

# 2016학년도 위기개입 또래상담자 교육

2주차

# 아이스브레이킹 : 달팽이 게임

## 가. 게임의 목적

- 1) 서먹하고, 어색한 첫 만남의 분위기를 부드럽게 만든다.
- 2) 멘토링 동안 멘토와 멘티 서로간의 협동이 필요함을 깨닫게 한다.
- 3) 어떤 난관이 있더라도 목표한 것을 달성하자라는 다짐을 한다.

## 나. 준비물 : 색볼펜 2가지(아무 색이나)

## 다. 방법

- 1) 멘토와 멘티 중 한사람이 출발지점에 펜을 두고, 눈을 감는다.
- 2) 나머지 한사람은 안내자로서 눈을 감은 사람의 눈이 되어 길을 설명 해준다.  
예) 위로, 아래로, 오른쪽, 왼쪽
- 3) 펜을 든 사람이 도착지점까지 갔을 때 눈을 뜬다.
- 4) 서로의 역할을 바꿔서 다시 시작한다. 이때 다른 색의 펜을 이용하는 것이 좋다.

## 라. 규칙

- 1) 실눈뜨기 없기
- 2) 도착지점까지 끝까지 포기하지 않고 가기

## 마. 활동 종료 후

- 1) 멘토와 멘티의 소감나누기(좋았던 점, 어려웠던 점)
- 2) 멘토는 멘티에게 이 게임의 목적과 의미에 대해서 멘토링 활동과 연관하여 설명 해주기(멘토링 활동의 동기를 높일 수 있음)

