

2019-1

또래
멘토링

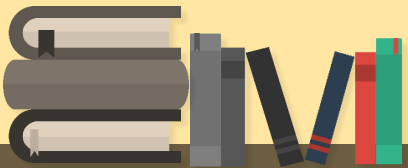
상담자
프로그램

학생생활상담센터 연구원 안현진



2주차 점검

- ✓ 관심기울이기
- ✓ 경청하기
- ✓ 공감적 이해
- ✓ 자기개방과 비밀보장

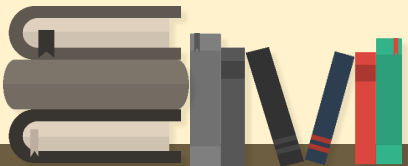




공감적 이해

자신이 직접 경험하지 않았더라도 다른 사람의 감정을 같은 수준으로 이해하는 것

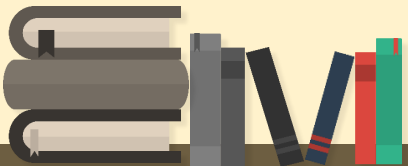
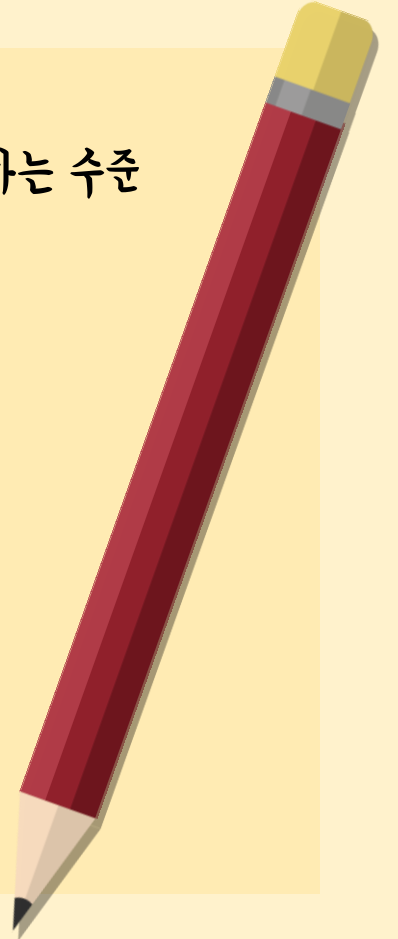
- 주관적 내면세계를 이해
- 말의 이면에 담겨진 내용을 이해
- 비언어적인 표현에 담겨진 의미와 감정을 이해
- 행동에 대한 궁극적 동기를 이해





공감적 이해 수준 5단계

1. 상대방의 이야기에 주의를 기울이지 않기 때문에 상대방이 표현한 것 보다 훨씬 못 미치게 소통하는 수준
2. 상대방이 표현한 감정에 반응은 하지만 주목할 만한 감정을 제외시키고 의사소통하는 수준
3. 상대방이 표현한 것과 같은 정서와 의미를 표현하여 상호교류적인 의사소통 수준
4. 내면적인 감정을 표현하면서 의사소통하는 수준
5. 상대방의 적극적인 성장동기를 이해하여 표현하는 수준





공감적 이해 수준 5단계 연습하기

"엄마 나가세요. 노크도 없이 막 들어오시면 어떡해요. 여긴 내 방인데……."

