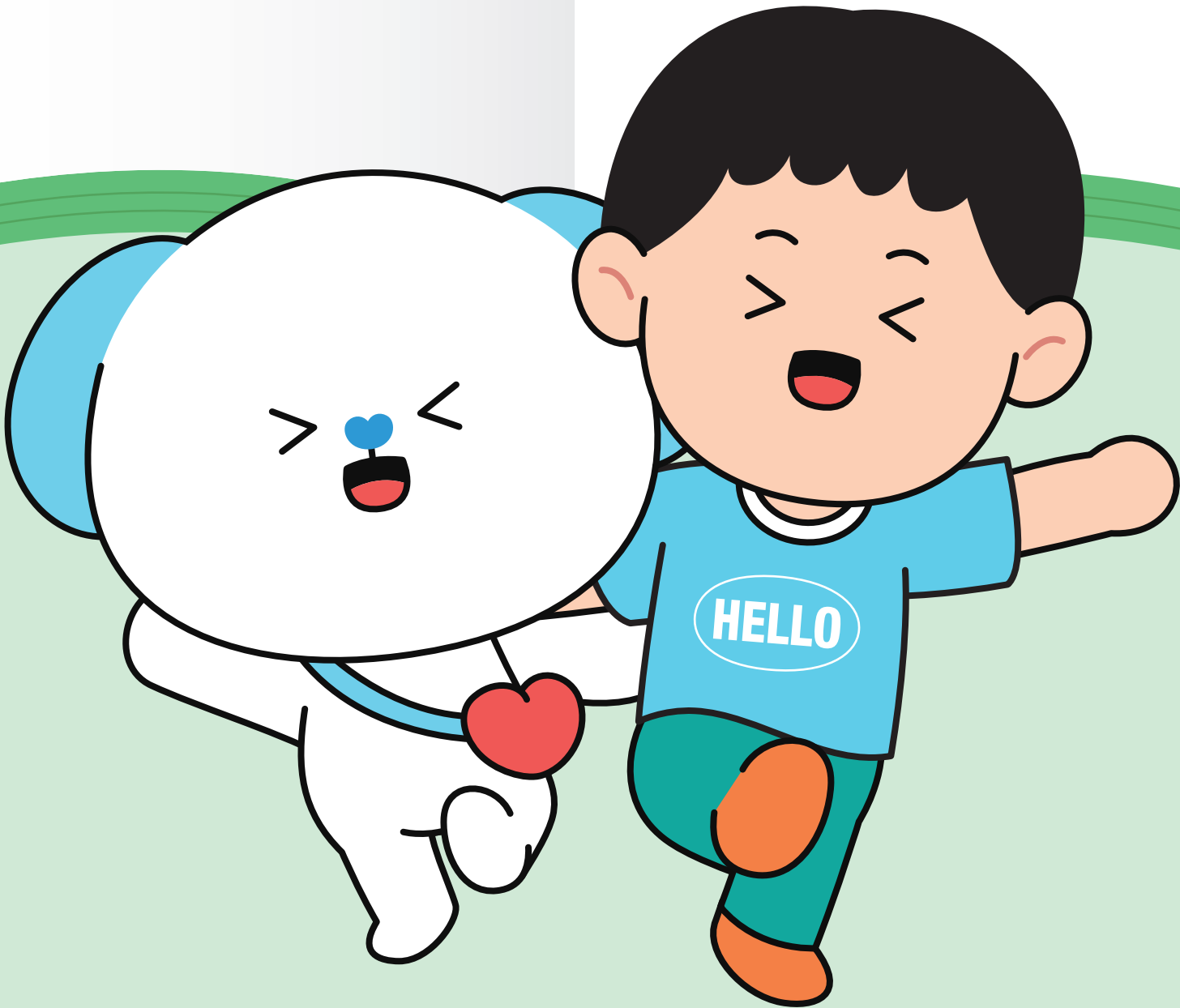
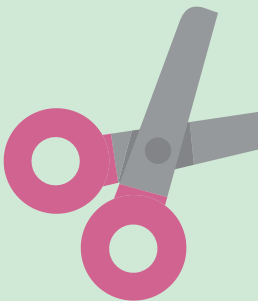
