

2023학년도 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〉 7월호 상담 주제

☞ **‘자녀의 숨은 마음을 읽어주는 법’**

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

7월 상담실 소식

편안: 교 장 한 덕 원
살핀: 교 감 최 영 봉
엮은: 상담교사 한 주 연
발행처: 동신초등학교 상담실
발행일: 2023년 7월 3일(월)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

학부모님 안녕하세요? 본격적인 더위와 함께 지나간 장마가 시작되는 7월입니다. 올해 유독 길다고 예고된 장마에 대비해 우리 몸과 마음도 돌봄이 필요한 시기입니다. 7월 소식지에서는 자신의 마음에 주의를 기울이며 감정을 알아차리는 방법에 대해 소개하고자 합니다. 자녀와 함께 읽고 자녀의 마음을 살펴보는 시간이 되시기 바랍니다.

〈도란도란 마음우편〉 7월호 상담 주제

‘자녀의 숨은 마음을 읽어주는 법’

“몰라요”, “그냥”, “그럭저럭”

자녀와 대화를 할 때 아이가 이렇게 반응한 경험이 있으신가요? 이럴 때 부모입장에서는 자녀의 마음을 몰라 답답하고 속상한 마음이 들기도 합니다. 인간은 태어날 때부터 기쁨, 슬픔, 답답함, 화남 등, 다양한 감정을 느끼고 표현하는 능력을 가지고 태어난다고 합니다. 그럼에도 불구하고 자녀가 정서표현을 어려워하는 이유는, 감정을 표현하는 언어의 발달이 늦게 발달하기 때문입니다. 아이는 자신이 느끼는 감정에 비해 표현할 수 있는 단어가 한정적이기 때문에 짜증을 내거나, 울거나, 입을 닫아버리는 방법으로 자신의 감정을 표현합니다. 그리고 이 과정에서 많은 부모님과 자녀들이 갈등을 경험하게 됩니다.

이 때 “짜증내지 말고 말을 해!”, “울면 해결 되니?”라는 식으로 아이를 다그치게 되면, 자녀는 자신의 감정을 불확신하게 되고, 감정에 대한 부정적 경험이 쌓여 이후 자신의 감정을 표현하고 해소하는 과정에 어려움을 겪을 수 있습니다. 아동기를 지나 청소년기에 자신의 분노는 해소하지 못해 자신에게 향하게 되면 불안과 우울을 경험하기도 하고, 타인에게 향하면 교우관계에 어려움을 경험하기도 합니다. 따라서 자녀의 중요한 타인인 부모가 옆에서 자녀의 감정이 수용되고 올바르게 표현할 수 있도록 도움을 준다면 자녀의 정서발달이 건강하게 이루어질 수 있을 것입니다.

자녀와 부모 모두 서로에게 도움이 되는 감정 표현을 하려면 어떻게 해야 할까요? 다음 장에서 가정에서 함께 노력해볼 수 있는 ‘자녀의 숨은 마음을 읽어주는 방법’에 대해서 알아보겠습니다.



[뒷장 계속]

♥ 자녀의 숨은 마음을 읽어주는 법 ♥

1. 도와주는 마음으로 다가가기.

아이는 자신의 감정을 어떻게 설명해야 하는지 방법을 몰라서, 스스로 다루기 어려운 감정을 느낄 때, 입을 다물거나 혹은 과격한 행동을 보일 수 있다는 것을 부모가 이해하며 자녀가 느끼는 감정의 크기를 줄여주어야 합니다.

울거나, 화가 난 아이가 진정할 수 있도록 담담히 기다려준 후, 아이의 마음을 물어봐주세요. 아이가 “몰라”라고만 대답한다면, “어떻게 마음을 표현해야할지 모르겠다는 거니?” 또는 “무엇이 힘든지 이야기해주면 도와줄 수 있어”와 같이 구체적으로 질문하며 아이를 도와주는 마음으로 다가갑니다.

단, 자녀가 잘못된 행동을 한 이후라면, 잘못된 행동은 수용할 수 없으나 화나거나 힘든 마음은 이해한다는 **단호하고도 수용적인 태도**가 중요합니다. 자녀가 끝까지 올바르게 행동을 변화시킬 수 있도록 도울 것이란 말과 함께 자신을 해치거나 다른 사람에게 피해를 주는 행동을 보일 때는 단호히 제지해주세요.

2. 상황에 맞는 감정단어를 알려주어 감정표현 도와주기.

어떤 아이들은 화가 나도, 불편해도, 억울해도, 미안한 마음이어도 “짜증나!” 한마디로 표현하기도 합니다. 이럴 때는 아이가 처한 상황을 파악한 뒤 적절한 감정단어를 사용하여 알려줄 수 있습니다. 이 과정을 통해 아이는 자신의 마음을 구체적으로 알게 되고, 적합한 감정단어를 사용할 줄 알게 됩니다.

[예시]

- 장난감을 사고 싶었는데 마음처럼 되지 않아서 속상하니?
- 친구와 오해가 생겨서 억울하구나.
- 언니랑 놀고 싶은데 언니는 네 마음을 몰라주는 것 같아 섭섭하구나.

3. 자녀의 표현을 부정적으로 평가하는 표현에 주의하기!

"뭐가 어려워서 말을 못하니?" , "짜증내지 말고 말을 해!"

위의 표현들이 어떻게 들리시나요? 부정적으로 판단을 내리고 반응하면, 아이는 상대방의 평가에 민감해져서 더욱 대답하기 어려울 수 있습니다. 감정을 표현할 적절한 단어를 고르지 못했는지, 말하고 싶지만 아직 이야기할 준비가 되지 않은 것인지 살핀 후 조심스럽게 다가가주세요.

4. 자녀의 감정표현 방식을 인정해주기.

말을 하지 않는 것도 표현 중 하나일 수 있습니다. 기질에 따른 반응양식이 다르기 때문에 아이 나름대로 자기감정을 다루는 방식을 선택하도록 인정해주는 것이 중요합니다. 스스로 정리가 된 후에 이야기할 수 있는 시간을 주는 것도 좋은 방법입니다.

[예시]

“뭐가 어려워서 말을 못하니?”

→ “아직 말하고 싶지 않구나. 진정될 때까지 기다려줄게. 진정되면 대화를 해보자”

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 7월 3일

동 신 초 등 학 교 장