



사랑과 꿈을 키우는  
즐거운 학교

## 한 별 교 육 통 신

발행일 : 2023.11.02.

발 행 : 익산한별초등학교

### 제 목 : 11월 상담소식지(생각하는 것에 따라 결과는 달라져요.)

선선했던 가을이 지나가며 바람이 차갑게 느껴지기 시작하는 11월이 되었습니다. 11월 상담 소식지에서는 부정적인 감정보다 긍정적인 감정에 초점을 맞추며 삶의 긍정적인 가치가 무엇인지 발견하는 방법에 대해 살펴보려고 합니다.

## 익산한별초등학교 11월 상담소식지 〈생각하는 것에 따라 결과는 달라져요!〉

여러분은 혹시 〈피그말리온 효과〉와 〈플라시보 효과〉에 대해 들어보셨나요?

**피그말리온 효과**는 긍정적인 기대나 관심이 좋은 영향을 미치는 효과를 말해요. 쉽게 말해 “내 일은 모두 다 잘될 거야.”라고 생각하면 정말로 일이 잘 되어가고 “아, 나는 모든 일이 잘 안 될 거야.”라고 생각하면 모든 일이 안 되는 것이죠. 비슷하게 **플라시보 효과**란 의사가 아픈 환자에게 효과가 없는 약을 제ан했지만, 환자의 긍정적인 믿음으로 인해 아픈 것이 나아지는 현상을 말해요.

피그말리온 효과, 플라시보 효과의 공통점은 무엇일까요? 두 가지 모두 긍정적인 생각이 좋은 결과로 이어지는 것이라고 볼 수 있어요. 이처럼 우리가 매일 하는 생각에는 우리가 알지 못하는 힘이 숨겨져 있답니다.

 <p>과연 어느 쪽 화분이 잘 자라주었을까요?</p>	
<p>피그말리온 효과</p>	<p>플라시보 효과</p>

그렇다면 우리의 생각이 긍정적으로 바뀔 수 있는 방법에는 어떤 것들이 있을까요? 다음 장에 소개된 방법들을 꾸준히 연습해 봅시다^^

[뒷장 계속]

## 〈부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 바꾸는 방법〉

부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 전환하기 위해서는 아래에 있는 세 가지 질문을 스스로 던져보고, 바꿔 나가는 연습을 꾸준히 해야 합니다.

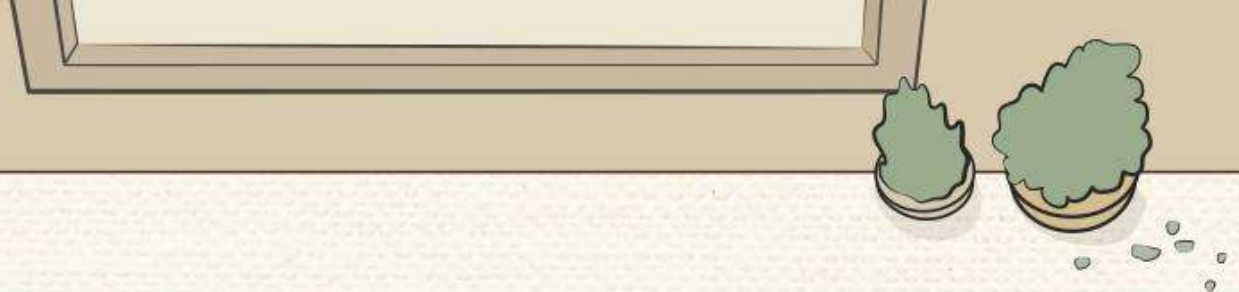
〈긍정적인 생각으로 바꿔주는 3가지 질문〉	
① 이 생각이 나를 즐겁고 편안하게 하는가? ② 이 생각이 다른 사람과의 관계를 좋게 만드는가? ③ 이 생각이 내가 추구하는 목표를 성취하는 데 도움이 되는가?	
예시	긍정적인 생각으로 바꾸어보자
열심히 공부했는데 수학 시험 점수가 60점 밖에 안 나왔어. 나는 80점은 나올 줄 알았는데 역올하고 짜증나. 내 짝꿍은 열심히 하는 것 같지도 않은데 80점이나 맞았네. 알미워. 이럴 바에는 공부 안 하고 시험 보는 게 낫겠어.	점수가 좋지 않게 나왔지만 그래도 난 열심히 공부했어! 열심히 공부한 내 자신이 스스로 기특해! 내 짝꿍은 나보다 시험을 잘 봤구나. 쉬는 시간에 내가 틀린 부분을 물어보고 어떻게 공부했는지 물어볼까? 공부 방법을 바꿔보면 다음 시험에서는 좋은 결과가 있을 거야. 열심히 해보자.

또 다른 방법은 부정적인 감정을 긍정적인 감정으로 바꾸는 방법들이 있어요.

〈부정적인 감정을 긍정적인 감정으로 바꾸는 방법〉
<b>1. 감사 일기 쓰기</b>
살면서 어렵고 힘든 일들이 많지만, 그 가운데 감동적인 기억, 고마움을 느꼈던 경험들이 있을 거예요. 감사 일기를 써보며 좋았던 경험을 떠올리는 것은 부정정서를 긍정정서로 바꾸는 방법이라고 볼 수 있어요. 〈감사 일기 쓰는 방법은 5월 호 소식지를 참고해보아요〉
<b>2. 나의 장점 찾기</b>
대부분 학생들에게 장점을 물어보면 “없다.”라고 말하며 대답하기를 어려워해요, 반면에 단점은 쉽게 이야기하곤 합니다. 하지만 “장점이 없다.”라고 대답하는 친구들은 아직 자신의 장점을 발견하지 못했을 뿐이에요. 종이를 꺼내 <u>자신이 잘하는 것을</u> 생각해서 써보고 <u>남에게 칭찬받았던 것을</u> 떠올리며 적어보아요. 나의 장점을 찾아볼 수 있을 거예요.^^

힘들고 지치는 순간에 긍정적으로 생각하는 것은 어른들도 매우 어려워요. 하지만 꾸준히 연습하면 우리 한벌초 친구들에게 좋은 변화가 있을 거예요. 긍정적인 생각으로 긍정적인 하루를 보낼 한벌초 친구들을 상담샘이 응원합니다^^♡

2023.11.02.  
익산한벌초등학교장



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?

3층 3동 5학년 교실 옆

## 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. ^^