

2023학년도 도봉구보건소 정신건강복지센터 부모교육

학교친구 만들기 프로젝트

-긍정적 대화법/자존감 높이는 방법-

양미정

서울전동초등학교

“나는 당신이 근사하다고 생각해” 라고 누가 나한테 말해주면
나는 정말 기분이 좋아져서 나도 다른 사람한테 같은 말을 해주고 싶어져요.

“그런데, 나도 당신이 멋지다는 말을 해 줄 참이었어.”

만일에 우리가 이 말을 진심으로 한다면

그리고 매일 다른 사람 안에 있는 어떤 특별한 것을 볼 수 있다면

우리는 한 번에 한 가슴씩으로 이 세상을 들어 올릴 수 있을 것입니다.

그 모든 것이 간단한 이 말 한마디로 시작됩니다.

우리는 각자가 안에서 중요하게 느끼고, 사랑하고, 서로 주며, 우리의 삶을 기뻐할 때

아! 우리는 매일 얼마나 다른 세상을 만들 수 있는가!

단지 누군가 이 말을 하기로 마음먹음으로써

“그런데 말이야, 나는 당신이 참 멋지다고 말을 할 참이었어.”

체크 인

나는 요즘 어떤 말을
많이 사용하고 있는가?



하나의 말은

그 말을 하는 순간 사건이 된다.

-박노해, '걷는 독서' 중에서

친구 관계가 좋은 학생들의 특징은?



소통
능력

의사소통이란?

말, 글, 제스처 등을 통해
상대에게 자기의 뜻을
전달하거나 상대의 뜻을
알아듣는 일

— 출처: 구글 사전

의사소통의 목적

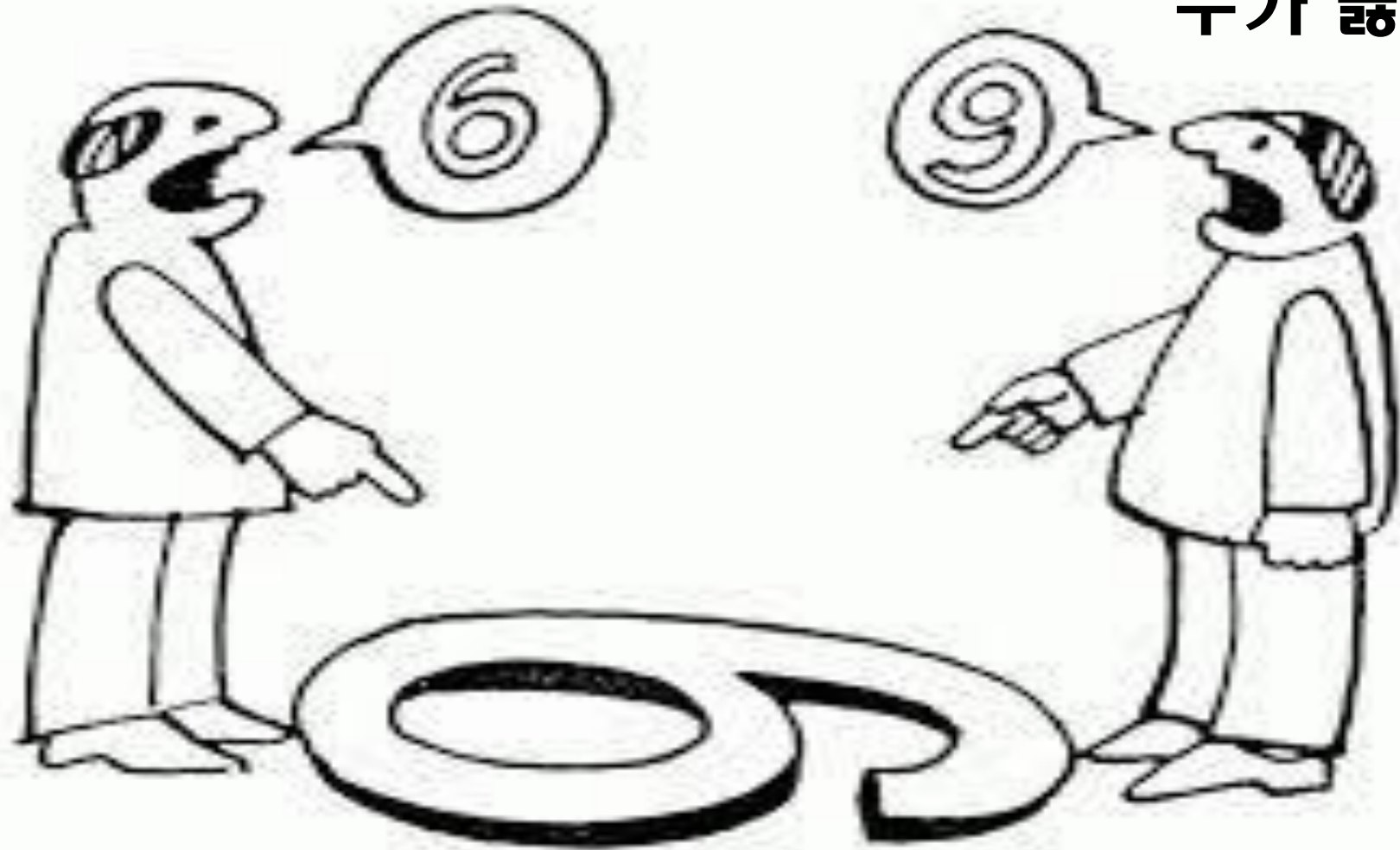
- 나의 뜻을 상대에게 잘 전달하는 것
- 상대의 뜻을 내가 잘 이해하는 것

