

2019-1

또래
멘토링

상담자
프로그램

학생생활상담센터 연구원 안현진



01.
교육내용 점검하기

02.
조별 토론

03.
제출서류 안내





교육내용 점검하기

✓ 1주차 교육내용

- 또래상담자 프로그램이란?
- 또래상담자란?
- 또래상담이란?

✓ 3주차 교육내용

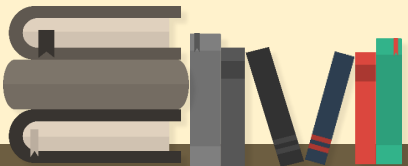
- 감정의 이해
- 좋은 의사 전달법
- 원무지개 전략

✓ 2주차 교육내용

- 관심기울이기
- 경청하기
- 공감적 이해
- 어기역차 전략
- 자기개방과 비밀보장

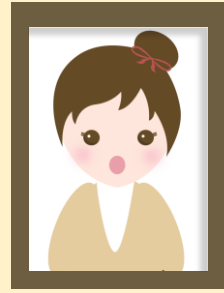
✓ 4주차 교육내용

- 사례를 통한 상담 대처방법

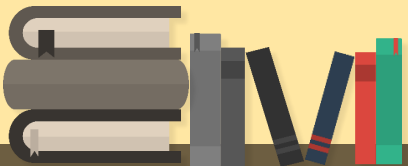




1주차 또래상담프로그램이란?



- 1) 대구대학교 재학생들의 정서적 지원과 안정적인 학교적응을 위한 프로그램.
- 2) 또래상담자 교육을 받은 학생들이 자신의 경험을 바탕으로 주변에 도움이 필요한 동료와 후배들이 어려움을 극복할 수 있도록 도와줌.
- 3) 또래상담을 통해 효율적이고 활기찬 대학생활을 영위할 수 있도록 함.
- 4) 위기 개입이 필요한 학생들을 발굴하여 이후 발생할 수 있는 문제를 예방하고자 함.





또래상담자란?

<p>Friendship (우정)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -즐거움, 슬픔, 기쁨 등의 마음을 함께 나누는 친구 -친구를 위해서 나의 시간과 에너지를 나누어 줄 수 있는 친구 -친구를 밀어주고 기다려 줄 수 있는 친구
<p>Counselorship (상담자)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -친구의 이야기를 귀담아 들어주는 친구 -친구의 입장에서 생각하고 상대방의 기분을 이해하는 친구 -진솔하게 마음을 나누는 친구
<p>leadership (지도자)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -친구가 어려움을 극복할 수 있도록 도와주는 친구 -친구의 고민을 들어주고 올바른 방향을 찾도록 도와주는 친구 -친구간에 갈등이 있을 때 효과적으로 중재할 수 있는 친구

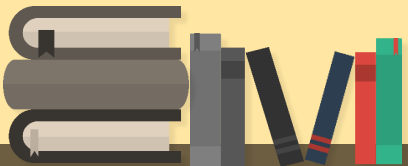
주변에 있는 친구들과 좋은 친구관계를 맺으며 그들의 성장과 문제 해결에 지지적 도움을 주는 상담활동





2주차 경청하기 (傾聽: 귀를 기울여 듣다)

- ✓ 상대방이 말하는 흐름을 잘 따라가며 듣는다.
- ✓ 상담의 기본은 이야기를 듣는 것에서 부터 시작 된다.
- ✓ 집중력과 에너지가 필요하다.
- ✓ 내가 지금 '너에게 관심을 가지고 있다' 라는 것을 전달해준다.

