



사랑과 꿈을 키우는
즐거운 학교

한 벌 교 육 통 신

발행일 : 2024.05.10.

발 행 : 익산한벌초등학교

제 목 : 5월 상담소식지(자아경계)

활기찬 아이들의 웃음소리와 따사로운 햇살이 교정에 가득 찬 5월입니다. 이번 상담실 소식지에서는 ‘나와 친구와의 건강한 경계 세우기’에 대해서 알아보고자 합니다. 새 학년에 익숙해 질수록 반 친구들과 더욱 가까워지기도 하고 때론 갈등을 경험하기도 합니다. 5월 소식지에서는 내가 세운 나의 ‘경계’를 다른 사람이 쉽게 넘어왔을 때 어떻게 대처하면 좋을지 함께 살펴 보도록 하겠습니다.

익산한벌초등학교 5월 상담 소식지

<나와 친구 사이의 건강한 경계 세우기!(자아경계)>

교실 속에서 우리는 친구와 서로 양보하고 배려하며 사이좋게 지내고 있어요. 그런데 간혹 친한 친구라서 서로 장난을 치다가도 적절한 선을 넘어온다고 느끼면 서로 마음이 상하는 상황이 생기기도 해요. 이렇게 사람들은 저마다 마음이 상하지 않도록 ‘존중받고 싶은 자신만의 울타리’ 즉, ‘자아 경계’가 있어요. 자아 경계는 다른 사람이 나에게 배려 없는 행동을 할 때 나를 보호하기 위해 내 마음이 상한다는 신호를 보내줘요. 그 신호를 듣고 우리는 마음 상하기 전에 나를 보호하기 위한 행동을 해요. 이처럼 자아 경계를 세우는 것은 우리가 살아가는 데 꼭 필요한 능력입니다! 그렇다면 건강한 자아 경계는 어떤 것일까요?



< 건강한 자아 경계 - 유연한 경계 >

- 어떤 선택을 할 때 다른 사람의 의견을 참고하여 듣고, 자신만의 가치관과 올바른 판단력으로 결정할 수 있습니다.
- 어떤 것을 거절하고, 받아들일지 스스로 결정할 수 있습니다.
- 다른 사람의 기분이 나에게 전염되거나 쉽게 휘둘리지 않습니다.

내가 생각했을 때 나는 건강한 자아 경계를 가지고 있나요? 사실 처음부터 유연하고 건강한 경계를 가지기는 쉽지 않아요. 다음 방법을 통해 건강한 자아 경계를 세우는 방법을 함께 연습해 보아요!

〈건강한 자아 경계를 세울 수 있는 방법〉

1. 하루를 되돌아보는 시간 갖기

- 오늘 있었던 일 중 나의 경계가 흔들릴 만큼 스트레스 상황이 있었는지 질문합니다.
- [예시] “오늘 하루 어떤 일이 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 상황에 느꼈던 감정에 집중해 보기

- 다른 사람이 내 경계를 넘어왔을 때 느꼈던 감정을 떠올려보세요. 불안, 분노, 짜증 등의 감정은 내가 자아 경계를 건강하게 세워야 한다는 신호입니다.
- [예시] 수학 시간에 발표한 정답이 틀렸을 때, 친구가 “너는 그것도 모르냐?”라고 말해서 화도 나고 창피해서 눈물이 났어요.
 - ▶ 모두가 보는 앞에서 무례한 말을 들어 창피했기 때문에 친구에게 ‘**함부로 말하지 않았으면 좋겠어.**’라고 **표현하며 경계를 세울 필요**가 있어요.


3. 나의 경계를 친구들에게 솔직하게 표현하기.

- 내가 지키고 싶은 경계의 이유나 감정을 설명하고 다른 사람들이 실수로 넘어오지 않도록 하는 거예요. 이렇게 설명하는 것은 다른 사람을 거부하는 것이 아니라 나의 경계를 지키는 것입니다.
- [예시] “아까 수업 시간에 ‘너는 그것도 모르냐’라는 말을 들었을 땐,(사건)
친구들 앞에서 창피하고 속상해서 눈물이 났어.(감정)
다음엔 내가 틀리더라도 그런 말은 하지 않았으면 좋겠어.” (경계 세우기)

스스로 무언가를 선택하고 결정하는 일에 정답은 없지만, 다른 사람의 의견을 그저 따르기보다 나만의 가치관과 경계를 세우는 것은 중요해요. 자신을 있는 그대로 이해하고 받아들여 건강하고 안전한 나의 울타리를 만들어 나가는 한별초 친구들을 응원합니다!^^♥

[출처]
정희주, 정신의학신문 [에고바운더리] 나와 타인의 건강한 경계를 세우는 방법 2023.12.21
<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=34993>

2024.5.10.
익산한별초등학교장



내 마음이 쉬어가는 곳

익산한벌초 상담실

상담실은 어떤 곳인가요?

상담실은 고민이 있을 때, 누군가에게 내 이야기를 털어 놓고 싶을 때 방문하는 곳이에요. 고민이 있다면 언제든지 상담실에 찾아오세요!

어디에 있나요?

3동 2층에 있어요.

언제 이용할 수 있나요?

8:30 ~ 4:30 (예약제 운영)

아침 시간 / 쉬는 시간 / 점심 시간 / 방과 후

어떻게 이용할 수 있나요?

상담실로 직접 찾아와서 신청서를 작성하거나 담임선생님께 말씀드려요.

* 더 궁금한 점이 있다면 상담실(063-839-1591)로 연락 주세요. ^^