

좋은친구 또래상담

양성교육

전주대학교 카운슬링센터

* 자료 출처:
한국청소년상담복지개발원

목 차

1. 들어가기
2. 친한 친구되기
3. 대화하는 친구되기
4. 도움주는 친구되기

❖ 카운슬링센터 "좋은친구 또래상담 "

1. 운영기간: 2020년 5월 ~ 12월까지

2. 운영기준

- 멘토: 본교 (정규학기) 2~4학년 재학생, 직전학기 평점 평균 2.5점 이상
- 멘티: 2020학년도 신입생 및 편입생

3. 혜택

- 멘토: 활동 장학금 1,000,000원(학기당 500,000원) / 수료증 발급(한국청소년상담복지개발원 / 카운슬링센터)
- 멘티: CP 지급(시간당 1점, 1일 최대 5점, 학기당 최대 20점) / 다음해 또래상담 신청 시 가산 점 부여

4. 활동내용: 양성교육 수료 후 멘토링 진행, 활동보고서 제출, 학기 별 2회 이상 사례회의 진행,

기타(집단상담 및 교육 참여)

❖ 좋은친구 또래상담 규정

1. 비밀보장

- 멘토링에서 알게 된 내용은 **멘토와 멘티 모두 외부에 누설하는 것 금지**(카톡 내용, 전화, 화상을 포함한 모든 내용)
예) 카톡/전화/화상 멘토링 내용, 사진, 영상 등을 동의 없이 SNS에 올리는 것, 주변 사람들에게 보여주거나 말하는 것 등
- 멘토링에 대한 조언을 구하기 위한 경우라도 멘토링 내용을 **담당자, 멘티의 허락없이 외부에서 사용하는 것 금지**
- * 예외 사항: 서로 합의한 내용 or 멘토 혹은 멘티가 위기 상황인 경우(자살, 자해, 폭력 등) 반드시 담당자에게 알리기

2. 멘토링 시간

- 멘토와 멘티 모두 합의하에 멘토링 시간을 정하고 약속된 일정 지키기 (늦은 시간에 직접 만나는 것 금지)
- 부득이하게 멘토링을 취소나 변경해야 하는 경우 서로에게 미리 연락하기

3. 그 외

- 멘토가 모든 비용 지불하거나 고가의 선물, 현물 성 선물 주는 것은 지양
- 멘티와 멘토링의 취지를 벗어난 사적인 활동 금지 예) 술자리, 사적인 모임 참여, 종교 권유 등
- 멘티가 불성실하거나 불손한 행동을 할 경우에는 충분한 대화를 나누되 감당하기 어려운 경우 담당자에게 알릴 것
- 그 외 어려운 사항이나 문제 발생 시 반드시 담당자에게 알릴 것

❖ 멘토링

1학기

6. 8.(월) ~ 7. 31.(금)

멘티 1명인 경우: 월 3회 이상

멘티 2명인 경우: (멘티 당) 월 2회 이상

여름방학

자율

(공식적인 멘토링은
진행되지 않음)

2학기

개강 이후 ~ 12월 (예정)

멘티 1명인 경우: 월 3회 이상

멘티 2명인 경우: (멘티 당) 월 2회 이상

- 코로나로 인해 1학기는 **대면 진행 금지** (부득이한 경우 반드시 사전에 담당자와 상의할 것)
- 전화 또는 화상 상담만 인정됨 (카톡 등 문자로만 진행하는 경우 회기로 인정되지 않음)
- 멘티가 2명인 경우 **2명의 멘티와 함께 멘토링을 진행 하는 것은 가능하지만 활동보고서는 각각 제출해야 함.**
- 최소 30분에서 50분간 진행

* 멘티에게 활동보고서를 통해 멘토링 내용이 공개되는 점 미리 설명하기

❖ 활동보고서

• 보고서 내용

- 멘토링 진행 후, 캡처 사진을 첨부하여 활동 보고서 작성
- 전화의 경우: 이름, 전화번호, 날짜, 진행 시간 포함하여 캡처
- 화상 통화의 경우: 멘토/멘티의 얼굴, 날짜, 진행 시간 포함하여 캡처
- ★ 멘티의 사생활이 너무 드러나지 않게 작성하기

