

학습멘토링 4주차 교육

: 대화하기
: 진로탐색



대화하는 친구:

1. 고민해결에 도움이 되는 행동
2. 내 이야기 잘 하는 법
3. 화났을 때 대화



자기 개방이 도움이 되는 상황

- 나의 경험이나 생각, 감정들이 친구에게 도움이 되는 정보인 경우
- 내가 친구와 유사한 상황을 경험했던 경우
- 나의 지나친 패쇄적인 태도 때문에 친구가 마음의 문을 닫는 경우

▪ 방법

- 상대방에게 도움이 될 만한 내용을 선택해서 적절한 때에 공개한다
- 상대방이 거리를 느끼거나 부담스러워할 수 있는 내용은 물론 자랑이나 과시하고 해석할 수 있는 내용은 피한다.
- 부정적인 내용의 자기개방을 해야 할 경우에는 조심할 필요가 있다.
- 자기개방이 반드시 필요한 것은 아니다.



구체화시키는 방법

- 1. 개방형 질문, 간접 질문의 형태를 취한다.
- 2. 상대방의 질문에 대한 대답을 꼭 할 수 있도록 한다.
- 3. 구체화의 내용은 상대방에게나 자신에게 의미 있는 내용이어야 한다.
- 4. 상대방의 경험, 행동, 감정을 구체화시켜야 한다.

경험: 상대방에게 일어난 일

행동: 상대방이 했거나 하지 못한 일

감정 또는 정서: 상대방이 느꼈거나 느끼고 있는 일

- 5. 질문할 때 “왜?” 보다는 “어떻게?”, “무엇을?”으로 바꾸어 본다.

예: 왜 화를 내었니?

->어떻게 해서 화를 내게 되었니?

->무슨 일 때문에 화를 내었니?



내 이야기 잘 말하는 방법

▪ '나'를 주어로 전달하는 방법(I-Message)

- 자신이 받아들일 수 없는 타인의 행동에 대해 객관적이고 비난없이 말한다.
- 그 행동이 자신에게 미치는 해로운 영향을 구체적으로 말한다.
- 그 영향에 대한 자신의 느낌을 감정 표현 언어로 말한다.
- 자신이 바라는 바, 요구하고 싶은 것을 말한다.

- "내가 책을 보고 있는데 네가 큰 소리로 내 옆에서 이야기 하면, 나는 정신을 집중할 수가 없어서, 나는 정말 좌절을 느낀다."
- "당신이 나의 일에 참견을 하니, 나를 무시하는 것 같아 기분이 나쁩니다"



최근 화 났을 때 떠올려 보기

- 어떤 일이 있었나요?
- 나는 어떤 말을 했나요?
- 나는 어떤 행동을 했나요?



잠깐! 하나, 둘, 셋

잠깐! 이야기를 나누다가 좋지 않은 감정이 생길 경우
이야기를 멈추고 심호흡을 해 봅니다.

하나. 둘. 셋

마음속으로 하나, 둘, 셋을
세면서 여유를 갖습니다.

생각합니다.

'내가 하고자 했던 이야기는?'

'감정을 앞세우지 않고 말 한다면?'



잠하둘셋 연습하기

잠

하

셋

둘



이렇게 하면 좀 편안해져~

- 호흡 가다듬기

천천히 코로 공기를 충분히 들어 마시고 다시 입으로 내뿜는 복식호흡을 여러 차례 반복하여 불안, 두려움, 화, 긴장과 같은 기분을 줄인다.

