

2017학년도

학습멘토링 교육2주차



멘토	멘티
* 활동 계획서	1. 활동후기서
1. 멘토링 활동 보고서(10회기)	2. 대학생활적응 설문지(전, 후)
2. 대학문화체험 보고서 -2번 인정(활동보고서와 별개) -멘토, 멘티 모두 얼굴 나온 사진 첨부해서 작성 -사진만 따로 송부(shjeong0606@daegu.ac.kr)	
3. 사회봉사활동 실습보고서(자필)	

활동계획서 예시. 1

활동내용	
1회기	자기소개 및 활동 계획, 목표 세우기
2회기	학업 및 대학생활 어려움에 대한 고민 나누기(전 설문지 작성하고 얘기 나누기)
3회기	중간고사 계획표 작성하기, 효율적인 학습방법 나누기
4회기	도서관에서 함께 공부하기, 도서관 탐방하기(문화체험 1)
5회기	수업 과제 도와주기
6회기	멘티의 학습 방법 및 습관에 대해 검토하기
7회기	미래의 꿈 찾기(진로에 대한 이야기 나누기), 비호동산 산책(문화체험 2)
8회기	학업고민에 대한 해결책 찾기
9회기	기말시험 계획표 작성하기
10회기	멘토-멘티 활동에 대한 서로의 소감 나누기(후 설문지 작성하기)



활동계획서 예시. 2

활동내용	
1회기	아이스브레이킹(달팽이 게임), 나를 소개합니다.
2회기	멘티와 산책하며 대학생활 고민 나누기(전 설문지 관련하여 이야기 나눔)
3회기	멘티와 산책하며 학업에 대한 어려움이 뭔지 얘기 나누기
4회기	멘토와 멘티의 꿈에 대해 이야기 나누기
5회기	멘티에게 맞는 학습방법 무엇일지 같이 찾아보기
6회기	함께 공부해보기, 도서관 탐방(문화 체험1)
7회기	멘토링 활동 중간 소감 나누며 남은 회기 계획세우기
8회기	멘티가 하고 싶은 활동 같이 해보기(문화 체험2)
9회기	기말 고사에 대한 마음 나누기, 계획 세우기
10회기	지금까지의 활동에 대한 소감 나누기(후 설문지 작성)



이번 주 주요 활동

- 서로에 대해 소개하고 알아가는 시간 가지기
- 멘토링 활동 계획 세우기
- 멘티의 대학생활 적응 전 설문지를 통해 같이 이야기 나누기
- 멘티의 대학생활에 대한 어려움이나 학업에 대한 고민을 나누기
- 멘티의 학습 태도와 학습방법에 대한 검토



조별 활동

- 활동계획 공유하기
- 둘이서 짝지어 달팽이 게임하기/ 자기 소개하기
- 다 함께 '친구'의 의미 얘기 나누기
- 경청연습하기



아이스브레이킹 : 달팽이 게임

가. 게임의 목적

- 1) 서먹하고, 어색한 첫 만남의 분위기를 부드럽게 만든다.
- 2) 멘토링 동안 멘토와 멘티 서로간의 협동이 필요함을 깨닫게 한다.
- 3) 어떤 난관이 있더라도 목표한 것을 달성하자는 다짐을 한다.

나. 준비물 : 색볼펜 2가지(아무 색이나)

다. 방법

- 1) 멘토와 멘티 중 한사람이 출발지점에 펜을 두고, 눈을 감는다.
- 2) 나머지 한사람은 안내자로서 눈을 감은 사람의 눈이 되어 길을 설명 해준다.
예) 위로, 아래로, 오른쪽, 왼쪽
- 3) 펜을 든 사람이 도착지점까지 갔을 때 눈을 뜬다.
- 4) 서로의 역할을 바꿔서 다시 시작한다. 이때 다른 색의 펜을 이용하는 것이 좋다.