• 월말까지 메일로 제출(coun@jj.ac.kr)

- 미 제출 시 또래상담 활동 중단
- 양식은 카운슬링센터 홈페이지 → 커뮤니티 → 또래상담에서 참조

좋은친구 또래상담 활동보고서

멘토이름		멘토학번	201912345	멘토전공	
활동시간	2020. 6. 8.(월) 14:00 ~ 15:00 (총 60분)			회기	예) 1회기
멘티 인적사항					
이름		학년		성별	
단과대학		전공		학번	

활동내용	멘토링을 진행한 내용 - 멘티가 호소한 어려움 - 주로 나눈 이야기 등 글자 포인트 11. 최소 5줄 이상 작성
평가하기	멘토링에 대해 스스로 평가하기
활동사진	전화 / 화상통화 캡처 첨부하기

★ 제출 파일

1. 과제

- 양성교육에서 언급되는 2가지 과제를 "양성교육 과제(이름_학번).hwp"에 작성

2. 활동 계획서

- 양성교육을 듣고 난 느낀 점과 앞으로 멘토링에 대한 활동 계획을 "활동계획서(이름_학번).hwp"에 작성

3. 활동 참여 동의서

- 좋은친구 또래상담 규정 및 동의서에 서명 후 스캔 혹은 사진으로 찍어서 제출 (멘토와 멘티 모두 작성)

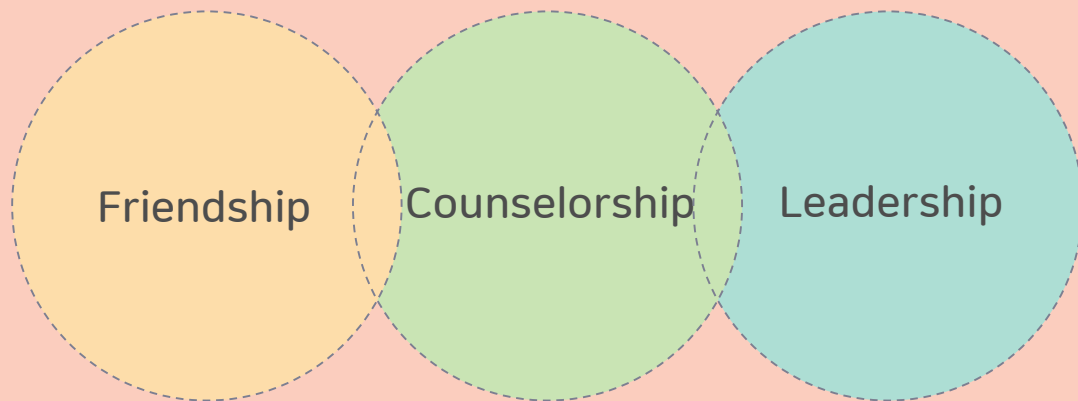
4. 통장사본 (미리 제출한 학생들은 다시 보내지 않아도 괜찮습니다!)

- 반드시 이미지로 제출
- 본인명의로 계좌만 가능함(타인 x, 휴면계좌 x)
- 통장이 없는 경우 '은행 명, 계좌'를 캡처 or 사진으로 찍어서 보내기

★ 위의 파일을 6. 5.(금) 14:00 까지 coun@jj.ac.kr로 제출해주세요.

- 기간 내에 미 제출하는 경우 예외 없이 탈락 처리 되니 반드시 시간을 지켜주세요!

1. 들어가기



또래상담

비슷한 연령과 유사한 경험 및 가치관 등을 가지고 있는 청소년들이
일정한 훈련을 받은 후에 자신의 경험을 바탕으로 하여
주변에 있는 다른 또래들의 고민이나 문제 해결을 위해 조력하고,
이들이 성장, 발달 할 수 있도록 생활의 제반 영역에서 지지적인 도움을 제공하는 프로그램입니다.