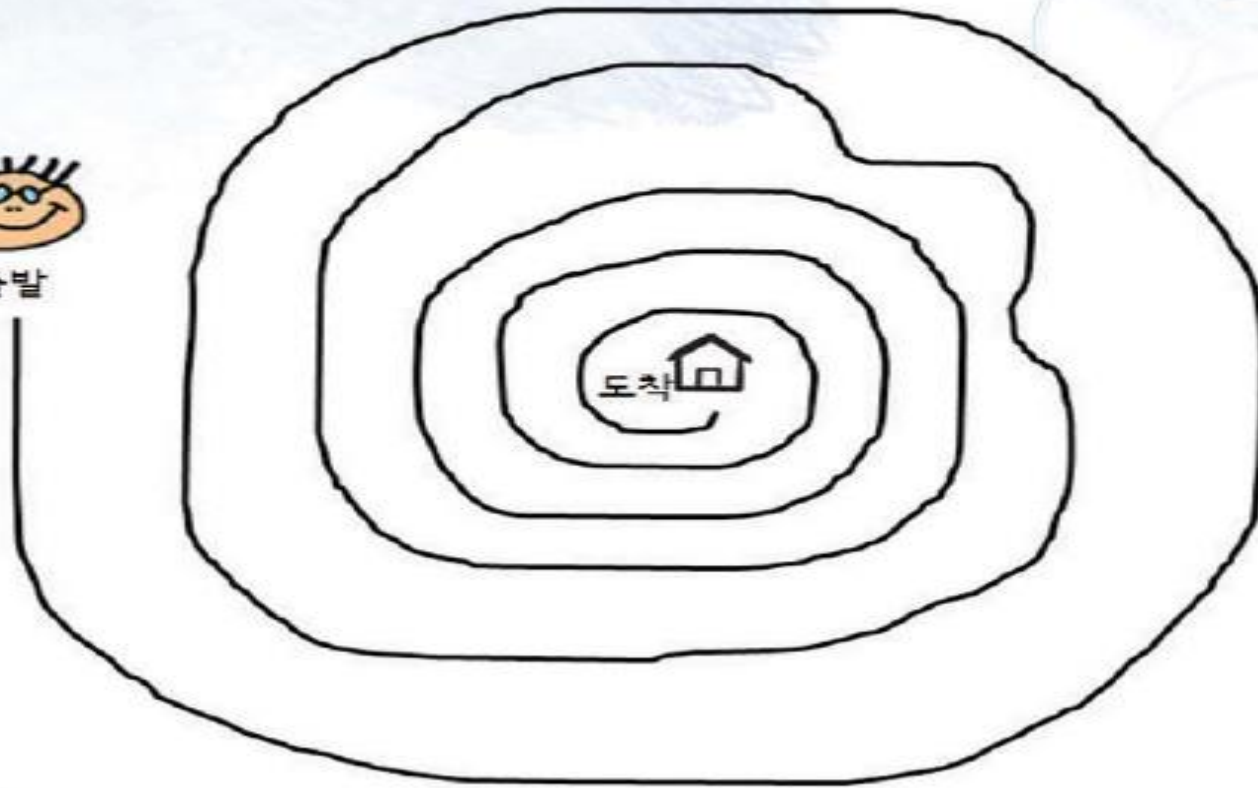
아이스브레이킹 : 달팽이 게임

자, 눈을 감고 길을 찾아가 봅시다.

한 사람은 눈을 감고 연필을 움직이고 다른 한 사람은 그 사람이 길을 찾을 수 있도록 안내해 주세요.



출발



도착

본인이 길을 찾아갔을 때와 길을 안내했을 때의 차이점을 이야기 나눠보세요.

# 함께 지킬 약속 정하기

하나!

둘!



나  
솔리언센터상담자로서 이 약속들을  
지켜나갈 것을 다짐합니다.

년 월 일

이름

지도자선생님

-----  
-----

# 친구의 의미는?



우리는 어떤 사람들을 친구라 부를 수 있을까요?

친구의 의미를 생각하는 시간을 가져봅시다.

친구란 ☆☆☆ 다!

# 조별활동



의 의

# 친구의 의미는?

그래서 우리 모두는 친구란  
라고  
생각합니다.

우리는 어떤 사람들을 친구라 부를 수 있을까요?  
친구의 의미를 생각하는 시간을 가져봅시다.

친구란 ☆☆☆ 다!



# 친구관계 돌아보기

가장 친한 단짝 친구로 거의 매일 만나고  
나의 속마음을 다 털어놓을 수 있는 친구  
이런 친구가 한두 명만 있어도 외롭단 느낌이  
전혀 안 들 친구

끈끈이

끈끈이만큼 친하지는 않지만 내 마음을  
털어놓을 수 있는 뜻이 맞는 친구

친한이

끈끈이나 친한이만큼 친하지는 않지만  
비슷한 흥미를 가지고 있어서 공부를 같이  
한다거나 함께 놀 수 있는 정도의 친구

공일이

그냥 얼굴이나 이름정도만 아는 친구로  
교회, 서클이나 같은 집단에 속해 있기는  
하지만 내 속마음을 함께 나누지는 않는 친구

아는이



# 친구관계 돌아보기

끈끈이

친한이

공일이

아는이

# 친구관계 생각하기

## 나의 친구관계에 대해 생각해 봅시다

▣ 나의 친구관계에 만족하는가?

▣ 모든 친구들이 다 끈끈이가 되어야 한다고 생각하는가?

▣ 대부분이 아는이와 공일이의 수준에 머물러 있고 친한이와 끈끈이는 없는가?

▣ 한두 명의 끈끈이에 주로 의존하는가?

▣ 그밖에 나의 친구관계 특징은 어떤 것들이 있을까?



# 우정곡선을 그려볼까요?



## 마이너스일때

언제?

왜 그렇게 되었을까?

그때 내 마음은?

## 플러스일때

언제?

왜 그렇게 되었을까?

그때 내 마음은?



나는 너무 뚱뚱하다. 그래서 길거리를 지나다가 누군가 나를 보고 조금이라도 웃으면 내가 뚱뚱해서 비웃는 것이 아닌가 하고 마음 졸인다. 뿐만 아니라 친구들과 수학여행을 가서 춤을 출때에도 내 모습이 어떻게 보일까 하는 생각에 자꾸만 움츠리게 된다. 점점 더 사람이 많은 곳은 가기 싫고, 혼자 있는 것이 편하다.



위의 주인공은 무엇 때문에 친구관계가 나빠지거나 소외되었을까? 그 원인을 찾아봅시다