



또래상담자

또래상담자 : _____



또래상담자란?

또래들에게 친하고 좋은 친구, 잘 대화하고 도움을 주는 친구
힘들어 보이는 친구에게 먼저 다가가는 친구입니다^^

○ 솔리언 또래상담자라면 대화할 때 이런 자세로!

- 가까이 말하는 사람을 향한다.
- 이야기를 들을 때 이곳이 시선을 맞춘다.
- 이야기를 듣는 도중에 '음' '맞아' '그래' 등 짧게 동의하는 말을 해주고 고개를 끄덕인다.

○ 친구의 마음을 공감한다는 것

- 친구의 마음을 공감한다는 것은 내 입장이나 생각에서가 아니라, 상대방의 입장이 되어 그의 세계를 이해하는 것입니다.

○ 어기역차!!

- 1단계 "어" 어떤 이야기인지 잘 들어줍니다.
- 2단계 "기" 기분을 이해해 줍니다.
- 3단계 "역" 역지사지(공감)해 줍니다.
- 4단계 "차" 생각의 차이가 있음을 인정합니다.

○ 원무지계 !!!

"원" 원하는게 뭐니?

(넌 뭘 하고 싶은데?, 어떻게 달라지면 좋을 것 같니)

"무" 무엇을 해봤니?

(네가 원하는걸 얻기 위해 어떻게 해 봤는데?)

"지" 지금부터 무엇을 해야할까?

(지금부터 무엇을 할 수 있을지 그 방법을 찾아보자)

"계" 계획을 세워보자.

(지금부터 할 수 있는 것을 작은 것부터 차근차근 계획을 세워 보자)

○ 잠하둘셋!



"잠" 잠깐!!

이야기를 나누다가 좋지 않은 감정이 생길 때는 이야기를 멈추고 심호흡을 해 봅니다.

만약 참을 수 없을 정도로 화가 많이 난다면, 일단 그 장소를 벗어나 봅니다.

"하둘셋"

하나.. 둘.. 셋..

마음속으로 하나, 둘, 셋을 세면서 여유를 갖습니다
생각합니다.

"내가 하고자 했던 이야기는?"

' 감정을 앞세우지 않고 말한다면? '

이렇게 말하자! 이렇게 해보자!

어떻게 이야기할지 생각해 봅시다.



멋진 또래상담자 여러분을 응원합니다!!!