

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> 2023-12월호 상담 주제

**‘생각하는 것에 따라 결과가 달라져요!’
(생각의 힘)**

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

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

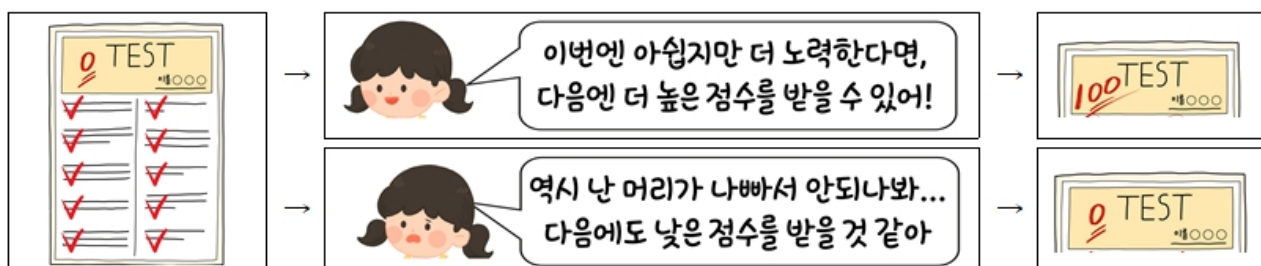


어느덧 선선했던 가을이 지나 바람이 차갑게 느껴지기 시작하는 12월이 되었습니다. 추워진 날씨에 신체 건강뿐만 아니라 나의 마음 건강을 살피는 것도 매우 중요한 시기입니다. 그래서 이번 상담실 12월 소식지에서는 불안이나 우울, 스트레스와 같은 부정적인 감정보다 긍정적 감정에 초점을 맞추며 삶의 긍정적인 가치가 무엇인지 발견하는 방법에 대해 살펴보려고 합니다.

<우리들의 마음나눔터> 2023-12월호 상담 주제

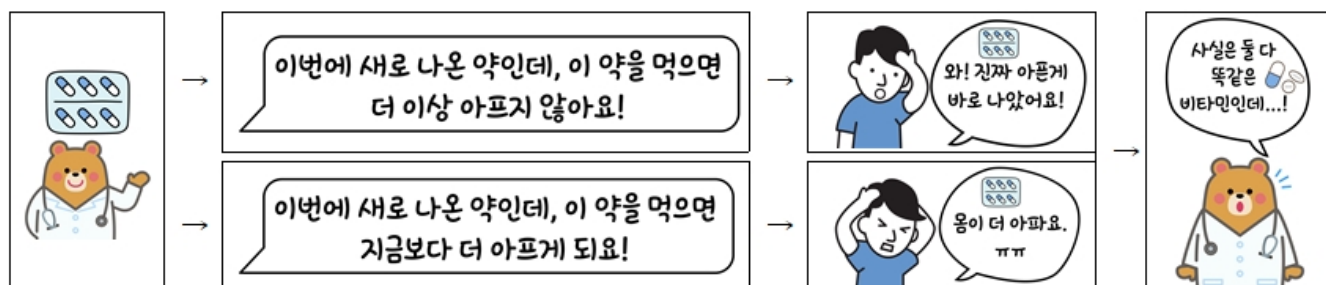
‘생각하는 것에 따라 결과가 달라져요! (긍정의 힘)’

여러분! 혹시 피그말리온 효과와 플라시보 효과에 대해 들어보았나요? 피그말리온 효과는 긍정적인 기대나 관심이 사람에게 좋은 영향을 미치는 효과를 말해요. 쉽게 말해 ‘내 일은 모두 다 잘 될거야.’라고 생각하면 정말로 일이 잘 풀리고, ‘아, 나는 모든 일이 잘 안 될거야.’라고 생각하면 실제로 모든 일이 꼬이는 것을 의미해요!



▲ [그림 1] 피그말리온 효과

플라시보 효과란, 의사가 아픈 환자에게 증상과 관련 없는 비타민C와 같이 효과가 없는 약을 제언했지만, 환자의 긍정적인 믿음으로 인해 아픈 것이 나아지는 현상을 말해요.



