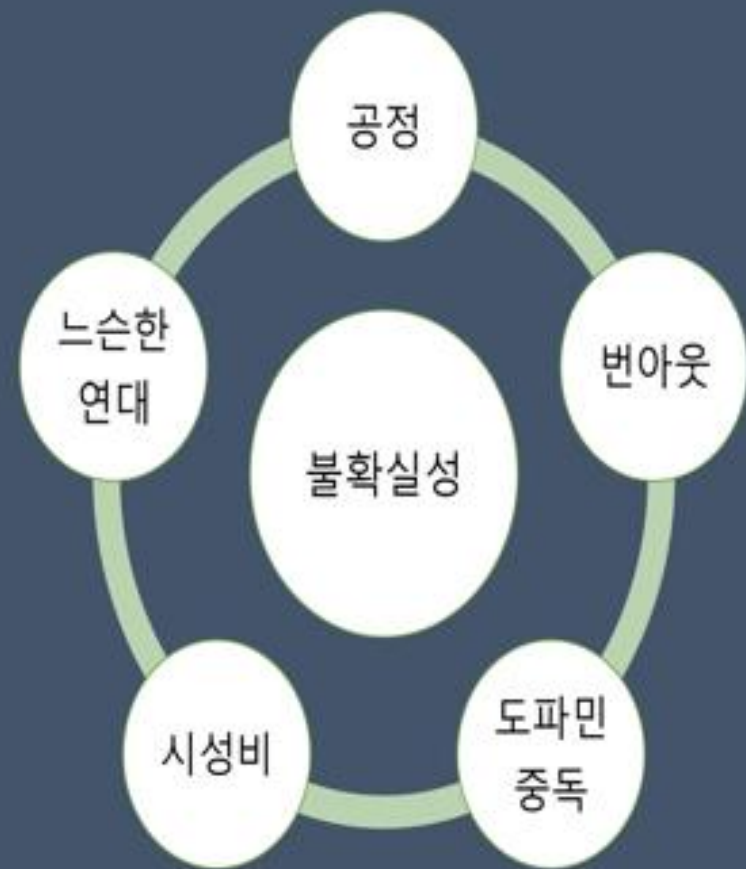


대학생 상담의 원리와 기법

박 세 홍

대학생의 사회 문화적 배경

- 디지털 네이티브
- SNS 발달
- 불확실성의 증가
- 저성장시대. 경쟁심화
- 불공정에 대한 분노
- 투명한 절차 중시



학생이 교수에게 바라는 것은?