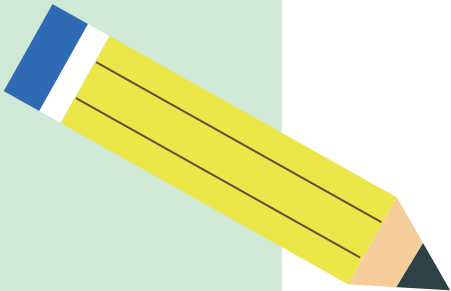
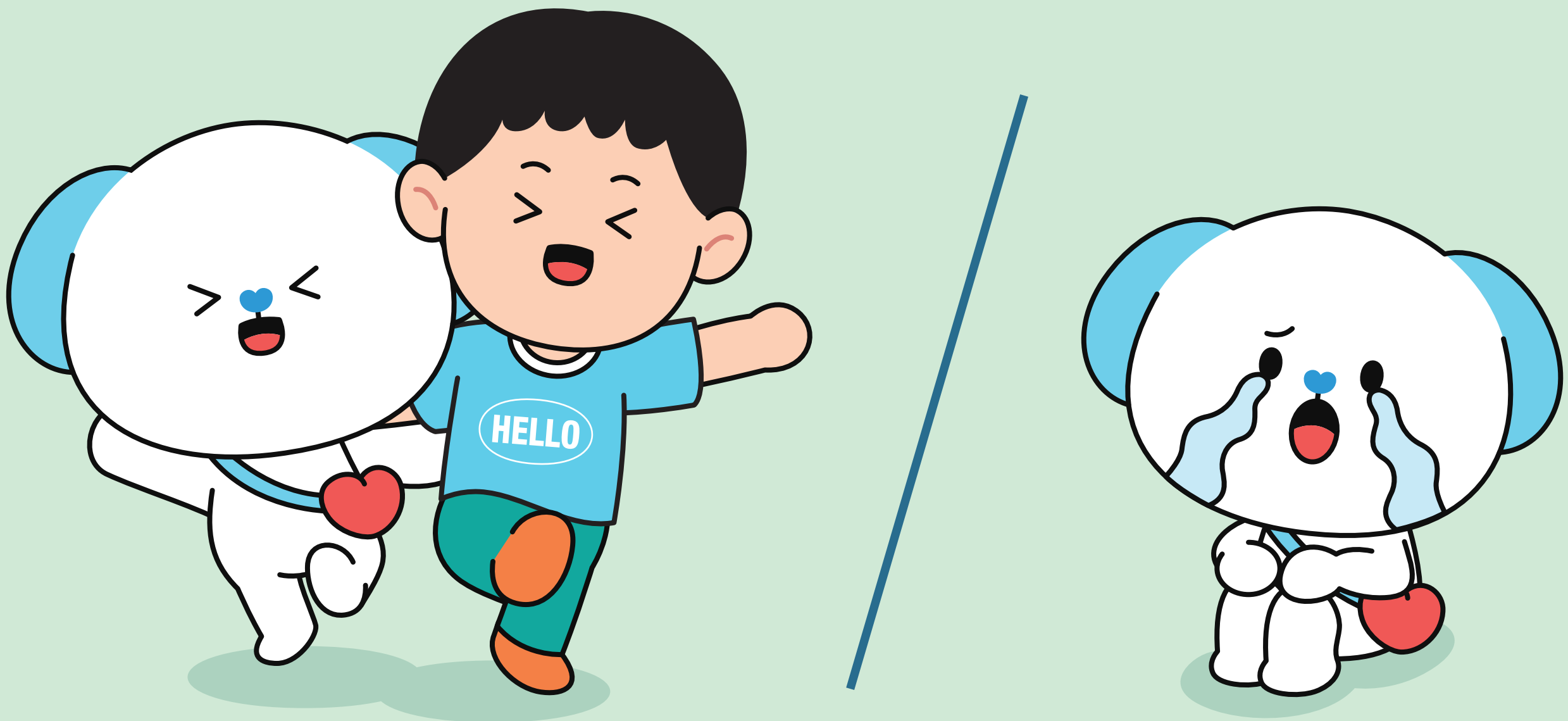


