

2025학년도 이리초등학교 도담도담 상담실 소식지

‘도담도담 마음우편’

도담도담 상담실은 모두 함께 마음을 나누는 공간이에요.

따뜻한 햇살을 받고 피어난 들꽃이 예뻐했던 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

〈도담도담 마음우편〉 6월호 상담 주제

📖 **‘무례한 친구에게 대처하는 법’**

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♡

2025초등학교 도담도담 상담실 소식지 ‘도담도담 마음우편’은

매월 다양한 상담 주제를 상담실에서 정리하여 제공하는 가정통신문입니다.



배움·보람·소통으로 행복한 학교

6월 상담실 소식

펴낸이: 교 장 전 미 숙
살핀이: 교 감 정 선 희
엮은이: 상담교사 한 주 연
발행처: 이리초등학교 상담실
발행일: 2025년 6월 3일(화)

익산시 중앙로 15길 20

교무실 ☎ (063)-855-1500

FAX (063)-842-5661

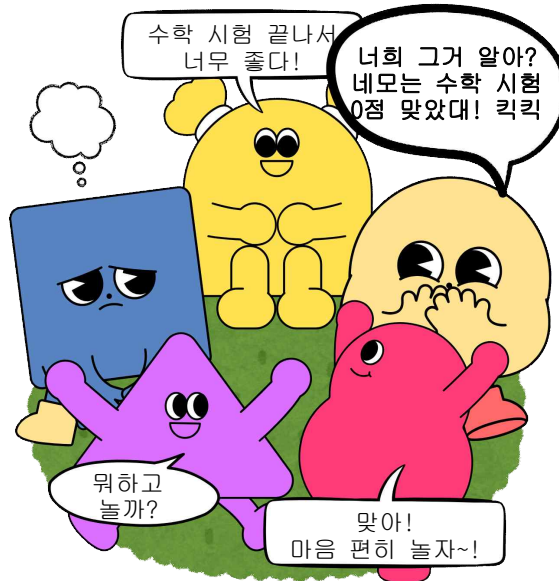
<https://school.jbedu.kr/iri>

초록빛으로 물든 자연과 함께 아이들도 다채롭게 성장하는 6월입니다.

상담실에 오는 학생들 중 친구의 말에 상처를 받고 상담실에 방문하는 경우가 있습니다. 일부러 나를 망신 주는 듯한 친구의 말에 적절히 대처하지 못하고 속상한 경험을 했던 친구들이 있다면 6월 소식을 통해서 무례한 친구에게 대처하는 방법을 함께 연습해 보았으면 좋겠습니다.

〈도담도담 마음우편〉 6월호 상담 주제

‘공개적으로 나에게 망신 주는 친구, 어떻게 대처하면 좋을까요?’



위 그림에 있는 친구들의 대화를 한번 소리 내어 읽어보세요.

그림에 나오는 네모의 기분은 어떤가요?, 네모는 왜 그런 기분을 느꼈을까요?

네모는 혼란스럽고 불쾌한 기분을 느끼고 있어요. 왜냐하면 동그라미가 다른 친구들 앞에서 네모의 수학 점수로 망신 주는 말을 했기 때문이에요. 네모는 창피하고 속상했지만 당황해서 아무 말도 못하고 있어요. 여러분도 무례한 친구로 인해 네모처럼 당황스럽고 불쾌한 기분을 느꼈던 적이 있나요?

친구들과 대화하다 보면 나에게 상처 주는 말을 하는 친구가 있을 수 있어요. 그림 속 동그라미처럼 비꼬거나 무시하는 말투로 다른 친구들 앞에서 나를 지적한다면 당황스러워서 아무 말도 못하고 넘어가게 되기도 하죠. 하지만 시간이 지나고 다시 떠올렸을 때 굉장히 불쾌하고 화나는 감정이 생기게 되고, 그때 그때 적절한 대처를 하지 못하면 그 일이 두고두고 마음에 남아 기분을 상하게 만들죠.