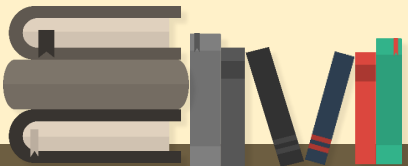




2주차 공감적 이해

자신이 직접 경험하지 않았더라도 다른 사람의 감정을 같은 수준으로 이해하는 것

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





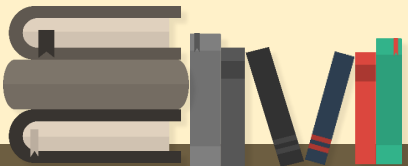
자기개방과 비밀보장

✓ 자기개방

- 멘티가 경험하는 어려움이 내가 예전에 경험했던 일과 유사한 경우
- 비슷한 종류의 어려움이면서, 성공적으로 극복한 경우
- 멘토의 자기개방을 통해 멘티의 성장을 도움

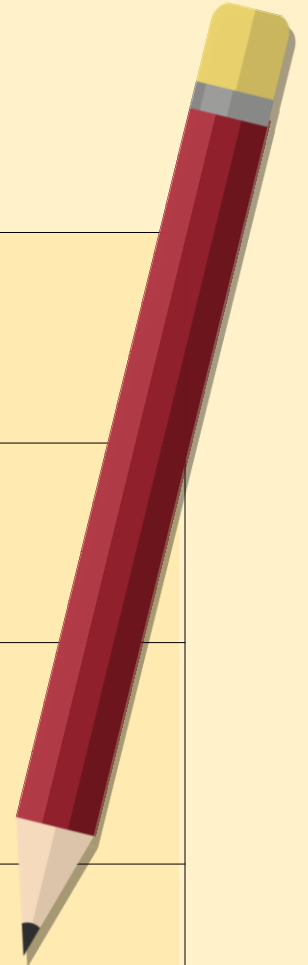
✓ 비밀보장

- 상담에서 '비밀보장'은 매우 중요(신뢰감 형성의 기본)
- 자신의 이야기를 누가 알게 되지 않을까 불안해 하는 경우 비밀보장을 꼭 확신시켜주기
- 자살위험이나 타인을 해치겠다고 하는 경우 비밀보장예외 원칙에 해당(학생생활상담센터로 상담연결)

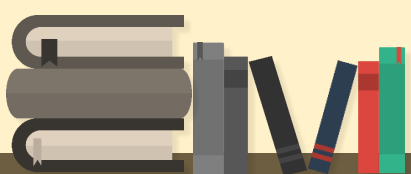




2주차 좋은 대화의 기법



<p style="text-align: center; font-size: 2em;">어</p>	<p>어떤 이야기인지 잘 들어준다. "네가 그렇게 이야기 하는 것을 보니 무언가 이유가 있는 것 같아" "좀 더 네 생각을 말해주겠니? 조금 더 구체적으로 말해주겠니?"</p>
<p style="text-align: center; font-size: 2em;">기</p>	<p>기분을 이해해준다. "그래서 네가 그렇게 화났었구나...그래서 짜증이 많이 났겠다." "왠지 슬퍼 보인다 했더니 그런 일이 있었구나..정말 속상했겠다."</p>
<p style="text-align: center; font-size: 2em;">역</p>	<p>역지사지(공감) 해준다. "그래..내가 너였더라도 그런 생각이 들었을 거야. 정말 힘들었겠다" "네 입장에서 생각해보니 그럴수도 있었을 것 같아."</p>
<p style="text-align: center; font-size: 2em;">차</p>	<p>생각의 차이가 있음을 인정한다. "그래. 그렇게 생각하는구나. 그런데 난 너의 생각과는 조금 다른 것 같아. 내 얘길 들어봐 줄래?" "그런데,,나는 000라는 생각이 드는데..물론 너의 말이 옳을 수도 있어. 그만 이런 쪽도 한번 고려해보는 건 어떨까? 넌 어때?"</p>