- 한국청소년상담복지개발원



❖ 첫 회기

1. 멘토 소개 및 또래상담에 대한 설명해주기

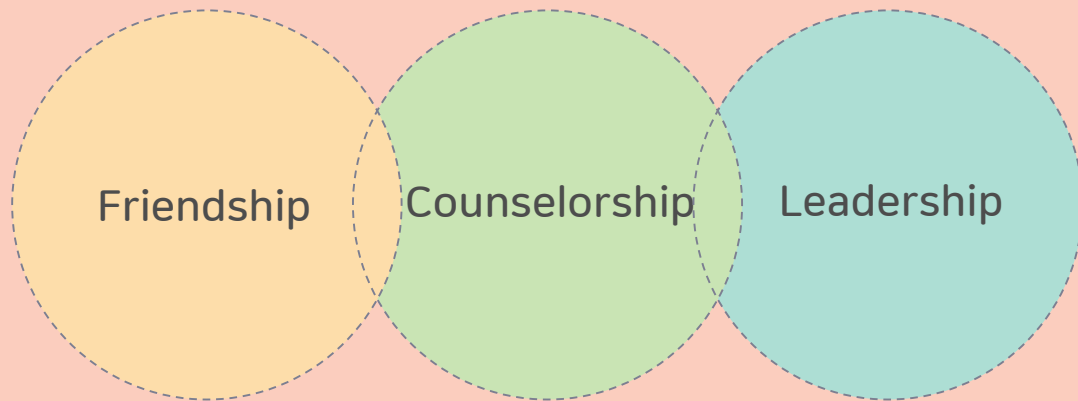
2. 멘토링에서 기대하는 점, 신청 계기 나누기

3. 멘토링 시간 및 약속 정하기

- 정해진 시간 지키기 ex) 카톡 및 연락은 00시부터 ~ 00시 까지만
- 비밀보장 지키기
- 도움이 필요하면 센터 및 주변에 도움 요청하기

- 주간: 카운슬링센터(220-2368). 야간/주말: 전북정신건강복지센터(1577-0199) 등

2. 친한 친구되기



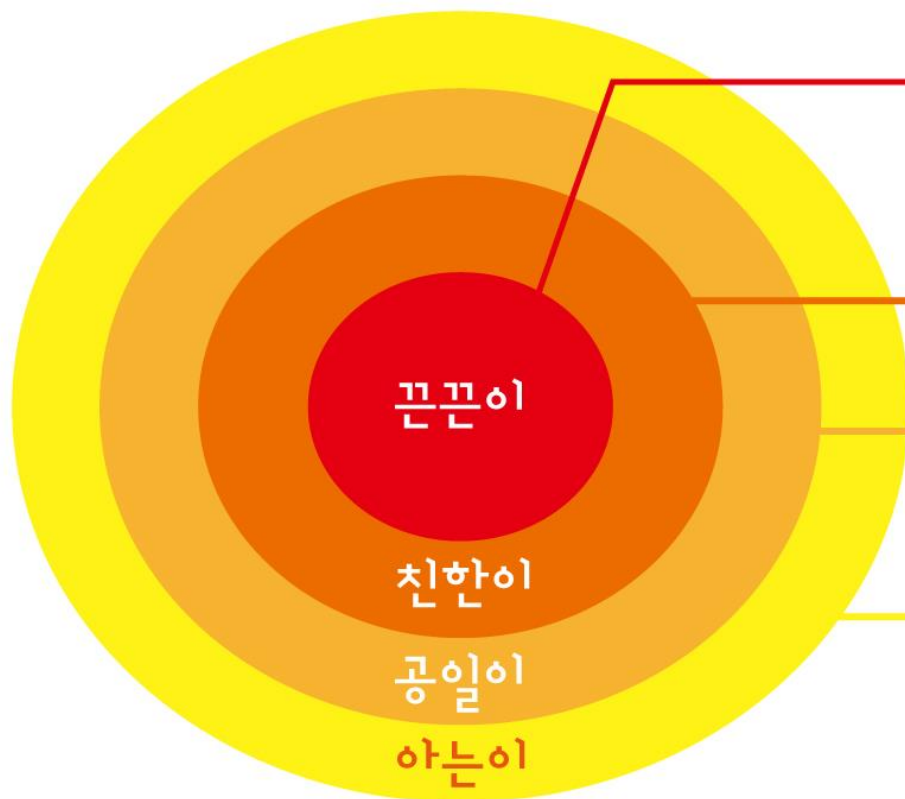
★ ㅌ

사전적 의미

→ '가깝게 오래 사귄 사람' '나이가 비슷하거나 아래인 사람을 낮추거나 친근하게 이르는 말.'



친구란 나에게 []다.



