

2023학년도 동신초등학교 도란도란 상담실 소식지

‘도란도란 마음우편’

도란도란 상담실은 모두 함께 마음을 나누는 공간이에요.

따뜻한 햇살을 받고 피어난 들꽃이 예뻐했던 이야기,

친구와의 오해로 다투게 되어 슬펐던 이야기,

오늘따라 내 뜻대로 풀리지 않아 속상했던 이야기,

어떤 이야기든 좋아요! 여러분의 진심 어린 이야기를 기다릴게요.♥

언제든지 상담실로 놀러오세요! :D

〈도란도란 마음우편〉 7월호 상담 주제

📖 ‘내 마음의 주인되기’

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

동신초등학교 도란도란 상담실 소식지 ‘도란도란 마음우편’은

매월 다양한 상담 주제를 상담실에서 정리하여 제공하는 가정통신문입니다.



배움·보람·소통으로 행복한 학교

7월 상담실 소식

펴낸이: 교 장 한 덕 원
살핀이: 교 감 최 영 봉
엮은이: 상담교사 한 주 연
발행처: 동신초등학교 상담실
발행일: 2023년 7월 3일(월)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

본격적인 더위와 함께 장마가 시작되는 7월입니다. 햇볕이 짹짹 비추다가도 금방 구름이 몰려와 소나기가 내리는 번덕스러운 날씨에 우리 몸과 마음도 몇 번씩 변하는 듯합니다. 이번 소식지에서는 자신의 마음에 주의를 기울이며 감정을 알아차리는 방법에 대해 소개하고자 합니다.

〈도란도란 마음우편〉 7월호 상담 주제

‘내 마음의 주인되기’

여러분은 요즘 어떤 기분을 자주 느끼나요? '감정을 알아차리는 것'은 상황마다 떠오르는 감정, 느낌을 있는 그대로 알아차리는 것입니다. 내 마음을 알아차리는 것은 왜 중요할까요? 내 마음의 주인은 바로 '나'이기 때문이에요. 내 감정이 정확히 어떤 상태인지 알아야 다른 사람에게 적절히 표현할 수 있고 건강하고 행복한 삶을 살아갈 수 있습니다. 그럼 아래에서 나의 감정을 알아차리는 방법에 대해 함께 익혀보아요!

오늘 내 단짝 친구와 싸웠다.
화해하지 못한 채로 집에 왔다.
이때 드는 감정은?

후회스러운

불안한

슬픈

개운한

미운

미안한

마음이 아픈



[뒷장 계속]

♥ 나의 감정을 알아차리는 방법 ♥

1. 감정은 좋고 나쁜 것이 없는 자연스러운 것이라고 인식하기.

생각만 해도 좋은 감정도 있지만, 어떤 감정은 불쾌하여 느끼고 싶지 않을 때도 있어요. 하지만 부정적인 감정일지라도 상황에 맞게 느끼는 감정은 자연스러운 감정입니다. 그리고 이러한 감정은 영원히 지속되지 않기 때문에 힘든 감정도 시간이 지나면 사라집니다! 내가 느끼고 싶지 않은 감정이더라도 스스로에게 외쳐주세요. “감정은 자연스러운 거야. 그리고 이 감정은 오래 지속되지 않을 거야!”

2. 감정에 이름을 붙이고, 감정의 크기를 숫자(1-10)로 표현해보기.

폭풍 같던 감정이 줄어들었다면, 나에게 있었던 일과 그 때의 느낌을 떠올려보고 **감정에 이름을 붙여보세요.** 그리고 **감정의 크기를 숫자로 1부터 10까지 숫자로 표현해보세요.** 내 마음상태를 정확하게 알 수 있도록 아래의 예시를 보고 함께 적어보아요!

〈예시〉

- 오늘 친구들과 이야기를 하니 웃음이 났다. → 즐거움(6), 행복함(7)
- 해야 할 밀린 숙제들을 생각하니 가슴이 기분이 안 좋다. → 답답함(8), 불안함(10)
- 친구와 오해로 싸우게 돼서 마음이 안 좋다. → 속상함(10), 억울함(9)

3. 내가 느낀 감정을 일기에 쓰거나 주변 사람들에게 말해보기.

내가 느낀 감정이 무엇인지 알았다면, **다른 사람에게 내 마음을 표현해보세요.** 부모님, 선생님, 친한 친구와 속상했던 마음에 대해 이야기하고 받아들여지는 경험은 힘들었던 내 마음을 눈 녹듯 사라지게 해줄거예요. 누군가에게 말하고 싶지 않다면 **마음일기**를 쓰며 스스로 정리하는 것도 좋습니다.

4. 감정을 알아보는 것이 어렵다면 주위에 도움 요청하기

마음을 표현할 감정단어가 떠오르지 않고, 앞에서 알려준 방법을 모두 시도해보아도 힘든 감정이 계속된다면 주변 어른들에게 도움을 요청해보세요. 부모님, 담임선생님, 학교에 상담선생님께 어려움을 이야기하고 도움을 받을 수 있습니다.

우리의 감정이 실제로 유지되는 시간은 대략 90초라고 해요. 시간이 지나면 사라지는 감정이라고 무시하거나 억누르는 것은 내 마음을 존중하지 못하는 행동이랍니다. 내 감정을 알고 건강하게 표현할 줄 아는 동신초 친구들이 되기를 상담선생님이 응원합니다^^♥

* 출처

1. 배가 고프지 않는데 먹고 싶은 이유, 스트레스와 식욕의 관계 이희상 정신건강의학과 전문의 2020.05.14.

2. 서울시 COVID19심리지원단 I.SEOUL.U 마음처방전 2020.04.08. 마음돌봄먹기 실천 7단계

동신초등학교 도란도란 상담실은...

*** 언제 이용할 수 있나요?**

→ 08시 30분 ~ 16시 30분(사전 예약제)

*** 어디에 있나요?**

→ 후관 1층 중앙(도서관과 사랑반 사이)

*** 어떻게 이용할 수 있나요?**

→ 상담실로 직접 방문 또는 전화/카카오톡으로 예약하기
(예약 시 상담신청서 및 동의서 제출 안내 예정)

*** 궁금한 점은 상담실로 연락주세요!**

→ 상담실 070-4012-2008

2023년 7월 3일

동 신 초 등 학 교 장