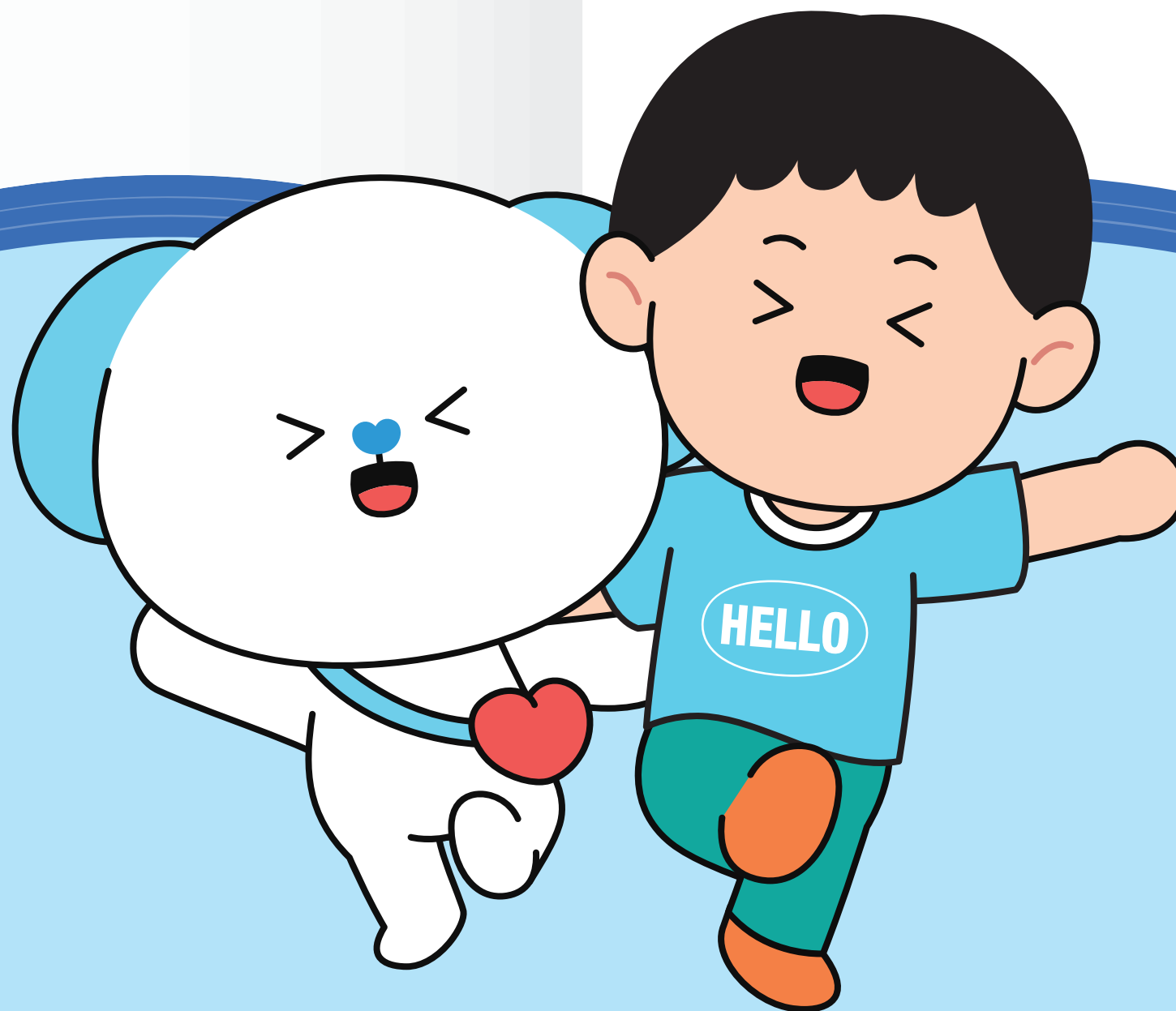
