

<바운더리 활동으로 배우는 경계>

□ 나의 감정 정확히 알기

바운더리에 포함된 '감정카드'는 특정 감정 표현 단어에 집중하기보다는 우리가 느끼는 다양한 감정들을 12개의 체계로 묶어 표현했습니다. 즉, 각 카드에 적힌 단어나 그림을 개별적으로 이해하기보다는 전체적인 느낌으로 받아들이는 것이 좋습니다. 어린 아이들의 경우, 상황에 따른 감정을 '좋다' 또는 '싫다' 두 가지로만 단순히 표현할 수 있으며, 때로는 '좋으면서도 나쁘다', '나쁘면서도 좋다'와 같이 복합적인 감정을 느낄 수도 있습니다. 초기에는 감정의 이유를 찾기 위해 "왜?"라는 질문을 던지기보다는, 감정이 여러 측면을 가질 수 있다는 '감정의 입체성'을 알려주는 것이 효과적입니다. '감정카드' 외에도 PDF 파일에 포함된 '감정 스트립'을 사용하면 감정을 더 직관적으로 표현할 수 있습니다. '감정 스트립'을 여러 장 출력해 각자 한 세트씩 가지고 상황에 따른 감정을 다양한 표정으로 표현해 볼 수 있습니다. 이는 사소한 상황 변화만으로도 감정이 달라질 수 있고, 여러 감정이 동시에 나타날 수 있다는 점을 이해시키기 위한 것입니다.

□ 나의 경계 정확히 알기

'바운더리 항성계 만들기' 활동은 자신의 경계를 표현하고, 나와 상대방의 경계가 다를 수 있음을 시각적으로 보여줍니다. 각 행성에 '무엇을' 카드를 배치하여 항성계를 구성한 후, '언제/어디서' 카드와 '감정카드'를 하나씩 추가할 수 있습니다. 이미 다섯 가지 행동에 대한 나의 항성계를 완성한 상태에서, 추가된 카드로 인해 행동이 이루어지는 장소가 사람이 많은 곳으로 바뀌거나, 나의 감정이 슬프거나 화가 난 상태로 변하면, 나의 항성계(경계)도 유연하게 변화할 수 있음을 알게 됩니다.

□ 상대방의 경계 파악하기

'바운더리 항성계 만들기' 활동 후 이어지는 깊은 대화를 통해, 나의 경계와 상대방의 경계가 다를 수 있다는 점을 배울 수 있습니다. 이 과정에서 특히 중요한 점은, 활동에 참여한 아이들이 상대방이 나이가 많거나 관계가 친밀한 경우(예: 부모님 등), 대화 중에 자신의 의견을 상대방에게 맞추어 변경하지 않도록 주의하는 것입니다. 이 활동을 통해 아이들에게 자신이 독립된 개체이며, 의견이 다를 수 있다는 점을 인식하게 할 수 있습니다.

□ 감정과 경계 표현하기

바운더리 활동으로 감정을 느끼는 것 자체에는 옳고 그름이 없지만, 감정을 표현하는 방식에는 잘못된 방법이 있을 수 있다는 점을 배울 수 있습니다. 예를 들어, '감정카드'를 선택해 자신의 감정을 설정하고, 그 감정 상태에서 하고 싶은 행동과 상대방에게 취할 수 있는 행동을 찾아볼 수 있습니다. 이때 '누가', '언제/어디서', '무엇을' 카드를 함께 활용할 수 있습니다. 어떤 사람은 화가 날 때 혼자 산책을 선택할 수도 있고, 친구와 이야기를 나누고자 할 수도 있습니다. 어떤 이유로든 슬프거나 짜증이 나거나 화가 나는 감정은 느낄 수 있습니다. 이러한 감정을 느끼는 것 자체는 괜찮지만, 그 감정을 표현하고 해소하는 방법으로 상대방을 때리거나 물건을 던지는 등 폭력을 행사하는 것은 잘못된 방법이라는 점을 명확히 알려주어야 합니다.

경계 표현에는 언어적, 비언어적 소통이 함께 사용됩니다. 특정 상황에서 우리는 '불편하다'라고 직접 말할 수도 있지만, 몸을 움츠리거나 얼굴을 찡그리거나 뒷걸음질을 치는 등의 작은 행동으로도 표현할 수 있습니다. 우리는 언어적 표현뿐만 아니라 비언어적 표현도 인식하고 사용할 수 있도록 사회적 신호를 배우고 연습해야 합니다. 이 과정은 차근차근 오랜 시간에 걸쳐 이루어지는 학습입니다.

☐ 나와 상대방의 경계 존중하기

사회적 신호에 대해 배우고 연습할수록 나와 상대방의 경계를 존중하는 것은 쉬워집니다. 그럼에도 불구하고 경계는 누구에게나 어려운 일일 수 있습니다. 만약 내가 상대방의 경계를 존중하지 않는 실수를 했다면, 반드시 사과하고 같은 실수를 반복하지 않도록 끊임없이 노력해야 합니다.

☐ 거절 당하기 연습

거절 당하기 연습은 사실 올바른 감정 표현과 대처 방법을 익히는 연습과 일맥상통합니다. 거절을 당했을 때 우리는 슬픔, 분노, 짜증, 수치심 등 다양한 감정을 느낄 수 있으며, 이는 매우 자연스러운 일입니다. 하지만 이러한 감정을 건강하게 해결하지 못한다면 상대방의 경계를 침범하기 쉬워지고, 이는 나와 상대방 모두에게 해로울 수 있습니다. 건강한 사회를 만들기 위해, 우리 개개인은 사회 구성원으로서 책임감을 가지고 감정 표현과 대처 방법을 연습해야 합니다.