- 자기에게 말하기

기분을 조절하는데 도움이 되는 생각을 자기 스스로에게 말하는 것(생각의 변화)

예) - 조교가 나를 꾸중한다는 것은 나를 걱정하기 때문이고,

그것은 나에게 관심이 있다는 것이야 라고 스스로에게 말하는 것

- 저친구가 무슨일이 있는가 보다

- 자기에게 지시하기

행동의 변화를 통해 기분을 증진시키는 기법, 스스로에게 지시하고 실제로 실천하는 것

웃자, 서두르지 말자, 최선을 다해 보자



진로 탐색



꿈 지도 그리기

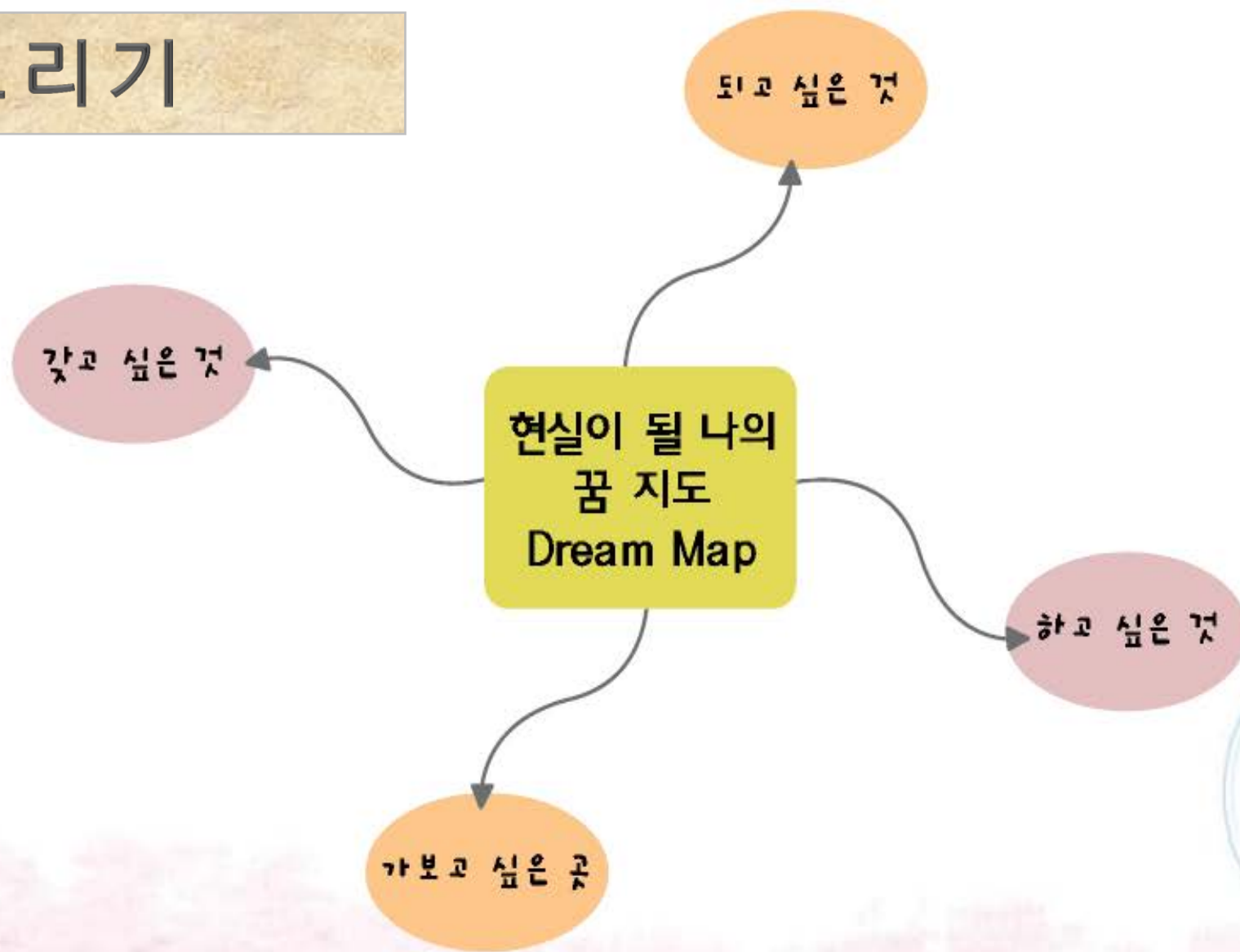
‘꿈은 왜 중요한가?’, ‘꿈을 이룬 사람들은 어떤 노력을 하였는가?’

