

2024학년도 동신초등학교 도란도란 상담실 소식지

‘도란도란 마음우편’

도란도란 상담실은 모두 함께 마음을 나누는 공간이에요.

따뜻한 햇살을 받고 피어난 들꽃이 예뻐던 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> 5월호 상담 주제

👉 ‘나와 친구 사이 건강한 경계를 세우는 방법’

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

5월 상담실 소식

펴낸이: 교 장 한 덕 원
살핀이: 교 감 최 영 봉
엮은이: 상담교사 한 주 연
발행처: 동신초등학교 상담실
발행일: 2024년 5월 2일(목)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

활기찬 아이들의 웃음소리와 따사로운 햇살이 교정에 가득 찬 5월입니다. 이번 상담실 소식지에서는 ‘나와 친구 사이 건강한 경계 세우기’에 대해서 알아보고자 합니다. 학교에 다양한 행사가 많은 5월에는 교실 안 친구들이 더욱 가까워지고 때론 서로 갈등을 경험하기도 하는데요. 오늘은 내가 세운 나의 ‘경계’를 다른 사람에게 침범되었을 때 어떻게 대처하면 좋은지 함께 살펴보도록 하겠습니다.

<도란도란 마음우편> 5월호 상담 주제

‘나와 친구 사이 건강한 경계를 세우는 방법’

우리는 교실 속에서 친구와 함께 양보하고 배려하며 맞춰 나가는 과정 속에 지내고 있어요. 그런데 혹시 친구가 나를 함부로 대하거나 존중하지 않는다고 느껴졌지만, 멀어지기 싫어서 참기만 했던 적이 있나요? 친한 친구라서 장난을 치다가 서로 마음이 상하는 상황이 있을 수도 있어요. 사람들은 저마다 마음이 상하지 않도록 ‘존중받고 싶은 자신만의 울타리’가 있는데요, 이를 다른 말로 ‘자아 경계’라고 해요. 그렇다면 다른 사람이 경계를 넘어서 마음이 상했을 때, 어떻게 대처하는 것이 좋을까요?

누군가가 불친절하고 예의 없는 말과 행동으로 내 생각이나 의견을 무시한다면, 상대방에게 건강한 경계를 세워서 마음이 상하기 전에 나를 보호할 수 있어요. 건강한 자신의 자아 경계를 세우는 것은 우리가 살아가는 데에 꼭 필요한 능력입니다. ★

그렇다면 자아 경계의 종류는 어떤 것들이 있는지 함께 알아보아요! 오랜 시간 동안 인간관계에 대해 연구해 온 니나 브라운* 교수가 분류한 자아 경계의 4가지를 아래 표에서 함께 살펴볼까요?

① 부드러운 경계	자아경계가 약해서 자신의 의견 없이 친구의 의견대로 생각하고 행동하는 경우가 많다. 다른 사람이 원하는 것과 내가 원하는 것이 무엇인지 구분하기 어렵다.
② 스펀지 경계	부드러운 경계와 엄격한 경계의 중간 형태로, 친구의 기분이 잘 전염된다. 다른 사람에 의해 자신의 결정이 휘둘리기 쉽다.
③ 엄격한 경계	벽이 쳐진 것처럼, 나만의 세계가 강해서 다른 사람들과 잘 어울리지 못한다. 과거에 안 좋았던 경험과 비슷한 부정적인 상황이 벌어지면 과거 경험을 바탕으로 판단하게 되어 더욱 견고한 자신만의 세계가 생길 수 있다.
④ 유연한 경계	어떤 선택을 할 때 다른 사람의 의견을 참고하여 듣고, 자신만의 가치관과 올바른 판단력으로 결정할 수 있다. 어떤 것을 거절하고 받아들일 것인지, 스스로 결정할 수 있다. 다른 사람의 기분이 나에게 전염되거나 쉽게 휘둘리지 않아 가장 바람직한 경계이다.

[뒷장 계속]

우리는 모두 나의 경계를 허물고 친구와 가까워지는 경험을 해봤을 거예요. 나의 자아경계 유형은 어떤 유형인가요? 처음부터 유연하고 건강한 경계를 가지기란 어렵기 때문에 많은 연습이 필요해요! 다음 활동을 통해 ‘건강한 자아경계를 세우는 방법’을 함께 연습해 보아요!

♥ 건강한 울타리를 지킬 수 있는 방법 ♥

1. 저녁에 씻은 이후 ‘하루를 되돌아보는 시간’을 가져요!

오늘 있었던 일 중 나의 경계가 흔들릴 만큼 스트레스가 되는 일이 있었는지 질문합니다.

[예시]

- 오늘 하루 어떤 일들이 있었나요? 스트레스가 되는 일이 있었나요?
- 그 일로 인해 내가 해야 할 일을 제대로 하지 못하였나요?
- 지금도 그 일이 계속 생각나고 화가 나거나, 걱정되나요?

2. 스트레스 받는 일이 있었다면, 그때 느끼는 감정에 집중해 보세요!

사람들과 지내면서 느꼈던 스트레스, 불안, 화남, 짜증 등의 감정은 내가 건강한 자아경계를 다시 세워야 한다는 신호일 수 있어요. 감정을 탐색하면 나에게 어떤 경계를 세울 필요가 있는지 알아낼 수 있습니다.

[예시]

- 수학 시간에 발표한 정답이 틀렸을 때, 친구에게 “너는 그것도 모르냐?”는 말을 들어서 화도 나고 창피해서 눈물이 났어요.
- 모두가 보는 앞에서 무례한 말을 들어 창피했기 때문에 친구에게 ‘함부로 말하지 않았으면 좋겠다.’는 의사 표현을 하여 경계를 세울 필요가 있습니다!

3. 자신의 경계에 대해 주변 친구들에게 솔직하게 표현해요!

자신이 지키고 싶은 경계의 이유나 감정을 설명하고 이를 통해 다른 사람으로부터 경계를 보호받는 거예요. 이렇게 하는 것은 다른 사람을 거부하는 일이 아니며, 자신의 경계를 지켜주기에 꼭 필요하답니다!

[예시]

- “친구야, 사실 아까 수업 시간에 너에게 ‘그것도 모르냐’는 말을 들었을 땐, (사건)
친구들 앞에서 창피하고 속상해서 눈물이 났어. (감정과 이유)
다음에 내가 틀리더라도 그런 말은 하지 않았으면 좋겠어.” (경계 세우기)

스스로 무언가를 선택하고 결정하는 일에 정답은 없지만, 다른 사람의 의견을 그저 따르기보단 나만의 가치관과 경계를 세우는 것은 매우 중요해요. 자신을 있는 그대로 이해하고 받아들여 건강하고 안전한 나의 울타리를 만들어 나가는 동신초 친구들이 되기를 응원합니다. :)

[뒷장 계속]

★이달의 소식지 퀴즈★



❁ 3명의 친구들은 각각 어떤 자아 경계 유형일까요?

친구1: ()경계

친구2: ()경계

친구3: ()경계

친구1: 우리 뭐 먹을까? 사실 난 치킨아니면 안먹어!

친구2: 난 뭐 먹고 싶은지 모르겠어~ 그냥 너희 먹고 싶은 걸로 먹자

친구3: 아 그러면 나도 치킨먹을까..?(난 사실 피자 먹고 싶은데)

친구1: 정말? 그럼 치킨먹자!

* 상담실에 방문해서 정답을 맞추면 소정의 간식을 받을 수 있어요!

2024년 5월 2일

동 신 초 등 학 교 장