

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> 9월호 상담 주제

👉 ‘공감, 어떻게 하면 잘 할 수 있을까?’

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

9월 상담실 소식

펴낸이: 교 장 한 덕 원
살핀이: 교 감 홍 흥 표
엮은이: 상담교사 한 주 연
발행처: 동신초등학교 상담실
발행일: 2024년 9월 2일(월)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

안녕하십니까? 무더위가 사그라들며 선선한 바람이 불어오길 바라보는 9월입니다. 본격적인 2학기를 시작하며 일상에서 웃음을 잃지 않는 우리 동신초 친구들이 되었으면 하는 마음을 담아 9월 소식지를 전합니다. 이번 소식지에서는 ‘공감’에 대해 알아보고 ‘어떻게 하면 공감을 잘 할 수 있을지’에 대해 안내하고자 합니다. 함께 연습해 보고 실천해 보는 시간을 가져보아요 :D

<도란도란 마음우편> 9월호 상담 주제

‘공감, 어떻게 하면 잘 할 수 있을까?’

여러분 SNS에서 유행하는 “너 혹시 T야?”라는 말 들어본 적 있나요? MBTI 성격 검사가 유행하며 생겨난 표현입니다. 이 표현은 공감과 위로를 바라는 친구의 말에 ‘기대했던 공감과 다른 반응이 나오거나 단순한 현실적인 대답’이 나오면 실망했다는 뜻으로 쓰였어요. 이를 본 사람들은 F유형은 공감 능력이 많고 T유형은 공감 능력이 부족한 것으로 오해할 수 있습니다. T는 F와 다른 관점에서 현실적인 해결법을 함께 돕고자 하기 때문에 두 유형 중 무엇이 좋고 나쁜 것이 아닙니다. 서로 다른 특징을 갖고 있다고 이해해야 해요.

그럼에도 이런 표현이 유행한다는 것은 많은 사람들이 정서적인 공감을 바라고 그만큼 중요하게 생각하고 있다는 것을 알 수 있습니다. 여러분이 생각하는 공감이란 무엇인가요?

공감은 다른 사람의 상황과 기분을 느낄 수 있는 능력으로 다른 사람의 감정, 의견, 주장에 대해 나도 그렇다고 느끼는 것을 말합니다. 나와 다른 사람의 감정이 완전히 같지 않더라도 비슷한 감정을 공유하고 이해하는 능력이에요. 공감을 제대로 하면 듣는 사람이 ‘내가 인정받고 이해받고 있구나’라고 느낄 수 있습니다. 진정한 공감은 다른 사람에게 안정감을 주고 하며, 위로가 되어주며, 부정적인 생각에서 쉽게 벗어날 수 있게 도와주어요!

공감에는 두 가지 유형이 있어요.

인지적 공감	다른 사람의 관점을 받아들이는 능력 [예시]“ 요즘 네가 짝궁 때문에 자리 바꾸고 싶어 하는구나.”
정서적 공감	다른 사람의 정서적인 경험을 공유하는 능력 [예시] “ 나도 짝궁 때문에 학교 오는 게 힘들었던 적이 있었는데 네 얘기를 들어보니, 짝궁 때문에 정말 힘들 것 같아”

인지적 공감이든 정서적 공감이든 모두 “이해”를 바탕으로 한다는 점을 잊지 않아야 해요! 혹시 누군가에게 공감하는 게 어렵다고 생각한 적이 있다면 다음 장에서 함께 공감을 연습해 보아요!

[뒷장 계속]

★ 공감을 연습해 봅시다! ★

1. 친구에게 주목하며 (경청) 마음에 대해 물어보기

- 친구가 이야기하는 내용을 잘 들으며 어떤 마음으로 이야기했는지 생각해 보고 물어봐 주세요.
- [예시] “그때 어떤 마음으로 그런 얘기를 한거야~? 어떤 생각이 들었어?”
“너의 얘기를 잘 들어보니 ~해서 속상하고 화가 났었구나.”

2. 현재에 있어주기 (평가, 판단 금지)

- 친구와 내가 대화하고 있는 지금-여기(here&now)가 가장 중요해요.
- 친구의 말에 ‘잘했다. 잘못했다. 맞다. 아니다.’라는 평가나 판단하지 않고 대화해요.
- [예시]

“친구가 내 뒷담화를 해서 너무 화가 났어.”	
평가, 판단	“뒷담화한 거 네가 직접 들었어?” “내 생각엔 뒷담화 안 했는데 네가 오해한 것 같은데?”
현재에 있어 주기	“뒷담화했다고 하니 지금 마음이 서운하겠네.” “그런 이야기 들었을 때 순간 화가 엄청났겠다.”

3. 적극적 돕기 (친구가 스스로 어떤 마음인지 대답하기 어려워하는 경우)

- 친구가 어떤 마음인지 잘 모르고 대답하기 어려워한다면 친구의 표정이나 말투를 관찰하고 내가 느낀 감정을 이야기 해주세요.
- [예시] “네 표정을 보니 슬프고 힘들었을 것 같아”
“네 목소리를 들어보니까, 화가 많이 난 것 같아”

4. 공감의 말 전하기 (아~ 그랬구나, 그런 마음이구나.)

- 친구가 느낀 마음을 말로 표현하여 공감의 말을 전해주세요.
- 더 나아가 나도 그 상황이었다면 어떤 감정이었을지, 친구와 같은 감정을 느꼈을지에 대해서 내 마음을 들여다보아요.
- [예시]

상황	친구: “친구들이 나만 보드게임을 안 시켜줘. 내가 끼워달라고 하면 이제 그만하자고 하면서 게임을 끝내. 나 따돌림당하는 거 같아. 속상해.”
공감 표현	나: “친구들이 같이 보드게임 안 해줘서 속상했구나! 나였어도, 너무 속상하고 외로웠을 거 같아. 나는 저번에 자리 바꾸는데 우리 반이 흡수여서 혼자 남은 건데도, 마음이 서럽더라고. 따돌림당하는 거 같은 기분을 느꼈을 때 얼마나 마음이 아팠겠어.”

다른 사람을 공감한다는 것은 많은 에너지가 필요한 일이에요. 그래서 더 어렵게 느껴지기도 합니다. 하지만 쉽지 않은 공감이 누군가에게는 살아갈 힘이며 강력한 위로가 된다는 것을 기억하여 주변의 소중한 존재를 위해 따뜻한 공감을 할 수 있는 사람이 되어보아요♥

* 참고문헌

사랑받는 대화법(조한경 지음/ 파지트, 2023) P. 22~29, P.139~146

-이호선 정신건강의학과 전문의, '[EQ]공감능력있는 아이로 키우기 위해서는?', 정신의학신문, 2023.12.16.

(<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=35009>)

-김가영 하이닥 건강의학기자, '사랑하는 사람을 행복하게 만드는 공감의 효과', 하이닥, 2020.12.17.

<https://post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=30251184&memberNo=3551273&vType=VERTICAL>

★이달의 소식지 퀴즈★

MBTI의 T와 F에 상관 없이 공감 능력은 노력과 연습을 통해 높일 수 있다. (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 9월 2일

동신초등학교장