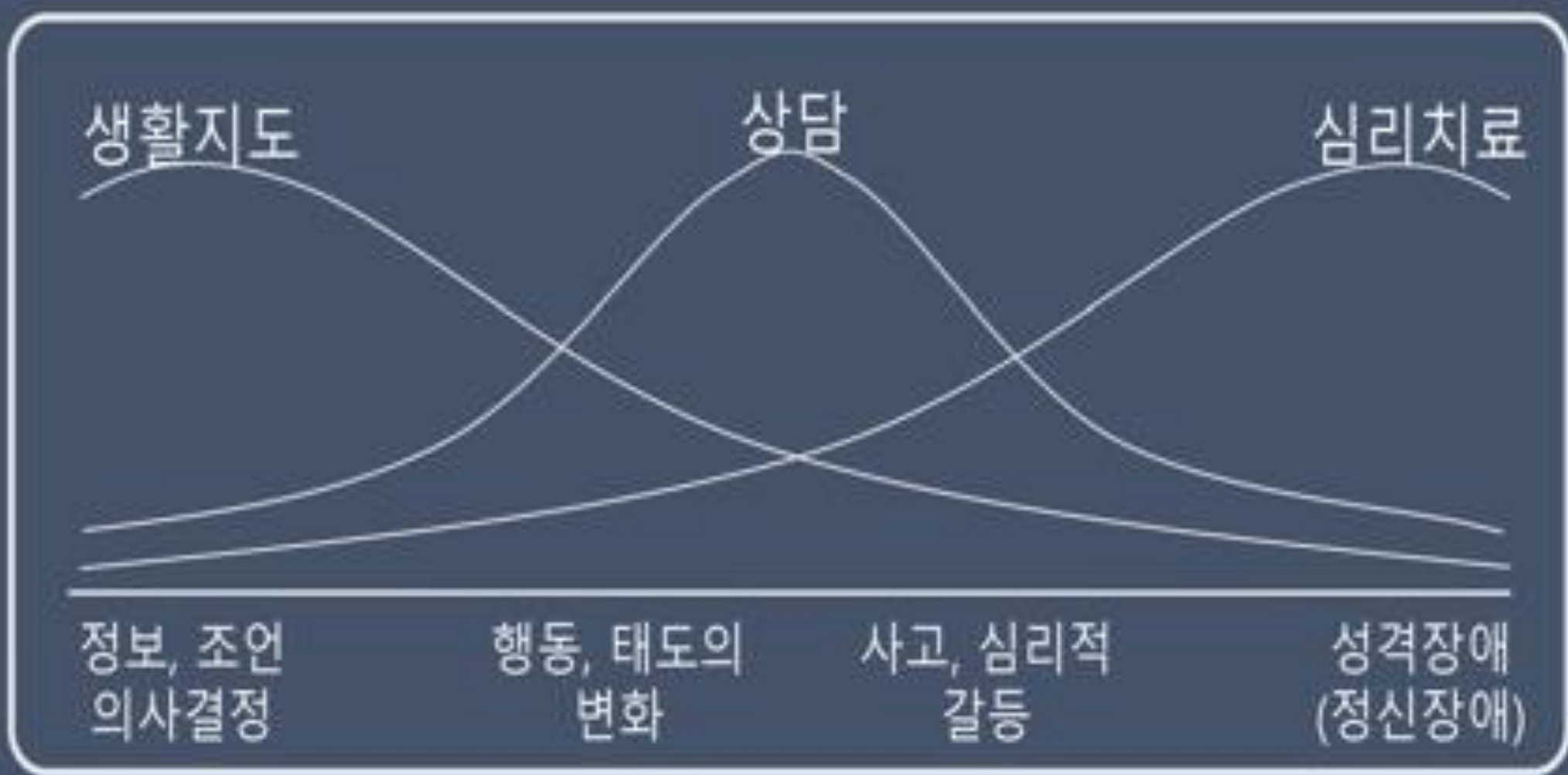
- 시행착오를 줄일 수 있는 구체적 피드백
- 과제의 의미, 이유, 기댄 결과를 제시
- 강점, 긍정적인 부분에 대한 피드백
- 정확한 평가 기준을 제시하고 원칙 지키기

학생이 바라는 교수와의 관계는?

- 자연스럽고 가벼운 대화
- 관심사 파악
- 학생의 취향과 불호를 존중
- 단순노출효과

대학생 상담의 특수성

- 단회 또는 단기성/ 시간 제한성
- 이중관계
- 생활지도, 면담, 멘토링등 다양한 측면포함
- 현재 중심



(출처 : 이장호, 1996)

일반적인 대학생의 상담주제

- 생활지도: 학사일정, 복수전공, 졸업요건등
- 진로: 진로 방향 설정 및 준비사항
- 학업: 학업동기 및 학습전략
- 정서적 어려움



산학/교육기관/센터

센터

학생성장센터-학생상담센터

센터

교수학습지원센터

학생성장센터-학생상담센터

장애학생지원센터

사회봉사센터

취·창업지원센터

인권센터

국제교류교육원(IEEI)	평생교육원	목회신학원	교양교육원	신학대학원연구과정
산학협력단	축구부	센터		

학생성장센터-학생상담센터

학생상담센터

직위	성명	주요업무 전화(053)810-0809
센터장	정은영	1. 개인 심리검사 및 상담 2. 집단 상담 3. 진로 상담 4. 학생 생활 제반 문제 조사 연구
조교	김희정	