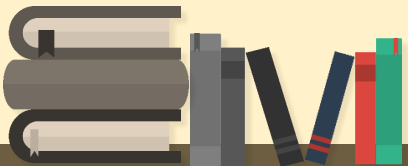
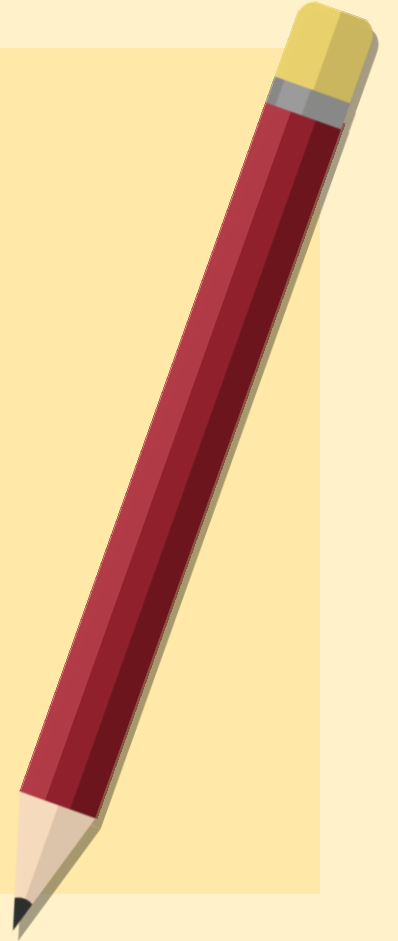
(5) 가 "너도 이제 컸으니 너만의 공간을 가지고 싶은게로구나."

(1) 나 "엄마가 자식 방에도 맘대로 못 들어가니 조그만제 무슨 비밀이 있다고"

(3) 다 "네 방에 노크도 없이 불쑥 들어와서 기분이 몹시 상했나 보구나"

(2) 라 "네가 화가 난 모양인데 엄마가 자식 방에 들어갈 때 도 꼭 노크를 해야하니"

(4) 마 "혼자 있고 싶었는데 방해를 받아서 언짢았구나"





01.
감정의 이해

02.
좋은 의사 전달법

03.
원무지개 전략





감정의 이해

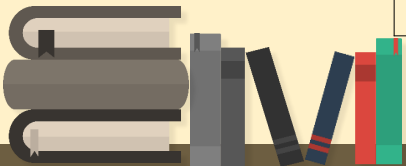
기쁨, 즐거움	슬픔, 비애감	분노, 증오
기쁘다	외롭다	분노감
황홀하다	절망스럽다	속이 부글부글 끓는다
살맛이 난다	처량하다	화가난다
재미있다	슬프다	밉다
신난다	마음에 안든다(실망스럽다)	실증난다
행복하다	가슴이 찢어진다	욕해주고 싶다
짜릿하다	소외감	신경질이 난다
날아갈듯하다	우울하다	구역질이 난다
쌘박하다	상처받았다	울화가 치민다
만족스럽다	가슴아프다	때려주고 싶다





감정의 이해

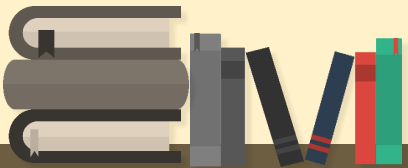
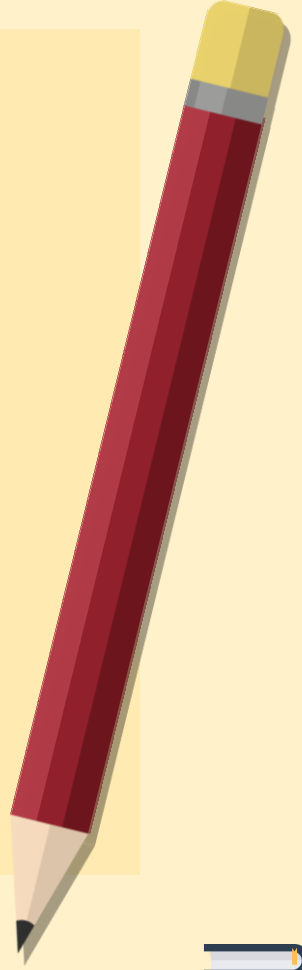
공포	놀라움	힘없음
전율을 느낀다	당혹스럽다	힘이 빠졌다
불안하다	곤혹스럽다	기대고 싶다
간이 콩알만해졌다	정신이 바짝 든다	계으름 피우고 싶다
겁난다	머리카락이 곤두선다	맥이 풀린다
소름끼친다	충격 받았다	지쳤다
피하고 싶다	당황스럽다	낙담하다
몸이 떨린다	화끈거린다	
초조하다	감격스럽다	





✓ 친구의 감정은 어떤 상태일까요?