다음장에서 무례한 친구의 말에는 어떻게 대처하면 좋을지, 그 방법을 함께 알아보아요!

[뒷장 계속]

♣ 나에게 망신 주는 친구에게 대처하는 방법 ♣

1. 정적(침묵) 활용하기

- 친구가 무례하게 말할 때 반응하지 않고 침묵하는 방법이에요.
- 이 방법은 '네가 한 말은 나를 불편하게 해. 다음부터 그런 얘기를 하지 마.'라는 메시지를 간접적으로 전달할 수 있어요. 반응하지 않으면 어색한 정적(침묵)이 흐르겠죠? 누구나 여러 명이 있는 자리에서 본인이 어색한 정적을 만든다면 '내가 뭔가 말실수를 했구나.'라는 생각을 하게 됩니다. 친구가 불편한 이야기를 했을 때 친구가 스스로 깨달을 수 있도록 반응하지 않는 것도 하나의 방법이에요.

2. 감정 표현하기

- 친구가 무례하게 말할 때 내가 느낀 감정을 직접적으로 표현하는 방법이에요.
- 이 방법은 '너의 말에 내 마음이 조금 불편하니 다음부터 조심해달라.'라는 경고가 될 수 있어요. 내 마음을 직접적으로 표현하는 것이 친구 관계를 해칠까 걱정되나요? 하지만 건강한 친구 관계를 유지하려면 친구의 무례한 말에 내가 느끼는 감정을 표현하는 것이 중요해요. 이것은 친구 관계를 해치는 것이 아니라 내 마음을 스스로 지킬 수 있고, 친구가 자신도 모르게 나에게 상처 주는 실수를 계속 하는 것을 막아줄 수도 있어요.
- 만약 많은 친구들이 함께 있을 때 이런 이야기를 하는 게 불편하다면 대화가 끝난 후 일대일로 있을 때 차분히 이야기를 하는 것도 좋아요.
- ex) '네가 한 말이 기분 나빠.', '나는 지금 불쾌해. 너에게 그런 말 듣고 싶지 않아.'

3. 친구의 노력에 칭찬하기

- 친구가 고치려고 노력할 때 바로바로 칭찬하는 방법이에요.
- 친구의 태도에 불편함을 표현했을 때 친구가 고치려는 노력이 보인다면 칭찬을 해보아요. 친구의 노력과 변화를 알아채고 칭찬해 준다면 친구는 그 칭찬에 맞게 변해가게 될 거예요.
- ex) '네가 그렇게 말해주니 훨씬 기분이 좋다.', '너 전보다 훨씬 부드럽게 이야기하네?'

무례한 친구의 말에 꼭 참고 견디는 것은 나에게도, 친구에게도 좋은 방법이 아니에요. 불편한 내 마음을 표현하기 위해 소식지에 소개된 방법 중 하나를 선택해 도전해 보아요! 불편함을 표현했을 때 나를 소중히 생각하는 친구라면 '아차!' 싶은 마음에 고치도록 노력할 거예요. 내 마음을 올바르게 표현하는 마음 튼튼 이리초 친구들이 되길 응원합니다!

★소식지 퀴즈★

나를 불편하게 하는 친구의 말에는 꼭 참고 넘어가는 것이 친구관계에 도움이 된다. (O/X)

이리초등학교 도담도담 상담실은...

*** 언제 이용할 수 있나요?**

→ 08시 30분 ~ 16시 30분(사전 예약제)

*** 어디에 있나요?**

→ 후관 1층 중앙(보건실과 실험준비실 사이)

*** 어떻게 이용할 수 있나요?**

→ 상담실로 직접 방문 또는 전화 예약하기

(예약 시 상담신청서 및 동의서 제출 안내 예정)

*** 궁금한 점은 상담실로 연락주세요!**

→ 상담실 070-4162-2056

2025년 6월 3일

이 리 초 등 학 교 장