라. 규칙

- 1) 실눈뜨기 없기
- 2) 도착지점까지 끝까지 포기하지 않고 가기

마. 활동 종료 후

- 1) 멘토와 멘티의 소감나누기(좋았던 점, 어려웠던 점)
- 2) 멘토는 멘티에게 이 게임의 목적과 의미에 대해서 멘토링 활동과 연관하여 설명 해주기(멘토링 활동의 동기를 높일 수 있음)



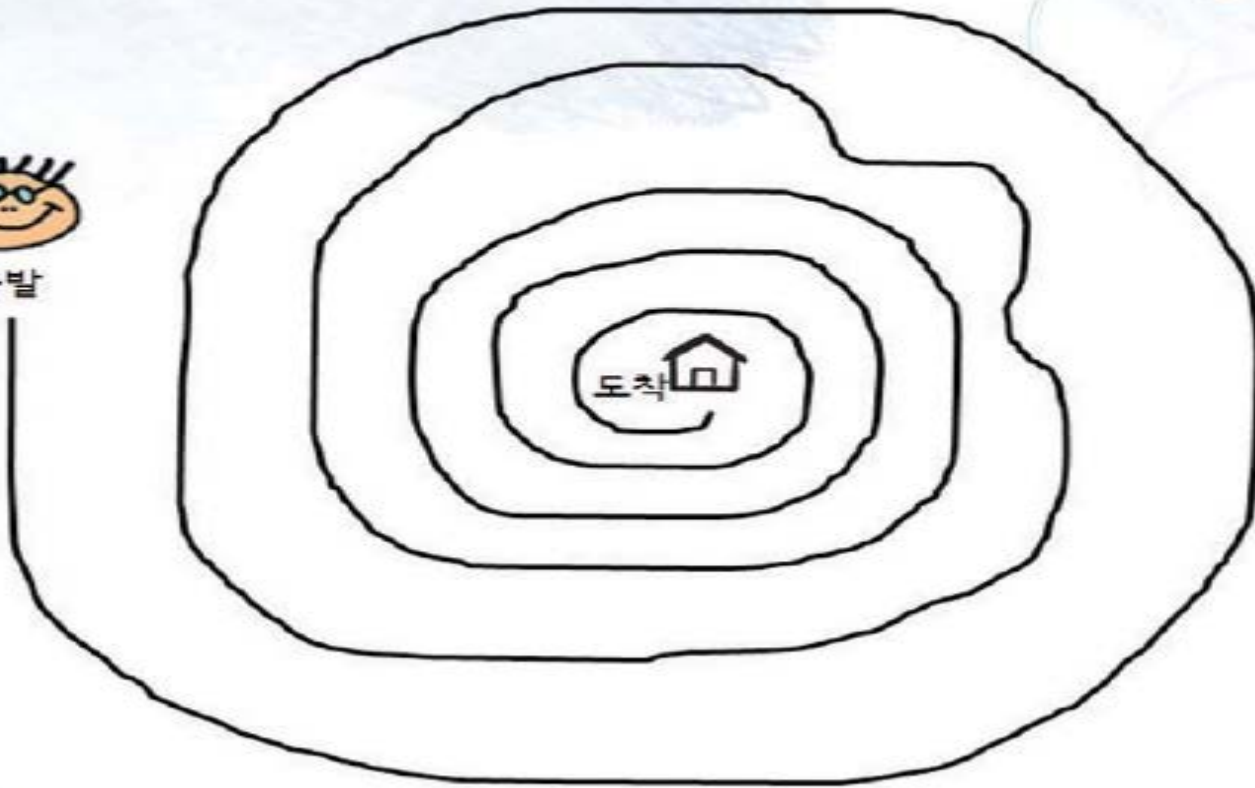
아이스브레이킹 : 달팽이 게임

자, 눈을 감고 길을 찾아가 봅시다.

한 사람은 눈을 감고 연필을 움직이고 다른 한 사람은 그 사람이 길을 찾을 수 있도록 안내해 주세요.



출발



도착

본인이 길을 찾아갔을 때와 길을 안내했을 때의 차이점을 이야기 나눠보세요.

프로그램에
참여하게 된 동기

가장 힘들었을 때는

가장 기뻐했을 때는

나의 장래 희망은

내 이름은...