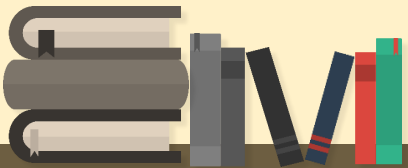
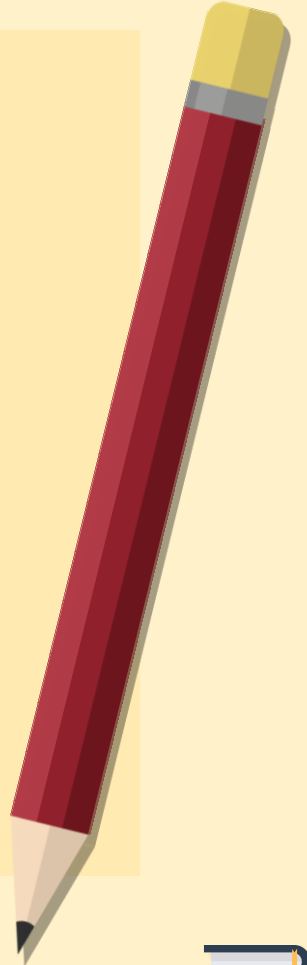




3주차 감정의 이해

✓ 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)

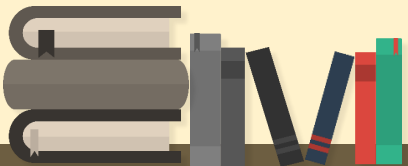
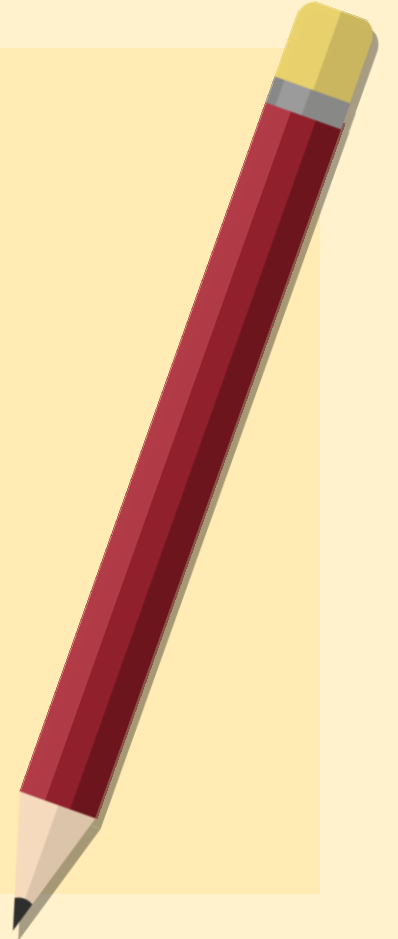




3주차 좋은 의사 전달법

✓ "나"를 주어로 전달하는 것이 좋다.(I-Message)

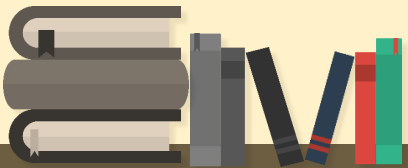
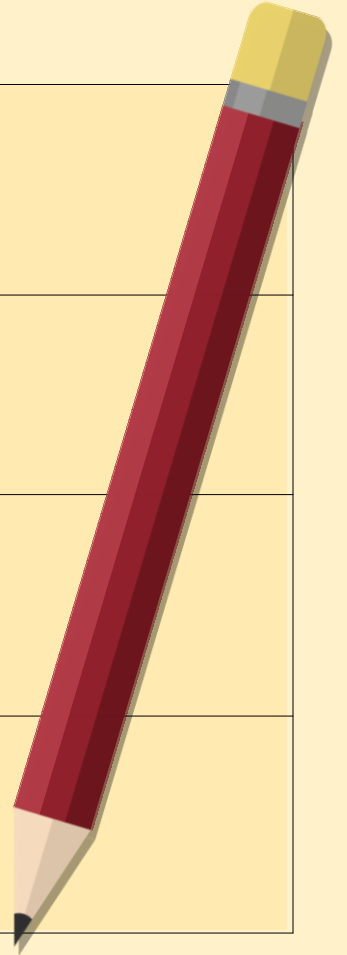
- 자신이 받아들일 수 없는 타인의 행동에 대해 객관적이고 비난없이 말한다.
- 그 행동이 자신에게 미치는 해로운 영향을 구체적으로 말한다.
- 그 영향에 대한 자신의 느낌을 감정 표현 언어로 말한다.
- 자신이 바라는 바와 요구하고 싶은 것을 말한다.



