제2022-4호
초등학교 5·6학년
학생용 카드뉴스

우리들의 마음건강 이야기

감정의 화산 폭발 막기

속상한 일이 생기면 화가 나고, 짜증이 나고, 답답해지는 것은
자연스러운 일입니다.

화가 날 때 부모님, 선생님, 친구로부터 위로를 받으면
속상한 마음이 풀어지기도 하지요.

그러나 '화가 난다'고 해서 '소리를 지르며 화를 내도 된다'는 것은 아닙니다.

마음의 화산 폭발이 일어나 소리를 지르며 화를 내면 옆에 있는 부모님,
친구들, 선생님은 당황해하거나 걱정을 할 거예요.

SMHRC 학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center

부모님의 꾸지람, 힘든 학교생활, 친구와의 다툼,
공부에 대한 고민 등으로 마음에 부담이 갑자기 커지게 되면
짜증이나 분노가 화산처럼 폭발할 수도 있습니다.

화가 날 때 막연히 '기분 나빠! 짜증 나!'라고만 생각하면
기분은 풀리지 않고 점점 더 나빠지기만 합니다.

그러나 어떤 마음들이 쌓여 화가 되었는지
우리의 마음을 가만히 들여다보면 화나는 마음이
한결 차분해질 수 있어요.

1. 감정에 이름 붙이기

우리가 느끼는 감정에
이름을 붙여보세요.
우리가 느끼는 감정에는
아주 다양한 종류가 있습니다.

- 슬픔
- 미움
- 민망함
- 아쉬움

2. 감정 폭발 (충동)을 알아차리기

내 마음에서
어떤 감정 폭발이 일어나는지
알아야 합니다.
충동은 어떻게 하고 싶은
강한 욕구이지만, 실제로
그렇게 행동하기 전의
상태이지요. 그래서 충동을
알아차리면, 문제가 되는
행동을 하지 않도록
마음을 다스릴 수 있습니다.

3.
감정 폭발 줄이기

충동을 느끼는 것은 문제가 되지 않지만, 그 충동에 따라 행동하는 것이 문제가 될 수 있습니다. 우리의 충동을 잘 알아차리고 충동적으로 행동하지 않도록 노력해 봅니다.

- '잠깐' 하고 멈춘다.
- 길게 심호흡한다.
- 거꾸로 셈을 하거나 구구단을 외운다.

4.
즐거운 활동하기

지금 바로 할 수 있는 즐거운, 긍정적인 활동을 해봅니다.

- 즐거운 상상을 한다.
- 음악 듣기, 시원한 물을 천천히 마셔보기, 스트레칭 등 기분을 전환할 수 있는 자신만의 방법을 찾아본다.
- 가볍게 몸을 움직일 수 있는 활동을 해본다.

마음이 차분해지면
"방금 잘했어. 정말 잘했어. 다음번에는 더 쉽게 할 수 있을 거야"라고 스스로를 칭찬해 줍니다.

초등학교 5·6학년 학생용 카드뉴스

여러가지 스트레스 문제로 혼자서는 마음이 쉽게 안정되지 않는다면
신뢰할 수 있는 친구나 부모님에게 마음을 터놓고 이야기해봅시다.
나의 어려움에 적극적인 도움을 줄 수 있는 어른(선생님, Wee클래스
선생님 등)들에게 도움을 요청해보는 것도 좋습니다.

도움이 필요할 때는 이야기해주세요

부모님, 학교 선생님, 위클래스, 교육청 위센터

'다 들어줄 개' 문자 상담 : 1661-5004

앱, 페이스북, 카카오톡 상담채널 : 다 들어줄 개

청소년 상담전화 : 1388

마음건강 상담전화 : 1577-0199

우리들의 마음건강 이야기

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가
한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한 "우리들의 마음건강 이야기" 4호입니다.