

2021학년도 동신초등학교 도란도란 상담실 소식지

‘우리들의 마음나눔터’

도란도란 상담실은 모두 함께 마음을 나누는 공간이에요.

파란 하늘과 몽글몽글한 구름을 보고 기분이 좋았던 이야기,

친구와의 오해로 다투게 되어 슬펐던 이야기,

오늘따라 내 뜻대로 풀리지 않아 속상했던 이야기,

어떤 이야기든 좋아요! 여러분의 진심 어린 이야기를 기다릴게요.♥

언제든지 상담실로 놀러오세요! :D

〈우리들의 마음나눔터〉 11월호 상담 주제

👉 ‘마음의 언어를 표현하는 법, 비폭력대화 방법!’

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♡

동신초등학교 도란도란 상담실 소식지 ‘우리들의 마음나눔터’는

상담실에서 실시하는 상담 활동 및 행사를 안내하고, 다양한 상담 주제를 정리하여 제공하는 가정통신문입니다.



배움·보람·소통으로 행복한 학교

11월 상담실 소식

펴낸이: 교 장 이 순 자
살핀이: 교 감 두 정 군
엮은이: 상담교사 조 세 희
발행처: 동신초등학교 상담실
발행일: 2021년 11월 1일(월)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

이제는 두꺼운 외투 없이 외출하기 부담스러울 만큼 쌀쌀해진 11월, 급게 물들었던 단풍이 지고 매서운 바람이 자리하는 계절입니다. 코로나19로 인해 다소 어수선했던 분위기 속에서도 학교에 나와 배우고 어울리며 성장해가는 아이들을 보며 늘 배우게 되는 것 같습니다.

이번 11월 상담실 소식지에서는 서로에게 상처 주지 않고 내 마음을 표현하는 방법에 대해 안내하고자 합니다. 함께 읽고 소통하는 대화법을 연습해보는 것은 어떨까요?

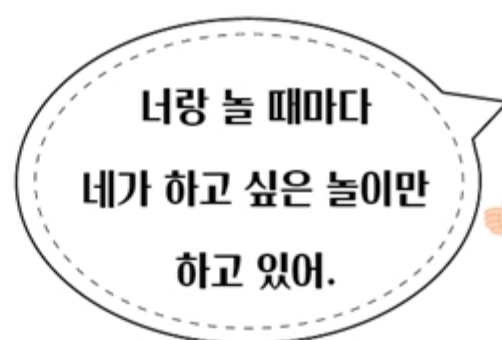
〈우리들의 마음나눔터〉 11월호 상담 주제

‘마음의 언어를 표현하는 법, 비폭력대화 방법!’

‘어서 일어나.’, ‘날씨 좋다!’, ‘오늘 학교에서 같이 놀래?’ 등 우리는 일상생활에서 수많은 대화를 하게 되죠. 하지만 때로는 다른 사람의 말에 상처받기도 하고 나도 모르게 무심코 던진 말에 상대방에게 상처를 주기도 해요. 서로에게 상처가 되지 않고 내 마음의 언어를 올바르게 표현하는 법, 비폭력대화 방법에 대해 소개해보려고 합니다. 아래 그림을 살펴볼까요?



너는 항상
네 멋대로 해!



너랑 놀 때마다
네가 하고 싶은 놀이만
하고 있어.

여러분은 위와 같은 말을 들어본 적 있나요? 어떤 말을 자주 듣나요? 그리고 그 때의 기분은 어땠는지 생각해봐요. 왼쪽 그림과 오른쪽 그림의 차이점은 바로 말에 평가가 들어가 있다는 것이에요. 왼쪽 친구는 ‘멋대로 한다.’라는 평가가 섞인 말을 하고, 오른쪽 친구는 상황에 대한 설명을 하고 있어요. 혹시 왼쪽 친구처럼 친구에게 말을 해서 친구와 말다툼을 한 적이 있나요? **평가가 섞인 말을 하게 되면 상대방은 자신을 비난한다고 생각할 수 있어요.** 그렇게 되면 내 마음이 원하는 것을 올바르게 전달하지 못한 채 서로에게 상처만 남기고 대화가 끝나게 돼요. 그럼 어떻게 말을 해야 서로 상처받지 않고 대화를 할 수 있을까요?

