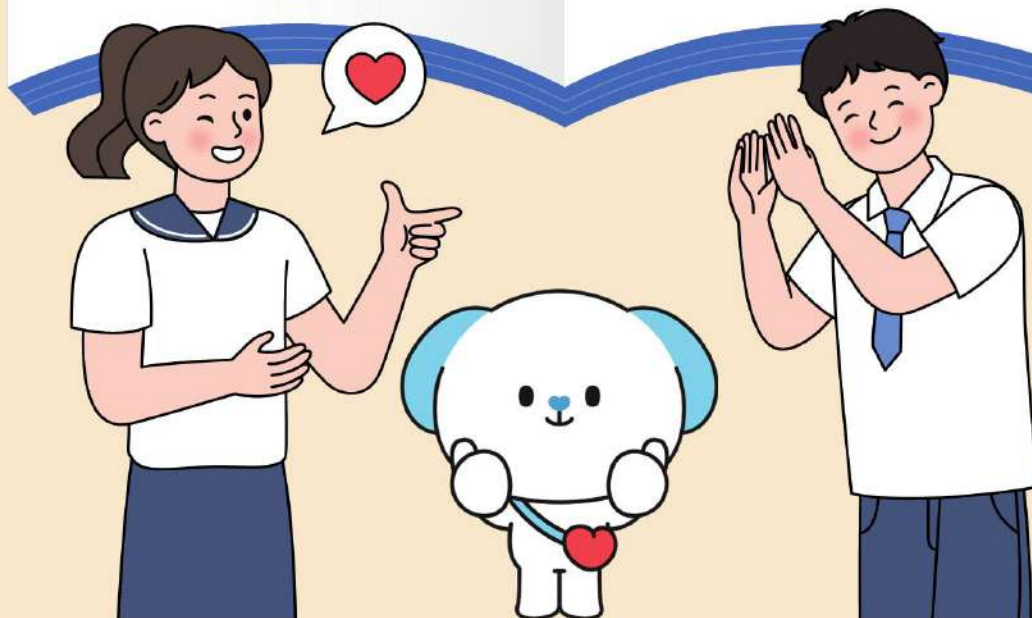


우리들의 학교생활 이야기

또래관계 1탄 기질과 강점 찾기



교육부



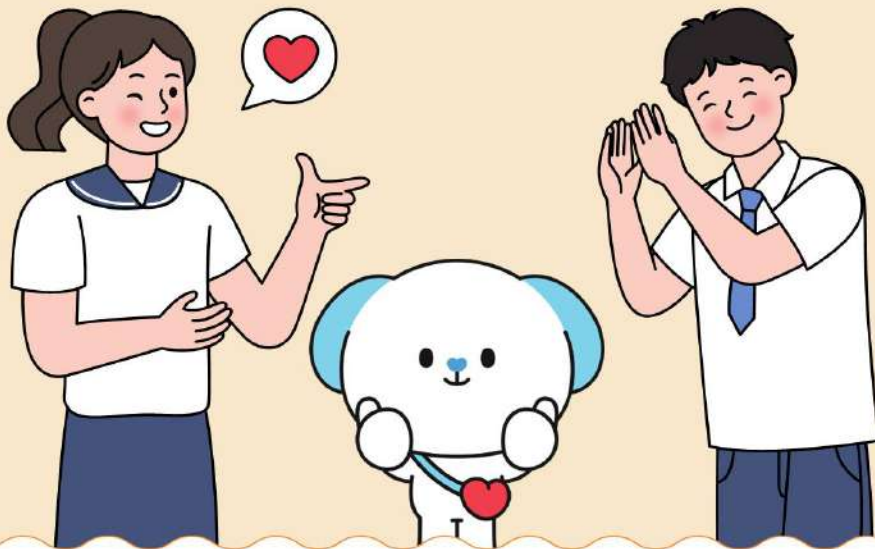
학생정신건강지원센터

서로 다른 우리, 서로 다른 기질



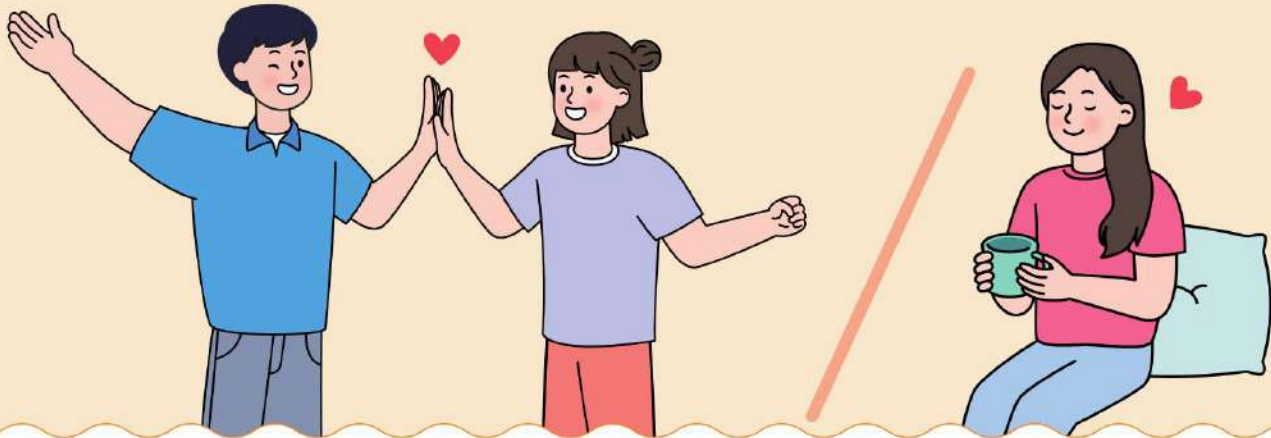
10대 시절은 무엇보다 친구들과의 교류와 소통으로 시간을 많이 보내고 삶의 에너지를 얻는 시기입니다. 그만큼 친구 관계에 쏟는 에너지가 많기 때문에 때로는 친구의 말 한마디에 일희일비하게 되기도 해요. 분명히 같은 상황인데 서로 느끼는 게 달라서 누구는 무덤덤하게 누구는 격하게 감정반응을 보이기도 해요. 왜 그럴까요? 그것은 서로 다르기 때문입니다. 너무 간단한가요? 심리학적으로는 그것을 서로 다른 '기질' 때문이라고 합니다.

서로 인정하고 존중해주는 것이 우정의 첫걸음



우리는 친구와 가까워질수록 또는 가까워지기 위해 상대방에게 맞춰주려고도 하고 배려도 하게 됩니다. 그건 '행동'이지요. 다만 여러 상황에서 '느끼는 것'까지 똑같이 맞춰줄 수는 없습니다. 내 친구가 나와 느끼는 것까지 같아서 찰떡궁합이 되면 좋겠지만 그건 외모를 똑같이 바꿔보라는 말처럼 불가능에 가깝습니다. 비록 '행동'은 맞춰줄 수 있지만 일방적으로 맞춰주는 쪽은 결국 점점 불편해지고 지치게 됩니다. **각자의 느낌을 이해하고 자연스러운 감정 반응과 행동을 서로 인정하고 존중해주는 것이 우정의 첫걸음입니다.** 물론 너무 과한 감정 표현은 지양해야 합니다. 그것이 사회적 관계 약속을 지키는 예절이라는 것, 다들 알고 있죠?

주변에 있는 친구의 장점을 찾아보세요.



우리는 모두 다르기 때문에 각자가 가진 강점도 모두 다릅니다. 공부나 운동 같은 강점을 말하는 것이 아니라 관계 대처 방식에 대한 강점을 말하는 것입니다. 나를 포함하여 주변에 있는 친구의 장점을 찾아보세요.

관계 대처 방식에 대한 다양한 강점을 가진 친구들