꿈이란 단순히 무엇이 되고 싶다는 것만을 말하지는 않는다. 꿈은 가치관의 문제이기도 하다. 꿈은 단번에 만들어지는 것이 아니라 서서히 과정을 통해 이뤄지므로 한 번에 모든 결과를 얻으려 해서는 안 된다. 미래를 생각해 보는 것은 멘티들의 자아정체성을 형성하는데 중요한 계기가 된다. 멘티들이 자신의 역할과 자신이 다른 사람들에게 어떤 영향을 미치고 어떤 사람으로 기억되고 싶은지 등을 생각할 수 있는 자료로 활용할 수 있다.

나. 방법

- 1) 현실이 될 나의 꿈에 대해서 생각해본다.
- 2) 각 영역별(갖고 싶은 것, 되고 싶은 것, 하고 싶은 것, 가고 싶은 곳)로 생각나는 대로 적는다.
- 3) 이외에 다른 영역을 추가하여 나만의 꿈지도를 완성해 본다.
- 4) 완성한 꿈지도에 대해 이야기를 나눈다.

꿈 지도 그리기



내 꿈의 사다리

관련 자격 및 요건

직업에서 필요한
주요 능력 및 자질

직업환경
(복지, 분위기 등)

주요업무

원하는 직업



나의 꿈 변천사

활동지

-나의 꿈 변천사를 작성해보아요~



내가 진정으로 원하는 것은?

- 활동지

- 내가 진정으로 원하는 것은?

- 내가 진정으로 하고 싶은 일어요!



나의 역할 모델은?

- 활동지

-나의 삶에 큰 힘이 되어줄 롤모델은 누구인가요?

없다면 어떤 사람을 롤모델로 삼고 싶나요?



가치관 탐색

- 활동지

-내 삶에서 중요한 것은



이름:



1. 일주일 동안 꼭 이루고 싶은 약간 도전적인 과제
2. 11월 달에 꼭 이루고 싶은 약간 도전적인 과제
3. 학습 멘토링프로그램에서 꼭 달성하고 싶은 도전적인 과제

'목표 세우기'

「 5%의 비밀, 명확한 목표」

나폴레옹 힐이 연구한 자료에 의하면 성공한 5%의 사람들은 목표가 있었고, 그것을 실천하였다. 그렇지 못한 95%의 사람은 목표가 없었다고 한다. 그렇다면 나는 지금 5%에 해당하는가? 95%에 해당하는가?

- 1) 목표를 세워서 성공했던 경험에 대해 서로 나눈다.
- 2) 활동지를 이용하여 현재 자신이 이루고자 하는 목표를 세워본다.

질문 “공부를 잘하고 싶어요. 이것이 목표가 될 수 있을까요? 없을까요?”

없습니다. 막연한 바람은 목표가 될 수 없습니다. 목표는 구체적인 기간과 숫자로 기록 되어야 합니다.

예) 언제까지, 00점, 00등, 전공책 몇 페이지를 언제까지 등과 같이 말합니다.

시험을 위한 공부 네비게이션

■ 목적

-시험공부 계획 세우기, 시험을 잘 보는 요령 등 시험을 준비하는 방법에 대해 생각해 봄으로써 현재 자신이 시험을 위해 준비해야 할 것이 무엇인지 점검한다.

■ 방법

'시험 준비 체크리스트'를 통해 현재 시험 준비상태를 점검해 본다.

-시험 준비를 계획적으로 잘 하고 있는 학생일수록 마지막까지 0표시가 많다.

-시험 준비가 부족한 사람일수록 앞부분에만 0표시가 있다.

