



사랑과 꿈을 키우는
즐거운 학교

한 벌 교육통신

발행일 : 2024.10.10.

발행 : 익산한벌초등학교

제 목 : 10월 상담소식지(부탁의 기술)

상쾌한 가을바람이 솔솔 불어오는 10월입니다. 이번 10월 상담 소식지에서는 부탁의 기술에 대해 부탁의 기술에 대해 소개하고자 합니다. 학교에서 친구의 도움이 필요할 때 어떻게 하면 친구에게 도움을 요청할 수 있을까요? 모두 함께 읽고 부탁하는 방법에 대해 알아보시다. 소개 하조가 합니다.

익산한벌초등학교 10월 상담 소식지

<친구에게 부탁하는 방법 - 부탁의 기술>

익산한벌초 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 따르거나, 상대방이 맘대로 정한다며 뒤에서 불평불만을 늘어놓지는 않나요? 물론 모든 상황에서 내가 원하는 대로만 살아갈 수 없어요. 우리는 친구와 지낼 때 나의 의견대로 될 수도 있고 때로는 다른 친구의 의견을 따르게 됩니다. 같이 맞춰나가는 과정을 통해 서로가 원하는 것을 받아들이고 만족하는 방법을 배우게 되는 거죠. 내 마음대로만 하는 것도, 내가 원하는 점을 분명히 표현하지 않는 것도 바람직한 소통 방법은 아닙니다. 내가 원하는 것을 정확하게 알리지 않는다면 상대방은 나의 생각을 알지 못해 관계가 나빠질 수 있습니다. 내가 원하는 것을 표현하는 방법은 여러 가지가 있지만 “친구에게 부탁하는 것”도 하나의 방법일 수 있어요. 공손하게 부탁하며 내가 원하는 것을 표현한다면 친구 관계가 더욱 좋아지고 서로 존중받는 기분을 느낄 수 있습니다. 그렇지만 무턱대고 부탁하면 친구에게 거절당하기가 쉽죠. 어떻게 부탁해야 내가 원하는 것을 명확하게 표현하면서도 상대방이 부탁을 잘 들어줄 수 있을까요?

<부탁의 성공률을 높이는 기술>

1. 상대방이 거절할 수도 있다는 것을 먼저 생각하기

- 부탁은 말 그대로 부탁이에요. 내가 필요하거나 원하는 것을 상대방이 들어주기를 바라는 것입니다. 하지만 부탁을 들어주거나 거절하는 것에 대한 결정은 상대방에게 있어요. 그러니 상대방이 부탁을 들어주지 않는다고 하더라도 상대방을 비난해서는 안 돼요. 부탁을 하기 전에 마음속으로 이렇게 생각하며 부탁을 해보세요. “나는 부탁을 할 뿐이고 결정은 상대방이 하는 거야. 내 부탁을 들어주면 좋겠지만 거절할 수도 있어.”

2. 공손하게 부탁하고 고마움을 표현하기

- 부탁은 내가 청하는 것이고, 상대방이 들어주는 것입니다. 상대방에게 대한 고마운 마음은 꼭 표현해야 해요. 가끔 내 부탁을 당연히 들어줘야 한다고 생각하며 부탁이 아닌 시키는 것처럼 도움을 청하는 친구들이 있어요. 하지만 부탁의 성공률을 높이기 위해서는 부탁하는 사람에게 공손하게 부탁하고 감사 표현을 잊지 말아야 해요.
- (예시) “혹시 네가 괜찮다면 오늘 도서관에 같이 가줄 수 있어? 그렇다면 너무 고마울 것 같아.”

3. 적절한 타이밍에 부탁하기

- 부탁할 때는 상대방의 기분을 살펴야 해요. 친구가 슬퍼하거나 화가 나 있는 상태에서 부탁하는 것보다 친구가 기분이 좋을 때 부탁한다면 부탁의 성공률을 높일 수 있어요.

4. 부탁 내용 조율하기

- 부탁을 들어줄지 말지 결정하는 것은 부탁받은 친구의 마음이지만, 여러 가지 이유로 결정하는 것이 어려울 수 있어요. 그래서 친구가 부탁을 들어주고 싶지만 머뭇거리거나 고민하는 모습을 보인다면 내가 부탁한 내용을 조율할 수 있어요.
- (예시) 매일 아침 만나서 같이 학교에 오는 친구에게 앞으로 10분 일찍 만나자고 부탁했는데, 친구가 바로 대답하지 못하고 머뭇거리다면 어떻게 하면 좋을까요?
→ 여기서 우리는 부탁 내용을 조율할 수 있어요!
“매일 일찍 가지 않아도 괜찮아, 네가 가능할 때 조금 일찍 만나고 싶은 거야. 무슨 요일에 10분 일찍 만날 수 있어?”

5. 한 번 더 용기 내기(두 번째 부탁의 성공률)

- 실험 결과에 의하면, 사람들은 첫 번째 부탁을 거절했다고 해서 두 번째 부탁까지 거절하는 경우는 많지 않다고 해요. 아마도 상대방의 부탁을 계속 거절하는 것에 대한 미안한 마음이 들기 때문이겠죠. 그러니 한 번 거절당했다고 해서 낙심하지 말고 다음에 내가 도움이 필요한 상황이 생긴다면 용기를 내서 다시 부탁을 해보아요!

우리는 다른 사람을 돕고 도움을 받으며 살아갑니다. 사람들은 생각보다 남을 돕는 것을 좋아하고, 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 한별초 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>)

2024.10.10.
익산한별초등학교장



내 마음이 쉬어가는 곳

익산한벌초 상담실

상담실은 어떤 곳인가요?

상담실은 고민이 있을 때, 누군가에게 내 이야기를 털어 놓고 싶을 때 방문하는 곳이에요. 고민이 있다면 언제든지 상담실에 찾아오세요!

어디에 있나요?

1동 3층에 있어요.

언제 이용할 수 있나요?

8:30 ~ 4:30 (예약제 운영)

아침시간/쉬는시간/점심시간/방과 후

어떻게 이용할 수 있나요?

상담실로 직접 찾아와서 신청서를 작성하거나 담임선생님께 말씀드려요.

* 더 궁금한 점이 있다면 상담실(063-839-1591)로 연락 주세요. ^^