



학생 마당

◆ 나를 어떻게 이렇게 잘 알지? MBTI 성격유형검사

- 우리는 평소에 '성격'에 대해 이야기를 많이 합니다.
'난 성격이 좋아.' '재 성격 착하단데.'
그렇지만 성격을 자세히 설명하지는 못하죠.

내 성격을 자세히 알면 나의 장단점과 취향을 알아
내게 맞는 것을 찾고, 행복해지는 데 도움이 됩니다.
자, 그러면 나도 모르는 나를 찾아서!
간단하게 성격검사를 해볼까요?

- 왼쪽과 오른쪽 단어 중,
자신과 가까운 단어를 색칠해보세요.

내향 (I)	외향 (E)
감각 (S)	직관 (N)
사고 (T)	감정 (F)
계획 (J)	즉흥 (P)

1. 내향 (I) vs 외향 (E)

- 내향: 깊이 있는 대인관계 추구, 신중함, 집중력
- 외향: 폭 넓은 대인관계 추구, 사고적, 활동적

2. 감각 (S) vs 직관 (N)

- 감각: 실제 경험 중시, 정확하고 철저한 일처리
- 직관: 직관과 느낌 중시, 신숙한 일처리

3. 사고 (T) vs 감정 (F)

- 사고: 진실과 사실에 관심, 논리적, 분석적
- 감정: 사람과 관계에 관심, 상황적, 포괄적

4. 판단 (J) vs 인식 (P)

- 판단: 분명한 목적과 방향, 철저한 사전 계획
- 인식: 상황에 맞는 변화, 융통성과 적응 중시

- 색칠한 알파벳 4자를 나열해보세요.

=> 나의 성격 유형은? ' _____ ,

ISTJ 소금형 한번 시작한 일은 끝까지 해내는 성격	ISFJ 권력형 성실하고 온화하며 협조를 잘하는 사람	INFJ 예언자형 사람에 관한 뛰어난 통찰력을 가진 사람	INTJ 과학자형 전제를 조율하여 비전을 제시하는 사람
ISTP 백과사전형 논리적이고 뛰어난 상황 적응력	ISFP 성인군자형 따뜻한 감성을 가지고 있는 겸손한 사람	INFP 잔다르크형 이상적인 세상을 만들어가는 사람들	INTP 아이디어형 비평적인 관점을 가진 뛰어난 전략가
ESTP 활동가형 친구, 운동, 음식 등 다양함을 선호	ESFP 사교형 분위기를 고조시키는 우호적인 성격	ENFP 스파크형 열정적으로 새 관계를 만드는 사람	ENTP 발명가형 풍부한 상상력으로 새로운 것에 도전
ESTJ 사업가형 사무적, 실용적, 현실적인 스타일	ESFJ 친선도모형 전환, 현실감을 바탕으로 타인에게 봉사	ENFJ 연변능숙형 타인의 성장을 도와주고 협동하는 사람	ENTJ 지도자형 비전을 갖고 타인을 활력적으로 인도

- 더 자세한 검사와 해석은

<http://www.16personalities.com/ko>

- 성격 유형은 재미로 살펴보세요.

성격은 여러 사건에 의해 계속해서 변화해가고,
성격유형이 나의 모든 것을 설명해주지 않는다는 점 기억하기!

학부모 마당

◆ 가족도 '발달'한다!

가족을 더 건강하게 자라도록 돕는 '가족생활주기'

1. '가족생활주기'란?

- 가족은 끊임없이 변화를 겪습니다.
결혼부터 출산, 교육, 자녀의 독립, 사망과 같이
수많은 일들이 가족을 기다리고 있죠.
이런 가족생활의 변화 과정이 '가족생활주기'입니다.

2. 왜 '가족생활주기'를 알아야 할까?

- 가족생활주기는 단계마다
가족 구성원이 성취해야 할 목표와,
목표 달성을 위해 수행해야 할 발달과업이 있습니다.

- 가족의 발달 과업을 성공적으로 수행하는 것은
가족 구성원 전체의 행복을 증진시키고
가족이 건강하게 발달하는 것을 돕기 때문에
모든 가족 구성원은 각 단계의 발달 과업을
성공적으로 달성하기 위해 노력해야 합니다.

3. 가족생활주기

가정 형성기	결혼~첫 자녀 출산 전
자녀 출산 및 양육기	첫 자녀 출산~학교 입학 전
자녀 교육기	학교 입학~첫 자녀 독립 전
자녀 독립기	첫 자녀 독립~ 막내자녀의 독립 전
노후기	막내 자녀 독립~ 부모의 사망

3. 자녀 교육기의 발달 과업

- 노부모와 원만한 관계 유지하기
- 부모-자녀 간 원만한 관계 형성하기
- 자녀의 발달 특성에 맞는 양육 및 교육 방침 세우기
- 가족 간 의사소통을 통해 친밀감을 쌓고
세대 차이 줄이기

4. 자녀 교육기에 일어날 수 있는 안전사고

- 1) 인터넷 및 스마트폰 중독
 - 인터넷 및 스마트폰 이용 습관 진단을 통해
전문 기관에서 상담을 받고,
치유 프로그램에 참여함으로써 회복할 수 있다.
- 2) 학교 내 안전사고
 - 실습 시간, 쉬는 시간, 청소 시간에
뛰어다니거나 지나친 장난, 부주의,
예상치 못한 기물파손 등으로 다치는 경우가
많으므로 예방 교육이 필요하다.