가장 친한 단짝 친구로 거의 매일 만나고
나의 속마음을 다 털어놓을 수 있는 친구.
이런 친구가 한 두 명만 있어도
외롭단 느낌이 전혀 안 들 친구

끈끈이 만큼 친하지는 않지만
내 마음을 털어놓을 수 있는 뜻이 맞는 친구

끈끈이나 친한이 만큼 친하지는 않지만
비슷한 흥미를 가지고 있어서 공부를 같이 한다거나
함께 놀 수 있는 정도의 친구

그냥 얼굴이나 이름 정도만 아는 친구로
교회, 서클이나 같은 집단에 속해 있기는 하지만
내 속마음을 함께 나누지는 않는 친구

자료 출처: 한국청소년상담복지개발원

❖ 나의 친구관계에 대해 생각해봅시다.

교육 영상에서 참고해주세요!

❖ 친구관계에서 걸림돌은?

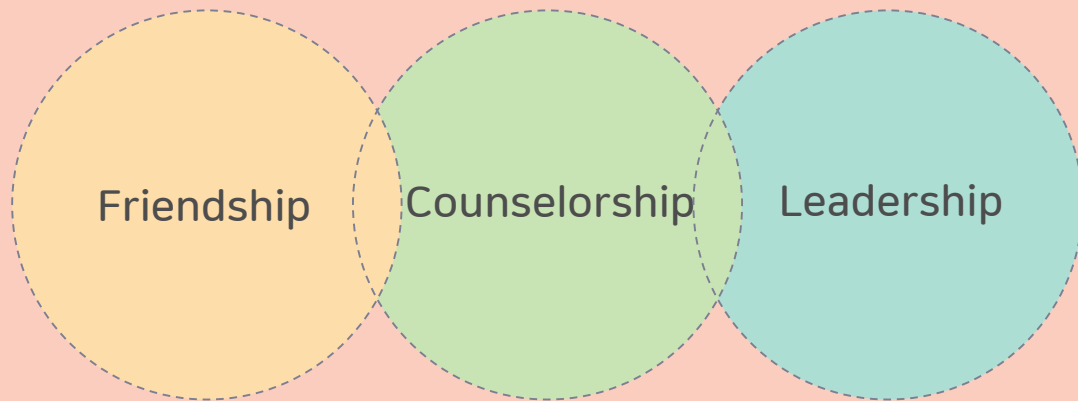
외적 원인

교육 영상에서 참고해주세요!

내적 원인

교육 영상에서 참고해주세요!

