

2019-1

또래
멘토링

상담자
프로그램

학생생활상담센터 연구원 안현진



3주차 점검

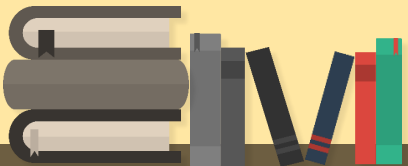


✓ 감정의 이해

✓ 좋은 의사 전달법

✓ I-Message

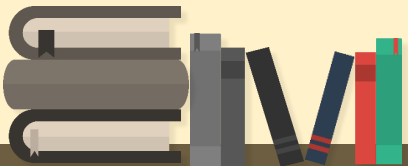
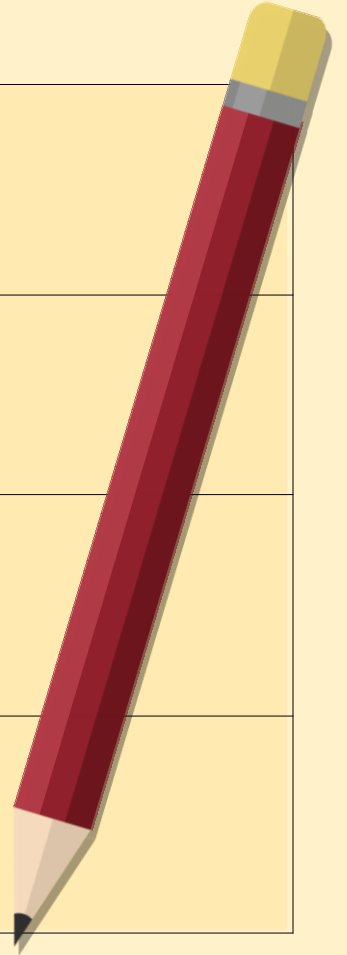
✓ 원무지개 전략

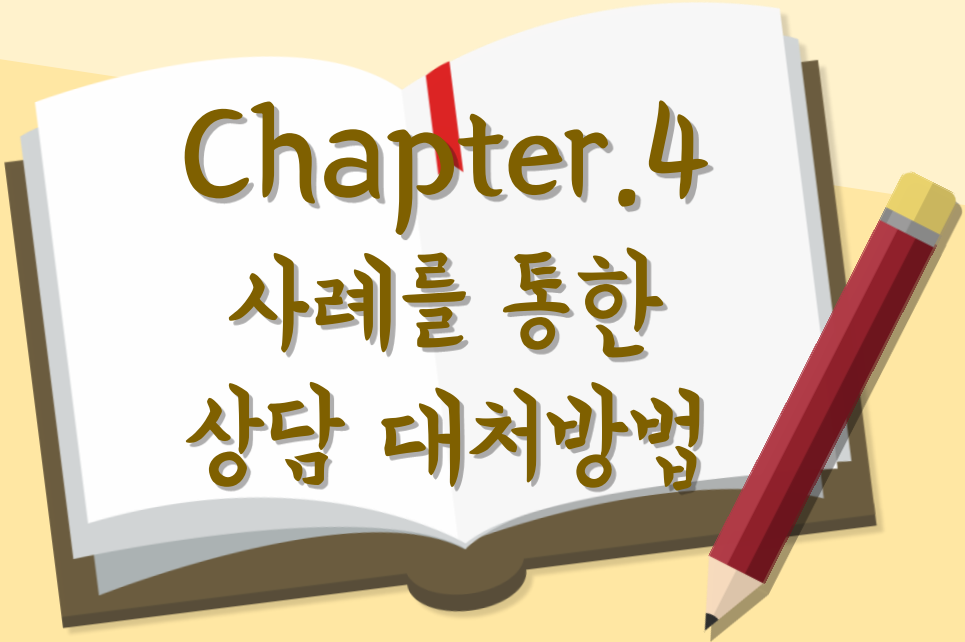




좋은 대화의 기법

<p style="text-align: center;">원</p>	<p>원하는게 무엇이니? "넌 뭘 하고 싶은데?" "어떻게 달라지면 좋을 것 같니?"</p>
<p style="text-align: center;">무</p>	<p>무엇을 해봤니? "네가 원하는 걸 얻기 위해 어떻게 해봤니?"</p>
<p style="text-align: center;">지</p>	<p>지금부터 무엇을 해야 할까? "지금부터 무엇을 할 수 있는지 그 방법을 찾아보자."</p>
<p style="text-align: center;">계</p>	<p>계획을 세워볼까? "지금부터 할 수 있는 작은 것부터 차근차근 계획을 세워볼까?"</p>





Chapter.4

사례를 통한 상담 대처방법

01.
적성과 진로결정의 어려움

02.
성적 관리의 어려움

03.
경제적 문제(학비조달)

