



사랑과 꿈을 키우는
즐거운 학교

한 벌 교육 통 신

발행일 : 2023.09.11.

발 행 : 익산한벌초등학교

제 목 : 9월 상담소식지(화가 날 땐 이렇게 말해요.)

무더위로 지친 몸을 달래주는 시원한 가을바람이 불어오는 9월입니다. 선선한 날씨에 마음까지 여유로워지는 계절입니다.

9월 소식지에서는 분노를 다스린 후 올바르게 표현하는 방법을 소개하고자 합니다.

익산한벌초등학교 9월 상담소식지 〈화가 날 땐 이렇게 말해요.〉

〈영희의 일기〉

오늘 체육 시간에 모둠별 이어달리기를 하는데, 같은 팀이 된 철수가 나에게 다짜고짜 ‘너 빠져! 길동아 들어와!, 네가 뛰면 난 안 될 거야.’라고 했다. 철수는 달리기를 잘하는 친구라, 철수가 뛰지 않으면 우리 팀이 질게 뻔했다. 이 소리에 친구들이 나를 다 쳐다봤다. 나는 눈물이 핑 돌면서 너무 화가 났다. 하지만 당황해서 아무 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 인해 발생해요. 즉, 영희는 철수가 한 말에 자극은 받았지만, 화가 난 것은 영희가 한 생각 때문이에요. 다시 말해, ‘왜 내가 빠져야 해. 친구들 앞에서 빠지라는 말을 들었다.’라는 영희의 생각이 화를 일으킨 것이지요. 그리고 사람들은 화가 났을 때 **아무 말도 하지 못하고 참거나, 반대로 욕이나 소리를 지르는 경우가** 있죠. 하지만 이런 방식으로 화를 표현하게 되면, 영희처럼 **억울함**이 쌓이거나, 혹은 **‘그 때 좀 참을 걸.’**하는 생각이 들게 되는 것 같아요. 따라서 화는 화가 난 순간에 화난 마음을 알아차리는 것이 중요해요. 내가 왜 화가 나는지, 그 때 내 몸에서 어떤 반응이 일어나는지 알아차린다면, 화는 쭉 내려가게 돼요. 아래 화를 제대로 표현하는 방법을 읽어보고 함께 노력해보아요! ★

[뒷장에 계속]

<화를 제대로 표현하는 방법>

1. 화를 잘 다스리기

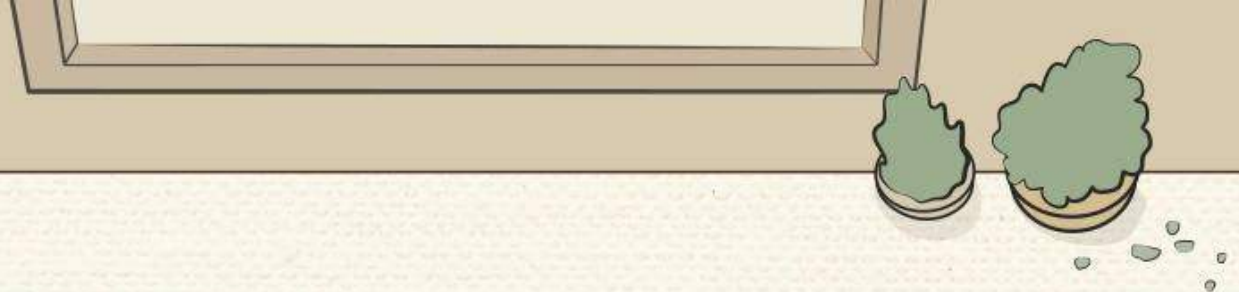
- ① 화가 나는 순간 알아차리기 (내가 언제 화가 나는지 메모하기)
- ② 가슴을 들어 올렸다, 내렸다 크게 심호흡 세 번 하기
 - 뇌에 산소가 충분히 공급되어 화가 많이 가라앉아요.
- ③ 상황이 격해지면 일단 자리 피하기 ('잠시 후에 말하자.'라고 말해보기)
- ④ 화를 일으킨 내 생각을 찾기
 - 무엇 때문에 화가 났는지, '내가 ~라고 생각하는구나.'하고 화를 일으킨 내 생각을 찾아보세요.
- ⑤ 내가 무엇을 원하고 있는지, 필요로 하는지 찾아보아요.
- ⑥ 가능하면 상대 마음을 추측해보기
 - '뛰고 싶다.', '존중받고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

2. 그 사건에 대해 말하기

- ① 화를 알아차리고 나면 상대방에게 대화를 청해보아요. 단, 편안하게 말할 수 있을 때 하세요.
- ② 그 사람을 찾아가서 나의 마음과 상태를 솔직하게 말해요. 상대방에 대한 원망보다는 **내 얘기**를 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 그리고 상대방의 이야기를 들어보세요. 어떤 마음이었는지를 판단하거나 평가하지 않고 그대로 들어보아요.

위 방법이 처음에는 어색할 수 있어요. 하지만 억울함을 속에 담아 두는 것보다 나을 거예요. 화를 잘 다스리고 효과적으로 내 마음을 전달하려면 꾸준한 연습이 필요해요. 어색하지만 용기를 내어서 계속 시도해보세요. 침묵하거나 화를 상대방에게 퍼붓는 것보다 더 나은 해결 방법을 찾을 수 있을 거예요.

2023.9.11.
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. ^^