

익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지

'우리들의 마음나눔터'

살구나무 상담실은 모두 함께 마음을 나누는 공간이에요.

파란 하늘과 몽글몽글한 구름을 보고 기분이 좋았던 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

<우리들의 마음나눔터> 2023-8월호 상담 주제

'화가 나면 어떻게 해야할까요?'
(분노 조절 방법)

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

* 익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지 '우리들의 마음나눔터'는
매월 다양한 상담 주제를 상담실에서 정리하여 제공하는 가정통신문입니다.



찌는 듯한 열기와 함께 빗줄기가 굵어진 8월, 여름의 끝자락이 다가왔습니다. 아이들의 웃음소리가 가득했던 운동장과 교정이 어느새 우렁찬 매미 울음소리로 뒤덮인 요즘입니다.

8월 소식지에서는 평소 우리가 자주 마주하는 분노에 대해 알아보고, 화가 날 때 조절하는 방법에 대해 소개하고자 합니다. 모두 함께 읽고 몸도 마음도 건강하게 표현하는 우리 어양가족들이 되었으면 좋겠습니다.

<우리들의 마음나눔터> 2023-8월호 상담 주제

‘화는 무조건 나쁜 감정일까요?’

화가 나면 어떻게 해야할까요?(분노 조절 방법)

우리는 누구나 기쁨, 행복, 분노, 슬픔 같은 감정을 느끼고, 누군가에게 감정을 표현하며 살아가요. 특히 ‘분노’라는 감정은 나쁜 감정으로 여겨지고, 숨기고 참으라는 이야기를 많이 들어왔던 감정 중 하나인데요. 그렇다면 정말 ‘화’는 무조건 참는 것이 답일까요? 지금부터 ‘분노’란 무엇이고 ‘화’가 날 땐 어떻게 하면 좋을지 함께 알아보아요!

분노는 내가 원하는 것이 이루어지지 않거나 좌절되었을 때 경험하는 감정이에요. 이러한 분노는 ‘내가 중요하게 생각하는 것을 지키고 싶어!’, ‘안 좋은 일이 일어났다는 걸 알려야겠어!’라고 생각하기 때문에 나타나는 것인데요. 분노를 느끼면 몸에 힘이 들어가기도 하고 심장이 쿵쿵쿵 뛰기도 해요. 감정으로서의 분노 자체는 나쁜 감정이 아니지만, 곧바로 말이나 행동으로 표현하게 되면 짧은 시간 안에 자기 자신이나 다른 사람을 위험하게 만들 수도 있어요.

그렇다면 분노를 건강하게 표현하는 방법은 무엇일까요?

눈을 감고, 가장 최근에 내가 화났었던 일에 대해 떠올려보아요. 나는 어떤 상황에서 화를 냈나요? 화가 날 때 나의 모습(표정, 행동, 신체 반응 등)은 어땠나요? 화가 났을 때 어떤 말, 행동을 했나요? 나의 말과 행동으로 인한 결과는 어땠나요? 혹시 나의 말이나 행동이 다른 사람에게 피해를 주지는 않았나요? 다시 눈을 뜨고 평소 내가 화를 내는 상황에 대해 정리해보며, 어떻게 하면 나의 화가 난 마음을 다른 사람에게 올바르게 전달할 수 있을지 다음 내용을 참고해 연습해보아요!

< 화가 났을 때 이렇게 행동해보아요!★ >

1. 속으로 '잠깐!'하고 외치고, 크게 열 번 이상 심호흡을 해봐요.

- 이때 들이마시는 숨보다 내 쉬는 숨을 더 길게 쉬어요.

2. 잠시 화가 난 그 자리 떠나기

- 화가 났을 때 바로 대화하기 어렵다면, 감정을 정리하고 마음의 준비가 될 때까지 상대방과 나에게 시간을 주세요. 이 때, 자리를 떠나는 이유에 대해 꼭 설명해 주세요.
- 예시) '지금은 너무 화가 나서 시간이 좀 지난 후에 다시 이야기 하자.'

3. 마음속으로 숫자 거꾸로 세기(또는 100에서 숫자 3씩 계속 빼기)

- 20부터 1까지 차근차근 숫자를 거꾸로 세어 보아요. 이때, 화가 난 상황이나 사람을 떠올리기 보다는 숫자 세는 것에 집중해야 해요.

4. 내가 좋아하는 음악을 들어요.

- 편안한 자세로 앉거나 누워서 좋아하는 음악을 들으며 마음을 진정시켜요.

5. 숨이 찰 때까지 운동하기

- 운동장을 달리거나 줄넘기를 하는 등 숨이 찰 때까지 몸을 움직여보아요. 화난 감정이 가라앉을 수 있어요.

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

분노는 평소에 우리가 가장 자주 느끼는 감정 중 하나예요. 우리는 분노를 통해 내가 소중하게 생각하는 것이 무엇인지 깨닫기도 하고, 나를 지킬 수도 있어요. 하지만 분노가 커지면 다른 사람을 공격하거나 상처를 주게 되는 경우도 생길 수 있어요. 평소 나는 어떤 상황에서 화가 나고 어떤 방법으로 화를 표현하는지 살펴보고 건강하게 화를 표현하는 방법에 대해 실천해보아요! 분노를 건강하게 잘 다루고 몸도 마음도 건강하게 커 나갈 우리 어양친구들을 항상 응원할게요!♥

[출처] 교육부, 「정신건강증진 프로그램」, 교육부, 2021, p.129~160

경기도교육청, 「경기도교육청 단위학교 특별교육 프로그램 내 마음의 매듭풀기」, 경기도교육청, 2022, p. 85~87

2023년 7월 31일
익 산 어 양 초 등 학 교 장

익산어양초등학교 살구나무 상담실♥

* 어디에 있나요?

- 본관 1층 서쪽 현관 앞

* 언제 이용할 수 있나요?

- 평일 8시 30분 ~ 16시 30분(사전예약제)

* 어떻게 이용할 수 있나요?

- 상담실로 직접 방문 또는 카카오톡으로 예약하기
(예약시 상담신청서 작성 안내 예정)

* 궁금한 점은 상담실로 연락주세요! :D

- 상담실: 070-8853-1493

**쏟아지는 장맛비처럼 마음도 축축 쳐지는 요즘,
소중한 사람들에게 응원의 한 마디를 해보는 것은 어떨까요?
‘무더운 여름, 폭 쉬고 건강하게 다시 만나요!♥’**

* 익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지 ‘우리들의 마음나눔터’는 총 10회 발송 예정입니다.