▲ [그림 2] 플라시보 효과

그렇다면 피그말리온 효과와 플라시보 효과의 공통점은 무엇일까요? 두 가지 모두 긍정적인 생각이 좋은 결과로 이어지는 것이라고 볼 수 있어요. 이처럼 모두가 매일 같이 쉽게 할 수 있는 생각에는 우리가 알지 못하는 힘이 숨겨져 있어요.

< 긍정적인 생각의 힘을 발휘하는 방법 >

자, 그럼 우리가 가지고 있는 생각의 힘을 발휘할 수 있도록 하려면 어떻게 해야 할까요? 지금부터 안내하는 방법들을 살펴보고, 나의 생각을 긍정적으로 바꿔 나가는 연습을 꾸준히 해보아요.★

1. 긍정적인 생각의 힘을 발휘하는 3가지 질문

1. 이 생각이 나를 즐겁고 편안하게 하는가?

- 나는 열심히 공부했는데, 수학 시험 점수가 60점 밖에 안 나왔어. 나는 80점은 나올 줄 알았는데, 억울하고 짜증나!

→ 점수가 낮게 나왔지만 그래도 난 열심히 공부했어! 열심히 공부한 내 자신, 고생했어!

2. 이 생각이 다른 사람과의 관계를 좋게 만드는가?

- 내 짝공은 열심히 공부하는 것 같지도 않았는데, 80점이나 맞았네, 알미워.

→ 내 짝공은 나보다 시험을 잘 봤구나. 쉬는 시간에 내가 틀린 부분을 물어보고 어떻게 공부했는지 물어볼까?

3. 이 생각이 내가 소중하게 추구하는 목표를 성취하는 데 도움이 되는가?

- 이럴 바에는 공부 안 하고 시험 보는 게 낫겠다.

→ 공부 방법을 바꿔보면, 다음 시험에서는 좋은 결과가 있을 거야! 열심히 해보자.

2. 감사일기 쓰기

살면서 어렵고 힘든 일이 많지만, 그 가운데 감동적인 기억, 고마움을 느꼈던 경험들이 있을 거예요! 지치고 어렵고 힘든 순간 감사일기를 쓰며 좋았던 경험을 떠올리는 것은 부정적인 정서를 긍정적인 정서로 바꿀 수 있어요!

3. 나의 장점 찾기

우리는 일상생활에서 긍정적인 부분보다 부정적인 부분에 많이 익숙해져 있어요. 그래서 우리 학교 친구들은 '저는 장점은 없고, 단점만 있어요.'라고 말해요. 장점이 없다고 말하는 사람은 자신의 장점을 아직 발견하지 못했을 뿐이에요. 종이를 꺼내 평소 내가 잘하는 것이나 선생님, 부모님께 칭찬받았던 기억을 떠올리면서 나의 장점을 하나씩 적어보아요.★

힘들고 지치는 순간, 긍정적으로 생각하기란 매우 어려워요. 하지만 꾸준히 연습하면 우리의 삶에 좋은 변화가 틀림없이 찾아올 거예요. 혼자 연습하기 어렵다면 상담실 문을 두드려 주세요!♥

[출처] 네이버 지식백과-피그말리온 효과(<https://terms.naver.com/entry.naver?cid=58345&docId=3377383&categoryId=58345>)

네이버 지식백과-플라시보 효과(<https://terms.naver.com/entry.naver?cid=58345&docId=3380792&categoryId=58345>)

법원사람들-심리상담소, "생각의힘: 긍정적으로 생각하라", (<http://www.scourt.go.kr/portal/gongbo/PeoplePopupView.work?gubun=42&seqNum=2814>)

권석만, 『긍정심리학』, 학지사, 2008

2023년 12월 4일
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

쌀쌀한 바람에 코끝이 시려오는 겨울입니다.

조금만 더 힘내서 씩씩하게 겨울을 이겨내 보아요!

‘언제나 너의 꽃길을 응원하는 소중한 사람들이 옆에 있어!♥’

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