

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> 2023-10월호 상담 주제

'화가 날 땐 이렇게 말해요!'
(분노 표현 방법)

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

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



무더위로 지친 몸을 달래주는 시원한 가을바람이 불어오는 10월입니다. 선선한 날씨 덕에 우리들의 마음까지 여유로워지는 계절입니다.

지난 8월 소식지에서는 분노가 무엇인지 알아보고, 이를 해소하는 방법에 대해 알아보았습니다. 10월 소식지에서는 분노를 다스린 후, 상대방에게 올바르게 표현하는 방법을 소개하고자 합니다. 소식지를 읽고 몸과 마음의 세계에 대해 주의 깊게 살펴보면, 각자의 마음 속 깊은 곳을 들여다보는 시간을 가져보면 좋겠습니다.

<우리들의 마음나눔터> 2023-10월호 상담 주제

‘화가 날 땐 이렇게 말해요!(분노 표현 방법)’

<영희의 일기>

오늘 체육 시간에 모둠별 이어달리기를 하는데, 같은 팀이 된 철수가 나에게 다짜고짜 ‘너 빠져! 길동아, 들어와! 너 뛰면 난 안 뛸 거야!’라고 했다. 철수는 달리기를 잘하는 친구라, 철수가 뛰지 않으면 우리 팀이 질게 뻔했다. 이 소리를 들은 친구들이 나를 다 쳐다봤다. 나는 눈물이 핑 돌면서 너무 화가 났다. 하지만 나는 당황해서 아무런 말도 할 수 없었다. 너무 분하고 창피했다.

영희의 일기는 우리 친구들이 학교에서 자주 경험하는 ‘화나는 상황’이죠. 한번 살펴볼까요?

영희는 철수가 하는 말을 듣고 화가 났어요. 하지만 화는 우리가 기대했던 것이 이루어지지 않았을 때 드는 **생각으로 인해서 발생**해요. 즉, 영희는 철수가 한 말에 자극은 받았지만, 화가 난 것은 **영희가 한 생각** 때문이에요. 다시 말해, ‘왜 내가 빠져야 해? 우리 반 친구들 앞에서 빠지라는 말을 들었다.’라는 영희의 생각이 화를 일으킨 것이지요.

그리고 사람들은 화가 났을 때 아무 말도 하지 못하고 참거나 반대로 욕하고 소리를 지르는 경우가 있죠. 하지만 이런 방식으로 화를 표현하게 되면, 영희처럼 억울함이 쌓이거나 혹은 ‘그 때 내가 좀 참아 불결.’ 하고 후회하게 되는 것 같아요. 따라서 화는 **화가 난 순간에 화난 마음을 알아차리는 것이 중요**해요. 내가 왜 화가 나는지, 그때 내 몸에서 어떤 반응이 일어나는지 알아차린다면, 화는 쉼! 내려가게 돼요. 아래 화를 제대로 표현하는 방법을 읽고 함께 노력해 보아요!★

< ★ 화를 제대로 표현하는 방법! ★ >

1. 화를 잘 다스리기

- ① 화가 나는 순간 알아차리기(내가 언제 화가 나는지 메모하기)
- ② 가슴을 들어 올렸다, 내렸다 크게 심호흡 세 번 하기
 - 뇌에 산소가 충분히 공급되어 화가 많이 가라앉아요.
- ③ 상황이 격해지면 일단 자리 피하기('잠시 후에 말하자.'라고 말해보기)
- ④ 화를 일으킨 내 생각을 찾기(무엇 때문에 화가 났는지 생각해보기)
 - '내가 ~라고 생각하는구나.'하고 화를 일으킨 내 생각을 찾아보세요.
- ⑤ 내가 무엇을 원하고 있는지, 필요로 하는지 찾아보기
- ⑥ 가능하면 상대 마음을 추측해보기
 - '뒤고 싶다.', '존중받고 싶다.', '이겼으면 좋겠다.', '상대가 나에게 하는 말이나 행동은 나를 두고 하는 말이 아니라, 상대가 기대하고 있는 것이 어그러졌기 때문이다.'라고 추측해 보기

2. 그 사건에 대해 말하기

- ① 상대방에게 대화 청해보기
 - 화를 알아차리고 난 후에 편안하게 말할 수 있을 때, 상대방에게 대화를 청해보아요.
- ② 나의 마음과 상태 솔직하게 말하기
 - '네가 ~해서'라는 식으로 상대방에 대한 원망 담지 않기
 - 상대방에게 내 이야기를 하는 것이 중요해요.
 - '나'로 말을 시작해서 내 마음이 어땠는지 말해요.
 - 예시) "네가 빠지라고 해서~" (X) / "나는 '너 빠져'라는 말을 들었을 때~" (O)
- ③ 상대방의 이야기 들어보기
 - 어떤 마음이었는지를 판단하거나 평가하지 않고 그대로 들어보아요.

위에 제시한 방법이 처음엔 어색할 수 있어요. 하지만 억울함을 마음 속에 담아 두는 것보다 나을 거예요. 화를 잘 다스리고, 효과적으로 내 마음을 전달하려면 꾸준한 연습이 필요해요. 어색하지만 용기를 내어서 계속 시도해 보세요. 그러다 보면 침묵하거나 화를 상대방에게 쏟아내는 것보다 더 나은 해결 방법을 찾을 수 있을 거예요.

[출처] 김미경, 『어린이를 위한 비폭력 대화』, 도서출판 우리학교, 2015, p.125~139

2023년 9월 27일
익산어양초등학교장

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

**시원한 가을 바람이 반기는 10월,
소중한 친구들, 선생님과 함께 즐거운 2학기를 만들어 보아요!
‘모두의 마음에 행복한 웃음꽃이 피어나길 바라요!♥’**

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