3. 대화하는 친구되기



경청

상대방의 말을 듣기만 하는 것이 아니라,
상대방이 전달하고자 하는 말의 내용과
그 내면에 깔려있는 동기나 정서에
귀를 기울여 듣는 것

공감

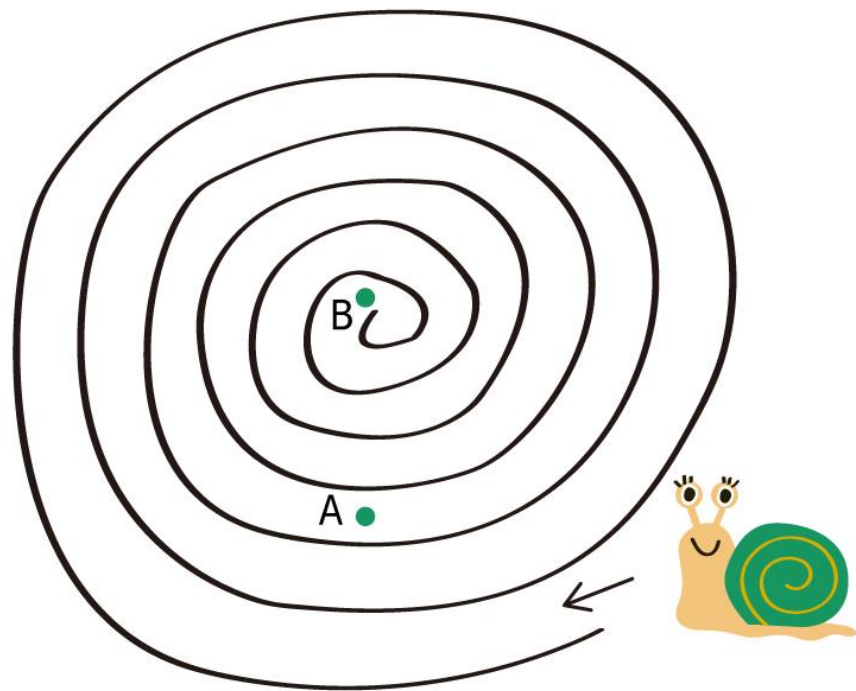
내 입장이나 생각이 아니라,
상대방의 입장이 되어
그 사람의 세계를 이해하는 것

무조건적
긍정적
존중

상대의 사고, 감정, 행동을
평가나 판단하지 않고
있는 그대로 받아들이는 태도

진실성

감정, 사고, 태도 등을
긍정적이든 부정적이든
솔직하게 표현하는 것



❖ 대화 방법

1. **시선 마주하기**: 상대방이 이야기를 할 때 눈을 맞춰주는 것은 상대의 이야기에 주의를 기울인다는 의미이다.
2. **언어적/비언어적 반응**: '응' '그래' '저런' 같은 말이나 고개 끄덕임, 미소 등과 같은 반응을 보이는 것은 말하는 사람에게 자신의 이야기를 계속해도 된다는 안도감을 주고, 이야기를 이어나가게 해준다.



감정

기쁜, 즐거움

- 기쁘다 / 날아갈 듯 하다 / 행복하다 / 신난다 / 끝내준다 / 자유롭다

슬픔, 우울

- 우울하다 / 절망스럽다 / 불행하다 / 서럽다 / 가슴 아프다 / 소외감

화, 미움

- 화난다 / 신경질 난다 / 열 받는다 / 울화가 치민다 / 답답하다

놀람, 두려움

- 놀랍다 / 초조하다 / 당황스럽다 / 불안하다 / 충격받음 / 소름끼침



감정

불확실함

• 의아하다 / 막막하다 / 의심스럽다 / 난처하다

죄책감

• 무능하다 / 실패감 / 지치다 / 허전하다 / 맥이 풀린다 / 무력하다

편안함, 안정

• 편안하다 / 느긋하다 / 평화롭다 / 차분하다 / 침착하다

활력

• 뿌듯하다 / 확신감 있다 / 자랑스럽다 / 자신감 / 희망차다

★ 감정은 수준에 따라 다양한 표현들이 사용되며, 감정표현을 적절히 사용하는 것은 마음을 공감하는데 도움이 된다.

• 좋은 감정과 나쁜 감정 NO : 긍정적인 감정과 부정적인 감정이 존재하며, 두가지 모두 필요한 감정.

예) 불안, 슬픔이 없다면?

❖ 대화 방법

밀어붙이기 : 내 말이 틀림없어

비난하기 : 너는 한쪽으로 밖에 생각 못하니?

