

아주심리상담센터 프로그램 구성

1. 아주 사회지능 길라잡이(초등학교 저학년/고학년)

사람들과 잘 지내기 위해서는 여러 가지 기술들을 알고 적용할 수 있어야 합니다. 갈등 상황에서 이를 잘 해결할 수 있는 능력도 필요하며, 때로는 자기주장을 확실하게 해야 하기도 합니다. 이러한 면들은 가정이나 학교 내에서 자연스럽게 습득이 되기도 하지만, 때로는 적극적인 교육과 훈련을 통해서 학습되어야 할 부분이기도 합니다. 아주 사회지능 길라잡이에서는 자신과 다른 사람의 감정을 정확하게 인식하고 적절하게 자기주장을 할 수 있는 방법 등을 훈련합니다.



2. 아주 주의력 길라잡이(초등학교 저학년/고학년)

주의집중력은 학습뿐만 아니라 일상생활이나 자기 관리, 대인관계 등 우리 생활 전반에 걸쳐 막대한 영향을 미칩니다. 따라서 어렸을 때부터 주의력을 스스로 조절하고 통제하는 능력과 기술을 배우고 익히는 것이 중요합니다. 아주 주의력 길라잡이에서는 주의력 향상을 위한 구체적인 방법을 익힐 뿐 아니라, 주의력 문제와 동반되어 나타나는 분노조절, 자기 관리 같은 문제들에 대처하는 방법을 훈련합니다.

3. 아주 공부방법 길라잡이(초등학교 고학년/중학생)

공부 실력을 향상시키기 위해서는 성실한 노력뿐만 아니라 효율적인 학습 기술도 필요합니다. 학습 기술로는 시간을 계획하고 계획에 따라 공부를 하는 시간관리, 핵심을 파악하여 정리하는 노트 필기 방법, 주의 산만함을 줄이고 집중력을 유지하는 방법 등을 들 수 있습니다. 아주 공부방법 길라잡이에서는 다양한 학습 기술들을 자연스럽게 습득하고 자신에게 맞는 학업 전략을 찾아 습득할 수 있도록 훈련합니다.



신청 및 등록

프로그램 유형 : 집단치료

회기 : 8회기(1, 3, 5, 8회기 부모회기 포함)

*부모 회기에서는 프로그램 내 아동의 수행에 대한 피드백과 양육에 도움이 되는 부모교육이 진행될 예정입니다.

프로그램 진행기간: 2025년 1월 중순 시작 예정

주 2회 진행 예정

* 프로그램 시간은 참가자 간 시간 조율 후 공지할 예정입니다

신청문의 및 접수 : 031-219-1721, 1728

신청기간 : 2025년 1월 10일까지

비용 : 각 프로그램 당 30만원(선납)

프로그램 일정 및 시간은 문의바라며,

자세한 내용은 신청 후 메일로 보내드립니다.

