

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> 5월호 상담 주제

'내가 느끼는 감정에 대해 알아보아요!'
(기본 감정 이해하기)

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

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



뜨거운 햇살과 더불어 푸르름이 차오르는 5월입니다. 가족의 소중함을 느끼고, 함께 행복한 추억을 만들어가길 기원합니다.

5월 상담실 소식지에서는 내가 느끼는 감정에 대해 알아보고, 기본 감정에는 어떤 종류가 있는지 소개하고자 합니다. 이번 소식지를 통해 다양한 감정에 대해 이해하고 가족들과 자신의 감정을 나누며 서로 소통하는 시간이 되었으면 좋겠습니다.

<우리들의 마음나눔터> 5월호 상담 주제

‘내가 느끼는 감정에 대해 알아보아요!’

우리는 하루에도 몇 번씩 다양한 감정들을 느끼며 살아가고 있어요. 따스한 햇살과 파아란 하늘을 보며 하루를 시작하는 ‘설레는’ 아침, 친구와 다투어서 ‘속상하고 힘든’ 하루, ‘긴장되는’ 시험 시간 등 매일 여러 가지 감정들을 느끼며 보내고 있죠.

감정은 어떤 사람을 만나거나 어떤 사건이 발생했을 때 느끼는 느낌이에요. 그리고 지금 내가 겪고 있는 일이 나에게 어떤 의미인지 알려주는 역할을 해요. 즉, 우리가 일상에서 느끼는 수많은 감정은 나에게 보는 신호예요. 그러므로 감정에는 좋고 나쁜 것이 없어요. 자연스럽게 정상적인 것이죠.

감정은 생기게 된 분명한 이유가 있고 나의 욕구나 기대가 녹아있기 때문에, 상담실에서도 감정들을 표현하고 나눌 수 있도록 ‘지금 내가 느끼는 감정’에 대해 자주 질문을 해요. ‘즐겁다’, ‘두근거려다’, ‘슬프다’, ‘화나다’ 등으로 표현하는 친구가 있는 반면, ‘모르겠어요’라고 표현하는 친구도 많이 있어요.

이번 소식지에서는 5가지의 기본감정(기쁨, 두려움, 슬픔, 혐오, 분노)에 대해 소개하고, 기본감정을 표현하는 다양한 감정 단어들을 살펴보고요. 다양한 감정 단어들을 통해 친구의 감정을 공감하고 소통하는 어양초 가족들이 되어 보아요!

<기본감정 5가지>

기쁨	▷ 욕구가 충족되어 마음이 흐뭇하고 흡족한 상태
두려움	▷ 어떤 대상을 무서워해서 불안하거나 어떤 상황을 염려하는 마음
슬픔	▷ 분하고 억울한 일을 겪거나 불쌍한 일을 보고 마음이 아프고 괴로운 것
혐오	▷ 싫어하고 미워하는 마음
분노	▷ 원하는 일이 되지 않아 섭섭하거나 억울한 일을 당해 몹시 화가 난 상태

〈기본감정에 따른 다양한 감정표현〉

기쁨	두려움	슬픔	혐오	분노
감동하다	걱정되다	마음 아프다	힘들다	분하다
고맙다	긴장되다	미안하다	부끄럽다	억울하다
기대되다	두렵다	속상하다	부담스럽다	짜증나다
기쁘다	황당하다	슬프다	부럽다	화나다
만족스럽다	놀라다	실망하다	피곤하다	원망스럽다
뿌듯하다	당황스럽다	심심하다	몹다	
사랑스럽다	두근거리다	아쉽다	얕밋다	
설레다	망설여지다	외롭다	괴롭다	
신나다	무섭다	우울하다	귀찮다	
안심되다	불안하다	막막하다	곤란하다	
자랑스럽다	어색하다	후회스럽다	쑥스럽다	
자신만만하다	조마조마하다	허전하다	불편하다	
즐겁다	혼란스럽다	비참하다	피곤하다	
편안하다		서럽다	지겹다	
행복하다		섭섭하다	답답하다	
흥분되다		쉴쉴하다	싫다	
힘나다		안타깝다		

출처. 1. 이소라, 『감정에 솔직하지 못한 나에게』, 알에이치코리아, 2017

2. 권승, 『학교폭력 예방을 위한 솔리언 토레상담 심화 프로그램 지도자 지침서』, 한국청소년상담복지개발원, 2014

3. 초등상담나무연구회, 『공감대화카드 활용 가이드』, (주)인싸이트, 2013

4. 신원호, 『비폭력 대화 시리즈 분노조절카드』, (주)한국콘텐츠미디어, 2019

2022년 5월 2일
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

**푸르른 새싹들로 초록빛이 가득한 요즘,
우리의 지친 마음에도 싱그러움이 돌아나길!
‘뜨거운 태양처럼 눈부신 너의 내일을 응원해!♥’**

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