반박하기 : 네 말이 왜 틀렸냐 하면, 너는 ~를 전혀 ~

회피하기 : 난 모르겠어. 네가 알아서 해

충고하기 : 네 방법은 말이 안돼. 내 말대로 해.

추궁하기 : 꼭 그렇게 밖에 선택을 못하겠어?

빈정대기 : 그래 어디 한 번 해봐

무시하기 : 네 방법은 말이 안 돼.

기 죽이기 : 네 방법이 잘 될까?

관심갖기 : 안색이 안 좋은데 무슨 일이야?

들어주기 : 아 그랬어? 좀 더 자세히 이야기해볼래?

존중하기 : 네 밀도 일리가 있어.

열린 질문하기 : 너는 어떻게 해결해 왔어?

지지하기 : 그거 좋은 생각이야.

장점 찾기 : 그래, 너는 여러 가지 면에서 생각할 줄 아는구나

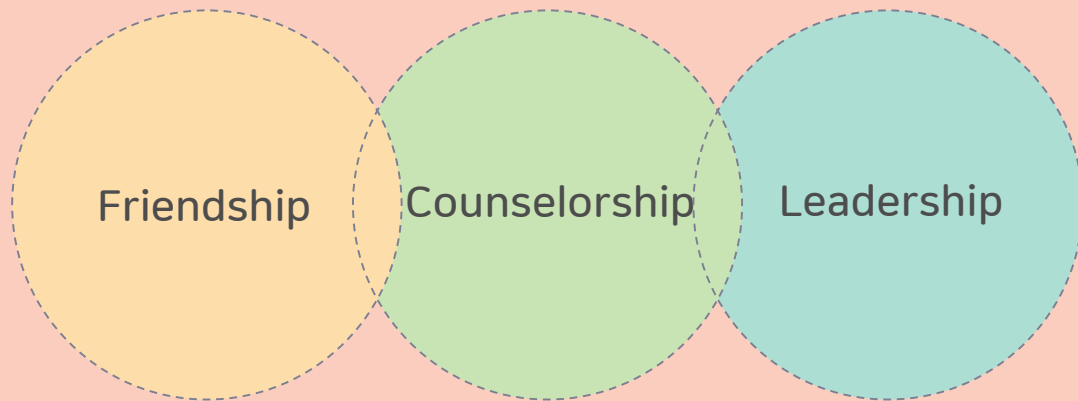
격려하기 : 너무 낙심하지 말고 계획을 잘 세워보자

요약하기 : 지금까지 나눈 이야기를 정리해 볼까?

❖ 대화 방법

교육 영상에서 참고해주세요!

4. 도움주는 친구되기



❖ 어기역차

어떤 이야기인지 잘 들어줍니다.



기분을 이해해 줍니다.



역지사지(공감해줍니다.)



생각의 **차**이를 인정합니다.



❖ 어기역차

어

어떤 이야기인지 잘 들어준다.

- 네가 그렇게 이야기하는 것을 보니 뭔가 특별한 이유가 있는 것 같다.
- 좀 더 네 생각을 이야기해 줄래? 좀 더 말해 줄래?

기

기분을 이해해준다. * 기분과 공감은 다름

- 그래서 네가 그렇게 화가 났구나. 그래서 짜증이 났구나.

역

역지사지(공감) 해준다.

- 그래. 내가 너라도 그런 생각이 들겠다. 정말 힘들었겠네.

차

차이가 있음을, 생각이 다를 때 인정한다.

- 그렇게 생각하는구나. 그런데 내 생각하고는 조금 다른 것 같아. (서로의 생각이 다르다는 것을 인정하기)
- 나는 이렇게 생각하거든. 하지만 네 말이 맞을 수도 있어. (의견이 다른 경우 멘토의 의견을 끝까지 고집하지 않기)

❖ 어기역차 예시



멘티가 요즘 성적이 부쩍 떨어졌다고 걱정을 한다. 고등학교 때는 상위권이었는데 대학에 오면서 성적이 내려가기 시작했다. 환경도 바뀌고 친한 친구와도 헤어지고 배우는 것도 적응하기 힘들어서 그런 것 같다고 한다. 그러다 보니 점점 공부하기도 싫고 학교도 가기 싫다고 한다.