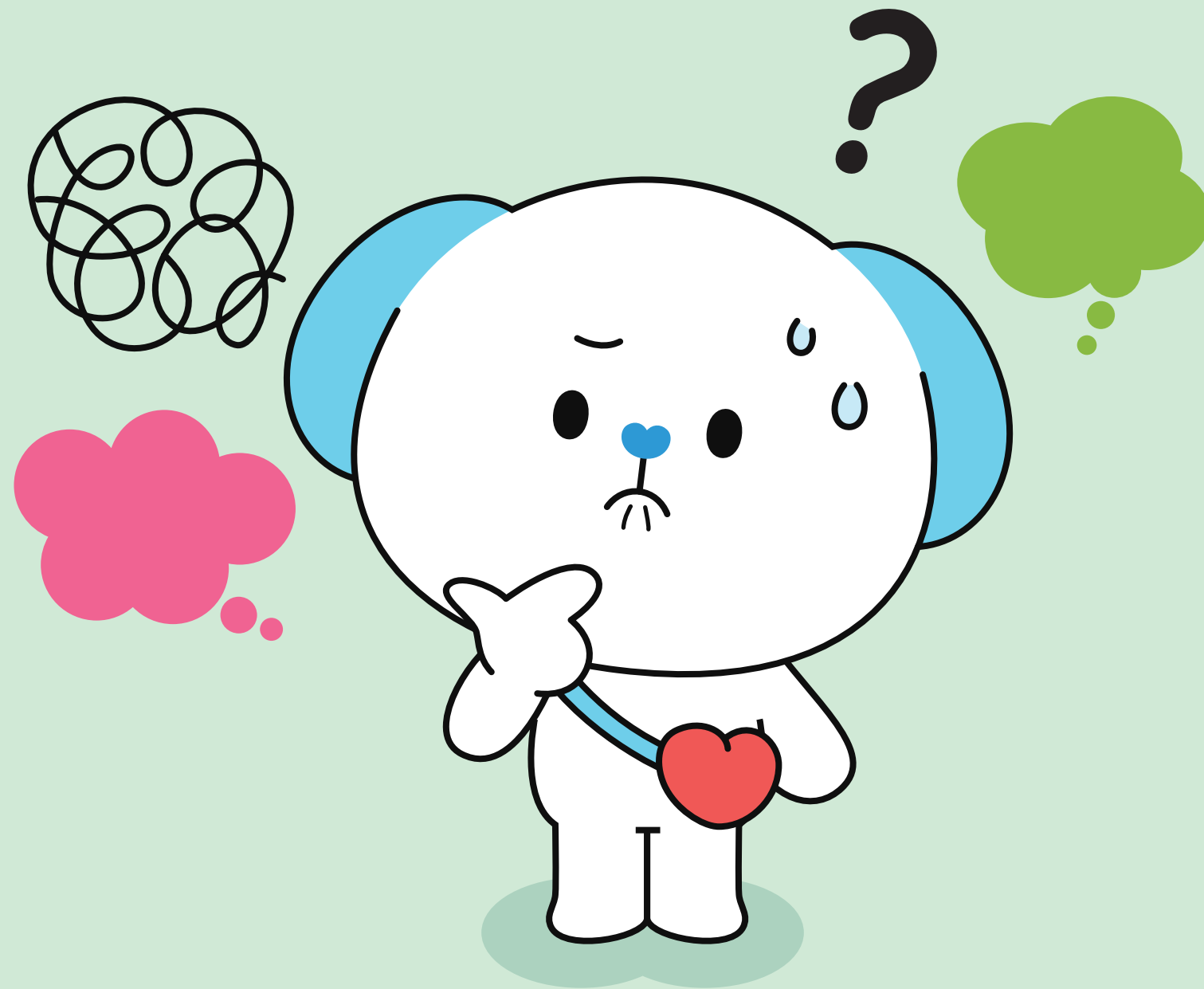
# 우리들의 학교생활 이야기

또래관계 2탄 사회성이란



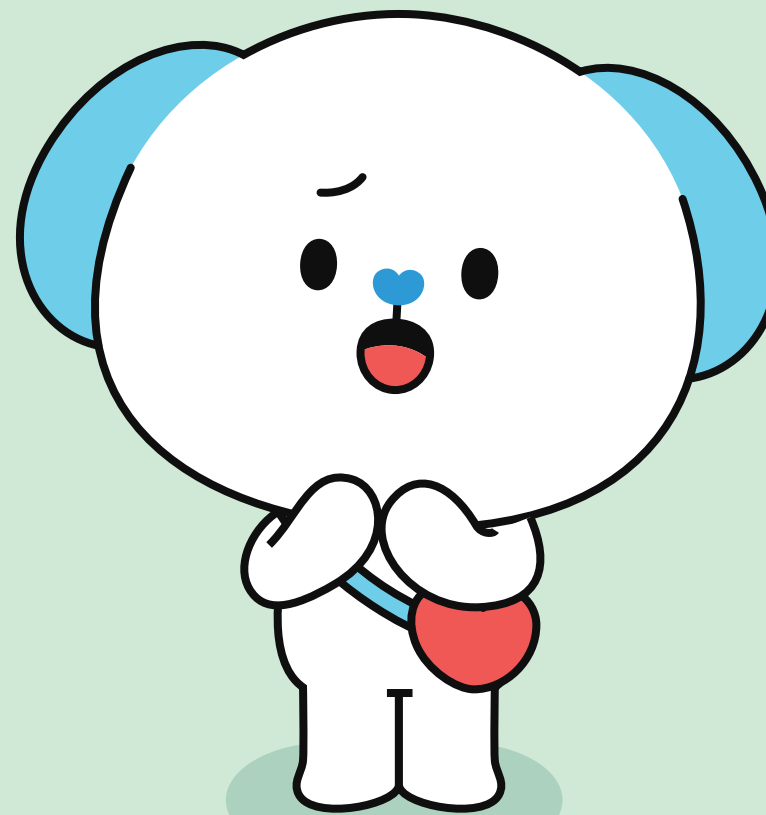


학교에 다니면 알고 지내는 친구들이 점점 많아집니다. 친구들이 늘어나면 신이 나고 **즐거운 마음**도 생깁니다. 친구들이 **나를 좋아했으면 하는 마음**이 생길 때도 있고, 나를 불편하게 하는 친구에게는 어떻게 해야 하는지 **난감하거나 답답**할 때도 있습니다. 간혹 다툼이 일어나 **속상할 때**도 있습니다.



친구 관계로 고민하는 것은 자연스러운 것입니다. 고민 없이 친구 관계를 잘 헤쳐갈 수 있는 친구는 없을 거예요. 한글을 처음 배울 때 애를 먹고 헛갈리고 익숙해지는 데 시간이 걸리듯 처음에는 친구들의 마음이 알쏭달쏭할 때도 있고 내가 친구에게 한 행동을 나중에 후회하게 될 수도 있어요. 그것은 여러분이 커가고 있다는 증거입니다.

