

익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지

'우리들의 마음나눔터'

살구나무 상담실은 모두 함께 마음을 나누는 공간이에요.

파란 하늘과 몽글몽글한 구름을 보고 기분이 좋았던 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

<우리들의 마음나눔터> 2025-6월호 상담 주제

**'공개적으로 나에게 망신 주는 친구,
어떻게 대처하면 좋을까요?'**

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

* 익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지 '우리들의 마음나눔터'는
매월 다양한 상담 주제를 정리하여 제공하는 가정통신문입니다.



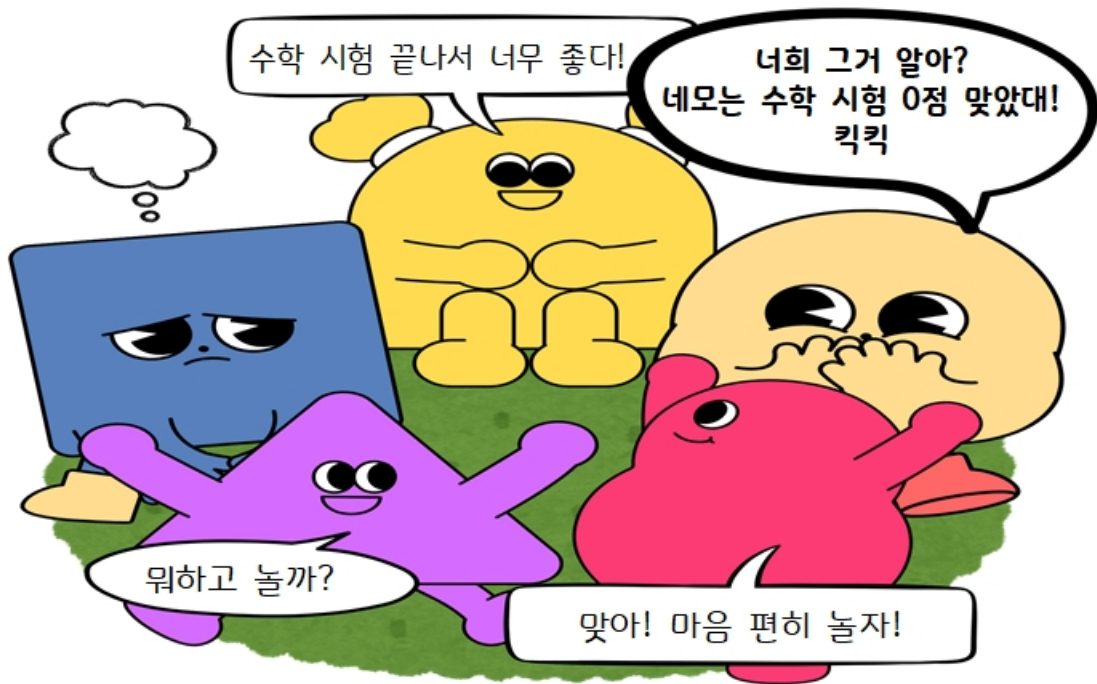
함께 있어 즐거우며 나에서 우리로 가는 행복한 어양교육

초록빛으로 물든 자연과 함께 아이들도 다채롭게 성장하는 6월입니다. 첫 만남이 낯설었던 시기를 지나 서로가 서로에게 익숙해지며 점차 가까워지는 때이기도 합니다.

상담실에 찾아오는 학생들 중 친구의 말에 상처를 받고 상담실에 방문하는 경우가 종종 있습니다. 일부러 나에게 망신 주는 듯한 친구의 말에 적절히 대처하지 못하고 서운해하는 학생들을 위해, 6월 상담실 소식지에서는 무례한 친구에게 대처하는 방법에 대해 알아보는 시간을 가져보려고 합니다.

<우리들의 마음나눔터> 2025-6월호 상담 주제

‘공개적으로 나에게 망신 주는 친구, 어떻게 대처하면 좋을까요?’



위 그림에서 네모는 어떤 기분일까요? 아마 네모는 혼란스럽고 불쾌한 기분을 느꼈을 거예요. 그렇다면 네모는 왜 그런 기분을 느꼈을까요? 그 이유는 동그라미가 다른 친구들 앞에서 네모에게 망신 주는 말을 했기 때문이에요. 여러분도 동그라미 같은 친구로 인해 네모처럼 혼란스럽고 불쾌한 기분을 느낀 적이 있나요?