'내가 만든 예상 시험문제(서술형, 단답형/객관식)'를 활용



- 시험준비 체크리스트
- 내가 만든 예상 시험 문제
-별첨자료 참고



시간관리 '우선순위 정하기'

계획을 세우지 않아 시간이 더 오래 걸린 경우가 있다면 말해 보세요.

모든 일에는 우선순위가 있습니다. 그걸 생각하면서 생활을 하고 계신가요?

공부할 때 계획을 세우는 것과 세우지 않는 것에는 어떤 결과의 차이가 있을까요?



솔리언포레상담자라면 대화할때 이런 자세로!

- 가까이 말하는 사람을 향한다.
- 이야기를 들을 때 지긋이 시선을 맞춘다.
- 이야기를 듣는 도중에
‘음’, ‘맞아’, ‘그래’ 등
짧게 동의 하는 말을 해주고 고개를 끄덕인다.



언/무/저 전략

잠하를센 기법

어기역차 전략

음/말/하기

잘들어주기

언부지/제 전략

잠하물센 기법

여기역차 전략

공감하기

잘들어주기



어

어떤 이야기인지 잘 들어줍니다.

1단계 :

기

기분을 이해해 줍니다.

2단계 :

역

역지사지(공감)해 줍니다.

3단계 :

차

생각의 차이가 있음을 인정합니다.

4단계 :

원부지제 전략

잡아들썬 기법

여기역차 전략

공감하기

잡아들여주기



원 아는게 뭐니?
 "넌 뭘 하고 싶은데?"
 "어떻게 달라지면 좋을 것 같니?"

무 었을 예봤니?
 "네가 원하는 걸 얻기 위해 어떻게 해 봤는데?"

지 금부터 무엇을 해야 할까?
 "지금부터 무엇을 할 수 있을지 그 방법을 찾아보자."

계 획을 세워보자.
 "지금부터 할 수 있는 것을 작은 것 부터 차근차근 계획을 세워 보자."

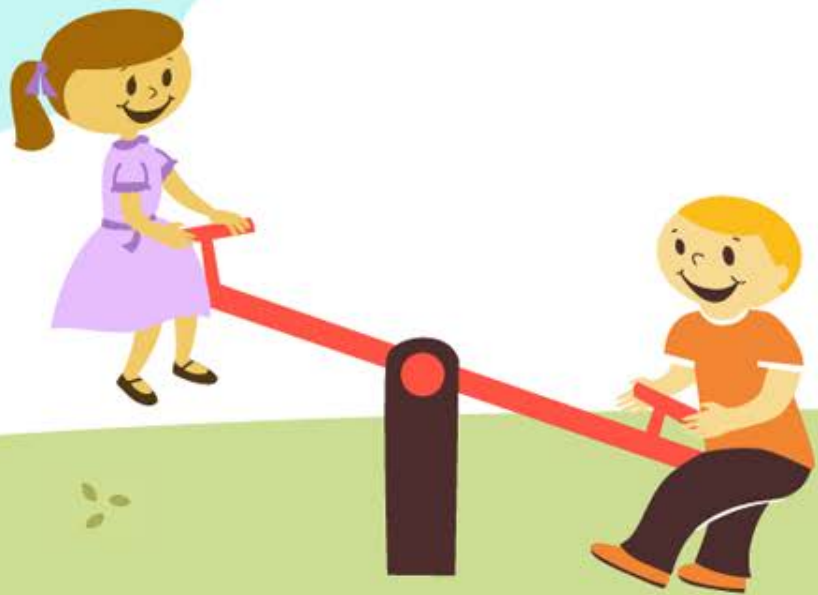
원 아는게 뭐니?
예)

무 었을 예봤니?
예)

지 금부터 무엇을 해야 할까?
예)

계 획을 세워보자.
예)





제출서류(5월 26일까지)

계획서, 활동 보고서(총 10회기),

멘티 대학생활적응 설문지

대학 문화생활 체험 2장(멘토, 멘티 함께 찍은 사진),

멘토와 멘티 후기서 각각 1장씩