



정읍초등학교 · 정어와오비  
Jeongseong Elementary School

푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

## 11 월 상 담 소 식

담당 : 상담실

문의 : 070-4705-6375

배부, 홈페이지 게시

외투 없이 외출하기가 부담스러울 만큼 쌀쌀해진 11월, 짧다면 짧았고 길다면 길었을 한 해가 마무리되어가는 시기입니다. 코로나19로 인해 사회 전반적으로 어수선했던 분위기 속에서도 학교에 나와 배우고 어울리며 성장해가는 아이들을 보며 배우게 되는 것 같습니다.

이번 11월 상담실 소식에서는 서로에게 상처 주지 않고 내 마음을 표현하는 방법에 대해 안내하고자 합니다. 함께 읽고 대화법을 연습해보는 것은 어떨까요?

〈마음 하나〉 11월호 상담 주제

### ‘마음의 언어를 표현하는 법, 비폭력 대화 방법’

“어서 일어나.”, “날씨 좋다.”, “오늘 학교에 같이 갈래?” 등 우리는 일상생활에서 수많은 대화를 하게 됩니다. 하지만 때로는 다른 사람의 말에 상처받기도 하고 나도 모르게 상처를 주기도 합니다. 서로에게 상처 주지 않고 내 마음의 언어를 올바르게 표현하는 법, 비폭력 대화 방법에 대해 소개합니다. 아래 그림을 보며 이야기해봅시다.



여러분은 위와 같은 말을 들어본 적 있나요? 어떤 말을 자주 듣나요? 그리고 그때의 기분은 어땠는지 생각해봅시다. 왼쪽 그림과 오른쪽 그림의 차이점은 바로 말에 **평가가** 들어가 있다는 것입니다. 남학생은 “멋대로 한다.”라는 평가가 섞인 말을 하고 있고, 여학생은 상황에 대한 설명을 하고 있어요. 여러분은 남학생처럼 말을 하다 친구와 말다툼한 적이 있나요? **평가가 섞인 말을 하게 되면 상대방은 자신을 비난한다고 생각할 수 있어요.** 그렇게 되면 원하는 것을 올바르게 전달하지도 못한 채 서로에게 상처만 남기고 대화가 끝나게 됩니다. 그렇다면 어떻게 말을 해야 상처 없이 대화를 할 수 있을까요?

[뒷장 계속]

## < 비폭력 대화의 4단계 >

비폭력 대화는 상대방을 비난하거나 비판하지 않으면서 자신의 마음을 솔직하게 표현하는 방법입니다. 비폭력 대화는 서로 공감해주며 친구 관계를 튼튼하게 하는 데에 목적이 있습니다. 그럼 비폭력 대화의 4가지 단계에 대해 알아보까요?

비폭력 대화의 4단계	
● 1단계: 관찰	<p>관찰은 <b>어떤 상황에서 실제로 일어나고 있는 것을 그대로 보는 것</b>을 말합니다.</p> <p>보여지는 것이 나에게 좋든, 그렇지 않든 상대방의 말과 행동을 있는 그대로 관찰하는 것입니다.</p> <p>&lt;예시&gt;</p> <p>“너는 항상 네 멋대로야.” (X)</p> <p>“최근에 너랑 놀 때마다 네가 하고 싶은 놀이만 했어.” (O)</p>
● 2단계: 느낌	<p>느낌은 관찰된 행동, 즉 상대방의 행동을 보았을 때 <b>자신이 어떻게 느끼는가</b>를 말합니다.</p> <p>우리는 같은 풍경을 보아도 사람마다 느끼는 점이 모두 다릅니다. 이처럼 자신의 주관적인 느낌을 정확히 찾아내는 것이 중요합니다.</p> <p>&lt;예시&gt;</p> <p>“짜증나!” (X)</p> <p>“네가 하고 싶은 것만 하니까 내 의견은 무시 당하는 느낌이야.” (O)</p>
● 3단계: 욕구	<p>욕구는 <b>느낌을 들게 하는 것</b>을 말합니다. 예를 들어, 내가 배가 아주 고플 때 옆에서 친구가 맛있는 간식을 먹고 있다면 “부러운” 느낌이 들겠죠? 왜냐하면 여러분이 배가 고파서 무언가를 먹고 싶다는 욕구가 들기 때문이에요. 반대로 여러분이 아주 배가 부른 상태에서 친구가 맛있는 것을 먹는다면 아무 생각이 들지 않을 수 있어요. 이처럼 욕구는 느낌이 드는 이유가 될 수 있어요.</p> <p>&lt;예시&gt;</p> <p>“네 멋대로 하는 게 나는 그냥 싫어!” (X) 정확히 자신의 욕구를 알아채지 못했어요!</p> <p>“나도 내가 좋아하는 놀이로 너랑 재미있게 놀고 싶어서 그래.” (O)</p>
● 4단계: 부탁	<p>비폭력 대화의 마지막 단계는 우리의 삶을 풍요롭게 하기 위해 <b>우리가 원하는 것을 다른 사람에게 부탁하는 것</b>입니다. 긍정적으로, 상대방을 배려하며 부탁하는 것이 중요해요!</p> <p>&lt;예시&gt;</p> <p>“그러니까 이번엔 무조건 내가 원하는 놀이로 할 거야!” (X)</p> <p>“앞으로 하루씩 번갈아 가면서 원하는 놀이를 하자.” (O)</p>

출처 - 마셜 B. 로젠버그, 비폭력대화, 한국 NVC센터

2021년 11월 12일

정 음 초 등 학 교 장