소통
능력

二

대인
관계
능력

누가 옳을까?



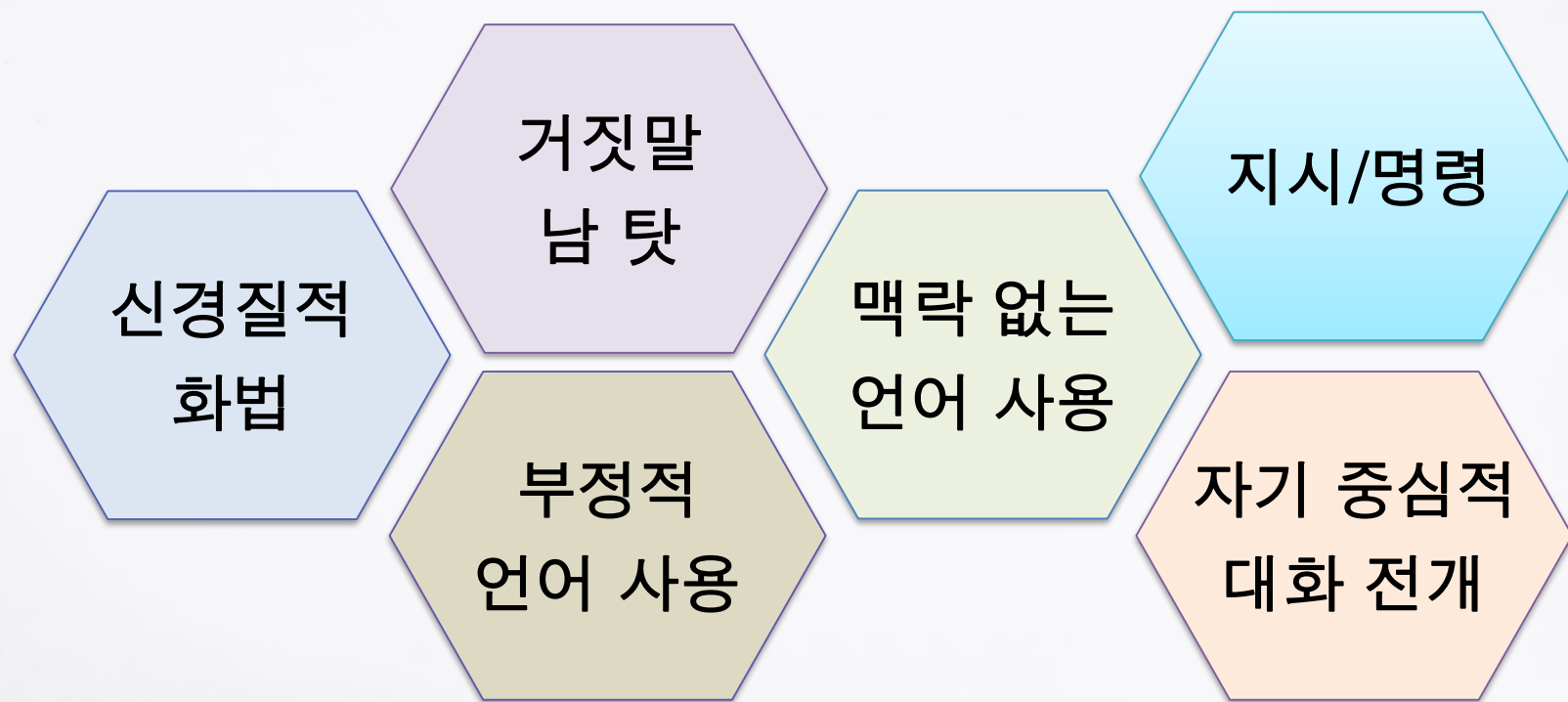
폭력은

독백과 독백의 충돌이다.

-도미닉 바터



관계 맺기가 어려운 아이들의 소통법



관계 맺기를 잘 하는 아이들의 소통법



자녀의 또래관계 형성을 돕는 부모 요인

부모-자녀간
관계적
노력

의사 소통
애착 관계
시간 공유

부모-자녀의 건강한 의사소통



긍정적



개방적



수용적

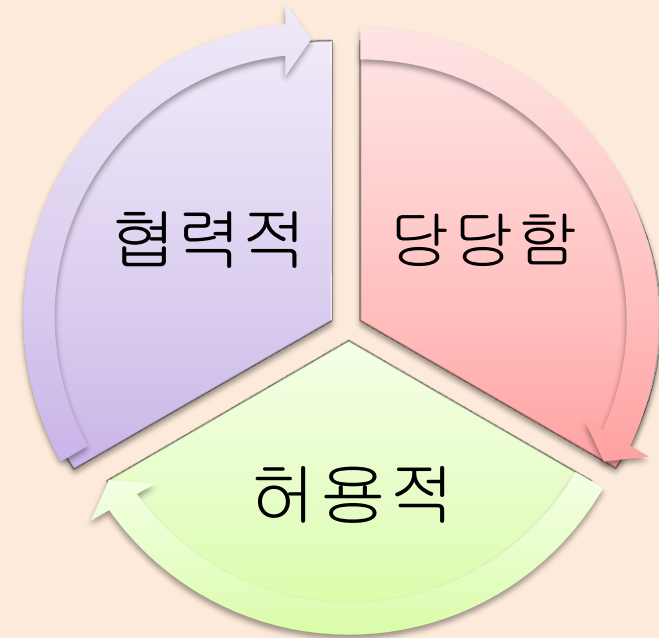


- 자녀의 행복감 증진
- 부모-자녀 간 친밀감 증대
- 존중과 신뢰의 분위기
- 긍정적 변화
- 사회성 향상

자존감이란?

- 자기 존중감
- 자기 스스로를 가치있는 사람,
소중한 사람으로 여기는 감정
- 타인에게 **인정 받은 경험의 합**

자녀의 자존감



부모-자녀 애착과 뇌의 작용



부모의 애착 정도와 소통능력

불안, 공포



성찰, 해석
능력

자녀의 또래 관계에 영향을 주는 요인
부모-자녀 간 애착관계

- 정서적 안정감
- 문제 상황 대처능력 향상
- 청소년기 적응에 영향
- **관계적 괴롭힘 확률 감소**

관계적 괴롭힘의 특징

- 고학년 여학생들 간 발생
- 친한 또래 집단에서 발생
- 가해, 피해가 순환적 발생
- 대체 공격 형태로 진행
- **관계가 가장 중요한 가치**

건강한 의사소통의 방식은?