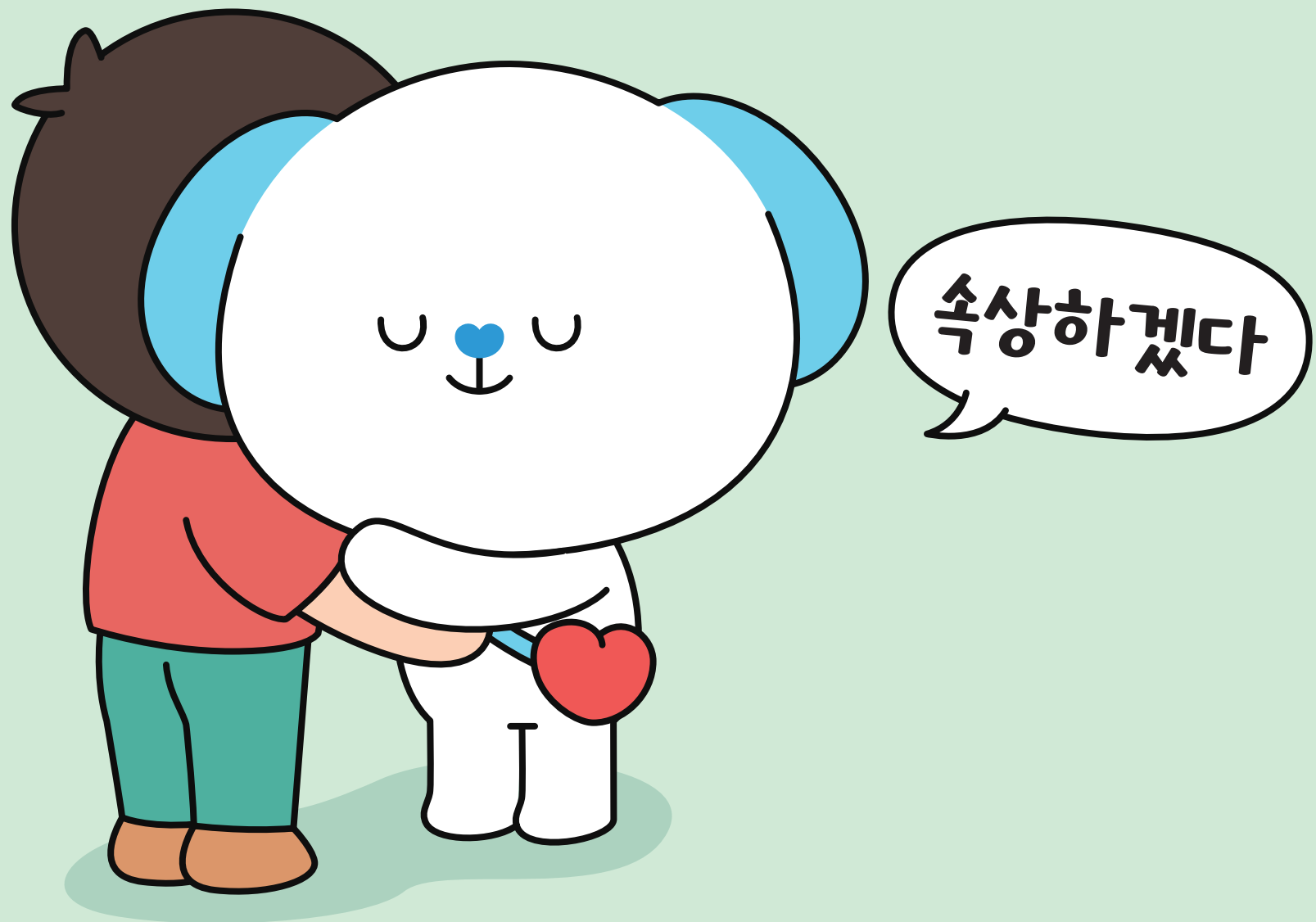
내가 친구의 입장이 되어 친구의 마음을 이해하는 것



미안해

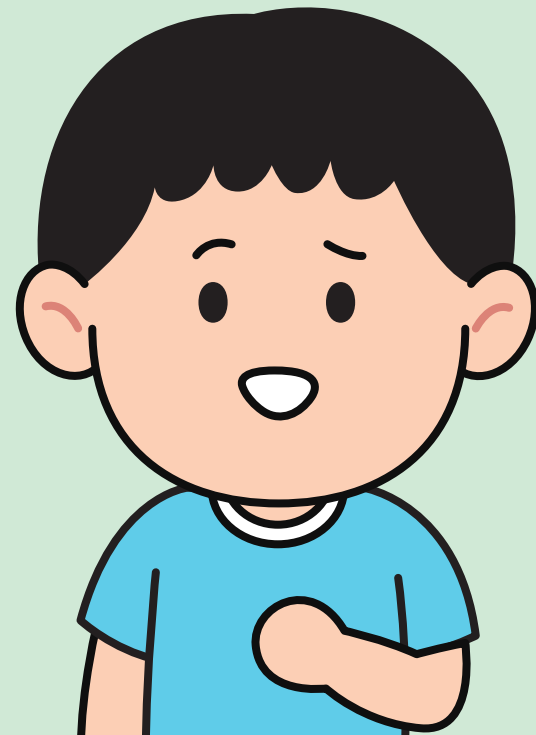
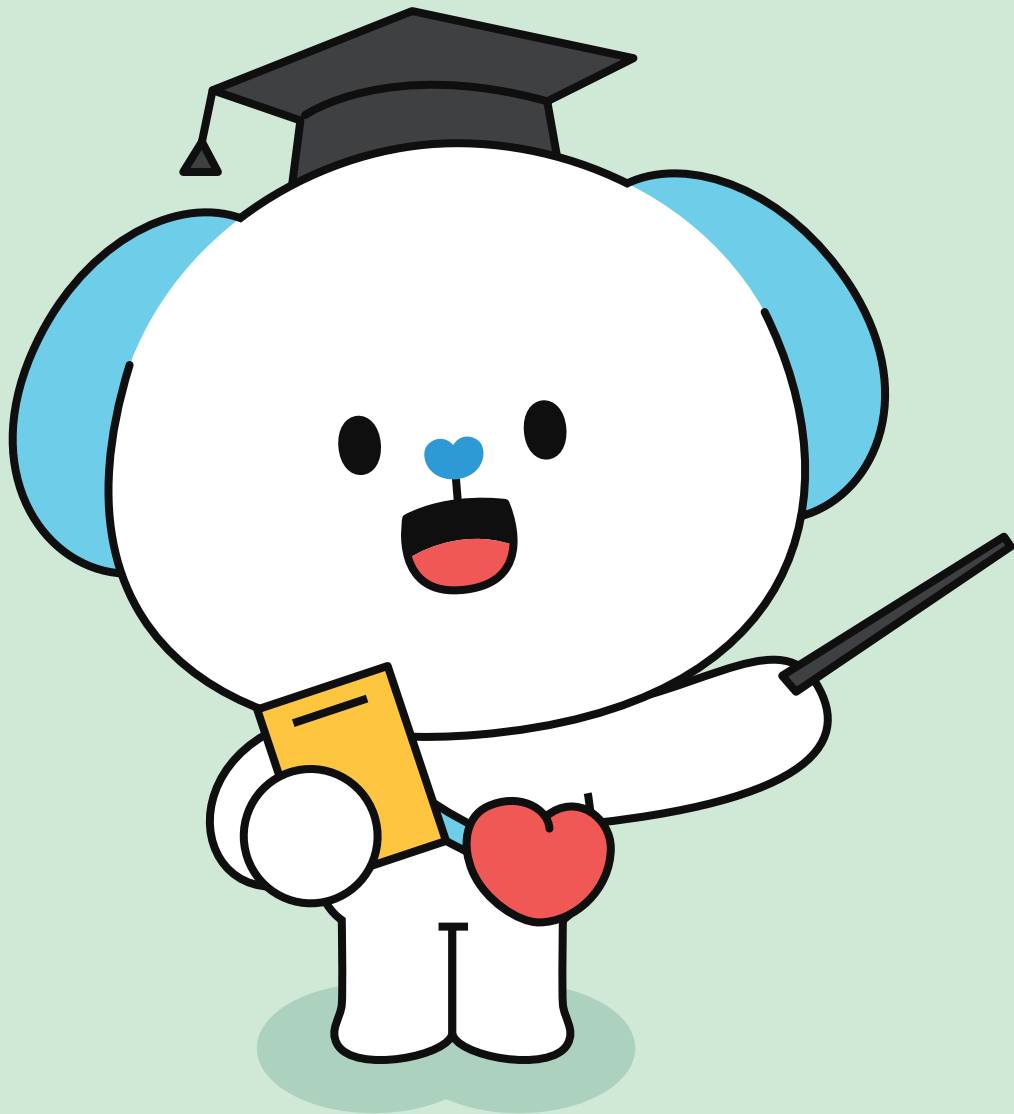
친구들과 잘 지내려면 어떻게 해야 할까요? 이 시간에 제일 중요한 두 가지를 알려줄게요.

**첫째, 공감하기입니다.** 공감이란 친구가 속상해하면 앞뒤 상황을 생각해 보고 친구의 마음을 알아주고 함께 느끼는 것입니다. 나의 잘못으로 친구가 속상한 마음이라면 진심으로 사과할 줄 알아야 합니다.



내가 잘못해서 친구를 힘들게 한 것이 아니라 다른 일로 친구가 힘들어하는 것이라면 친구의 마음을 내가 풀어줘야 하는 것은 아니에요.

그럴 때는 친구의 마음을 알아주고 "속상하겠다"라고 공감을 표현해 주는 것만으로도 내가 친구의 곁에 있음을 나타낼 수 있어요.