- 이제 2년째 대학에 다니고 있지만 별다른 일이 없어요. (맥이풀린채)
- 여기 선생님들은 그저 그래요. (마음에 안든다)
- 솔직히 말해 저는 더 훌륭한 분들일 거라고 생각했었거든요. (낙담하다)(실망스럽다)
- 적어도 제가 들은 바로는요. 그리고 학과 생활에 대해서도 이야기 할 것이 없어요. (지쳤다)
- 매일같이 그리고 매주마다 다람쥐 쳇바퀴 돌듯이 생활해요. (실증난다)



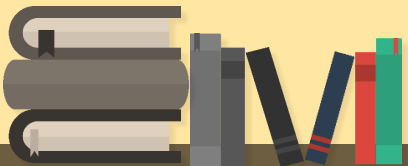


2019-1 감정을 이해해보자!



친구와 함께 감정인식하기 연습을 해보자!
나는 이 감정을 느꼈어. 너는 어떤 감정을 느꼈어?

"우리 엄마와 아빠는 매일 다투셔."
"그 사람을 믿을 수 있을지 없을지 모르겠어."
"우리 엄마가 입원하실 정도로 편찮으셔."
"우리 언니는 항상 자기 주장대로만해."

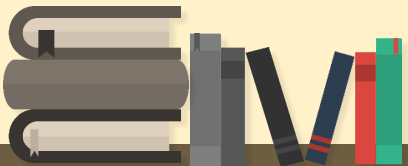




좋은 의사 전달법

✓ 짧고 분명한 문장일 수록 좋다.

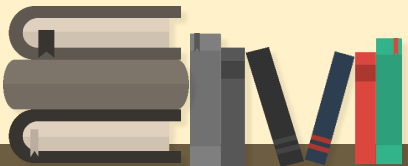
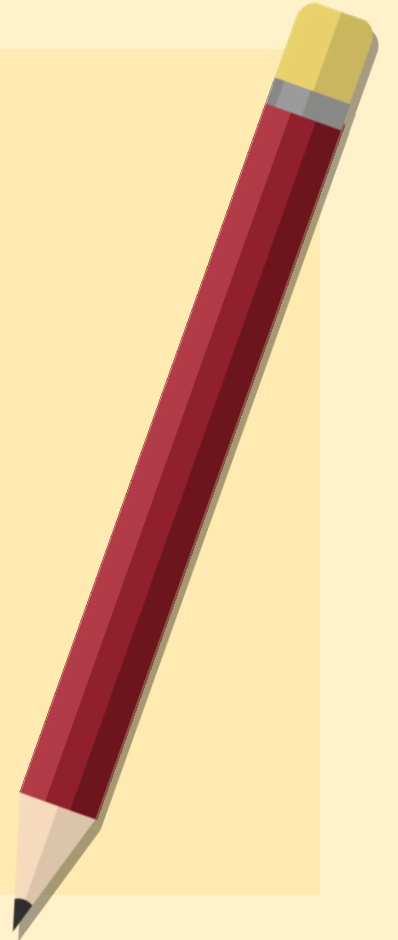
✓ "너"를 주어로 사용하지 않는 것이 좋다.





✓ "나"를 주어로 전달하는 것이 좋다.(I-Message)

- 자신이 받아들일 수 없는 타인의 행동에 대해 객관적이고 비난없이 말한다.
- 그 행동이 자신에게 미치는 해로운 영향을 구체적으로 말한다.
- 그 영향에 대한 자신의 느낌을 감정 표현 언어로 말한다.
- 자신이 바라는 바와 요구하고 싶은 것을 말한다.