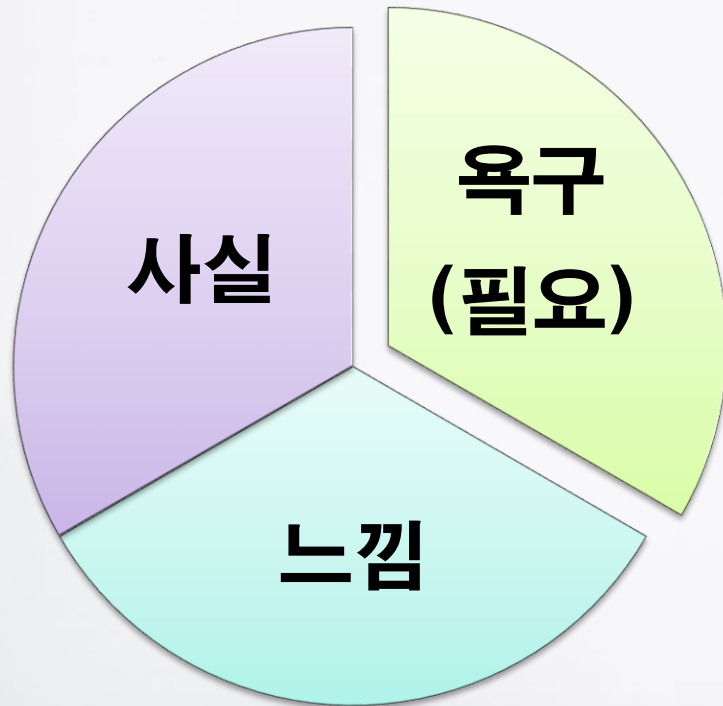
- 모욕감과 수치심을 느끼지 않으면서 규칙을 지키게 하기
- 인격을 훼손하지 않고 비판하기
- 판결을 내리지 않고 칭찬하기
- 마음에 상처를 주지 않고 분노를 표현하기
- 감정, 지각, 의견에 대해 왈가왈부하지 않고 인정하기

→ **감정을 보호하는 방식의 대화**

건강한 의사소통의 실천

감정

우리는 화자의 말 속 무엇에 집중해야하나?



느낌과 욕구(필요)

건강한 의사소통의 핵심은?

- 어떻게 나의 감정과 욕구를 표현할 것인가?
- 어떻게 상대의 감정과 욕구를 수용할 것인가?

건강한 의사소통의 실천



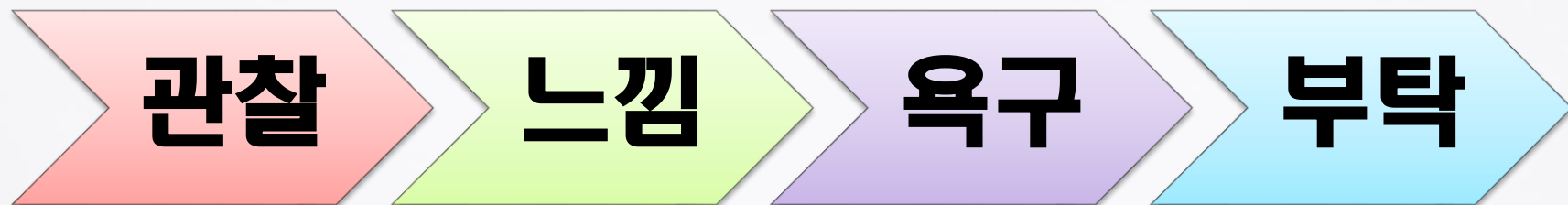
나의 감정과 욕구 표현하기

- 생존 욕구가 충족된 상태에서
- 부정적 감정이 커지기 전에
- 한 가지 주제에 초점을 두고
- ‘초두효과’를 고려하여
- 지향점을 중심으로 표현하기