04.
가족관계 갈등

05.
심리적 문제

06.
대인관계 어려움





적성과 진로결정의 어려움

3학년 학생인 지섭은 전공을 결정할 당시 특별히 마음에 든 학과가 없어 당시 친구들이 선호하고 부모님도 권유했던 지 금의 전공을 선택했다고 한다. 그러나 대학 진학 후, 지섭은 전공 수업을 한 학기 듣고난 후, 전공에 흥미를 느낄 수 없었 다고 한다. 현재 전공 수업의 학점은 그럭저럭 나오고 있지만, 흥미가 있는 교양 과목에서는 매우 우수한 학점을 받는다 고 한다. 그래도 이 전공이 취직이 잘 되므로 참고 계속해야 할지 다른 전공으로 바뀌어야 할지 혼란스럽다고 한다.

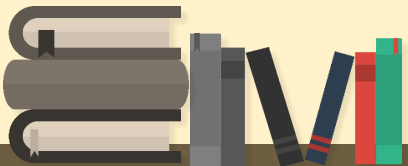
1. 학생의 전반적인 대학생활 만족도 탐색 → 학교생활은 어떠니?

2. 전공 및 취업에 대한 탐색

전공만족도 → 전공을 어떻게 선택하게 되었니?, 어떤 전공을 원했니?

전공에 대한 적성일치 여부 → 전공이 네 적성에 잘 맞지 않는 것은 어떤 점이라 생각하니?

취업과 관련한 기대목표 및 준비도 탐색 → 취업하고 싶은 직장은 어떤 곳이니?, 그 직장에 들어가기 위해 어떤 목표를 가지고 있지?





적성과 진로결정의 어려움

4. 학생이 원하는 전공영역에 진로를 정했지만 전공을 잘 모르겠다고 하는 경우

- 너도 너현재의 선택 외에 어떤 것인지에 대해 고민해볼 필요가 있는 전공분야는 어떤 것이니?
- 현재 전공에 대한 흥미를 잃어버린 이유는 무엇인가? 전공도 없어서 답답하겠나.
- 네가 현재에 진로를 정한 전공을 그만두고 싶어하는 이유는 무엇인가? 대체로 어떤 전공이 필요하니?
- 너에게 맞는 전공을 찾아볼 수 있는 진로 상담원이나 교수님? 알아보았니?
- 네가 전공이나 진로를 결정하지 못하는 다른 방해요인에는 어떤 것이 있니?



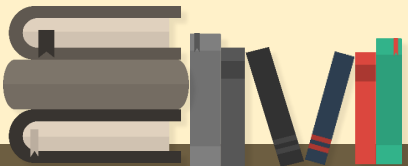


성적 관리의 어려움

2학년인 재훈이는 3차 학사경고를 받았다. 재훈이는 수업에 흥미도 없으며, 지각과 결석을 많이 하였다. 학사경고를 받은 후 마음을 잡고 공부를 해야겠다고 마음먹었지만, 어떤 과목들은 예상보다 어려워 어떻게 공부해야 할지 감을 잡기 어렵다고 한다. 학사 경고를 받지 않기 위해 열심히 노력해야 하겠지만 현재로는 자신이 없어 일단 휴학을 할까 고민중이라고 한다.

2. 학사 경고에 대한 이해와 경고 받았을 때 대응하기

- 많은 취업 물음에 대해 고민하는 학생은 어떤 점이 어렵? 경우(학습기술 부족)
- 학업 중압에 잘 적응할 수 있는 원인은 무엇인 것 같니?
- 특정 외떡에 대해 학업에 적응할 수 있는 방법과 학과에 적합한 공부 방법 제시
- 학생생활상담센터에서 운영하는 학과별 1대1 학습멘토링 프로그램 활용하기



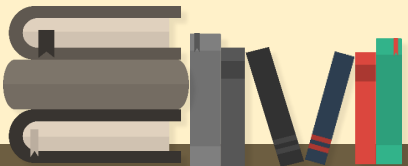


경제적 문제

3학년인 제니는 갑자기 몇 달 전부터 집안의 경제적 형편이 어려워 다음 학기 학비 마련이 어려워 휴학을 해야 한다고 한다. 본가가 타지방에 있어 기숙사 생활을 하고 있으며, 아르바이트를 해 간신히 용돈과 생활비를 벌고 있지만, 등록금을 마련하기에는 부족하다고 한다. 제니는 장학금을 신청하였지만, 자격이 충족되지 않아 받을 수 없다. 성적은 4.2점대이며, 공부를 계속하고 싶지만 어쩔 수 없이 휴학을 해야 하는 상황이다.

