



♠ 참된 배움으로 행복한 삶을 가꾸는 우리 ♠

가 정 통 신 문

전북 부안군 부안읍 부풍로 29

2023.7.7.

☎ 580-6600

본격적인 더위와 함께 장마가 시작되는 7월입니다. 뜨거운 햇볕이 짹짹 비추다가 금방 비구름이 몰려와 소나기를 내리는 변덕스러운 요즘 같은 때에는 기분도 몇 번씩 바뀌는 듯 합니다. 7월 소식지에서는 자신의 마음에 주의를 기울이며 감정을 알아차리는 방법에 대해 소개하고자 합니다.

마음나무 상담실 7월 상담주제

〈 내 마음의 주인 되기-감정 알아차리기 〉

부안초 여러분은 요즘 어떤 기분을 자주 느끼나요? '감정을 알아차리는 것'은 어떤 상황마다 떠오르는 감정, 느낌을 있는 그대로 알아차리는 것입니다. 내가 원하는 것이 무엇인지, 어떤 감정을 느끼는지를 표현하는 것은 건강하고 행복한 삶을 위해 꼭 필요한 요소인데요! 우리의 마음은 어떤 상황을 마주할 때마다 매 순간 감정이 일어나게 되며, 우리에게 감정이 일어나지 않는 순간은 없다고 해요. 오늘은 마음의 안테나를 나 자신에게 향하게 하여 '감정을 알아차리기' 통해 내 마음을 들여다보도록 할까요?



[뒷장 계속]

〈내 마음의 주인 되기- 감정 알아차리기〉

하나, 감정은 나에게 어떤 생각과 행동을 하게 하는 '자연스러운 것'입니다.

생각만 해도 느낌이 좋은 감정이 있는가 하면, 어떤 감정이 너무 강렬하여 때로는 느끼고 싶지 않을 때도 있어요. 하지만 이러한 느낌은 영원히 지속되지는 않아요. 시간이 지나면 조금은 괜찮아집니다. 우리는 이런 감정들은 없앨 수는 없지만 조절해볼 수는 있어요! 조절하기 위해서는 내가 무슨 감정을 느끼는지부터 알아야 합니다.

둘, 자신의 상황과 그 상황에서 떠오르는 감정에 이름을 붙여 감정단어를 써보세요.

밥을 먹을 때, 공부할 때, 친구들과 이야기할 때, 어떤 순간이든 떠올려보고 그때의 감정을 생각해볼까요? 예를 들어 "친구들과 이야기하니 웃음이 난다.", "해야 할 숙제를 생각하니 가슴이 답답하다.", " 맛있는 음식을 먹어서 행복하다."와 같이 상황과 감정 단어를 포함해서 나의 감정을 체크해보세요!

셋, 감정을 알아보는 것이 어렵다면 주위에 도움을 요청해보세요.

감정 단어가 떠오르지 않거나 나의 감정을 알아보는 것이 어렵다면, 그때는 나의 감정을 잘 알아주는 친구나 가족들에게 물어보거나 담임선생님, 상담 선생님과의 상담을 통해 알아볼 수 있습니다!

마지막으로, 다양한 감정 단어가 적혀있는 그림을 한 번 봐볼까요? 여러분들은 어떤 상황일 때 이러한 감정들을 느끼나요? 위의 그림 속 감정 단어를 참고해서 내 마음에 드나드는 다양한 감정에 이름을 붙여보며 자신의 감정을 알아차릴 수 있는 불안초 여러분이 되길 바랍니다!

출처- 송파구청소년상담복지센터, 청소년을 위한 감정안내서

http://www.sp1318.or.kr/bbs/board.php?bo_table=s5_2&wr_id=17

송파구청소년상담복지센터, 감정 알아차리기

http://www.sp1318.or.kr/bbs/board.php?bo_table=s5_2&wr_id=11

2023년 7월 7일

부 안 초 등 학 교 장