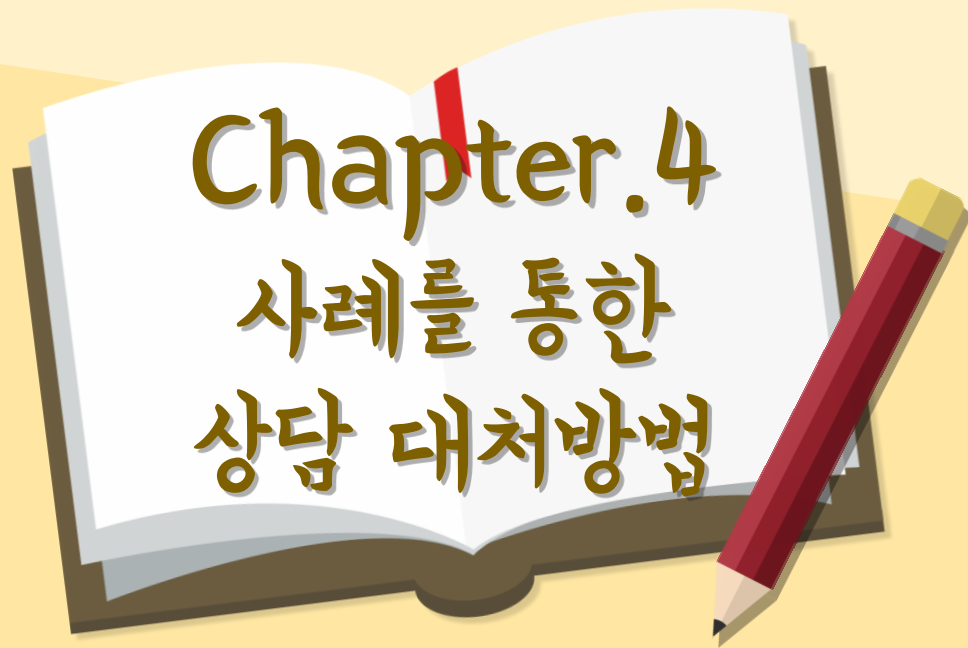


3주차 좋은 대화의 기법

<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>



4주차 내용



01.
적성과 진로결정의 어려움

02.
성적 관리의 어려움

03.
경제적 문제(학비조달)

04.
가족관계 갈등

05.
심리적 문제

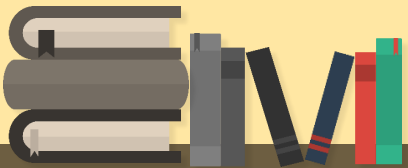
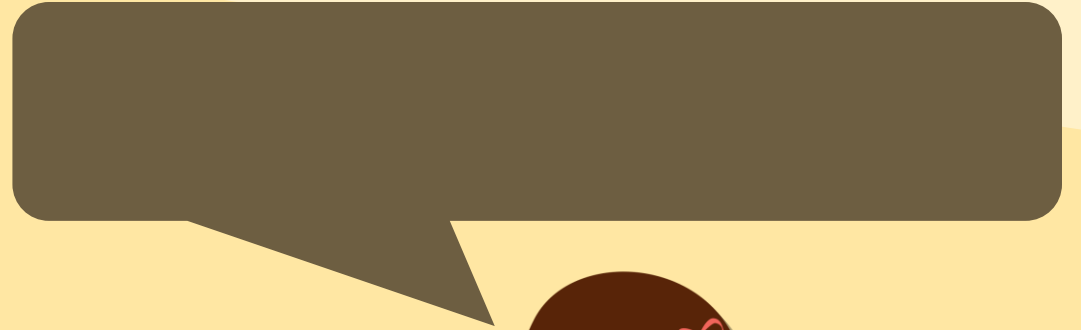
06.
대인관계 어려움