1. 2. 경제적 어려움 외 학업 중단 원인을 위한 학생적 방법을 모색해 주기

- 경제적 문제를 체면 학교를 휴학 해 마음속에 맺힌 낙상 하겠구나.
- 경제적 문제로 생활비를 마련한 다 있는 생략 할 법 없었 짜다.
- 네 좌남 장학금 제도를 위한 대책 (한샘 전 원장이 장학금 제도) 걱정이 된다.
- 교외 장학금에 대한 정보 및 학자금 대출 정보

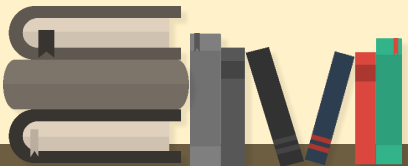




가족관계 갈등

1학년인 수지는 부모님의 이혼으로 스트레스를 받고 있다. 수지는 어렸을 때 부터 잦은 부모님의 다툼으로 인해 할머니댁과 삼촌댁에서 자랐다. 최근 상황이 악화되어 부모님은 이혼을 결정하게 되었다고 한다. 기숙사 생활을 하고 있어 가족들과 떨어져지내며 고등학교에 다니고 있는 동생을 생각하니 학업을 중단하고 고향집으로 돌아가 어머니와 동생을 책임져야 할 위기에 처해있다고 한다. 학교 수업을 들어도 집중이 되지 않으며, 앞으로 가족들과 어떻게 생활해야 할지 막막하다고 한다.

- 가족문제는 당사자 외에 접근하기 어려운 부분
- 가족문제로 힘들어 하는 경우 현실적 해결 방향 보다 학생의 심리적인 어려움을 들어주고 어려움을 극복하고자 하는 학생의 개인적인 노력에 격려와 지지를 해주는 것이 가장 도움됨
- 가정문제로 학교를 쉬고 싶다고 했는데, 지금 마음이 많이 복잡하겠다.
- 너가 학업을 중단하는 것이 가정문제에 어떤 영향을 미치게 될 것 같아?
- 가족들과 얼마나 자주 연락하니?

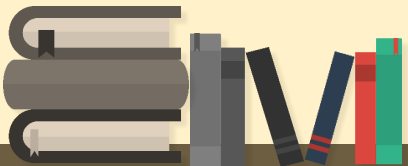




심리적문제(우울, 불안 등)

3학년인 휘는 개인 과제도 제대로 내지 않았을 뿐 아니라 출석도 자주 하지 않고 있는 상태여서, 휘를 불러서 상담을 하였다. 휘는 수업에 열심히 참여하지 않아 죄송하다며 풀이 죽은 목소리로 이야기를 하였으며, 대학에 입학한 뒤 내내 기분이 우울하고 무엇을 해도 잘 해낼 수 없을 것 같은 생각이 들어 대학 생활을 하는 것이 어렵다고 한다. 늘 자신에 대해 생각하고 고민하거나 이런 자신을 잊고자 게임만 하다 보니 낮밤이 바뀌게 되었고, 학교에 나와도 친한 사람도 없고 해서 늘 집에만 있다고 한다.

1. 학생이 호소하는 어려움을 잘 들어주고 현재 심리 상태를 파악
 - 스트레스, 우울, 불안 등 전반적인 정서 상태: 최근에 어떤 스트레스를 경험하고 있니?
 - 망상, 환각 등 정신적 혼란을 동반한 심리 상태: 남들은 못 듣는 소리가 들리는 경우가 있니?, 누군가 너를 욕하는 것 같니?
 - 자살위험: 혹시 죽고 싶은 생각이 들 때가 있니?, 죽으려고 시도를 한 적 있니?, 혹시 구체적인 자살 계획이 있니?
2. 심리적 영역의 어려움의 경우 전문기관에서의 상담 및 치료가 필요하다는 것을 알려주기
 - 우리 학교에 무료로 상담을 받을 수 있는 곳이 있는데 방문해서 도움받아보면 어떨까?





대인관계의 어려움

1학년에 입학한 서준이는 자신이 원했던 본 대학교 ○○학과에 합격하여, 대학생활에 대한 기대에 부풀어 있었다. 예비대학에 참가하고 싶었지만 개인사정으로 입학실날 처음 학교에 왔는데 그날부터 자신이 외톨이처럼 느껴졌다고 한다. 넓은 대학 캠퍼스에는 수많은 학생들이 오고갔지만 자신에게 관심을 보이는 학생은 한 명도 없었다. 수업을 위해 강의실로 들어가면 다른 학생들은 서로 인사하고 이야기를 하는데 자신은 항상 외톨이였다고 한다. 점심시간에 혼자 밥을 먹는 자신의 모습을 보면 너무 처량하게 느껴져 요즘에는 점심도 먹지 않는다고 한다. 자신의 모습이 너무 실망스럽고, 견딜 수가 없어 서준이는 학교를 자퇴하고 싶다는 결심을 하게 되었다.