[뒷장 계속]

< 비폭력대화의 4단계 >

비폭력대화는 상대방을 비난하거나 비판하지 않으면서 자신의 마음을 솔직하게 표현하는 방법이에요! 서로 공감해주며 친구 관계를 튼튼하게 하는 데에 도움이 되죠. 그럼 비폭력대화의 4가지 단계에 대해 알아보까요?

▶ 1단계: 관찰

관찰은 **어떤 상황에서 실제로 일어나고 있는 것을 그대로 보는 것**을 말해요. 보여 지는 것이 나에게 좋은, 그렇지 않은 상대방의 말과 행동을 있는 그대로 관찰하는 것이에요.

〈예시〉 ‘너는 항상 네 멋대로야.’ (X)

→ ‘최근에 너랑 놀 때마다 네가 하고 싶은 놀이만 했어.’ (O)

▶ 2단계: 느낌

느낌은 관찰된 행동, 즉 상대방의 행동을 보았을 때 **자신이 어떻게 느끼는가**를 말해요. 우리는 같은 풍경을 보아도 사람마다 느끼는 점이 모두 다 달라요. 이처럼 자신의 주관적인 느낌을 정확히 찾아내는 것이 중요해요.

〈예시〉 ‘짜증나!’ (X)

→ ‘네가 하고 싶은 것만 하니까 내 의견은 무시당하는 느낌이야.’ (O)

▶ 3단계: 욕구

욕구는 **느낌을 들게 하는 것**을 말해요. 예를 들어 내가 배가 아주 고플 때 옆에서 친구가 맛있는 간식을 먹고 있다면 ‘부러운’ 느낌이 들겠죠? 왜냐하면 여러분이 배가 고파 무언가를 먹고 싶다는 욕구가 들었기 때문이에요. 반대로 여러분이 배가 아주 많이 부른 상태에서 친구가 맛있는 것을 먹는다면 아무 생각이 들지 않을 수 있어요. 이처럼 욕구는 느낌이 드는 이유가 될 수 있어요.

〈예시〉 ‘네 멋대로 하는 게 나는 그냥 싫어!’ (X)

→ ‘나도 내가 좋아하는 놀이로 너랑 재미있게 놀고 싶어서 그래.’ (O)

▶ 4단계: 부탁

비폭력 대화의 마지막 단계는 우리의 삶을 풍요롭게 하기 위해 **우리가 원하는 것을 다른 사람에게 부탁하는 것**이에요. 긍정적으로 상대방을 배려하며 부탁하는 것이 중요해요!

〈예시〉 ‘그러니까 이번엔 무조건 내가 원하는 놀이를 할 거야!’ (X)

→ ‘앞으로 하루씩 번갈아가면서 원하는 놀이를 하자.’ (O)

출처: 마셜 B. 로젠버그, 비폭력대화, 한국 NVC센터

동 신 초 등 학 교 장

동신초등학교 도란도란 상담실은...

*** 언제 이용할 수 있나요?**

→ 08시 30분 ~ 16시 30분(사전 예약제)

*** 어디에 있나요?**

→ 후관 1층 중앙(도서관과 사랑반 사이)

*** 어떻게 이용할 수 있나요?**

→ 상담실로 직접 방문 또는 전화/카카오톡으로 예약하기
(예약 시 상담신청서 및 동의서 제출 안내 예정)

*** 궁금한 점은 상담실로 연락주세요!**

→ 상담실 070-4012-2008

쌀쌀한 날씨처럼 몸도 마음도 움츠러드는 11월,

소중한 이들에게 따스한 마음을 전해보는 것은 어떨까요?

‘언제든지 힘들면 기대도 돼! 늘 곁에서 응원할게!♥’