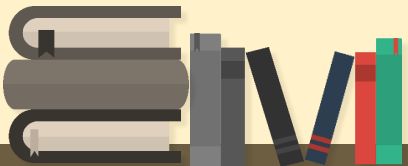


✓ 구체화 시키는 방법

- 개방형 질문, 간접 질문의 형태를 취한다.

개방형 질문: "왜 당신은 직업을 구하는 것이 어렵다고 생각하십니까?"

- 상대방의 질문에 대한 대답을 꼭 할 수 있도록 한다.
- 구체화의 내용은 상대방에게나 자신에게 의미 있는 내용이어야 한다.





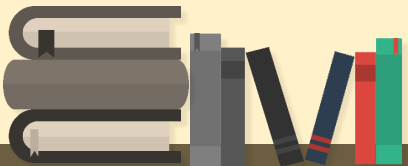
✓ 구체화 시키는 방법

- "왜?" 질문보다, "어떻게?", "무엇을?"로 바꾸어 본다.

Ex) 왜 화를 냈어?

어떻게 해서 화를 내게 되었어?

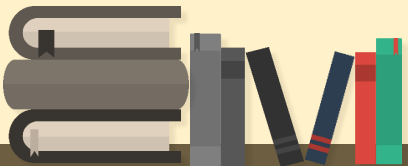
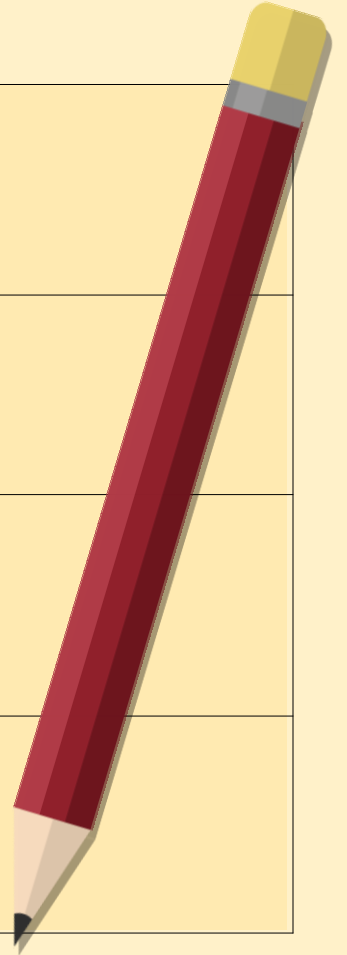
무슨 일 때문에 화를 내었어?





좋은 대화의 기법

<p style="text-align: center;">원</p>	<p>원하는게 무엇이니? "넌 뭘 하고 싶은데?" "어떻게 달라지면 좋을 것 같니?"</p>
<p style="text-align: center;">무</p>	<p>무엇을 해봤니? "네가 원하는 걸 얻기 위해 어떻게 해봤니?"</p>
<p style="text-align: center;">지</p>	<p>지금부터 무엇을 해야 할까? "지금부터 무엇을 할 수 있는지 그 방법을 찾아보자."</p>
<p style="text-align: center;">계</p>	<p>계획을 세워볼까? "지금부터 할 수 있는 작은 것부터 차근차근 계획을 세워볼까?"</p>



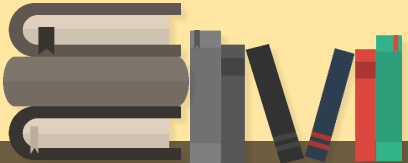


원무지개 전략 적용하기!



왜 그래 민지야? 네가 하고 싶은게 뭐니?

사실 나 부끄러워서 너희한테 말을 못했는데 아나운서 되는게 꿈이야. 근데... 아나운서 되려면 말도 잘해야 하고 외모도 예뻐야 하는데...(한숨) 자신도 없고 내가 잘 할 수 있을지 모르겠어. 게다가 미디어커뮤니케이션학과 복수전공 지원자가 엄청 몰린다던데...