교육 마무리(조별토론)

4주 동안의 교육을 받고 멘티와 만남을 가졌습니다.
여러분 활동 하시면서 어땠나요?
현재까지 어느 정도 진행되었나요?
활동을 하면서 이런 성과는 무엇인가요?
활동 하면서 아쉬운 점이 있다면 무엇인가요?
또래상담자로서 어려웠던 점은 무엇인가요?



제출 서류 점검하기

- 또래상담자 교육 10시간(기본교육 2시간 포함)

- 또래상담자 활동 10시간

- **대학생활문화체험활동 10시간(체험확인사진 메일로 보내기)**

(학생생활상담센터에서 심리검사 실시 및 해석<6시간/MBTI,CST>

도서관, 학생회관, 박물관 체험 등)

함께 촬영한 사진 첨부해서 보고서 작성

(사진 첨부파일은 메일로 보내기! hyunjin0127@daegu.ac.kr)

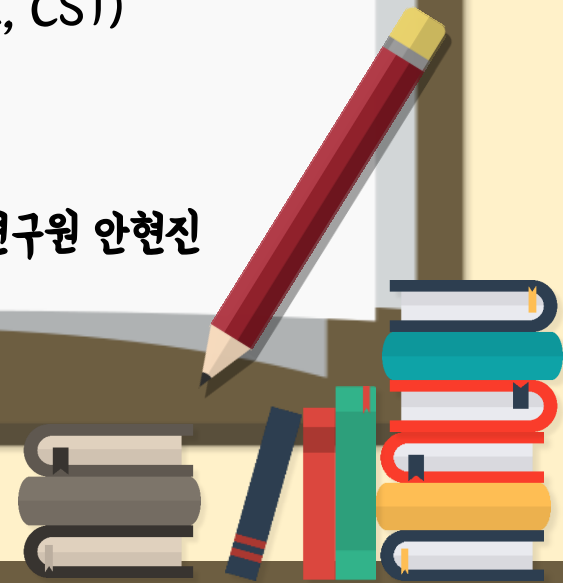
(멘토)

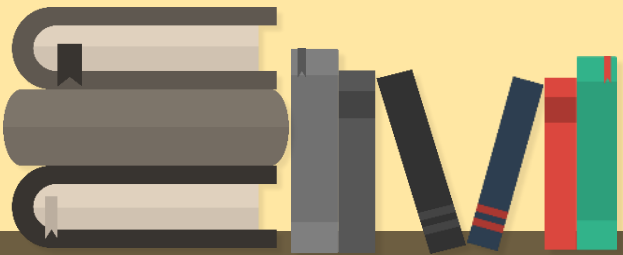
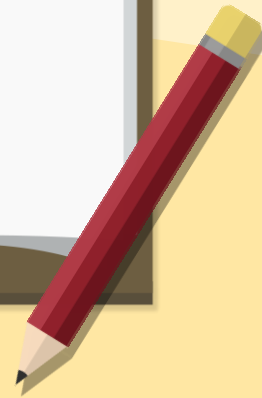
- ① 또래상담자 멘토링 일지(10회기 분)
- ② 대학생활문화체험활동 보고서(10시간 분량)
- ③ 또래상담자 활동 평가서(3,4,5월 총 3장)
- ④ 사회봉사활동 실습 보고서(자필로 작성) **[5월30일]**

(멘티)

- ① 심리검사 후기서(MBTI, CST)
- ② 프로그램 만족도 설문지
- ③ 대학생활적응 설문지

제출서류 : **일지 06월 14일(금) / 사회활동보고서 05.30(목)까지** 진로취업관 3층 학생생활상담센터 연구원 안현진





21기 또래상담자들 파이팅♥

Thank you

학생생활상담센터 연구원 안현진

