

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〉 8월호 상담 주제

☞ **‘화나는 것이 뭐 어때, 화내는 것이 문제지!’**

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

8월 상담실 소식

펴낸이: 교 장 한 덕 원
살핀이: 교 감 최 영 봉
엮은이: 상담교사 한 주 연
발행처: 동신초등학교 상담실
발행일: 2023년 8월 31일(목)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

힘겨웠던 무더위도 조금씩 잦아들고 아침저녁으로 시원해져가는 바람을 느낄 수 있는 8월의 끝자락입니다. 방학을 마친 우리 아이들의 얼굴에도 웃음꽃이 가득 한 만큼, 보호자님의 가정에도 건강과 평안이 가득하시기를 기원 합니다.

우리는 살아가면서 누구나 기쁨, 행복, 분노, 슬픔 같은 감정을 느끼고, 누군가에게 이런 감정을 표현하게 됩니다. 특히 '분노' 감정은 부정적인 감정으로 여겨지고, 숨기고 참아야 한다는 이야기를 많이 들어왔던 감정 중 하나입니다. 그래서 이번 8월 상담실 소식지에서는 여러 가지 감정 중 다루기 어려운 '분노'감정에 대해 함께 알아보려고 합니다.

〈도란도란 마음우편〉 8월호 상담 주제

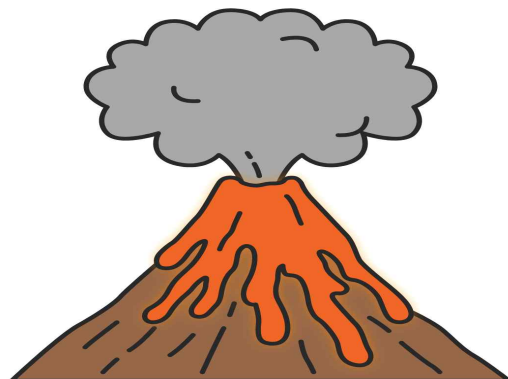
‘화나는 것이 뭐 어때, 화내는 것이 문제지!’

분노는 원하는 목표가 이루어지지 않았거나 필요한 것이 좌절되었을 때 경험되는 감각입니다. 화가 나면 다른 사람들에게 행동과 말로 분노를 표현하여 자신이나 다른 사람이 위험해지기도 합니다. 사실 분노는 '내가 중요하게 생각하는 것을 지키고 싶어!', '안 좋은 일이 일어났다는 걸 알려야겠어!'라고 생각하기 때문에 나타나는 것입니다. 분노를 느끼면 몸이나 눈에 힘이 들어가고 심장이 빨리 뛰기도 합니다. 분노감정 자체는 나쁜 것이 아니지만 이러한 분노를 곧바로 말과 행동으로 표현하면 짧은 시간 안에 자신과 다른 사람을 위험하게 만들 수도 있습니다. 때문에 분노를 쌓아두고 터트리는 것이 아닌 잘 다루는 것이 정말 중요합니다.

그렇다면 분노를 건강하게 다룰 수 있는 방법에 대해 함께 알아보까요?

가장 최근에 화가 났던 일에 대해 생각해 보세요. 나는 어떤 상황에서 화를 내게 되나요? 화가 날 때 나의 모습(표정, 행동, 신체 반응 등)은 어떤가요? 화가 났을 때 한 말과 행동은 어떤가요? 나의 행동으로 인한 결과는 어땠나요? 혹시 나의 말과 행동으로 인해 친구나 다른 사람에게 피해를 주지는 않았나요? 어떻게 하면 나의 화난 마음을 다른 사람에게 효과적으로 전달할 수 있을까요?

분노의 화산이 터지려고 할 때 분노를 조절하는 방법에 대해 다음 장에서 함께 알아보아요!



[뒷장 계속]

♣ 화가 났을 때 이렇게 행동해 보아요! ♣

1. 속으로 ‘잠깐!’하고 외치고 크게 열 번 이상 심호흡을 해봐요.

들이마실 때는 코로, 내쉬는 숨은 입으로 내쉬어요. 이때 들이마시는 숨보다 내쉬는 숨을 더 길게 쉽니다. 눈을 감고 코로 꽃 냄새를 맡고, 입으로 촛불을 불어 끈다고 상상하면 쉽습니다.^^

2. 잠시 화가 난 그 자리를 떠나기.

화난 감정으로 인해 지금 친구와 대화하기가 어렵다면 마음의 준비가 될 때까지 나와 친구에게 시간을 주세요. 이때 자리를 떠나는 이유를 상대방에게 설명해줍니다. “지금은 너무 화가 나서 시간이 좀 지나서 진정한 후에 다시 이야기 하자” 진정한 후 대화를 시도하면 문제가 해결될 가능성이 높아요!

3. 마음속으로 숫자 거꾸로 세기.

20부터 1까지 차근차근 숫자를 세어 보아요. 이때 화나게 했던 상황이나 사람은 생각하지 말아야 해요.

4. 내가 좋아하는 음악을 들어요.

편안한 자세로 앉거나 누워서 좋아하는 음악을 들으면 마음이 진정돼요.

5. 숨이 찰 때까지 운동하기.

숨이 찰 때까지 운동장을 달리면 화가 난 감정이 가라앉을 수 있어요.

위 방법을 모두 시도해 보았는데도 계속 화가 나고, 화를 조절하기 어렵다면,
언제든지 상담실로 찾아와서 함께 이야기 나눠요!

분노는 일상생활에서 사람들이 가장 자주 느끼는 감정 중 하나입니다. 분노를 통해 우리는 내가 소중하게 생각하는 것이 무엇인지 깨닫기도 하고, 나를 지킬 수도 있습니다. 하지만 분노가 너무 커지면 다른 사람을 공격하거나 상처를 주는 경우도 생길 수 있습니다. 평소 나는 어떨 때 화가 나고 어떤 식으로 화를 표현하고 있는지 살펴보고 건강하게 화를 표현하는 방법에 대해 실천해 봤으면 좋겠습니다. 다음 소식지에서는 분노 조절 방법에 이어서 분노를 올바르게 표현하는 방법에 대해서 알아보도록 하겠습니다. 분노를 건강하게 잘 다루고 몸도 마음도 건강하게 커 나갈 동신친구들을 항상 응원할게요! ♥

*출처 1. 정신건강증진 프로그램, 교육부, 2010, p.129~160.

2.경기도교육청 단위학교 특별교육 프로그램 <‘내 마음의 매듭풀기’>, 경기도교육청, 2022, p. 85~87.

2023년 8월 31일

동 신 초 등 학 교 장

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