❖ 어기역차 예시

어: 어떤 이야기인지 잘 들어줍니다.

“네가 그렇게 말을 하는 걸 보니 뭔가 이유가 있을 것 같아. 나한테 한번 말해 볼래?”

기 : 기분을 이해해 줍니다.

“그래서 화도 나고 괴로웠겠다. 열심히 했는데 그 만큼 성적이 오르지 않으니 그런 생각이 드는 건 당연하지.”

역 : 역지사지해 봅니다.(공감)

“네 입장에서 생각해보니 그럴 수도 있을 것 같아” “내가 너 였어도 충분히 그랬을 것 같아.”

차 : 생각의 차이가 있음을 인정합니다.

“내가 네 상황이라면 조금 다르게 볼 수도 있을 것 같아. 너는 1학년이고 그나마 1학년도 채 지나지 않았는데 벌써부터 그런 생각을 하는 건 이른 것 같아. 아직 대학 생활이 남은 시간이 더 많은걸?”

“그래, 우리 생각이 다른 것 같네. 네 입장에서는 그렇게 생각할 수도 있을 것 같아.”

❖ 잠하둘셋

잠

깐! 심호흡하기

(참을 수 없다면 장소를 벗어나기)



하:나 둘 셋!

(마음속으로 하나,둘,셋을 센다)



둘:

생각한다

(내가 말하려고 했던 것은?)



셋:

만남이나 할 이야기를 계획



❖ I-message



하나, 나를 ‘주어’로: 나의 생각이나 감정을 나를 주어로 해서 전달



둘, 상대방의 행동: 상대방의 문제 행동, 상황을 구체적으로 전달



셋, 나에게 미친 영향: 상대방이 나에게 미친 영향을 구체적으로 전달



넷, 나의 감정: 그로 인해 생긴 자신의 감정을 솔직하게 이야기



다섯, 경청하기: 내 마음을 전달한 후, 상대의 말을 경청

❖ 원더플

원하는게 뭐야?

무엇을 원하니?
원하는 것을 얻는다면 무엇을 갖게 될까?



더 노력해야 하는 게 있을까?

무엇을 하고 있니?
네가 원하는 것은 현실적이거나
실현 가능한 것이니?



플랜(Plan)을 세워보기!

지금부터 할 수 있는 계획을 차근차근
세워보자!



❖ 원더플 예시

인범이는 3학년을 마치고 4학년이 되어 취업전선에 들어가기 전에 새로운 도전을 해보고 싶어졌다. 매 학기 대학 등록금 때문에 장학금을 받기 위해서 공부만 했기 때문에 대외활동을 한 번도 해본 적이 없어 한 번 해보고 싶다는 생각이 들었다. 그리고 본격적으로 취업 전선에 들어가기 전 그럴듯한 스펙이 필요할 것 같았다.

그러나 막상 휴학을 하려고 하니 구체적으로 어떤 활동을 해야 할지, 스펙을 위해 어떤 것을 해야 하는지 고민이 되어 망설이고 있다. 또 스펙을 위해서 휴학을 한다면 1년 가까이 휴학을 하게 되면 다른 친구들보다 취업에서 뒤처지지 않을까 걱정을 하고 하고 있다.

❖ 원더플 예시

또래상담자 : 인범아! 요즘 무슨 일 있어? 왜 이렇게 힘이 없어 보여?

인범 : 아 ~ 그래?,, 그냥,,요즘 고민이 좀 있긴 해,,

또래상담자 : 왜 무슨일인데? 안그래도 며칠전부터 계속 너 표정이 안 좋은 거 같아서 신경쓰였어,

인범 : 음.. 아,,,나 사실 휴학에 대해서 요즘 좀 고민 중이야,,

또래상담자 : 아~진짜? 정말 중요한 고민을 하고 있었구나.