5. 다음 단계(자녀 독립기)를 위한 준비

- 노부모 부양 계획 세우기
- 자녀 독립에 필요한 경제적 지원을 위한 저축

- 다른 단계에 대한 설명은

<https://koc.chunjae.co.kr/Dic/dicDetail.do?idx=36181>

교직원 마당

◆ 말은 쉬운데 가장 어려운 '공감' 교사와 학생 모두를 위한 공감 매뉴얼



- '언제나 내가 먼저다' <당신이 옳다> p. 120

공감은 상대를 공감하는 과정에서 자기의 깊은 감정도 함께 자극되는 일이다. 상대에게 공감하다가 예기치 않게 지난 시절의 내 상처를 마주하는 기회를 만나는 과정이다. 이렇듯 상대에게 공감하는 도중에 내 존재의 한 조각이 자극받으면 상대에게 공감하는 일보다 내 상처에 먼저 집중하고 주목해야 한다. 스스로에게 따스하게 물어줘야 한다.

언제나 나를 놓쳐선 안 된다. 언제나 내가 먼저다. 그게 공감의 중요한 성공 비결이다. 공감하는 일은 응급실 당직 의사처럼 상대에게 의무적으로 해야 하는 일이 아니다. 그럴 이유가 하나도 없다. 의무가 되면 결국 내가 먼저 나가떨어진다.

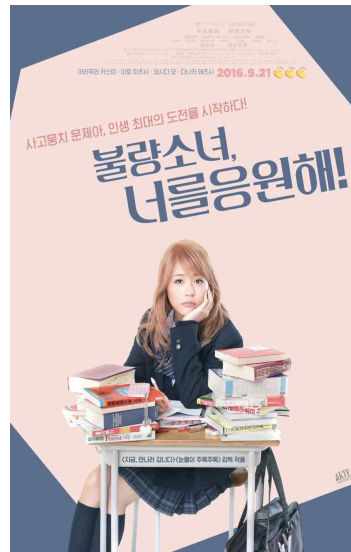
너를 공감하는 일보다 더 어려운 것이 나에게 집중하고 나를 공감하는 일이다. 대개는 여기서 걸려 넘어져 공감을 제대로 하지 못하고, 사람 구하는 일에서 결정적으로 실패한다.

상대에게 더 집중하려고 자기 감정은 누르고 눈길조차 주지 않은 채 감정 노동에 시달리다가 결국 돌부리에 걸려 넘어지는 것이다. 공감은 내 등골을 빼가며 누군가를 부축하는 일이 아니다. 그 방식으로 상대를 끝까지 부축해 낼 수 없다. 둘 다 늪에 빠진다.

공감은 너를 공감하기 위해 나를 소홀히 하거나 억압하지 않아야 이루어지는 일이다. 누군가를 공감한다는 건 자신까지 무겁고 복잡해지다가 마침내 둘 다 홀가분하고 자유로워지는 일이다.

너를 공감하다보면 내 상처가 드러나서 아프기도 하지만 그것은 동시에 나도 공감받고 나도 치유받을 수 있는 기회가 된다. 공감하는 사람이 받게 되는 특별한 선물이다.

영화 추천



영화 <불량소녀, 너를 응원해!>

‘문제아’로 불리면 문제아가 되고 ‘모범생’으로 불리면 모범생이 되는 마법!

놀랍게도 누군가가 나를 무엇으로 불러주냐에 따라 내 모습이 변할 수 있다.

나는 어떻게 불리고 있고
누군가를 어떻게 부르고 있을까?

친구들과 즐겁게 노는 것이 인생 최고의 낙인 ‘사야카’는 공부와 담을 쌓은 구제 불능 문제아로 학교에서 낙인찍힌다.

하지만 그녀를 절대적으로 믿어주는 엄마와 포기를 모르는 초 긍정 ‘츠보타’ 선생을 만나 명문대 진학 도전을 선포하게 되는데...

동서남북이 뭔가요? 무지의 여왕 ‘사야카’는 주위의 편견과 자신과의 싸움에서 승리하고 모두가 불가능이라고 말했던 목표를 이뤄낼 수 있을까?

상담기관 안내

◆ 교내 상담실 이용 안내

- 이용시간: 8:30~16:30
- 이용방법: 상담실에 미리 방문하여 시간 약속 후, 상담 진행
- 상담영역: 대인관계, 학업/성적, 성격, 외모, 가족, 이성 등

◆ 온라인/유선 상담 이용 안내

순	기관명	내 용
1	상다미쌤	카카오톡 플러스친구, 페이스북 메시지, 인스타그램 DM
2	다 들어줄 개	스마트폰 어플 설치
3	청소년 긴급전화	1388
4	청소년 사이버상담	http://www.cyber1388.kr
5	모바일 앱 상담	앱스토어 - <청소년전화> 검색

◆ 외부 무료 상담기관 이용 안내

순	기관명	내 용	주소/번호
1	전주교육지원청 완산Wee센터	- 이용대상: 전주 관내 학생/학부모 - 이용시간: 평일 13시~18시 - 상담방법: 전화/내방상담(예약 후 진행)	대동로 33 전주초 내 ☎253-9523
2	전주시 청소년상담복지센터	- 이용대상: 만9세~24세 청소년/학부모 - 이용시간: 평일 9시~21시, 주말 9시~18시 - 상담방법: 전화/내방상담(예약 후 진행)	용머리로 94 좋은빌딩 3층 ☎236-1388