



정승초등학교 · 정어와오비
Jeongseung Elementary School

푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정승초등학교

5 월 상 담 소 식

담당 : 상담실

문의 : 070-4705-6375

배부, 홈페이지 게시

안녕하십니까? 온 세상에 푸르름이 가득한 5월입니다. 수많은 행사가 있는 가정의 달인 만큼 가족들과 함께 행복한 추억을 만들어가는 한 달이 되기를 기원합니다.

5월 소식지에서는 감정에 대해 소개하려고 합니다. 이번 소식지를 통해 감정에 대해 이해하고, 가족들과 자신의 감정을 나누며 소통해 보는 것은 어떨까요?

<마음 하나> 5월 상담주제

“ 감정 이해 ”

학생들이 상담실에 오면 오늘의 감정을 표현해보도록 합니다. ‘ 즐겁다, 재미있다, 슬프다, 화나다 ’ 등으로 표현하는 친구가 있기도 하고, “ 모르겠어요 ” 라고 표현하는 친구들도 많이 있습니다. 감정을 물어보는 이유는 그러한 감정이 생기게 된 분명한 이유가 있고, 그 감정에는 친구들의 욕구나 기대가 녹아있기 때문입니다.

그렇다면 감정이란 무엇일까요? 감정은 어떤 사람을 만나거나 어떤 사건이 있을 때 느끼는 느낌입니다. 그리고 지금 내가 겪고 있는 일이 나에게 어떤 의미인지를 알려주는 역할을 해요. 우리가 일상에서 느끼게 되는 수많은 감정은 나에게 보내는 신호입니다. 감정에는 좋고 나쁜 것이 없으며, 우리가 느끼는 감정 모두 정상적이고 자연스러운 것입니다.

이번 소식지에서는 기본감정 5가지 기쁨, 두려움, 슬픔, 혐오, 분노를 소개하고, 기본감정을 표현하는 다양한 감정 표현을 안내하려고 합니다. 다양한 감정 단어들을 알게 되면, 또래 친구들의 감정을 공감하고 반영하는 데 도움이 될 거예요!

▣ 알아봅시다 ▣

- ① 기쁨: 욕구가 충족되어 마음이 흐뭇하고 흡족한 상태를 말해요.
- ② 두려움: 어떤 대상을 무서워해서 불안하거나 어떤 상황을 염려하는 마음이에요.
- ③ 슬픔: 분하고 억울한 일을 겪거나 불쌍한 일을 보고 마음이 아프고 괴로운 것을 말해요.
- ④ 혐오: 싫어하고 미워하는 마음이에요.
- ⑤ 분노: 원하는 일이 되지 않아 섭섭하거나 억울한 일을 당해서 몹시 화가 난 상태를 말해요.

[뒷장 계속]

< 기본감정에 따른 다양한 감정 표현 >

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	입다	
사랑스럽다	두근거리다	아쉽다	얕입다	
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		

지금까지 여러 가지 감정들을 표현하는 문구에 대해 알아보았습니다. 사랑과 감사의 달 5월! 우리 친구, 가족들에 대한 자신의 마음을 표현해보는 것은 어떨까요? 따뜻한 말 한마디로 마음을 나누는 행복한 5월이 되길 바랍니다.

- 출처 - 1) 이소라, 감정에 솔직하지 못한 나에게, 알에이치코리아, 2017.
 2) 권승, 학교폭력 예방을 위한 솔리언 또래상담 심화 프로그램 지도자 지침서, 한국청소년상담복지개발원, 2014.
 3) 초등상담나무연구회, 공감대화카드 활용 가이드, 인사이트, 2013.
 4) 신원호, 비폭력 대화 시리즈-분노조절카드, 한국콘텐츠미디어, 2019.

2022년 5월 13일

정 읍 초 등 학 교 장