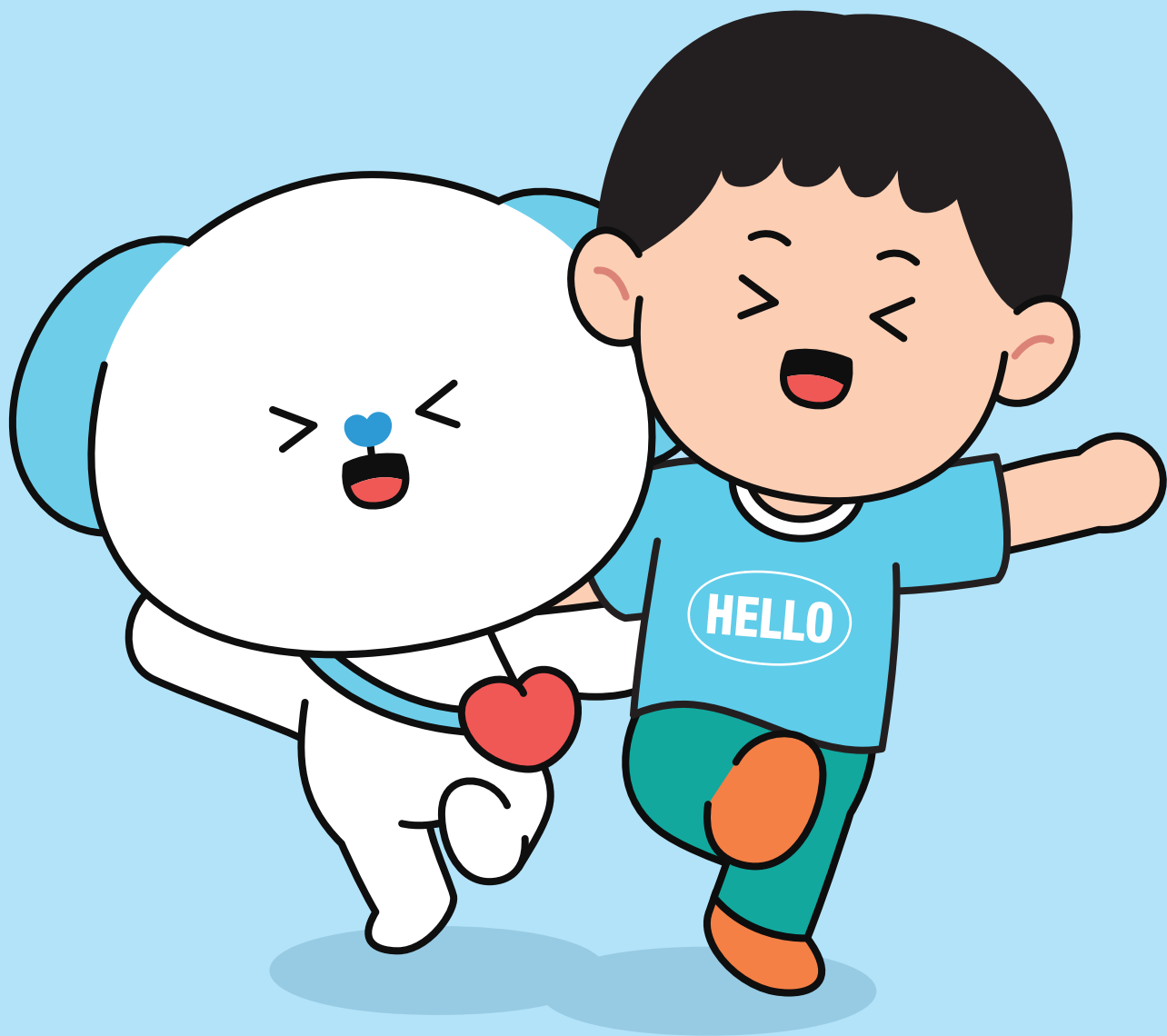