“나” 메시지

내가 내 이야기의  
주인공이 되는 것

VS



“너” 메시지

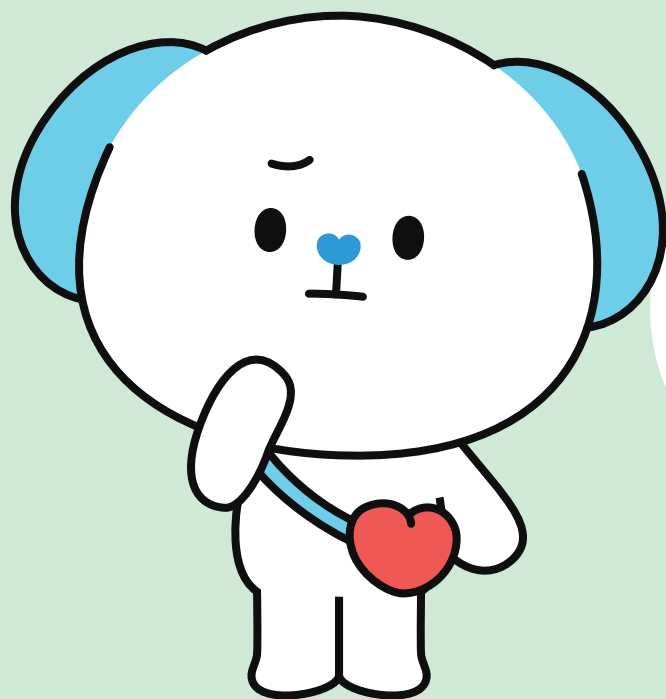
내 이야기의 주인공이  
'너'인 상대방이 되는 것

둘째, '나' 메시지로 말하기입니다. '나' 메시지로 말하기는 친구에게 내 생각을 있는 그대로 말하는 것입니다.

'나' 메시지는 내 마음을 친구에게 잘 전할 수 있지만 '너' 메시지는 친구를 기분 나쁘게 할 수 있습니다.

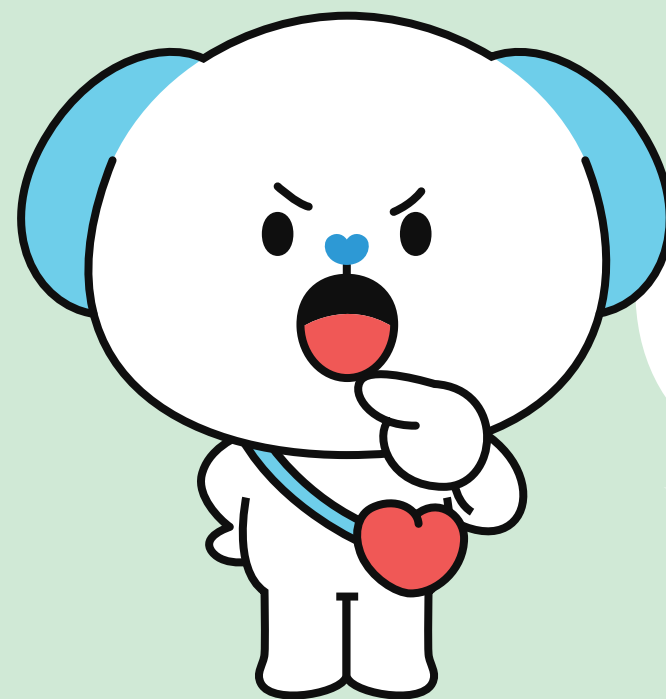
예를 들어 생각해 볼까요? <친구가 가만히 있는 나를 자꾸 미칠 때>

“나” 메시지

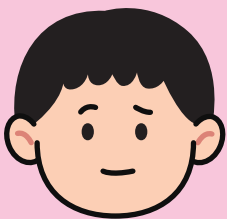


나 좀 불편해. 밀지 마.  
자꾸 밀면 선생님께  
도움을 요청할 거야

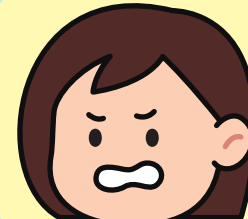
“너” 메시지



너 진짜 자꾸  
이럴래? 하지 마.  
너 싫어



친구는 당황은 좀 하지만 나중에는  
나의 마음을 알고 조심하게 될 수 있어요.



친구는 더 심술이 나서 행동을  
멈추지 않을 수도 있어요.

공감하기와 '나' 메시지로 말하기. 이 두 가지를 잘 실천해 보세요. 편안하고 행복한 친구 관계를 맺도록 여러분들을 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'(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