



사랑과 꿈을 키우는
즐거운 학교

한 벌 교육 통 신

발행일 : 2023.07.06.

발 행 : 익산한벌초등학교

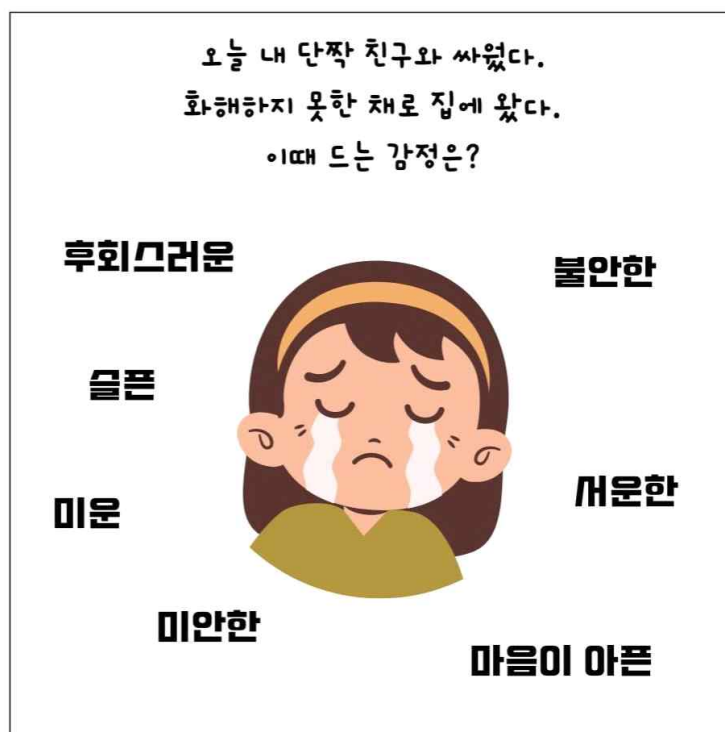
제 목 : 7월 상담소식지(내 마음의 주인되기)

본격적인 더위와 함께 장마가 시작되는 7월입니다. 햇빛이 짹짹 비추다가도 금방 구름이 몰려와 소나기가 내리는 변덕스러운 날씨에 우리 몸과 마음도 몇 번씩 변하는 듯합니다.

7월 소식지에서는 자신의 마음에 주의를 기울이며 감정을 알아차리는 방법에 대해 소개하고자 합니다.

익산한벌초등학교 7월 상담소식지 〈내 마음의 주인되기-감정 알아차리기〉

여러분은 요즘 어떤 기분을 자주 느끼나요? ‘감정을 알아차리는 것’은 상황마다 떠오르는 감정, 느낌을 있는 그대로 알아차리는 것입니다. 우리의 마음은 어떤 상황을 마주할 때마다 다양한 감정을 느낍니다. 우리에게 감정이 일어나지 않은 순간은 없다고 해요. 그럼 내 감정을 알아차리는 것은 왜 중요할까요? 내 마음의 주인은 바로 ‘나’이기 때문이에요. 내가 주인이 되어 내 감정이 어떤지 알고 정확히 표현할 줄 알아야 건강하고 행복한 삶을 살아갈 수 있습니다.



[뒷장에 계속]

<나의 감정을 알아차리는 방법>

1. 감정은 자연스러운 것이라고 인식하기

생각만 해도 느낌이 좋은 감정이 있는 반면, 어떤 감정은 불쾌하여 느끼고 싶지 않을 때도 있어요. 하지만 상황에 따라 느껴지는 감정은 모두 자연스러운 것입니다. 그리고 이러한 감정은 영원히 지속되지 않으며 시간이 지나면 괜찮아집니다. 불쾌한 감정이 들더라도 스스로 외쳐주세요. “감정은 자연스러운 거야. 그리고 이 감정은 오래 지속되지 않을 거야!”

2. 감정에 이름을 붙이고, 감정의 크기를 숫자로 표현해보기.

시간이 지나 감정이 줄어들었다면, 나에게 있었던 일과 그 때의 느낌을 떠올려보고 감정에 이름을 붙여보세요. 그리고 감정의 크기를 1부터 10까지 숫자로 표현해보세요. 그럼 내 마음에 대해 정확히 알 수 있어요. 오늘 일어났던 일을 떠올려보고 그때 나의 감정과 감정의 크기를 숫자로 표현해볼까요?

3. 내가 느낀 감정을 일기에 쓰거나 주변 사람들에게 말해보기.

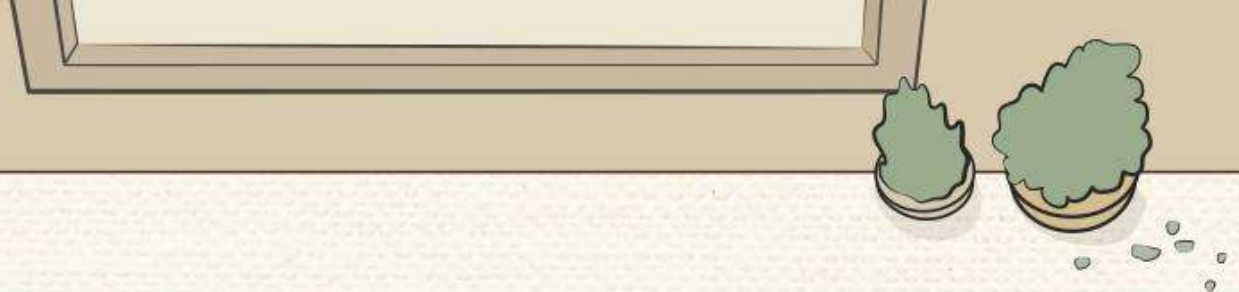
내가 느낀 감정이 무엇인지 알았다면 다른 사람에게 내 감정을 표현해보세요. 부모님, 선생님, 친한 친구와 속상했던 마음을 이야기하고 받아들여지는 경험은 힘들었던 내 마음을 눈 녹듯 사라지게 해줄거예요. 누군가에게 말하고 싶지 않다면 마음일기를 쓰며 스스로 정리하는 것도 좋습니다.

4. 감정을 알아보는 것이 어렵다면 주위에 도움을 요청해보세요.

내 마음이 답답하거나 좋지 않은데 정확히 어떤 감정인지 몰라서 어려웠던 적이 있나요? 그럴 땐 괜히 짜증을 내게 되고 결국 상황은 좋지 않게 흘러가게 됩니다. 그럴 땐 **나에 대해 잘 알고 있는 주변 어른들에게 도움을 요청**해보세요. 부모님, 담임선생님도 좋고 학교에 있는 상담선생님도 좋아요. 어른들에게 내 마음을 털어놓으며 내가 느낀 감정이 무엇인지 함께 알아보는 것도 좋은 방법입니다.

우리의 감정이 실제로 유지되는 시간은 대략 90초라고 해요. 시간이 지나면 사라지는 감정이라고 무시하거나 억누르는 것은 내 마음을 존중하지 못하는 행동입니다. 내 감정을 알고 건강하게 표현할 줄 아는 한별초등학교 친구들을 상담선생님이 응원합니다^^♥

2023.7.6.
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?

3층 3동 5학년 교실 옆

언제 이용할 수 있나요?

8:30 ~ 4:30 (예약제 운영)

아침시간/쉬는시간/점심시간/방과 후

어떻게 이용할 수 있나요?

상담실로 직접 찾아와서 신청서를 작성하거나 담임선생님께 말씀드려요.

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