친구들과 대화하다 보면 상처 주는 말을 하는 친구가 있을 수 있어요. 그림 속 동그라미처럼 비꼬거나 무시하는 말투로 다른 친구들 앞에서 나를 지적한다면 당황스러워서 아무 말도 하지 못하고 넘어가게 되죠. 하지만 시간이 지나고 다시 생각해보면 혼란스럽고 불쾌한 감정이 생기게 돼요. 그럼 무례한 친구의 말에는 어떻게 대처하면 좋을까요? 다음 장에서 그 방법을 알아보아요!

<뒷장 계속>

< 나에게 망신 주는 친구, 대처하는 방법★ >

1. 정적(침묵) 활용하기

- 친구가 무례하게 말할 때 반응하지 않고 침묵하는 방법이에요.
- 이 방법은 '네가 한 말은 나를 불편하게 해. 다음부터 그런 얘기를 하지마.'라는 메시지를 간접적으로 전달할 수 있어요. 반응하지 않으면 어색한 정적(침묵)이 흐르겠죠? 누구나 여러 명이 있는 자리에서 본인이 어색한 정적을 만든다면 '내가 뭔가 말실수를 했구나.'라는 생각을 하게 돼요. 친구가 불편한 이야기를 했을 때 친구 스스로가 깨달을 수 있도록 반응하지 않는 것도 하나의 방법이에요!

2. 감정 표현하기

- 친구가 무례하게 말할 때 내가 느낀 감정을 직접적으로 표현하는 방법이에요.
- 이 방법은 '너의 말에 내 마음이 조금 불편하니 다음부터 조심해줘.'라는 경고가 될 수 있어요. 내 마음을 직접적으로 표현하는 것이 친구 관계를 해칠까 걱정되나요? 그렇지만 건강한 친구 관계를 유지하려면 친구의 무례한 말에 내가 느끼는 감정을 표현하는 것이 중요해요. 이것은 친구 관계를 해치는 것이 아니라 내 마음을 스스로 지킬 수 있고, 친구가 자기자신도 모르는 사이에 나에게 상처 주는 실수를 반복하는 것을 막아줄 수도 있어요.
- 만약 많은 친구들이 함께 있을 때 이런 이야기를 하는 것이 불편하다면, 대화가 끝난 후에 일대일로 있을 때 차분히 이야기를 하는 것도 좋아요.
(예: '네가 한 말이 기분 나빠.', '나는 지금 불쾌해. 너에게 그런 말 듣고 싶지 않아.')

3. 친구의 노력에 칭찬해주기

- 친구가 고치려고 노력할 때 바로바로 칭찬해주는 방법이에요.
- 친구의 태도에 불편함을 표현했을 때 친구가 고치려는 노력이 보인다면 칭찬을 해줘요. 친구의 노력과 변화를 알아채고 칭찬해 준다면 친구는 그 칭찬에 맞게 변해가게 될 거예요.
(예: '네가 그렇게 말해주니 훨씬 기분 좋다.', '전보다 훨씬 부드럽게 이야기해주니 듣기 좋다.')

무례한 친구의 말에 꼭 참고 견디는 것은 나에게도, 친구에게도 좋은 방법이 아니에요. 불편한 내 마음을 표현하기 위해 위에 소개된 방법 중 하나를 선택해 실천해 보아요! 나를 소중히 생각하는 친구라면 불편함을 표현했을 때 '아차!' 싶은 마음에 고치도록 노력할 거예요. 나의 마음을 올바르게 표현하는 마음 튼튼한 우리 어양초 친구들이 되길 상담선생님이 늘 응원할게요.♥

[출처] 김재옥 정신건강의학과 전문의, '나를 망신 주는 사람, 어떻게 처신해야 할까요?', 정신의학신문, 2022.11.18.
(<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=33802>)

익산어양초등학교 살구나무 상담실♥

* 어디에 있나요?

- 본관 1층 서쪽 현관 앞

* 언제 이용할 수 있나요?

- 평일 8시 30분 ~ 16시 30분(사전예약제)

* 어떻게 이용할 수 있나요?

- 상담실로 직접 방문 또는 전화/온라인으로 예약하기
(예약시 상담신청서/동의서 작성 안내 예정)

* 궁금한 점은 상담실로 연락주세요! :D

- 상담실: 070-8853-1493

**봄을 지나 산과 들에 푸르름이 짙어지는 요즘,
우리의 지친 마음에도 싱그러움이 돌아나길 바랍니다.**

‘뜨거운 태양처럼 눈부신 너의 내일을 응원해!♥’

* 익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지 ‘우리들의 마음나눔터’는 총 10회 발송 예정입니다.