인범 : 응,, 그래서 요즘 이 고민 때문에 너무 스트레스네,, 하루에도 수 십 번씩 마음이 왔다갔다하고,,,그래,,,

또래상담자 : 그랬구나,, 정답이 없는 부분이다 보니 정말 많이 고민되겠다,,

인범 : 맞아, 아우 정말 앞이 캄캄하다,,야

또래상담자 : 그래,, 힘들겠다.. 학교도 생활도 힘들텐데,, 지금 그런 고민까지,,

인범 : 응,, 뭘 어떻게 해야 할지 모르겠어,, 휴학을 하는 게 맞는지도 잘 모르겠지만,, 더 나가면 막상 내가 휴학을 하게 된 후에도 뭐부터 시작해야 맞는지도 모르겠고,,,

또래상담자 : 그래 그럴수 있어,, 나 같아도 그럴 거 같아..

인범 : 그렇지? 에휴.. 나 어찌면 좋을까?

❖ 원더풀 예시

원더풀 >>

또래상담자 : 음..그럼 **원** 지금 네가 진짜 원하는 것에 대해서 최대한 구체적으로 말해 볼 수 있겠어?

인범 : 음, 우선 휴학에 대해서 결정을 하고 싶어,,, 이 결정이 안 되니깐 불필요한 에너지를 더 쓰고 있는 것 같아,,,

또래상담자 : 음.. 지금까지 고민은 어떻게 해왔어?

인범 : 지금까지? 음.. 그냥 혼자서,,그러니깐,, 혼자서 휴학을 했을 때와 하지 않았을 때를 가정하면서 그냥,,, 고민했던 것 같아,,,

또래상담자 : 그랬구나,, 그런 방법이 조금 도움이 됐던 것 같어? 어때?

인범 : 음,, 어느 정도 계획을 세울 수는 있었던 것 같은데,, 뭐 그 다음에는 또 답이 없지 뭐..

또래상담자 : 그래? **더** 그럼 조금 더 필요하거나 효율적인 방법은 없을까? 물론 혼자 고민을 해보는 것도 필요한 시간이었지만,,, 후회 없는 결정을 위해서는 다른 방법도 분명 있을꺼야

인범 : 그러게...

또래상담자 : 음...예를 들어서 필요한 정보나 도움을 얻을 수 있는 곳이 있다면 그런 것들을 활용 할 수도 있을 것 같고,,,

인범 : 아,,, 안 그래도 이번에 복학한 수영선배도 1년 휴학하고 왔다고 들었는데,,

❖ 원더플 예시

또래상담자 : 아 정말?! 그럼 먼저 휴학 했던 수영선배가 있으니깐! 아마 지금 너의 고민에 대해 많은 조언을 해주실 수 있을꺼야

인범 : 응 좋은 생각 인 것 같아!

또래상담자 : 그리고 우리 학교상담센터에도 이런 고민에 대해서 상담을 받을 수 있고, 분명 필요한 정보도 얻을 수 있을꺼야!

📌 후회 없는 결정을 내리기 위해서 앞으로 해야 할 것에 대해 나랑 같이 더 계획을 세워보자!

인범 : 그래! 좋아! 뭔가 하나씩 풀리고 있는 것 같다! 먼저,, 학교 선배한테 연락을 해서 이번 주에 시간 약속을 잡아봐야겠어!

또래상담자 : 응 좋아~! **📌 그리고 필요하다면 상담선생님에게도 찾아가보자~! 그리고 우리 일주일에 한번은 만나서 계획을 수정하고 얼마나 잘 실행되고 있는지를 같이 이야기 해보면 좋을 것 같아!**

인범 : 정말? 고마워! 앞으로 고민은 되겠지만,, 뭔가 더 힘이 날 것 같아,,!



THANKS!