

2024학년도 동신초등학교 도란도란 상담실 소식지

# ‘도란도란 마음우편’

---

도란도란 상담실은 모두 함께 마음을 나누는 공간이에요.

따뜻한 햇살을 받고 피어난 들꽃이 예뻐던 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

---

<도란도란 마음우편> 10월호 상담 주제

👉 ‘Yes!’를 부르는 부탁의 기술’

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

동신초등학교 도란도란 상담실 소식지 ‘도란도란 마음우편’은

매월 다양한 상담 주제를 상담실에서 정리하여 제공하는 가정통신문입니다.



배움·보람·소통으로 행복한 학교

# 10월 상담실 소식

펴낸이: 교 장 한 덕 원  
살핀이: 교 감 홍 흥 표  
엮은이: 상담교사 한 주 연  
발행처: 동신초등학교 상담실  
발행일: 2024년 10월 8일(화)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

어느덧 아침저녁으로 시원한 바람이 불어오는 10월, 가족들과 행복한 가을을 보내고 계신가요? 교정에 들어서면 아이들의 얼굴에는 높고 푸른 하늘과 청량한 바람에 왠지 모르게 기분 좋은 하루가 될 것 같은 기대가 가득해 보입니다.

이번 10월 상담 주제는 ‘잘 부탁하는 방법’에 대해 다뤄보고자 합니다. 평소 도움이 필요하거나 원하는 것이 있을 때 주변에 도움을 요청하기 어려워하는 아이 혹은 너무 자신이 원하는 것만을 주장해서 친구 관계에 어려움을 겪었던 친구들이 있습니다. 우리 아이들이 행복한 학교생활을 보낼 수 있도록 가정에서도 함께 오늘 배울 내용을 실천해 주시길 바랍니다.

<도란도란 마음우편> 10월호 상담 주제

## ‘Yes!를 부르는 부탁의 기술’

부탁이란 무엇일까요? 바로 ‘내가 하기 어려운 어떤 일을 누군가에게 해달라고 요청하거나 말기는 것’을 말해요. 우리는 모두 원하는 것이 있을 때 누군가에게 부탁과 도움을 요청하며 살아가요. 사람은 오롯이 혼자서는 살아갈 수 없고 집에서도, 학교에서도 누군가와 함께 살아갑니다. 사람들과 지내다 보면 내가 원하는 것을 상대방에게 말해야 할 때가 있기 마련인데요! 어떤 상황이 있는지 아래의 예시를 함께 보겠습니다.

< 친구들과 주말 약속 점심 메뉴 정하기 >

다솜: “애들아 너네 뭐 먹고 싶어~?”

우정: “피자 먹는 거 어때~? 나 피자 먹고 싶어!”

민지: “아 피자..? 음..그래! (사실은 어제 피자 먹어서 안 먹고 싶다..)”

여러분은 평소에 자신이 원하는 것을 얼마나 잘 표현하고 있나요? 친구와 무엇을 하고 놀지, 같이 저녁으로 무엇을 먹을지, 어디로 놀러 가고 싶은지, 의견을 자연스럽게 표현하고 있나요? 민지처럼 원하는 것을 말하지 못하고 약속이 끝난 뒤 속상했던 적이 있나요? 그렇다고 친구들이 내 말은 안 들어주고 친구들 마음대로 한다고 생각해 버리기라도 한다면 관계는 나빠질 수 밖에 없어요.

물론 내가 원하는 것을 말하더라도 모든것이 내가 원하는 대로 될 수는 없겠지요. 그럼에도 내가 원하는 것이 무엇인지 정확하게 전달하지 않으면 상대방은 내 생각을 알 수 없어요. 내 마음대로 하기 위해서가 아닌 나와 친구가 서로 원하는 것을 알고, 받아들여 모두가 만족할 수 있는 중간 지점을 찾는 대화를 하는 것이 매우 중요해요! 하지만 무턱대고 내가 원하는 것만 부탁하면 상대방에겐 부담스럽고 강요가 될 수 있어요. 우리가 어떻게 해야 부담스럽지 않게 원하는 것을 부탁할 수 있을지 다음 장에서 함께 읽고 연습해 보아요!

