



♠ 참된 배움으로 행복한 삶을 가꾸는 우리 ♠

# 가 정 통 신 문

전북 부안군 부안읍 부풍로 29

2023.7.7.

☎ 580-6600

본격적인 더위와 함께 장마가 시작되는 7월입니다. 뜨거운 햇볕이 뽕뽕 비추다가 금방 비구름이 몰려와 소나기를 내리는 변덕스러운 요즘 같은 때에는 기분도 몇 번씩 바뀌는 듯합니다.

이번 7월 소식지에서는 행복한 대화를 위한 올바른 소통법을 소개하고자 합니다.

## 마음나무 상담실 7월 상담주제

### < 감정을 표현하며 소통하는 방법 >

아이와 대화하며 무엇을 물어보았을 때 "몰라요.", "그냥.", "그럭저럭."이라고 대답이 돌아왔던 경험들이 있나요? 이럴 때 부모님으로서는 답답하고 속상한 마음이 들기도 하는데요. 아이는 태어날 때부터 이미 기쁨, 슬픔, 답답함, 화남 등의 다양한 감정을 본능적으로 느끼고 표현하는 능력을 가지고 있습니다. 하지만 감정을 표현하는 말은 이후에 발달한다고 합니다. 감정을 드러내는 능력은 분명 필요합니다. 특히 또래 관계에서 민감한 아이들 같은 경우에, 또래 관계에서 문제가 생겼을 때 입을 꼭 다물고만 있으면 문제가 해결되지 않고 계속 쌓이게 되어 이로 인한 불편함이 커질 수도 있기 때문입니다. 자신의 속마음을 표현하지 못하는 아이들에게 오늘은 이렇게 다가가 보는 것은 어떨까요?



[뒷장 계속]

## < 감정을 표현하며 소통하는 방법 >

### **첫째, 아이에게 도와주는 마음으로 다가가 보세요!**

아이의 자신의 감정을 뭐라고 이름 붙여야 할지 모르고, 어떻게 설명해야 하는지 모릅니다. 아이가 "몰라"라고 한다면 "몰랐구나, 어떤 것을 몰랐다는 거야?"라고 도와주는 마음으로 다가가입니다.

### **둘째, 감정단어를 알려주며 감정을 표현하는 방법을 알려주세요!**

"속상해.", "화가 나.", "짜증 나.", "울고 싶어." 등의 감정 단어를 부모가 표현하며 알려줍니다. 예를 들어 아이가 감정을 느끼는 순간에 "선물을 받아 기분이 좋구나?"라고 상황을 설명하면서 감정을 표현해줄 수도 있습니다. 아이는 이 과정을 통해 상황에 대한 기분에 공감하고 그 감정을 표현할 줄 알게 될 겁니다.

### **셋째, 아이의 표현을 부정적으로 평가하지 않도록 주의해주세요!**

아이의 표현에 "뭐가 어려워서 말을 못 하니?"라고 부정적 판단을 내리면 아이는 상대방의 평가에 민감해져서 자신의 진짜 욕구를 참고 감정을 억누르게 됩니다.

### **넷째, 아이들의 감정 표현 방식을 인정해주세요!**

아이가 말하지 않으려 할 때는 재촉하거나 표현을 강요해서도 안 됩니다. 기질에 따른 반응양식이 다르므로 아이 나름대로 자기감정을 다루는 방식을 자유롭게 선택하도록 인정해주는 것이 중요합니다.

자신을 감정을 이해하고 표현할 줄 아는 사람은 어떤 도전 속에서도 극복하고 앞으로 나아가는 힘이 있다고 합니다! 오늘 알아본 대화법을 통해 서로를 좀 더 이해하는 불안초 가족이 되길 바랍니다.

출처- 최규하, "몰라요"만 하는 아이... 숨은 마음을 봐주세요, 베이비뉴스,  
2019.06.05. <https://www.ibabynews.com/news/articleView.html?idxno=75338>  
박지현, 감정표현의 중요성, 2018.03.02  
<http://www.canews.kr/news/articleView.html?idxno=491>

2023년 7월 7일

**부 안 초 등 학 교 장**