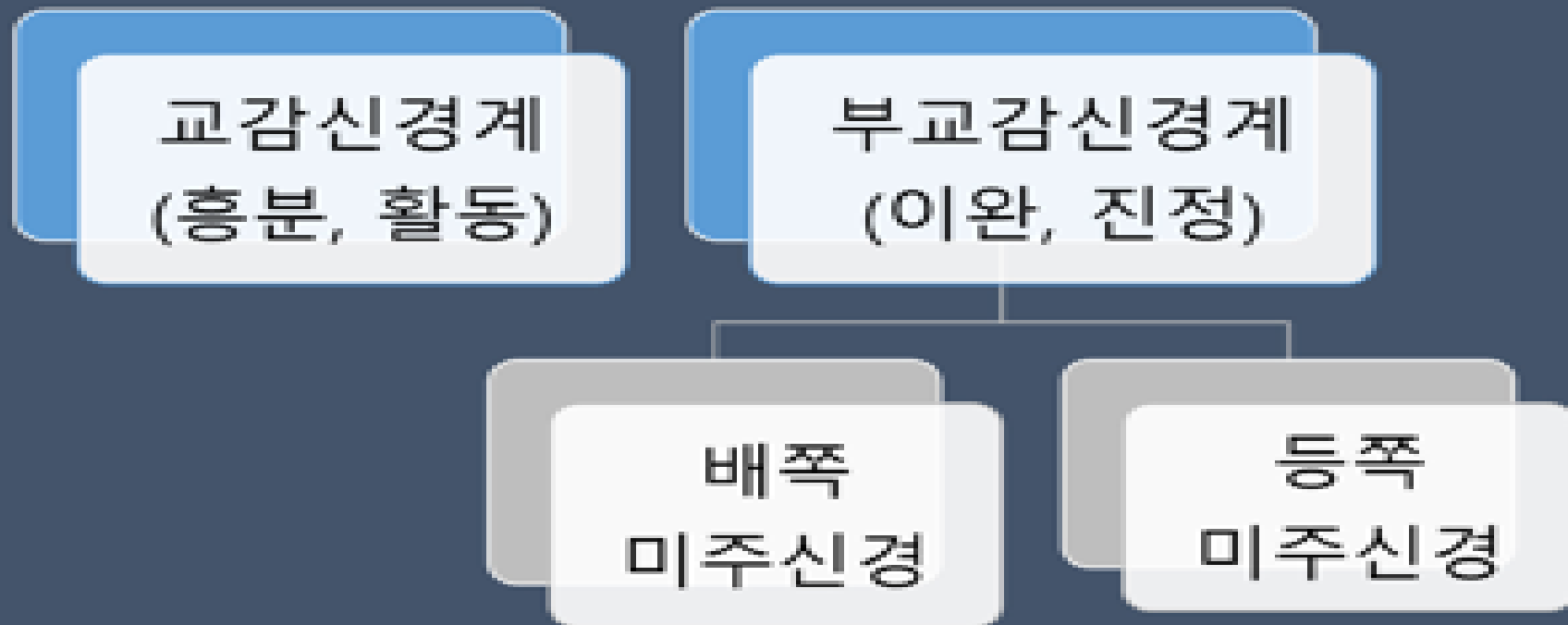
끝

상담을 위한 심리적 준비

- 학생이 이야기 할 수 있는 만큼만 이야기하도록 허용
- 교수가 학생의 모든 문제를 해결해 줄 수 없음을 수용
- 그라운딩(grounding)