내가 갖고
싶은 별명

우리 가족은..

함께 지킬 약속 정하기

하나!

둘!



나
솔리언상담소상담자로서 이 약속을
지켜나갈 것을 다짐합니다.

년 월 일

이름 _____
지도자선생님 _____

친구의 의미는?

우리는 어떤 사람들을 친구라 부를 수 있을까요?
친구의 의미를 생각하는 시간을 가져봅시다.

친구란 ☆☆☆ 다!





조별활동

7명씩 한 조가 되어 자신이 생각하는 친구의 의미에 대해 의견을 나누기



친구의 의미는?

그래서 우리 모두는 친구란
-----라고
생각합니다.

우리는 어떤 사람들을 친구라 부를 수 있을까요?
친구의 의미를 생각하는 시간을 가져봅시다.

친구란 ☆☆☆ 다!



관심 기울이기

- 신체적으로 멘티 쪽으로 향하고,
- 심리적으로 멘티에게 주의를 집중하는 것

✓ 멘티를 향해서 앉는다

✓ 개방적인 몸 자세를 취한다

✓ 때때로 상대방을 향해 몸을 기울인다

✓ 시선을 통한 접촉을 적절히 한다(눈맞춤)

✓ 긴장을 푼다



경청(비언어적 메시지 경청)

- 눈: 시선, 눈 깜빡임, 눈물을 글썽임, 눈에 힘이 들어감
- 몸의 자세: 웅크림, 뒤로 젖힘 등
- 손발의 제스처: 손발의 움직임, 주먹을 쥐음, 뒤통수를 긁적임 등
- 얼굴표정: 미소, 미간을 찌푸림, 입술이 떨림 등
- 목소리: 톤의 고저, 강약, 유창성, 떨림 등
- 생리적 반응: 얼굴 빨개짐, 창백해짐, 급한 호흡, 동공확대, 땀이 남
- 기타: 복장, 화장, 위생상태 등



경청(언어 메시지 경청)

- 멘티있었던 사실이나 사건
- 멘티의 생각
- 멘티의 감정 또는 정서



경청하기 (기울경, 들을 청): 귀를 기울여 듣다

- 1단계: 배우자 경청

건성으로 듣는 것(응, 그래)

- 2단계: 수동적 경청:

상대에게 주의를 기울이거나 공감해주지 않고 말하도록 가만히 놓아두는 것

- 3단계: 적극적 경청:

말하는 사람에게 주의를 집중하고, 공감해주는 경청 (정말? 그래서?등 추임새)

- 4단계: 매력적 경청:

상대방의 의도, 감정, 배경 처럼 말하지 않은 부분까지 전체적인 맥락을 파악하며

듣는 방법: 마음을 헤아림



경청하기(공을 봐야 칠 수 있다)

- 면담의 기본(말을 듣는 것부터 시작)
- 아무런 말을 하지 않았지만, 실은 멘티에게 경청을 통해 멘토가 잘 듣고 있는 것을 보여주는 것이다.
- 집중력과 에너지가 필요하다.
- 멘티가 말하는 흐름을 잘 따라가며 듣는 것



경청의 요령

- 시선을 통한 접촉

- 너를 이해한다는 뜻을 전달

- 멘토의 자세

- 멘티 쪽으로 약간 몸을 기울이는 것이 좋다.

- 멘토의 몸짓

- 고개를 끄덕임

- 멘토의 언어행동

- 음, 그렇죠, 아, 알았어요



경청 연습해보기

"이제 2년째 대학에 다니고 있지만 별다른 일이 없어요.(맥이 풀린 채)

여기 선생님들은 그저 그래요.

솔직히 말해 저는 더 훌륭한 분들일 거라고 생각했었거든요.

적어도 제가 들은 바로는요. 그리고 과 생활에 대해서도 이야기 할 것이 없어요.

매일같이 그리고 매 주마다 다람쥐 쳇바퀴 돌듯이 생활을 해요"



수고하셨습니다

