

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> 11월호 상담 주제

'친구를 위로하는 법'
[위로의 4가지 법칙]

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

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



차가운 바람이 불어와 우리의 몸과 마음에도 따스한 온기가 필요한 요즘입니다. 우리 어양 가족들의 가정에도 따스함으로 가득 채워지길 기원합니다.

우리의 마음을 따스하게 감싸주는 언어! ‘위로’ 나는 얼마나 자주 나와 주변의 소중한 사람들에게 따뜻한 말을 건네고 있습니까? 이번 11월 상담소식지에서는 위로의 원칙에 대해 알아보고자 합니다. 함께 읽고 서로에게 따뜻한 말을 나누는 11월을 만들어보시기 바랍니다.

<우리들의 마음나눔터> 11월호 상담 주제

‘친구를 위로하는 법(위로의 4가지 원칙)’

소중한 사람들에게 ‘따뜻한 말’과 ‘위로’를 전해주고 싶은데, 선불리 건넨 위로는 상대방에게 오히려 상처가 될까봐, 혹은 어떻게 표현해야 할지 몰라 주저해봤던 경험들이 있나요? 평소 내가 건넨 위로는 어떠했는지 생각해보아요.

좋은 위로? 그렇지 않은 위로?

위로라는 것도 좋은 위로는 있고 그렇지 않은 위로는 있을까요?

이 질문에 대한 답은 내가 어떤 마음이었는지를 생각해 보면 찾을 수 있을 것 같아요. 즉, 위로를 건넬 때, 어떤 마음으로 이야기 했는지 떠올려 보아요. 친구를 생각하는 나의 진심과 감정 에너지가 얼마나 담겨있었나요? 아무리 거창한 이야기, 웅은 이야기를 해도 위로는 안 되는 경우가 많거든요.

‘어떤 말을 하느냐’보다 ‘내가 상대방에게 전달하고 싶은 메시지가 무엇일까?’, ‘그 메시지를 전달하고 싶은 마음은 얼마나 간절할까?’가 더 중요해요. ‘내 진심을 너에게 꼭 전달하고 싶어.’라는 마음처럼요. ‘내가 너의 마음을 잘 이해하고 있어.’, ‘너를 믿어줄게.’라는 마음의 온기와 간절함이 전달된다면, 그 어떤 말보다도 효과적인 위로는 될 수 있어요.

그렇다면 어떤 말과 행동이 사람들에게 힘이 되는 위로일까요? 위로는 필요한 사람들은 어떤 말을 듣고 싶어 하고, 어떻게 행동해주길 바랄까요? 다음 위로의 4가지 원칙을 함께 읽어보고 나의 소중한 사람들에게 따스한 위로를 보내보아요!♥

< 친구를 위로하는 방법(위로의 4가지 원칙)♥ >

1. 들어주기(경청)

→ 때론 그 어떤 한마디의 말보다 말없이 들어주는 것이 가장 큰 위로가 될지 몰라요. 누군가를 위로해 주기 전에 그 친구가 어떤 상황이었는지 ‘그랬었구나.’, ‘그런 상황이었구나.’라며 고개를 끄덕여주며 눈과 귀로 들어주는 것이 중요해요.

2. 상대방의 감정 읽어주기(명료화)

→ ‘화가 났구나.’, ‘우울했구나.’라고 친구의 감정을 있는 그대로 말해주는 것을 ‘명료화’라고 해요. 친구의 혼란스러운 감정을 나도 같이 느끼고 있다는 것을 말로 확인해주는 것이죠. ‘마음이 많이 아팠겠다.’, ‘가슴에 구멍이 뚫린 것 같았겠다.’, ‘세상을 잃어버린 것 같은 느낌이 들었겠다.’처럼 말이죠. 친구의 감정을 있는 그대로 말로 표현해주세요.

3. 감정 인정해주기

→ ‘그런 상황이라면, 화가 나는 게 당연하지.’, ‘그런 상황에서 눈물이 나는 게 당연한 거야. 네가 약해서 그런 게 아니야.’라고 말해주는 거예요. 친구의 감정 반응이 그 상황에서 자연스럽게 당연하다는 것을 알려주는 것이예요. 그래야 친구가 화내거나 슬퍼해도, 당연한 상황에서 화를 냈거나 눈물을 흘리며 슬퍼하는 감정을 표현하고 난 후에 죄책감이나 부적절감에 휩싸이지 않아요.

4. 상대방의 가치를 높여주기

→ ‘그럴 수 있지.’, ‘그럼에도 불구하고 너는 소중한 존재야.’라는 것을 표현해 주어요. ‘이렇게 힘든 일을 겪었지만, 네가 내 옆에 있어줘서 고마워.’라고 이야기해주세요.

우리의 마음이 따뜻해지면 생각과 행동도 더 나은 방향, 성장하는 방향으로 움직여요. 즉, 마음이 따뜻해지면 더 나은 사람이 되기 위해 노력하죠. 위로의 원칙을 활용하여, 자기 자신을 위로해 줘도 좋고 다른 사람들에게 위로를 받아도 좋아요. 함께 읽고 서로에게 힘이 되어주는 마음 따뜻한 사람이 되기 위해 노력해보아요.★

출처. 김병수 정신건강의학과 전문의, ‘친구를 위로하는 방법, 위로의 3가지 원칙’, 정신의학신문, 2018.5.24.

(<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=9111>)

2022년 10월 28일
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

추워지는 날씨처럼 마음도 얼어버리진 않았나요?

소중한 이들에게 따스한 응원의 말을 건내며, 힘내보아요!

‘늘 내 곁에 있어줘서 고마워! 우리 꽃길만 걷자!♥’

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