

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〉 4월호 상담 주제

📖 **‘친구의 부탁을 거절하는 게 어려워요! 건강한 거절 방법은?’**

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

동신초등학교 도란도란 상담실 소식지 ‘도란도란 마음우편’은

상담실에서 실시하는 상담 활동 및 행사를 안내하고, 다양한 상담 주제를 정리하여 제공하는 가정통신문입니다.



배움·보람·소통으로 행복한 학교

4월 상담실 소식

펴낸이: 교 장 이 순 자
살핀이: 교 감 두 정 균
엮은이: 상담교사 한 주 연
발행처: 동신초등학교 상담실
발행일: 2022년 4월 8일(금)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

학부모님, 안녕하십니까? 꽃샘추위가 물러가고 따스한 바람이 불어오듯, 새로운 학년에 대한 긴장감은 녹아가고 아이들도 학급에 점차 적응해가는 4월입니다. 학부모님의 가정에도 따뜻함이 가득하시길 기원합니다.

4월 상담소식지에서는 우리 아이들이 많이 어려워하는 건강한 “거절”에 대해 이야기를 해보려 합니다. 자녀들과 함께 읽고 ‘건강한 거절’에 대해 이야기를 나눠보는 것은 어떨까요?

〈도란도란 마음우편〉 4월호 상담 주제

부탁을 거절하는 게 어려워요! ‘건강한 거절’ 방법은?

언제나 친구의 부탁을 거절하는 것은 어려운 일입니다. 우리는 왜 거절이 어렵게 느껴질까요? 부탁을 거절하면 친구와 사이가 나빠질까 걱정되고, 이기적인 사람처럼 보일까 두렵기 때문입니다. 그러나 소중한 나와 친구를 위해서 ‘잘’ 거절하는 것은 매우 중요하답니다. ‘건강한 거절’은 친구 관계에서 신뢰감을 줄 수 있고, 나 자신에게는 포용과 인정이 될 수 있기 때문이에요. 혹시 우리 친구들은 건강하게 거절 하는 방법을 알고 있나요? 그리고 건강하지 않은 거절은 어떤 것들이 있을까요? 혹시 나에게 해당하는 모습이 있진 않은지 함께 살펴보아요!

- 1. 무조건 수용하는 방식:** 내가 할 수 없는 상황일 때에도 사람들의 부탁을 거절하지 못하고 받아들이는 경우예요. 거절을 못하고 다 받아들이면 나의 시간 관리에 어려움을 겪기도 하고, 실제로는 수많은 부탁을 다 들어줄 수 없는 상황이 생겨 소중한 친구와의 신뢰감을 잃을 수 있어요.
- 2. 친구를 공격하는 방식:** 공격적으로 말해서 부탁을 거절하는 방식이에요. 부탁을 충분히 들어줄 수 있음에도 불구하고 “이거 나보고 하라는 거야?”, “내가 왜 해줘야 하는데?”와 같이 공격적으로 반응합니다.
- 3. 소통을 피하는 방식:** “생각해볼게...”라고 대답하며 상대방의 부탁에 대한 대답을 피하는 방식이에요. 상대방은 긍정이나 부정의 답변을 기다리고 있지만, 반응을 하지 않고 계속해서 피하기만 해서 기다리는 친구가 지칠 수 있어요.

위의 반응처럼 거절했던 적이 있나요? 이런 거절은 소중한 친구와 사이가 멀어질 수 있는 거절 방식이에요. 그래도 걱정하지 마세요! 친구와 친밀한 관계를 유지하면서도 나의 거절을 정확하게 전달할 수 있는 ‘건강한 거절 방법’에 대해서 함께 알아보시다!★

[뒷장 계속]

★ 건강하게 잘 거절하는 법! ★

1. 생각하고 대답할 수 있는 시간적 여유를 확보하기

☞ “그 날 할 일이 있었던 것 같은데 확인해보고 답을 줄게!”라고 시간적 여유를 확보해보세요! 바로 거절하는 것보다 껄끄러운 상황을 피할 수 있습니다. 또 내가 부탁을 들어줄 수 있는지 없는지 여유 있게 생각하고 대답할 수 있어요.

2. “내 숙제 다 하고 도와줄게. 그때까지 기다릴 수 있어?”

☞ “내가 너무 도와주고 싶은데, 오늘까지 꼭 끝내야하는 숙제가 있어서, 다 끝내고 도와줘도 될까?”라고 말하여 상대방에게 결정의 선택권을 주는 것입니다. 친구가 시간이 부족하다면 다른 친구에게 도움을 요청하겠죠?

3. 직접 도와줄 수 없다면 다른 방법 알려주기.

☞ “이런 방법으로 해 봐.” 또는 “그건 이 친구가 더 잘 아는데 한번 물어보는 건 어때?”라고 직접 도와줄 순 없지만, 다른 방법을 알려줄 수도 있습니다.

4. 부탁을 거절하는 것이지, 친구를 거절하는 게 아니라는 생각의 전환.

☞ 만약 친구가 “나를 싫어해서 거절하는 거야?”라고 오해를 한다면 “너를 좋아하는 것과 도와줄 수 있는 것은 달라!”라고 잘 설명해 줄 수 있어야겠죠?

5. “나는 이만큼은 도와줄 수 있지만 그 이상은 어려워!”

☞ 내가 할 수 있는 것 이상으로 부탁한다면! 내가 도와줄 수 있는 한계를 알려주며 이보다 더 한 부탁은 들어줄 수 없다고 단호히 거절할 수 있습니다.

건강한 거절은 친구 관계에 믿음을 주고
나 스스로를 난처하게 하지 않을 수 있게 해줘요.
때문에 당당하게 NO!라고 말할 수 있는 용기가 필요하답니다.
어려워도 조금만 용기를 낸다면 누구나 할 수 있어요.
상담 선생님이 응원할게요! ♥

출처: 1)정정엽 정신건강의학과 전문의 칼럼(<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=19098>)
2)류쉬안, 지금 나에게 필요한 긍정심리학, 다연, 2019

2022년 4월 8일

동 신 초 등 학 교 장

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

몸도 마음도 건강하게 재충전하고 다시 시작된 학교생활!

그동안 달라진 친구들, 선생님과 반갑게 안부인사를 나눠보아요!

‘건강하게 다시 만나서 너무 반가워!♥’