

2022학년도 동신초등학교 도란도란 상담실 소식지

‘도란도란 마음우편’

도란도란 상담실은 모두 함께 마음을 나누는 공간이에요.

따뜻한 햇살을 받고 피어난 들꽃이 예뻐했던 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

☞ ‘친구를 위로하는 법 (위로의 4가지 원칙)’

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: 2022년 11월 2일(수)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

아침, 저녁으로 쌀쌀한 날씨에 몸과 마음에도 따스한 온기가 필요한 시점입니다. 동신초 학생들과 학부모님 가정에도 온기 가득한 따스함으로 가득 채워지길 기원합니다. 누군가 건네 준 말 한 마디로 추운 날의 햇팩처럼 마음을 위로받는 경험을 해보신 적 있나요? 나와 내 주변의 사람들을 더 가깝게 만들어 줄 수 있는 것은 따뜻한 말이지 않을까 생각합니다. 이번 11월 상담소식지에서는 서로를 가깝게 하는 ‘좋은 위로’에 대해 알아보려고 합니다. 함께 읽고 연습해보아요!

〈도란도란 마음우편〉 11월호 상담 주제

‘친구를 위로하는 법 (위로의 4가지 원칙)’

소중한 사람들에게 “따뜻한 말”과 “위로”를 전해주고 싶은데 선불리 한 말들은 어설픈 위로는 될까 봐 걱정된 적이 있나요? 상대가 어떤 말이 필요한지, 내 마음을 어떤 말로 표현해야 할지 고민되는 순간이 있지요. 사람마다, 상황마다 필요한 말이 다르기 때문에 적절한 위로의 표현을 하는 것이 어렵게만 느껴집니다. 혹시 위로에도 ‘좋은 위로’와 ‘그렇지 않은 위로’가 있을까요?

좋은 위로란 무엇인지 이제부터 함께 알아보아요.

♥ 진정성 있고 좋은 위로란? ♥

위로를 건넬 때는 내가 어떤 마음인지가 중요합니다. 건네는 위로에 상대방이 관찮아졌으면 하는 진심어린 마음을 담아야합니다. 진심이 느껴지지 않는다면 아무리 거창하고, 웅은 이야기를 해도 위로는 되지 않는 경우가 많거든요.

그래서 ‘어떤 말을 하느냐’보다 내가 상대방에게 ‘전달하고 싶은 메시지’가 무엇이고, 그 메시지를 전달하고 싶은 ‘마음이 얼마나 간절한지’가 중요합니다.

“내가 너의 마음을 잘 이해하고 있어. 내가 너를 믿어줄게”라는 마음의 간절함이 전달된다면 위로는 그 어떤 말보다도 효과가 있습니다.

힘들어하는 상대방을 이해하고 생각하는 마음이 좋은 위로를 하기 위한 기본이네요. 그렇다면 위로를 필요로 하는 사람들은 어떤 말을 듣고 싶어 하고, 상대방이 나에게 어떻게 해주길 바랄까요? 아래의 표를 통해 친구를 위로하는 방법에 대해 알아보겠습니다!

친구를 위로하는 방법 - 위로의 4가지 원칙

1. 들어주기 (경청)

때론 말없이 들어주는 것이 가장 큰 위로일지 모릅니다. 위로를 해주기 전, 상대가 어떤 상황이었는지 눈과 귀로 들어주는 것이 중요해요.

예시) “그랬었구나.” “그런 상황이었구나.” (고개를 끄덕여주며)

2. 상대의 감정 읽어주기 (명료화)

‘화가 났구나. 우울했구나.’라고 감정을 있는 그대로 말해주는걸 “명료화”라고 합니다. 친구의 혼란스러운 감정을 나도 같이 느끼고 있다는 것을 말로 확인 해주는 거지요. 상대의 감정을 있는 그대로 말로 표현해주세요.

예시) “마음이 많이 아팠겠다.”, “가슴에 구멍이 뚫린 것 같았겠다.”, “세상을 잃어버린 것 같은 느낌이 들었겠다.”

3. 감정 인정해주기

상대의 감정이 그 상황에서 자연스럽고 당연하다는 것을 알려주는 겁니다. 그래야 화를 내거나 슬퍼해도 당연한 상황에서 감정을 표현하고 난 후, 죄책감이나 부적절감에 휩싸이지 않아요.

예시) “그런 상황이라면, 화가 나는 것이 당연해. 그런 상황에서 눈물이 나는 건 당연한 거야. 네가 약해서 그런 것이 아니야.”, “나라도 너무 화가 나고 슬펐을 것 같아.”

4. 상대방의 가치를 높여주기.

그럴 수 있고, 그럼에도 불구하고, 너는 소중한 존재라는 것을 표현해 주세요.

예시) “이렇게 힘든 일을 겪었지만, 네가 내 옆에 있어줘서 고마워”

우리의 가족, 친구, 선생님 등 주변의 소중한 사람들이 힘들어 한다면, 마음을 담아 위로를 전해보세요. 마음이 따뜻해지면 사람의 마음과 행동도 움직입니다. 더 나은 방향. 성장하는 방향으로요.

다른 사람을 위로해주고 다른 사람에게 위로받으면 좋지만 혹여나 위로가 필요한 나에게 누군가 해주지 않는다면, 때로는 스스로에게 위로의 말을 해주세요. 차가운 바람이 아닌 따뜻한 햇살이 나그네의 겉옷을 벗기듯, 나에게도, 다른 사람에게도 이해와 따뜻한 위로의 말을 건네는 동신초 친구들이 되길 응원할게요.♥

출처: 정신의학신문: 김병수 정신건강의학과 전문의

<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=9111>

[뒷장 계속]

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

2022년 11월 2일

동 신 초 등 학 교 장