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> 4월호 상담 주제

## '친구의 부탁을 거절하기 어려워요!'
## (건강하게 거절하는 방법)

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♡

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

# 가정통신문

교무-34호

**함께 있어 즐거우며 나에서 우리로 가는 행복한 어양교육**

안녕하십니까? 꽃샘추위가 물러가고 따스한 바람이 불어오듯, 새 학년의 긴장감은 녹아가고 새로운 학급에 점차 적응해가는 4월입니다. 학부모님의 가정에서 따뜻함이 가득하길 기원합니다.

4월 상담 소식지에서는 자기표현에 있어서 수용만큼이나 중요한 '거절'에 대해 이야기를 해보려고 합니다. 모두 함께 읽고 건강한 거절에 대해 이야기 나눠보는 것은 어떨까요?

<우리들의 마음나눔터> 4월호 상담 주제

## '친구의 부탁을 거절하기 어려워요!'

갑자기 누군가에게 들어주기 어려운 부탁을 받아본 적이 있나요? 주변 친구들의 부탁을 거절하는 것은 어려운 일이에요. 친구의 부탁을 거절한다면 친구 관계가 나빠질 것 같고, 자신이 이기적인 사람처럼 보일까 봐 두렵기 때문이죠. 그러나 거절하는 것은 매우 중요해요. 건강한 거절은 친구 관계에서 신뢰감을 줄 수 있으며, 나 자신에게는 포용과 인정이 될 수 있기 때문이죠. 거절을 건강하게 하지 못하는 사람은 상대방의 부탁에 다음과 같은 반응을 보일 수 있어요. 혹시 나에게 해당하는 모습이 있는지 살펴볼까요?

1. 수용하는 방식
   - 사람들의 부탁을 거절하지 못해서 내가 할 수 없는 상황임에도 불구하고 받아들이는 경우
   - 이런 지나친 수용은 나의 시간 관리에 어려움을 겪게 되며, 결국 많은 부탁들을 다 들어줄 수 없게 되요. 나의 시간은 한정적이기 때문이에요.
2. 공격하는 방식
   - 남들의 부탁에 공격적인 반응을 보이는 경우
   - 충분히 내가 들어줄 수 있음에도 불구하고 '이거 나보고 하라는 거야?', '왜 내가 이걸 해줘야 하는데?' 등의 공격적으로 상대를 대함으로써 부탁을 방어해요.
3. 피하는 방식
   - '생각해볼게...'라고 대답하며 상대방의 부탁을 피하기만 하는 방식
   - 상대방은 긍정이나 부정의 답변을 기다리고 있지만, 반응하지 않고 계속해서 피하기만 하죠.

위의 반응들은 모두 부적절한 거절의 방식이에요. 그렇다면 친구들과 친밀한 관계를 유지하면서도 자신을 보호하려면 어떻게 거절해야할까요? 건강한 거절 방법을 알아보아요.

# <건강하게 부탁을 거절하는 방법>

1. '그 날 할 일이 있었던 것 같은데, 확인해보고 답을 줄게!'
   - '일이 있었던 것 같은데, 확인해보고 답을 줄게.'라고 **시간적 여유를 확보**한다면 바로 거절하는 것보다 껄끄러운 상황을 피할 수 있어요. 또 내가 부탁을 들어줄 수 있는지 없는지 여유 있게 생각할 수 있어서 현명한 결정을 내릴 수 있어요.

2. '내 숙제 다 하고 도와줄게. 그때까지 기다릴 수 있어?'
   - '내가 너무 도와주고 싶은데, 오늘까지 꼭 끝내야하는 숙제가 있어. 다 끝내고 도와줘도 될까?'라고 **상대에게 판단의 선택권을 주는 것**이에요. 상대방이 시간이 부족하다면 다른 친구에게 도움을 요청하겠죠?

3. '이런 방법으로 시도해 보는 건 어때?'
   - '이런 방법으로 해 봐.' 또는 '그건 이 친구가 더 잘 아는데 한번 물어보는 건 어때?'라고 **직접 도와줄 순 없지만 다른 방법을 알려줄 수도 있어요.**

4. '너를 좋아하는 것과 도와줄 수 있는 것은 달라!'
   - 친구의 부탁을 거절하는 것이지, 부탁하는 사람을 거절하는 게 아니라는 **생각의 전환**이 필요해요. 만약 상대방도 '나를 싫어해서 거절하는 거지?'라고 오해를 한다면 잘 말해줄 수 있어야겠죠?

5. '나는 이만큼만 도와줄 수 있어!'
   - 평소 **나의 한계**가 어디까지인지 명확하게 알고 있어야 해요. 그래야 내가 할 수 있는 것 이상으로 부탁한다면 거절할 수 있어요.

건강한 거절은 친구 관계에 믿음을 주고 스스로 자신을 난처하게 하지 않기 때문에 자기표현에 있어서 꼭 필요해요. 부탁을 거절하는 것은 어렵지만 건강한 거절 방법을 알고 조금만 용기를 낸다면 누구나 할 수 있어요.

출처. 1. 정정엽 정신건강의학과 전문의, '관계에서 꼭 필요한 '거절하기'', 정신의학신문, 2020.4.2. (http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=19098)
2. 류쉬안, 「지금 나에게 필요한 긍정심리학」, 다연, 2019

2022년 4월 6일

**익 산 어 양 초 등 학 교 장**

# 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 카카오톡으로 예약하기
( 예약시 상담신청서 작성 안내 예정)

*** 궁금한 점은 상담실로 연락주세요! :D**

- 상담실: 070-8853-1493

**노란 개나리와 화사한 벚꽃이 맞이하는 4월**

**우리 어양 가족의 마음에도 꽃비가 내리길 바라요!**

**'너의 마음에도 따스한 햇살이 가득 비추길!♥'**

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