- 친구1** 낯가림도 없고 사교적이어서 새로운 친구를 사귀면서 대인 관계를 넓히는 친구
- 친구2** 부끄러움은 좀 있지만 한번 사귀 친구를 오랫동안 깊게 사귀고 세심하게 친구 마음을 살피며 배려하는 친구
- 친구3** 친구의 마음과 감정에 잘 공감해 주고 친구와 함께 있는 것을 좋아하는 친구
- 친구4** 친구가 싫어서가 아니라 독립적으로 자신만의 공간이 가끔 좀 필요한 친구

친구의 다른 점도 수용해 줄 수 있어야 해요.



기억하세요! 타고난 기질과 강점은 사람마다 모두 다릅니다. 그렇기 때문에 강점만 가진 사람도 없고, 단점만 가진 사람도 없습니다. 각자 쉽게 적응하는 상황과 불편하고 적응하기 힘든 상황이 다릅니다.

나의 기질과 강점을 잘 알고 받아들일수록 자존감이 올라가고 친구 관계에서 끌려가지 않습니다. 그리고 그런 나를 사랑하는 만큼 친구의 다른 점도 수용해 줄 수 있어야 합니다. "**너는 대체 왜 그래?**"(x) "**너는 그럴 수 있겠구나.**"(o)

친구에게 감정표현이나 해야 하는 행동의 연습을 해봅시다. 그러면 서로에게 서운한 마음이 들기보다는 신뢰감을 느낄 수 있을 거예요. 여러분의 우정을 응원합니다.

만약 지금 친구 관계에 어려움이 있다면 **혼자 고민하지 마세요.**

마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?



학교에서 상담 받을 수 있는 곳

- ☑ 위(Wee) 클래스





학교 외에서 상담 받을 수 있는 곳

- ☑ 교육(지원)청 위(Wee) 센터
- ☑ 지역의 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터
- ☑ 지역의 정신건강의학과 병·의원



전화나 문자로 상담 받을 수 있는 곳

- ☑ 청소년 모바일 상담 '다들어줄개'(앱, 문자 1661-5004,  다들어줄개)
- ☑ 청소년 상담 전화 1388
- ☑  상다미샘
- ☑ 모바일 기반의 학생 친화형 24시간 상담 채널 '라임(LIME)'
- ☑ 청소년(9세~24세) 대상 일상 속 고민부터 전문적인 심리 상담까지 모두 지원