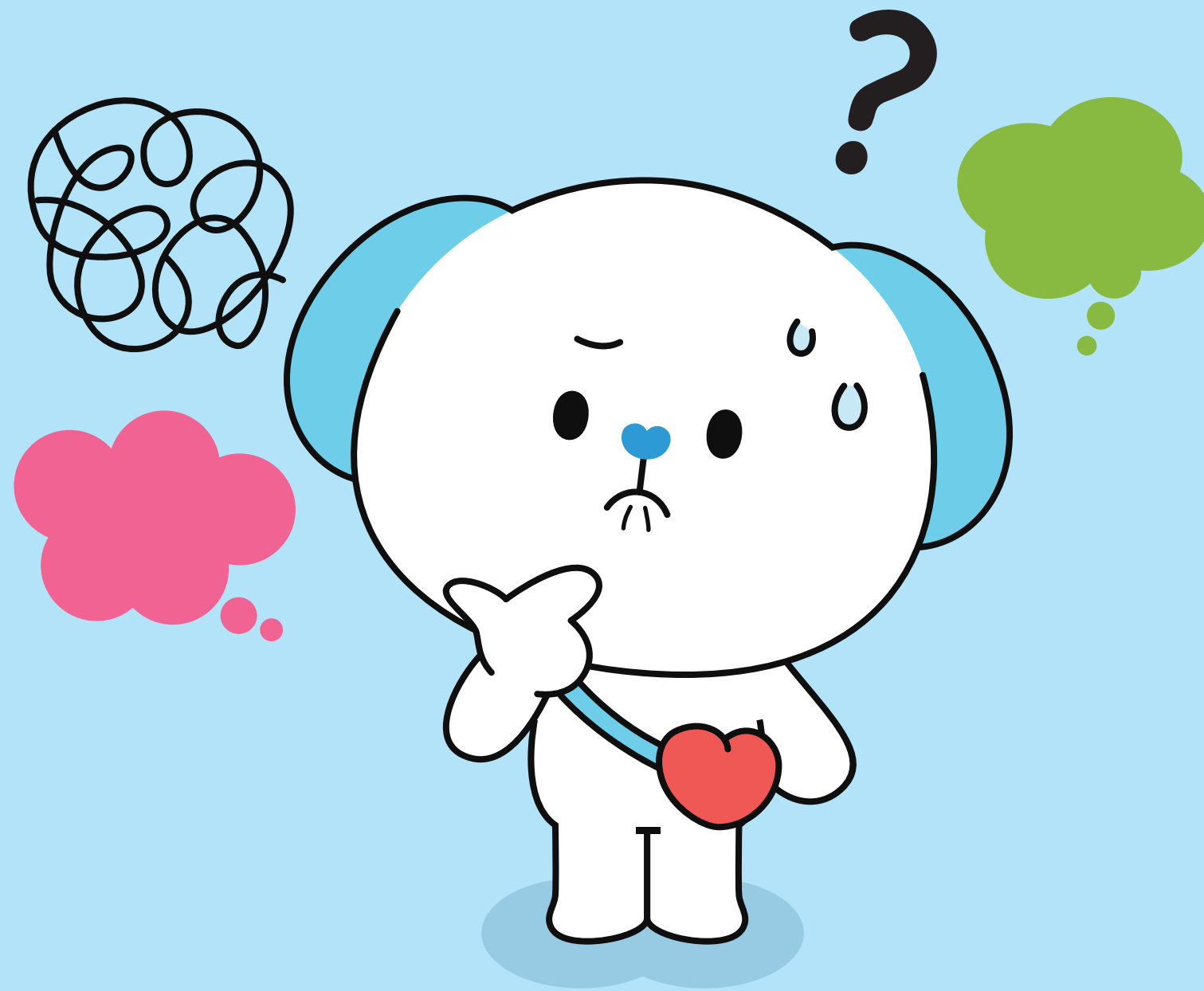
우리들의 학교생활 이야기

또래관계 2탄 사회성이란



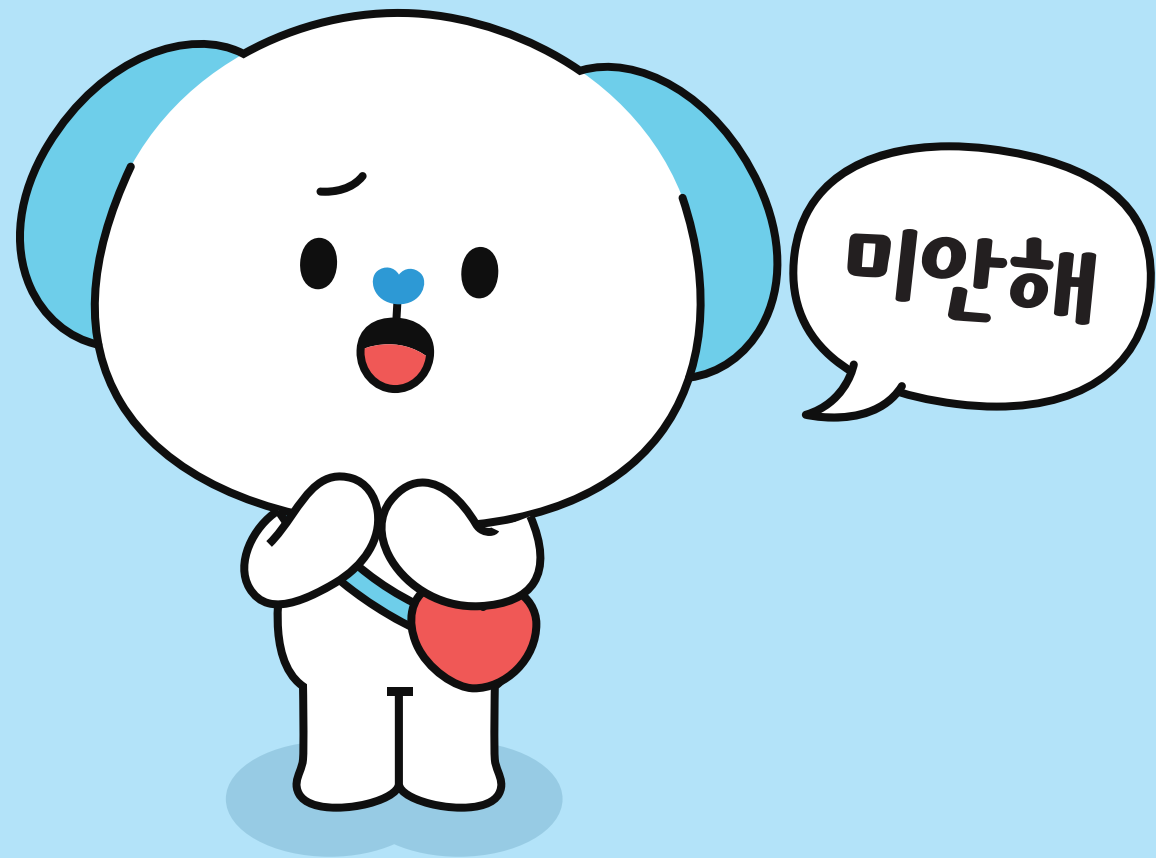


친구들을 생각하면 많은 얼굴들이 떠오릅니다. 좋아하는 친구, 친한 친구, 친하진 않지만 같은 반인 친구, 좀 껄끄럽게 느껴지는 친구 등 **관계의 정도에 따라 친구는 다양합니다.** 친구와 지내다 보면 친구가 더 많았으면 좋겠다는 생각이 들기도 하고, 친한 친구여도 나를 계속 아껴줬으면 하는 마음이 들기도 합니다. **잘하는 것이 있다면 친구들에게 인정받고 싶기도 하고, 반대로 친구가 무시하거나 불편하게 한다면 친구 때문에 마음고생을 하기도 합니다.**



