
	<p style="text-align: center;">코로나19 관련 상담·심리 지원 안내</p> <p style="text-align: center;">우)15064 경기도 시흥시 중심상가로 257(정왕동) TEL: 070-7096-7869</p>	<p>제 2020 - 25호 발송: 2020. 4. 14</p> 
---	---	---

학부모님 안녕하세요! 온라인 개학으로 아이들 교육뿐 아니라 가정에서 아이들과 관계갈등으로 어려움을 겪는 부모님이 많으시리라 생각합니다. 스마트폰, 컴퓨터 게임, 할 일 하지 않고 놀기 등 부모님의 화를 돋우는 일이 한두가지가 아닐 것입니다.

하지만 아이들의 이런 모습은 사회에서 관계를 맺으며 활발히 에너지를 발산해야 할 시기에 집에만 있어야 하는 답답한 마음의 또 다른 표현일 것입니다. 이 어려운 시기에 아이들과 이렇게 관계를 맺어보면 어떨까요?

1 잘 지내고 있다면 그냥 두기

- 최대한 잘 지내고 있는 지금 생활을 지지해주기
("학교도 못 나가고, 여러 생활의 제한이 있는데도 잘 지내주어서 고맙다!")

2 청소년기 마음 헤아리기

- 주요 정서: 감정의 변화가 심하고, 쉽게 화나 짜증을 내며, 자기중심적 사고
- 아이들의 마음을 들여다보며, 감정 인지하기: 표현-공감과 존중-문제해결-대안제시
("기분이 나빴구나, 넌 어떤 마음이 들었니?", "네가 충분히 화날 만 했을 것 같아", "그렇다면 다음엔 어떻게 하면 좋을 것 같아?", "그래, 다음에는 ○○○하면 어떨까?")

3 자녀의 일상에 관심 기울이기

- 기상, 취침, 식사시간 등 가족과 함께 공유하기
- 인터넷, 게임 등에 과도하게 몰두하지 않도록 휴식시간 설정하기
- 충고하지 않고 관심을 가지고 일상에 대해 물어보기
("계속 집에서만 생활하느라 지루하지 않았어?")
- 자녀와 대화하기
(정성을 다하여 듣기, 공감하면서 반응하기 등)

4 건강한 방향으로 불안 다루기

- 주요 증상 : 신체증상(메스꺼움, 두통, 복통, 설사, 잦은 소변 등)과 짜증, 행동변화 등
- 아이들이 불안과 걱정을 쉽게 말할 수 있는 환경 만들기
("무섭고, 계속 걱정이 되는 건 너무 당연하단다. 모든 사람들이 최선을 다하고 있으니 너무 걱정하지 말고 끝까지 지켜보자!")
- 불안을 잘 다루는 모범 보여주기
(일, 식사, 수면 등 규칙적인 일상생활 유지하는 모습 보여주기)

- 평소와 달라진 모습이 있다면 주의를 기울이는 마음이 필요
- 지속적인 불안과 지나친 갈등이 반복될 경우, 전문가의 도움이 필요
- '힘들다, 우울하다' 등의 표현을 자주 언급하는 것은 도움이 필요하다는 신호

▶ 도움을 받을 수 있는 곳

- 정왕초 위(Wee)클래스(070-7096-7869)
- 시흥교육지원청 위(Wee)센터(031-488-2417)
- 청소년상담복지센터(☎1388)
- 정신건강위기상담전화(☎1577-0199)

▶ 사이버상담 서비스

- 정왕초 홈페이지 학교마당-상담실(<http://chongwang.es.kr>)
- 카카오톡 [정왕초 위클래스] 오픈채팅(<https://open.kakao.com/o/s9RLU44b>)
- 시흥교육지원청 위(Wee)센터 사이버 상담실(<http://goesh.kr>)
- 위(Wee)학생위기상담 종합지원서비스(<http://www.wee.go.kr>)
- 청소년사이버상담센터(<https://www.cyber1388.kr>)
- 한국심리학회(카카오톡 채팅상담서비스)
- 상다미 쌤(검색창에 '상다미 쌤' 검색)
- 다 들어줄 개(검색창에 '다들어줄개' 검색)

위의 내용이 우리 아이들과 건강한 소통이 이루어지는데 도움이 되기를 기대합니다.

2020. 4. 14.

정 왕 초 등 학 교 장