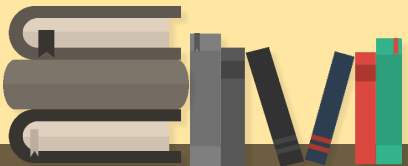


원무지개 전략 적용하기!



민지야 그럼 넌 아나운서가 되기 위해 무엇을 준비해왔니?

준비? 아..준비 별로 해 본 게 없는데... 부끄럽다. 욕심만 내세운 거 같아서. (힘없는 목소리로) 이렇게 내 꿈을 얘기하는 것도 부끄럽다니..한심하고



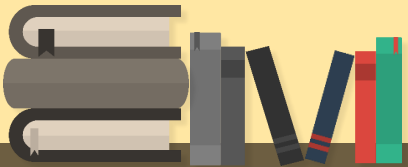


원무지개 전략 적용하기!



그럼 지금부터 할 수 있는 일이 무엇인지 찾아보고 준비하면 되지 않을까? 우리 같이 한 번 생각해보자.

고마워. 너가 그렇게 이야기해주니까 내가 무엇이든 할 수 있겠다는 생각이 들기도 한데...



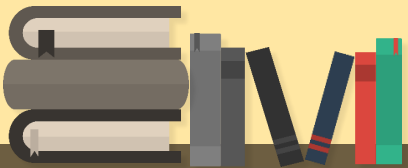


원무지개 전략 적용하기!



그래? 그럼 뭐부터 할 수 있을까? 계획을 세워보자!

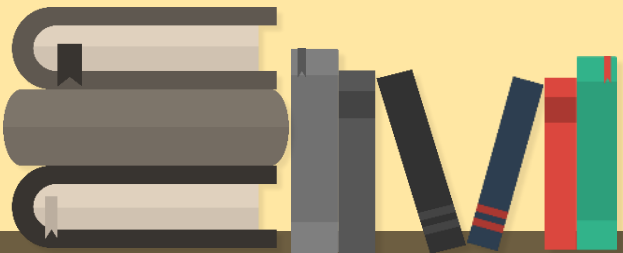
TV에 나온 아나운서들이 학교에서 방송부 활동 했었다는 이야기 들은 것 같은데... 방송부 신청을 해볼까?

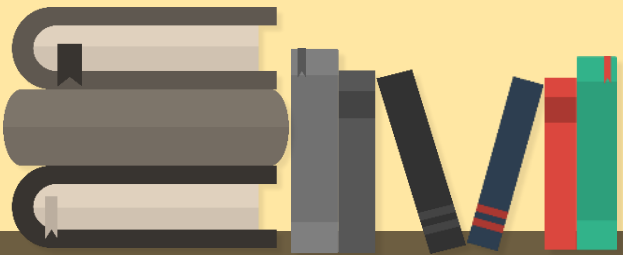
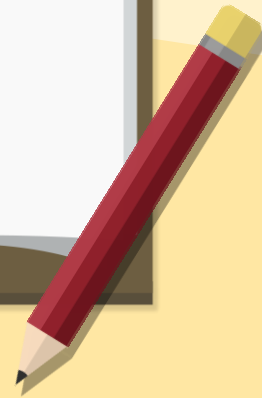




심리검사 신청 방법

1. 학생생활상담센터 방문하기
2. 또래상담자 멘토링 프로그램 멘티입니다. MBTI, CST 검사 신청하러 왔습니다
3. 검사 신청서 작성
4. MBTI는 오전 10시 단체 실시(예약하고 방문하여 검사실시)
CST(성격강점검사)는 메일주소로 온라인 검사지 전송
5. 예약한 날짜에 방문하여 검사 해석 듣기(MBTI는 오전 11시, 오후 1시) (CST는 오후 3시~5시)
6. 결과지를 받아 멘토와 함께 만나기
7. 심리검사 소감 나누고 후기서 작성하기





21기 또래상담자들 파이팅♥

Thank you

학생생활상담센터 연구원 안현진