[뒷장 계속]

# ♣ YES를 부르는 부탁의 기술! ♣

## 1. 상대방의 기분과 상황을 잘 살펴 적절한 순간에 부탁하기

사람은 기분이 좋을 때 흔쾌히 다른 사람을 돕는다는 많은 연구가 있었어요. 기분이 좋으면 주변 사람들에게 관대해지고 부탁을 받아줄 확률이 높아진다고 합니다. 그러니 부탁할 때는 상대방의 기분과 상황을 잘 살펴서 적절한 순간에 하는 것이 좋아요. 혹시나 상대방의 기분이 나쁘거나 안 좋은 상황이 생겼을 때 부탁하는 것은 자제해야 해요!

## 2. 부탁하기 전과 후에 감사 표현하기

부탁은 당연히 들어줘야 하는 것이 아니랍니다. 시간과 마음을 내서 부탁을 들어주는 사람에게 감사를 표현하는 것을 잊지 않아야 해요. 우리는 종종 가까운 사람에게 부탁하는 것을 당연하게 여깁니다. 특히, 가족과 친구에게 무례하게 혹은 당연하게 부탁하고, 거절을 당하면 굉장히 기분 나빠하죠. 가까운 사이일수록 그들의 시간과 마음을 소중히 여기고 감사함을 표현해야 해요. 예를 들어 준비물을 가져오지 않아 친구에게 빌려야 할 때, “내가 가위와 풀을 가져오지 못했는데, 이번 시간에 빌려서 같이 쓸 수 있을까? 항상 내가 곤란할 때 도와줘서 고마워.”라고 부탁하기 전에 친구에게 고마움을 표현해 주세요! 잘 썼을 때도 빌려주어 고맙다는 말을 한 번 더 해주는 센스!

## 3. 나를 도와줄 수 있는 친구의 능력을 칭찬하기!

칭찬은 고래도 춤추게 하죠! 내가 못 하는 부분을 도와줄 수 있는 친구의 능력에 대해 긍정적으로 칭찬한다면 능력을 인정받은 친구는 나를 더욱 도와주고 싶은 마음이 들 거예요. 예를 들어 친구의 교과서를 빌릴 때 “너는 글씨를 잘 쓰고 정리를 정말 잘해서 네 교과서를 보면 정말 이해가 잘 돼. 그리고 네가 공부를 알려 줄 땐 훨씬 공부가 잘되는 것 같아.”

## 4. 부탁의 내용을 조율하기

부탁을 받은 사람이 들어줄 마음은 있지만 여러 가지 이유로 고민하는 모습을 보인다면, 상대가 들어줄 수 있는 것은 어느 정도인지 물어봐서 처음 부탁한 내용을 조율하여 요청할 수 있어요. 예를 들어 매일 같이 만나서 학교에 오는 친구에게 10분만 일찍 만나자고 부탁했는데 친구가 고민스러워 보인다면 그때 “나 매일 일찍 가진 않아도 괜찮아! 너 가능할 때 조금 일찍 만나고 싶은 거야. 무슨 요일이 10분 일찍 만날 수 있을까?”와 같이 친구가 들어줄 수 있는 범위를 질문해 보는 거예요. 이렇게 함으로써 부탁하는 사람과 부탁받는 사람 모두가 원하는 지점을 찾을 수 있습니다.

우리 주변 사람들이 가능하면 기꺼이 도움을 주려는 한다는 것을 기억하고, 필요한 순간에는 용기 있게 부탁해 보세요. 그리고 누군가에게 받은 도움을 잊지 않고, 나도 누군가가 부탁해 올 때 무리가 안 된다면, 기꺼이 부탁을 들어주는 멋진 동신초 친구들이 되길 바랍니다♥

[출처]

최강록, “yes!를 부르는 부탁의 기술- 두 번째 부탁이 성공률을 높인다?”, 정신의학신문, 2023.08.02,

<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=34643>

최강록, “타인에게 요구하는 게 어려운 사람들”, 정신의학신문, 2023.12.20, <https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=34990>

[뒷장 계속]

## ★이달의 소식지 퀴즈★

부탁할 때 부탁을 들어줄 상대방의 상황과 기분을 확인해야 한다. (O, X)

\* 상담실에 방문해서 정답을 맞추면 소정의 간식을 받을 수 있어요!

# 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

2024년 10월 8일

## 동 신 초 등 학 교 장