1. 현재 대인관계와 대인관계에서의 어려움을 구체적으로 탐색

- 전공 친구, 선후배 관계: 같은 과 동기 친구(선후배)와는 몇 명 정도 알고 지내니?
- 학교내 동아리 활동 유무 및 동아리 안에서의 대인관계: 교내 동아리 활동을 하고 있니?, 어떤 동아리에 가입되어 있니?
- 학교 밖 친구관계: 고등학교 동창이나 고향 친구들과는 잘 지내니?, 다른 학교 친구들과의 관계는 어떠니?
- 이성교제 관계: 이성 친구를 사귀고 있니?, 이성 친구를 사귀는데 어려움은 없니?
- 대인관계 만족도 혹은 대인관계 갈등 여부: 너의 대인관계에 대해 전반적으로 어느 정도 만족하니?, 사람들과 관계 맺는 것은 어떠니?





위기문제(자살)

기숙사에 거주 중인 3학년 여학생 현진이는 얼마 전 남자친구와 헤어졌다. 대학 내내 캠퍼스 커플이었고, 대학에서 만난 사람들은 모두 남자친구와 함께 알고 지내는 사이였다. 남자친구와 항상 함께 다녔고, 수업과 공강시간에도 늘 함께였다고 한다. 그런데 4학년을 앞두고 취업과 미래에 대한 불안감 때문에 힘들어 하던 차에 잠시 남자친구에게 헤어지자고 했는데, 정말 헤어지게 되었다고 한다. 이젠 정말 돌이킬 수 없는 길에 들어섰다는 생각이 들고, 너무 외롭고, 괴로워 견딜 수가 없다고 한다. 자신이 원망스럽고, 삶이 무의미 하며 아무 것도 할 수 없는 상태가 너무 괴로워 차라리 죽어버리고 싶다고 한다.

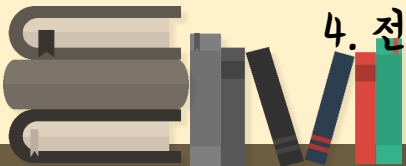
1. 자살 위기를 알아차린다.

- 언어적 의사표현: 죽고 싶다. 사는게 의미 없다. 살고 싶지 않다. 등 간접 의사 표현
- 행동적 의사표현: 자살에 필요한 도구를 갖고 있거나, 유서쓰기, 평소 아끼던 물건을 주변인들에게 나누어주기 등
- 기타 의사표현: 어두운 표정, 대인관계 상황 회피, 좋아하던 일에 대한 흥미 감소, 잦은 지각, 결석, 불면증, 식욕저하, 체중감소 등

2. 자살 위기를 확인한다.

3. 자살 위기 대처를 돕는다.

4. 전문기관에 도움을 요청한다.



제출 서류 점검하기

- 또래상담자 교육 10시간(기본교육 2시간 포함)

- 또래상담자 활동 10시간

- 대학생활문화체험활동 10시간(체험확인사진 메일로 보내기)

(학생생활상담센터에서 심리검사 실시 및 해석<6시간/MBTI,CST>

도서관, 학생회관, 박물관 체험 등)

함께 촬영한 사진 첨부해서 보고서 작성

(사진 첨부파일은 메일로 보내기! hyunjin0127@daegu.ac.kr)

(멘토)

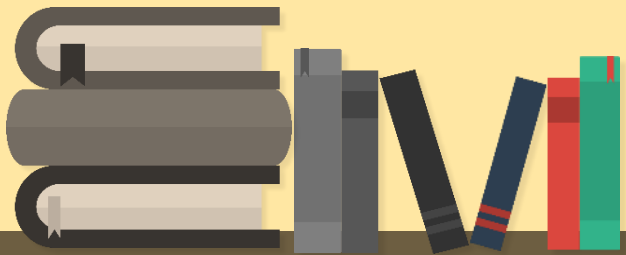
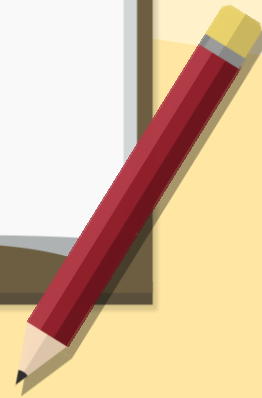
- ① 또래상담자 멘토링 일지(10회기 분)
- ② 대학생활문화체험활동 보고서(10시간 분량)
- ③ 또래상담자 활동 평가서(10,11,12월)
- ④ 사회봉사활동 실습 보고서(자필로 작성) [05월30일]

(멘티)

- ① 심리검사 후기서(MBTI, CST)
- ② 프로그램 만족도 설문지
- ③ 대학생활적응 실태조사 설문지

제출서류 : 2019년 06월 14일(금) 까지 진로취업관 3층 학생생활상담센터 연구원 안현진





21기 또래상담자들 파이팅♥

Thank you

학생생활상담센터 연구원 안현진

