

※ 다음과 같은 방식으로 스트레스 관리 사이트를 활용하는 소아청소년을 도울 수 있습니다.

1 / 공감하고 인정하기



▶ 스트레스 관리 사이트 **사용을 유도하는 첫 단계**로 가장 중요합니다.

- 스트레스로 인한 **불편감이나 고통 등의 감정을 충분히 공감**해주어야 합니다.
- 스트레스는 능력이나 의지 부족에서 기인하는 것이 아니라, **일반적으로 경험할 수 있는 것**임을 알려주어야 합니다.
- 현재 느끼고 있는 감정이 과장되거나 비합리적이라고 평가하지 않습니다.

2 / 긍정적인 변화에 대해 짚어주기



▶ 스트레스 관리 사이트의 **지속적인 활용**에 중요한 부분입니다.

- 간혹, 단기간에 눈에 띄는 변화를 느끼지 못해 그만둘 수 있습니다.
작은 변화라도 달라진 부분에 대해 단계적으로 언급해 주시기 바랍니다.
- 처음부터 너무 높은 목표를 세워두고 쉽게 해결되지 않는 부정적인 부분에 초점을 맞춰 **실망하지 않도록 격려**해주시기 바랍니다.

3 / 꾸준히 모니터링하기



▶ 역시 스트레스 관리 사이트의 **지속적인 활용**에 매우 중요한 부분입니다.

- 사이트에 익숙하기 이전인 **초반에는 필요하다면 언제든지 함께 참여**할 수 있습니다.
- 가급적 소아청소년 스스로 본 사이트를 활용할 수 있도록 구성해 놓았으나, 혼자 활용하는 데에 어려움을 느낄 수 있으므로 **익숙해질 때까지 함께 참여**합니다.
- 익숙해지면 스스로 할 수 있도록 하되 **필요시 언제든지 도움을 요청**하도록 합니다.
- **반복 훈련의 중요성을 강조**하고 **지속적으로 활용할 수 있도록** 합니다.

학교에서의 활용 팁



1. 호흡법, 이완요법, 심상법, 마음챙김명상, 바디스캔은 동영상으로 소개되어 있습니다.
학생들이 **같은 장소에서 함께 해보고, 마친 후에는 느낀 점을 공유**하도록 합니다.
2. 인지행동치료 동영상을 활용할 때에는 중간에 끊지 않고 끝까지 재생할 수도 있지만,
질문 형태의 영상에서는 잠시 동영상을 멈추고 질문에 대해 생각하고 답해보도록
하여 보다 적극적인 참여를 유도할 수 있습니다.
3. 글 또는 동영상으로 제시된 예시 이외에 **자신이 경험한 내용에 대해 서로 의견을 구하고 해결책을 말해보도록** 하되, 지극히 사적인 부분이거나 다른 사람과 경험을 공유하는 것을 꺼린다면 이를 강요하지는 말고 필요시 일대일로 논의하도록 합니다.
4. 학급 내 게시판 등을 활용하여 스트레스 관리 사이트를 통해 **새롭게 알게 되거나 생각과 행동이 달라진 부분, 좋았던 점 등을 공유**할 수 있도록 합니다.
5. 스트레스 관리 사이트에 소개된 내용을 바탕으로 **매월 퀴즈** (골든벨, 서로 한 개씩 퀴즈를 내고 맞추기 등의 형태 활용)를 진행하여 **지속적인 관심을 유도**합니다.