' 다시 행복해질 수 있을까?

지금 당신의 머릿속에서 벌어지는 놀라운 일!
하루에도 몇 번씩 변하는 감정의 비밀이 밝혀진다

상담기관 안내

◆ 교내 상담실 이용 안내

- 이용시간: 8:30~16:30
- 이용방법: 상담실에 미리 방문하여 시간 약속 후, 상담 진행
- 상담영역: 대인관계, 학업/성적, 성격, 외모, 가족, 이성 등

◆ 온라인/유선 상담 이용 안내

순	기관명	내 용
1	상담마뻌	카카오톡 플러스친구, 페이스북 메시지, 인스타그램 DM
2	다 들어줄 개	스마트폰 어플 설치
3	청소년 긴급전화	1388
4	청소년 사이버상담	http://www.cyber1388.kr
5	모바일 앱 상담	앱스토어 - <청소년전화> 검색

◆ 외부 무료 상담기관 이용 안내

순	기관명	내 용	주소/번호
1	전주교육지원청 완산Wee센터	- 이용대상: 전주 관내 학생/학부모 - 이용시간: 평일 13시~18시 - 상담방법: 전화/내방상담(예약 후 진행)	대동로 33 전주초 내 ☎253-9523
2	전주시 청소년상담복지센터	- 이용대상: 만9세~24세 청소년/학부모 - 이용시간: 평일 9시~21시, 주말 9시~18시 - 상담방법: 전화/내방상담(예약 후 진행)	용머리로 94 좋은빌딩 3층 ☎236-1388