친구 관계로 고민하는 것은 여러분들에게는 너무나 자연스러운 것입니다. 고민 없이 친구 관계를 잘 헤쳐갈 수 있는 친구는 없을 겁니다. 사실 이런 **고민을 통해 우리는 친구와 잘 지낼 방법을 터득해 갑니다.** 시행착오를 겪으면서 정답에 가까워지듯이 친구 관계도 이것저것 시도해 보고 후회도 하면서 친구와 잘 지내는 방법을 알아가는 것입니다. 이것을 우리는 '사회성'이라고 부릅니다. **사회성을 잘 발휘한다면 우리는 지혜롭게 다양한 친구 관계를 잘 이끌어 갈 수 있습니다.**

내가 친구의 입장이 되어 친구의 마음을 이해하는 것



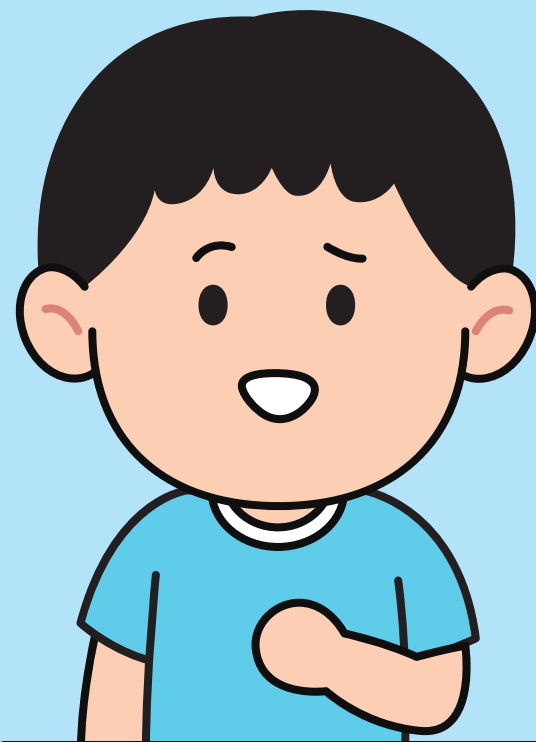
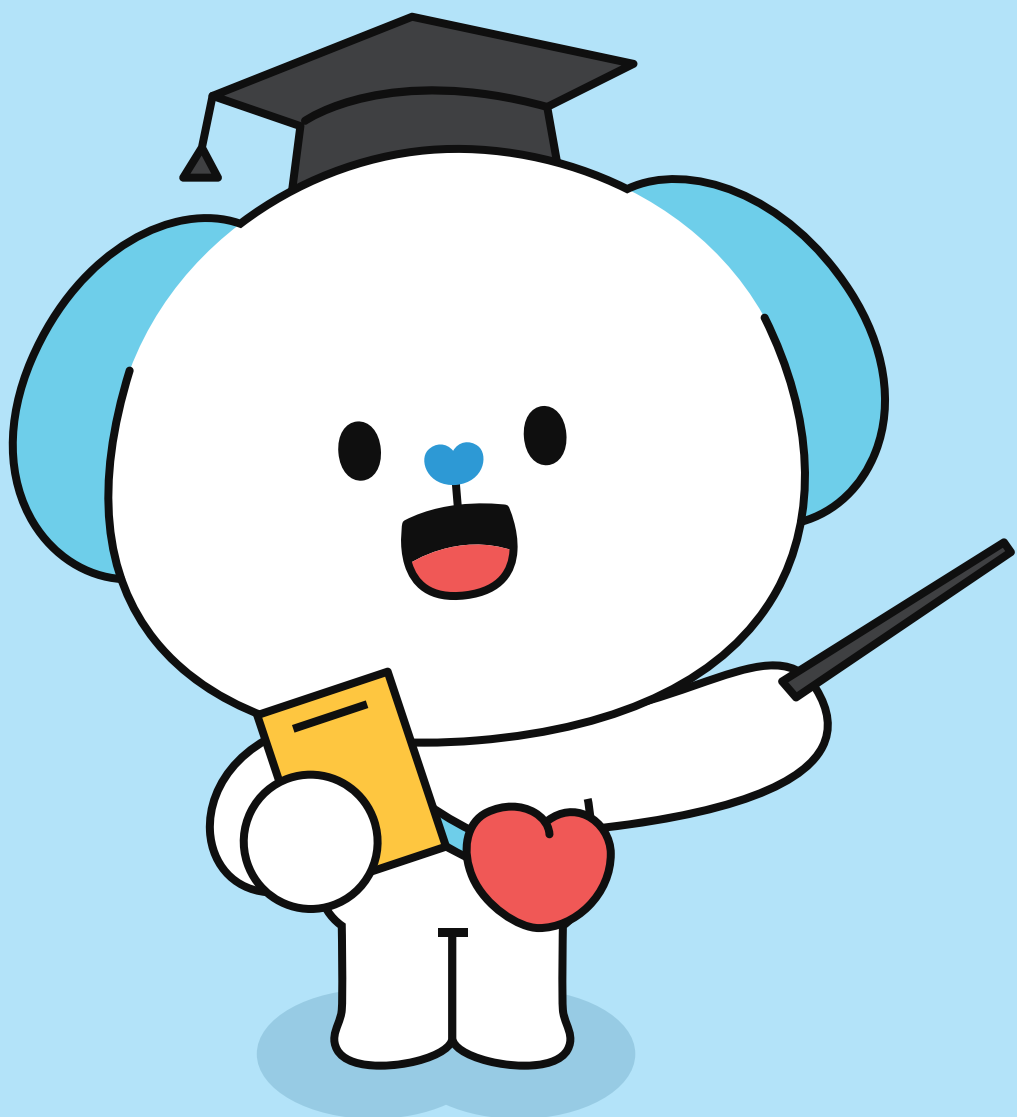
사회성을 발휘하는 데 무엇이 필요할까요? 이 시간에 제일 중요한 두 가지를 알려줄게요.