**비폭력
대화**

비폭력 대화 4단계



비폭력 대화 1단계 - 관찰

- 문제 상황을 있는 그대로 표현하기
- 사진 찍듯이, 녹음된 것처럼 표현하기
- 평가 섞인 표현 - 비판으로 인식, 저항감 유발

관찰과 평가 구분하기

- 현수는 어제 이유없이 내게 화를 냈어. (평가)
- 지우는 TV보면서 손톱을 물어 뜯었어. (관찰)
- 우리 아들은 순종적이야. (평가)
- 남편은 자주 내 말을 무시해. (평가)
- 우리 딸이 나에게 노란색이 안 어울린다고 말했어. (관찰)

비폭력 대화 2단계 - 느낌

- 자신의 솔직한 느낌을 인정하고 표현하기
- 상황에 맞는 다양한 구체적인 느낌 어휘로 표현하기
- 생각, 평가, 해석과 구분하기

느낌과 생각 구분하기

- 네가 떠난다니 슬퍼. (느낌)
- 네가 웃는 모습을 보면 행복해. (느낌)
- 네가 대답을 안하니 무시 받는 느낌이야. (생각)
- 너를 한 대 때려주고 싶어. (생각)
- 내일이면 떠나야 한다니 아쉽다. (느낌)

비폭력 대화 3단계 - 욕구

- 느낌의 근원이 되는 것
- 자신이 진심으로 원하는 것 표현하기
- 자신이 원하는 것을 충족할 수 있는 가능성 증가

말 속에 담긴 욕구 찾기

- 네가 늦게 와서 정말 짜증나. (시간 약속 지키는 게 중요해)
- 아빠가 소리를 지르면 겁이나요. (안전한 분위기를 원해요)
- 네가 늦잠 자는 모습을 보면 화가나. (규칙적인 생활을 원해)
- 사람들 말에 상처를 받아. (비판보다 인정받고 싶어)
- 너는 너무 무책임해. (맡은 일을 책임감있게 해주길 바라.)

비폭력 대화 4단계 - 부탁

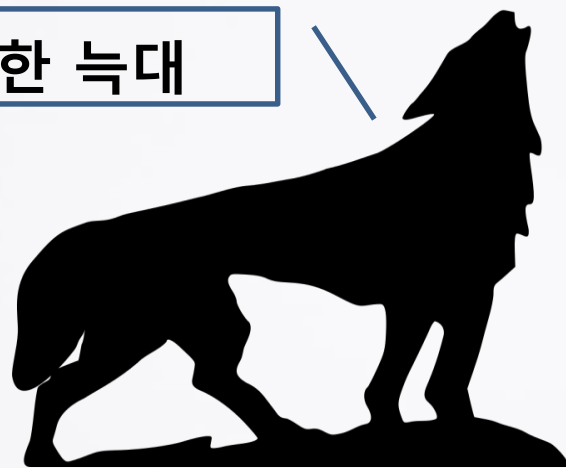
- 긍정 언어를 사용하기
- 구체적인 행동 언어로 표현하기
- 강요와 구분하기 - 수용되지 않아도 비난하지 않기

구체적인 부탁 찾기

- 나를 이해해주길 바란다. (X)
- 내 행동 중 마음에 드는 것 한 가지만 말해줘. (O)
- 제가 좀 더 자신감을 가지길 바란다. (X)
- 심부름 좀 자주 해줘. (X)
- 집에 오면 얼굴보고 인사해주었으면 좋겠어. (O)

누가 이길까요?

악한 늑대



선한 늑대



정답: 주인이 먹이를 더 많이 주는 늑대



체크 아웃 서클

오늘 연수에서
마음에 남는 것은?



나를 지나간 바람은

호시노 도미히로

바람은
보이지 않지만

나무에 불면
녹색 바람이 되고

꽃에 바람이 불면
꽃바람이 된다

방금

나를 지나간 바람은
어떤 바람이 됐을까?

