

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> 2024-10월호 상담 주제

'친구에게 부탁하는 방법'
(부탁의 기술)

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

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



맑고 푸른 하늘과 상쾌한 가을 바람이 솔솔 불어오는 10월입니다. 이번 10월 상담실 소식지에서는 부탁의 기술에 대해 소개하고자 합니다. 학교에서 친구의 도움이 필요할 때 어떻게 하면 친구들에게 도움을 요청할 수 있을까요? 모두 함께 읽고 부탁하는 방법에 대해 알아보시다.

<우리들의 마음나눔터> 2024-10월호 상담 주제 ‘친구에게 부탁하는 방법(부탁의 기술)’

어양초 친구들은 무엇인가 바라는 점이 있을 때, 주변 친구들에게 얼마나 잘 표현하나요? 친구와 만나서 놀 때 무엇을 하고 놀지, 맛있는 저녁으로 무엇을 먹을지와 같이 의견을 자연스럽게 표현하고 있는지, 아니면 속으로 원하는 것이 있지만 말하지 못해 친구들의 의견에 따르면서 상대방이 맘대로 정한다며 뒤에서 불평불만을 늘어놓지는 않나요?

우리는 모든 상황에서 내가 원하는 대로만 살아갈 수 없어요. 나의 의견대로 될 수도 있고 때로는 다른 사람 의견을 따라요. 같이 의견을 맞춰나가는 과정을 통해 서로가 원하는 것을 받아들이고 만족하는 방법을 배우게 되는 거죠. 하지만 자기 마음대로 하는 것을 바라는 만큼, 내가 원하는 점을 분명하게 표현하지 않는 것도 바람직한 소통 방법은 아니에요. 내가 원하는 것을 정확하게 표현하지 않는다면 상대방은 나의 생각을 알지 못해 관계가 나빠질 수 있어요.

요즘 다른 사람에게 민폐를 끼치지 않는 것을 중요하게 생각하는 만큼, 누군가에게 부담을 주거나 나에게 부담이 생기는 상황이 생기면 민감하게 반응하기도 해요. 하지만 우리는 살다 보면 누군가의 도움이 필요하거나 부탁할 일이 생길 수 밖에 없어요. 그렇지만 무턱대고 부탁하면 상대방에게 거절을 당하기 쉽죠. 어떻게 이야기하면 부탁의 성공률을 높일 수 있을까요?

★ 부탁의 성공률을 높이는 기술 ★

< 부탁의 기술 1 > 부탁하기 전과 후에 감사 인사하기

- 부탁은 말 그대로 부탁이에요. 상대가 원하지 않으면 거절하는 것이 당연해요. 그런데 가끔 자신의 부탁은 당연히 들어줘야 한다고 생각하며 예의 없이 부탁하는 사람들이 있어요. 부탁의 성공률을 높이기 위해선 부탁하는 사람에게 감사 표현을 잊지 말아야 해요.
- (예시) ‘지난번에 네가 보여준 교과서가 많은 도움이 되었어. 늦었지만 고마워! 혹시 이번에도 교과서 보여줄 수 있어?’

★ 부탁의 성공률을 높이는 기술 ★

< 부탁의 기술 2 > 적절한 타이밍에 부탁하기

- 많은 연구를 통해 사람은 기분이 좋을 때 흔쾌히 다른 사람을 돕는다는 사실이 밝혀졌어요. 기분이 좋으면 주변 사람들에게 관대해지며 누군가의 부탁을 받아들일 확률이 높아지기 때문이죠. 그러니 부탁할 때에는 상대방의 기분을 잘 살펴서 적절한 시기에 시도해 보아요.

< 부탁의 기술 3 > 상대방의 유능감 세워주기('너 밖에 들어줄 수 없는 부탁이야')

- 내가 다른 사람보다 잘 해낼 능력이 있다고 느끼는 것을 유능감이라고 해요. 사람들은 누구나 나의 능력을 다른 사람에게 인정받고 싶은 인정 욕구가 있어요. 상대방에게 부탁할 때, 인정 욕구와 유능감을 만족시켜 준다면 부탁을 들어줄 가능성도 그만큼 높아질 수 있어요.
- (예시) '너의 교과서 보면 글씨도 잘 쓰고 정리가 잘 되어있어. 덕분에 네 도움을 받을 때마다 진짜 공부도 더 잘되는 것 같아!'

< 부탁의 기술 4 > 부탁 내용 조율하기

- 부탁을 들어줄지 말지 결정하는 것은 부탁받은 사람의 마음이지만, 그 사람은 자신이 상황이나 여러 가지 이유로 결정하기 어려울 수 있어요. 때문에 상대방이 부탁을 들어줄 마음은 있지만 부탁에 대해 고민하는 모습을 보인다면, 상대가 해줄 수 있는 범위가 어느 정도인지 질문해서 처음 부탁한 내용을 조율할 수 있어요.
- (예시) 매일 아침 만나서 같이 학교에 오는 친구에게 10분 일찍 만나자고 부탁했는데, 친구가 바로 대답하지 못하고 머뭇거리면 어떻게 하면 좋을까요?
→ '나 매일매일 일찍 안 가도 괜찮아, 너 가능할 때 조금 일찍 만나고 싶은 거야. 무슨 요일에 10분 일찍 만날 수 있어?'

< 부탁의 기술 5 > 한 번 더 용기 내기(두 번째 부탁의 성공률)

- 한 실험 결과에 의하면, 사람들은 한 번 부탁을 거절했다고 해서 그 다음 부탁까지 거절하는 경우는 많지 않다고 해요. 아마도 상대방의 부탁을 계속 거절하는 것에 대해 미안한 마음이 들기 때문이겠죠. 그러니 한 번 거절당했다고 해서 낙심하지 말고 한 번 더 용기 내보아요!

사람들은 생각보다 남을 돕는 것을 좋아하며, 또 가능하다면 기꺼이 도움을 주려고 해요. 그러므로 정말로 도움이 필요한 순간이 온다면, 용기 내어 다른 사람에게 부탁해 보아요. 그리고 받았던 도움을 잊지 말고 누군가가 내게 무엇인가를 부탁해 올 때 크게 무리가 안 된다면 기꺼이 부탁을 들어주는 멋진 어양초 친구들이 되길 바라요.♥

[출처] 1. 최강록 정신건강의학과 전문의, 'yes!를 부르는 부탁의 기술-두 번째 부탁이 성공률을 높인다?', 정신의학신문, 2023.8.2.
(<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=34643>)

2. 최강록 정신건강의학과 전문의, '타인에게 요구하는 게 어려운 사람들', 정신의학신문, 2023.12.20.
(<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=34990>)

2024년 9월 24일
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 전화/온라인으로 예약하기
(예약시 상담신청(의뢰)서/동의서 작성 안내 예정)

* 궁금한 점은 상담실로 연락주세요! :D

- 상담실: 070-8853-1493

뜨거운 태양이 잠시 숨을 고르는 듯한 10월,

시원한 가을 바람에 답답한 마음을 흘려보내 보아요

‘친구들과 서로 도우며 즐거운 학교 생활을 만들어 보아요!♥’

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