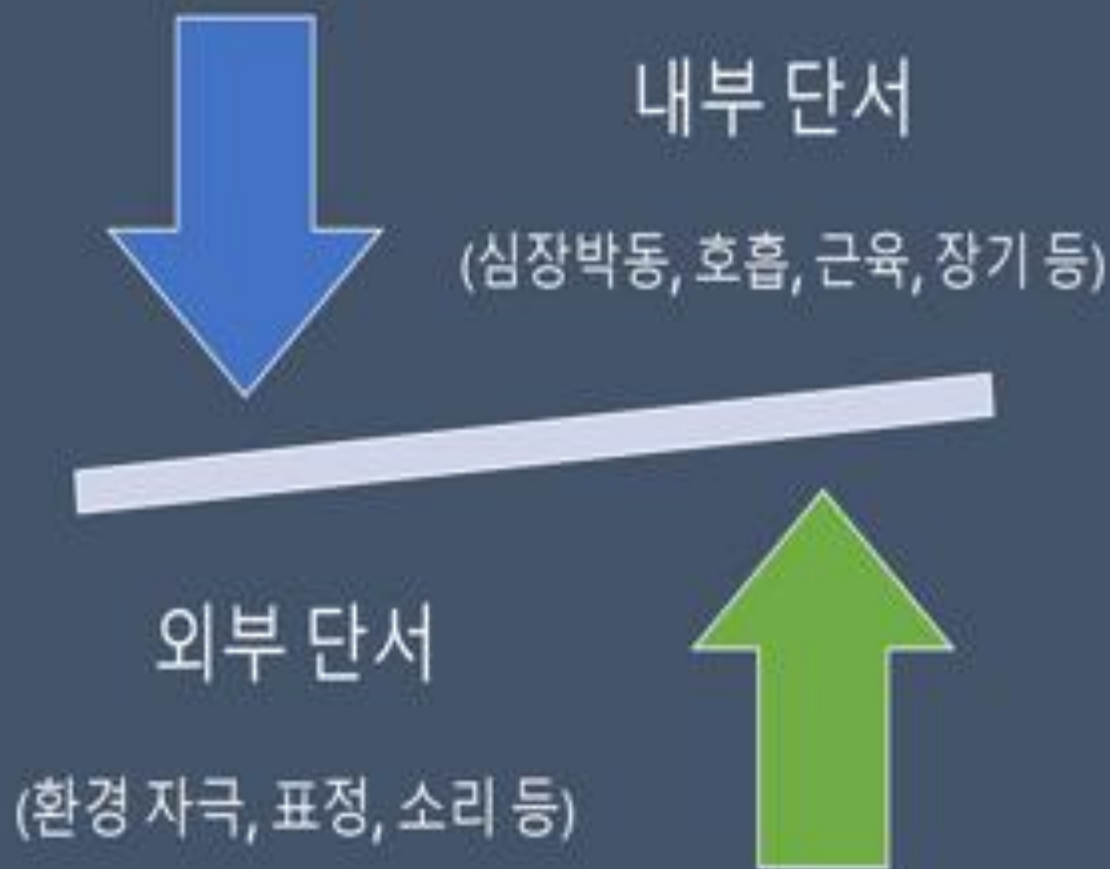
자율신경계

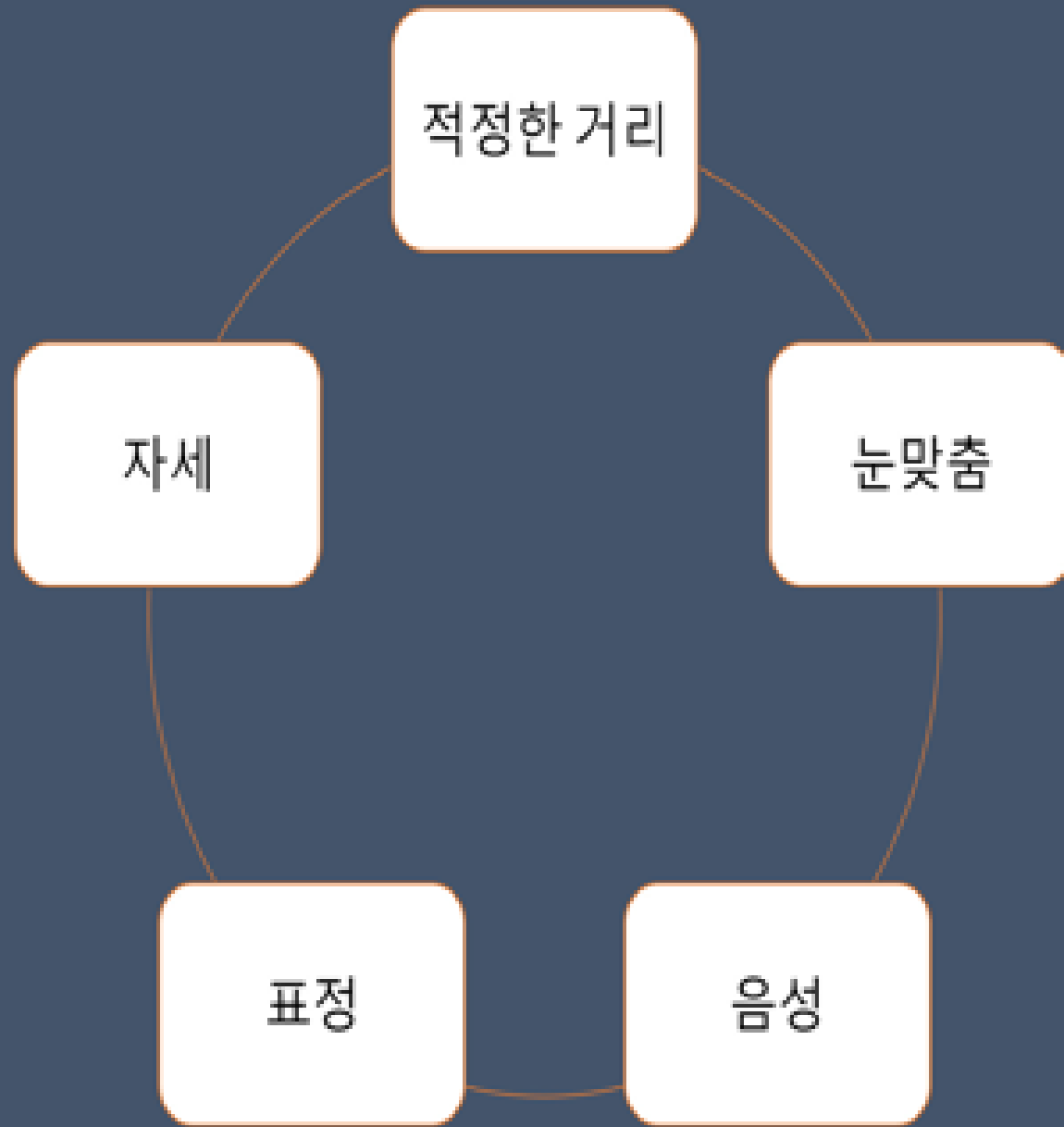
- 우리의 의지와 상관없이 심박동, 호흡, 소화등 신체기능을 조절하는 신경계



안전감

- 위험과 안전을 자동적으로 평가하는 내재된 감시체계
- 안전의 신호가 충분한가?
- 위험의 신호가 있는가?
- 자율신경계의 상태에 영향





상담의 단계

맞이하기 / 관계형성

상담 구조화

문제의 확인 / 목표 설정

개입

요약 / 피드백

추후 상담 계획

관련 전문 기관들

청소년상담
복지센터

정신건강
복지센터

청년마인드링크

국가
트라우마센터

한국생명존중
희망재단

가족센터

스마일센터

해바라기센터

끝

위기 상담

- 위기로 인한 급격한 심리적 고통
- 위기상황이 생기기 전에 내담자가 정상적으로 기능하던 상태로 회복할 수 있도록 도움



응급 상담 가이드 라인



01 학생 안정화

02 동료 교수 또는 전문가 자문

03 필요시 부모에게 연락

04 필요 시 전문가 의뢰
상담 내용 및 후속 조치 기록
남기기

안정화 기법

- 천천히 호흡하기
- 나비포옹
- 착지기법

진짜! 끝.....감사합니다!