

2023학년도 동신초등학교 도란도란 상담실 소식지

‘도란도란 마음우편’

도란도란 상담실은 모두 함께 마음을 나누는 공간이에요.

따듯한 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> 11월호 상담 주제

👉 ‘생각하는 것에 따라 결과는 달라져요!’

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

11월 상담실 소식

펴낸이: 교 장 한 덕 원
살핀이: 교 감 최 영 봉
엮은이: 상담교사 한 주 연
발행처: 동신초등학교 상담실
발행일: 2023년 11월 1일(수)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

어느덧 선선했던 가을이 지나고 차가운 바람이 느껴지기 시작하는 11월이 되었습니다. 날씨가 추워지면서 몸도 움츠러들고 덩달아 마음까지 움츠러들기 때문에, 추워진 날씨에도 나의 마음을 건강하게 돌보며 지켜주는 것은 매우 중요합니다. 그래서 이번 소식지에서는 불안이나 우울, 스트레스와 같은 부정적인 감정보다 긍정적인 감정에 초점을 맞추며 삶의 긍정적인 가치가 무엇인지 발견하는 방법에 대해 함께 살펴보려고 합니다.

<도란도란 마음우편> 11월호 상담 주제

‘생각하는 것에 따라 결과는 달라져요!’



과연 어느 쪽 화분이 잘 자라주었을까요?

피그말리온 효과

여러분! 혹시 피그말리온 효과와 플라시보 효과에 대해 들어보셨나요?

피그말리온 효과는 긍정적인 기대나 관심이 사람에게 좋은 영향을 미치는 효과를 말해요. 쉽게 말해 “내 일은 모두 다 잘 될거야.”라고 생각하면 정말로 일이 잘 되어가고 “아, 나는 모든 일이 잘 안 될거야.”라고 생각하면 실제 모든 일이 잘 안되는 것이죠.

플라시보 효과

플라시보 효과란 의사가 아픈 환자에게 효과가 없는 약을 제ан했지만 환자의 긍정적인 믿음으로 인해 아픈 것이 나아지는 현상을 말해요.

그렇다면 피그말리온 효과, 플라시보 효과의 공통점은 무엇일까요? 두 가지 모두 **긍정적인 생각이 좋은 결과로 이어지는 것**이라고 볼 수 있어요.

이처럼 우리 모두가 매일 같이 쉽게 할 수 있는 생각에는 우리가 알지 못하는 힘이 숨겨져 있습니다.



[뒷장 계속]

그럼 우리가 가지고 있는 생각의 힘을 발휘하려면 어떻게 해야 할까요?
먼저, 아래의 세 가지의 질문을 확인하여, 내 생각이 긍정적인지에 대해 체크하고 부정적인 생각이 많다면 긍정적으로 바꿔 나가는 연습을 예시를 통해 함께 해보겠습니다.

- ① 이 생각이 나를 즐겁고 편안하게 하는가?
- ② 이 생각이 다른 사람과의 관계를 좋게 만드는가?
- ③ 이 생각이 내가 소중하게 추구하는 목표를 성취하는 데 도움이 되는가?

<예시>

열심히 공부했는데 수학시험 점수가 60점밖에 안 나왔어. 나는 80점은 나올 줄 알았는데, 억울하고 짜증나. 내 짝꿍은 열심히 공부하는 것 같지도 않았는데 80점이나 맞았네. 알미워. 이럴 바에는 공부 안 하고 시험 보는 게 낫겠다.

<긍정적 생각으로 바꾸어보자>

점수가 좋지 않게 나왔지만 그래도 난 열심히 공부했어! 열심히 공부한 내 자신 고생했어. 내 짝꿍은 나보다 시험을 잘 봤구나. 쉬는 시간에 내가 틀린 부분을 물어보고 어떻게 공부했는지 물어볼까? 공부 방법을 바꿔보면 다음 시험에서는 좋은 결과가 있을 거야. 열심히 해보자.

위의 방법을 나의 상황에 적용하여 꾸준히 연습해 보세요!
그럼 이제 부정 정서를 긍정 정서로 바꾸는 또 다른 방법도 함께 알아보까요?

(1) 감사일기 쓰기.

살면서 어렵고 힘든 일들이 많지만, 그 가운데 감동적인 기억 혹은 고마움을 느꼈던 경험들이 있을 거예요. 어렵고 힘든 순간에 감사일기를 쓰며 좋았던 경험을 떠올리는 것은 부정정서를 긍정정서로 바꾸는 좋은 방법입니다. <감사일기 쓰는 방법은 ‘감사하기의 효과 5월호 소식지’를 참고하세요.>

(2) 나의 장점(멋진 점) 찾기.

장점은 누구나 가지고 있지만 대부분 학생들은 “저는 장점이 없어요. 하지만 단점은 많이 찾을 수 있어요.”라고 말합니다. 일상생활에서 우리가 긍정적인 부분보다 부정적인 부분에 많이 익숙해져 있다는 걸 알 수 있죠. ‘장점이 없다’라고 대답하는 사람은 아직 발견하지 못했을 뿐이에요. 종이를 꺼내 자신이 잘하는 것을 생각해서 써보고 남에게 칭찬받았던 것을 떠올리며 적어보아요. 나의 장점을 찾아볼 수 있을 거예요.^^

힘들고 지치는 순간에 긍정적으로 생각하기란 어른에게도 매우 어려워요. 하지만 이제 막 한 걸음씩 걷기 시작하는 아기들처럼 꾸준히 연습하면 우리의 삶에 좋은 변화가 틀림없이 있을 것이에요. 너무 어려운 친구들은 언제든지 상담실에 방문해서 상담 선생님의 도움을 받는 것도 좋은 방법이에요^^ 상담 선생님은 언제나 동신초 친구들을 응원합니다.♡

출처: 네이버 지식백과-피그말리온 효과
<https://terms.naver.com/entry.naver?docId=3377383&cid=58345&categoryId=58345>

네이버 지식백과-플라시보 효과
<https://terms.naver.com/entry.naver?docId=3380792&cid=58345&categoryId=58345>

법원 사람들-심리상담소 [생각의 힘:긍정적으로 생각하라], 권석만교수
<https://www.scourt.go.kr/portal/gongbo/PeoplePopupView.work?gubun=42&seqNum=2814>

권석만, [긍정심리학] 학지사, 2008

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

2023년 11월 1일

동 신 초 등 학 교 장