첫째, 공감하기입니다. '공감하는 마음'은 내가 좋아하고 아끼는 친구들을 잘 이해하는 것입니다. 친구가 속상해하면 앞뒤 상황을 머릿속으로 생각해 보고 친구의 마음을 알아주고 헤아리며 함께 느끼는 것입니다. **나의 잘못으로 친구가 속상한 마음이라면 진심으로 사과할 줄 알아야 합니다.**



나랑 친한 친구니까 나를 무조건 이해해 주기 바라는 마음은 친구를 불편하게 만들고 관계가 멀어지게 하는 지름길입니다.

반대로 내가 잘못해서 친구를 힘들게 한 것이 아니라 다른 상황으로 친구가 힘들어하는 것이라면 친구의 마음을 내가 책임지고 풀어줘야 하는 것도 아닙니다. 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

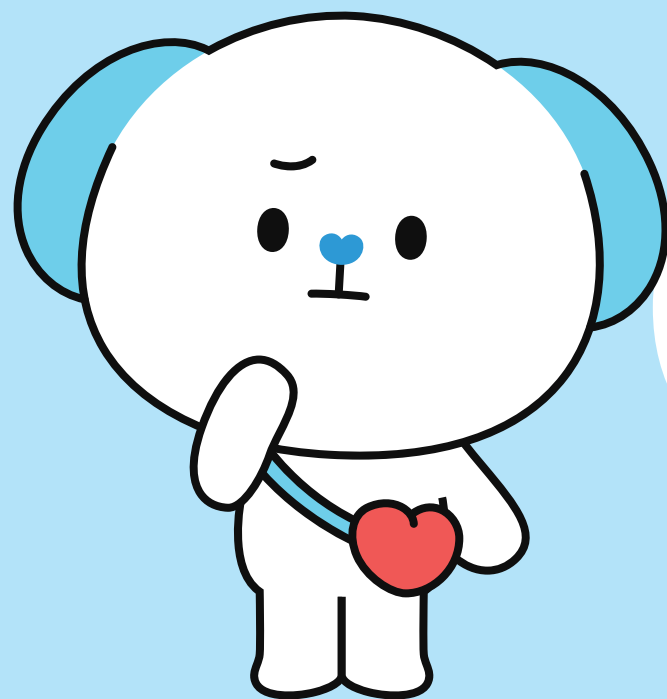
내 이야기의 주인공이
‘너’인 상대방이 되는 것

두 번째, ‘나’ 메시지 전달법은 친구에게 어떤 사실에 대하여 내 생각을 있는 그대로 차분하게 전달하는 것입니다.

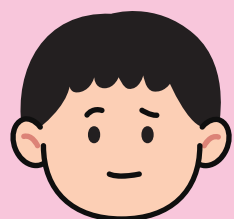
늘 친구들에게 친절하고 양보하느라 내가 느끼는 감정을 표현하지 못하고 참는 것은 좋지 않습니다. 아무리 친구 사이라고 하여도 나를 불편하게 하거나 예의를 지키지 않는 친구에게는 내 마음을 단호하게 표현할 수 있어야 합니다.

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

“나” 메시지

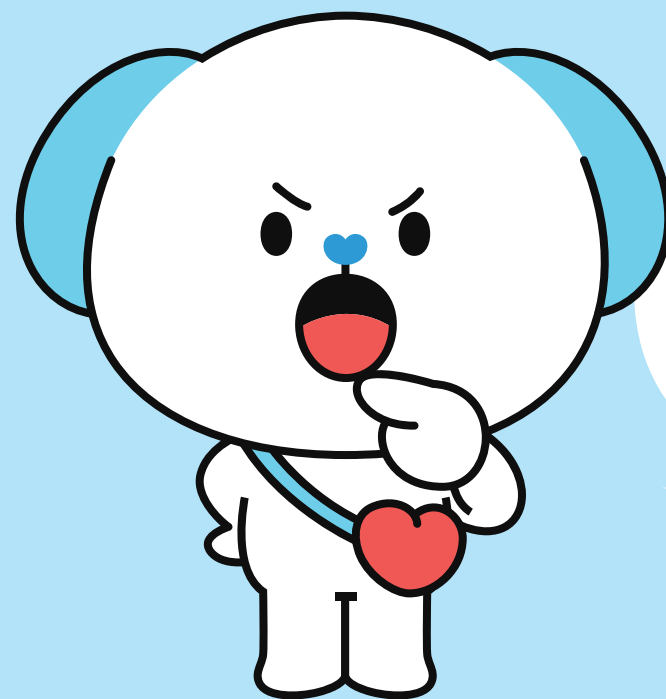


나 좀 불편해. 밀지 마.
자꾸 밀면 선생님께
도움을 요청할 거야

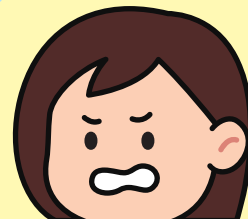


친구는 당황은 좀 하지만 나중에는
나의 마음을 알고 조심하게 될 수 있어요.

“너” 메시지



너 진짜 자꾸
이럴래? 하지 마.
너 싫어



친구는 더 심술이 나서 행동을
멈추지 않을 수도 있어요.

이처럼 ‘너’ 메시지는 자칫 내가 친구를 비난하거나 판단하는 이야기로 전달될 수 있지만, ‘나’ 메시지는 친구에게 나의 감정을 잘 전달할 수 있습니다.

공감하기와 나 메시지 전달법 쓰기. 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