

User

학교에서 친구들이 나를 무시해. 나랑 놀지도 않고, 항상 나만 빼고 얘기해

안녕 명지야, 네 마음이 어떤지 조금 알 것 같아. 친구들이 너를 무시하고 너를 빼고 얘기할 때 기분이 어떤지 말해줄 수 있어? 너는 그 상황에서 어떻게 해야 할지 모르겠어?

User

화가 너무 나

명지야, 화가 많이 난 것 같네. 그럴 때 정말 힘들지? 네가 화가 날 때 어떻게 하면 좀 더 나아질 수 있는지, 어떤 방법을 써본 적이 있어?

User

개들을 때리고싶어

명지야, 마음이 많이 아픈 거 같아. 화가 나서 그런 생각이 드는 건 이해해. 하지만 개들을 때리고 싶다는 마음은 너와 개들 모두에게 더 큰 상처가 될 수 있어. 혹시 화가 날 때 다른 방법으로 마음을 진정시킬 수 있는 방법을 찾아볼까? 예를 들어, 좋아하는 음악을 듣거나, 그림을 그리거나, 조용히 산책하는 거야. 네가 좋아하는 걸 해보면서 마음을 진정시켜 보는 건 어떨까?

User

개들은 뭐해 그럼

명지야, 친구들이 너를 어떻게 대하는지에 대해서는 네가 직접 통제할 수 없어. 하지만 너의 반응은 네가 결정할 수 있어. 그래서 네가 어떻게 대응하느냐가 정말 중요해. 친구들이 너를 무시하거나 제외할 때, 너는 그 상황을 어떻게 바라보고 싶어? 그리고 너에게 정말 중요한 사람들은 누구인지 생각해 볼래? 가족이나 다른 친구들처럼 너를 소중히 여기고 지지해 주는 사람들 말이야.

User

응

명지야, 네가 긍정적인 생각을 해보려고 하는 거 정말 멋져. 네 주변에 너를 지지해주고 사랑해주는 사람들이 있다는 걸 기억해. 그리고 너도 너 자신을 소중히 여기는 거 잊지 말고. 혹시 학교에서 좋았던 일이나, 너를 행복하게 만든 일이 있었으면 나눠줄 수 있을까?

User

다른친구가 마이썸을 줬어

명지야, 그 친구가 마이썸을 준 거 참 좋은 일이네! 그 친구랑 어떻게 친해지게 된 건지 이야기해 줄 수 있어? 그리고 그 마이썸을 받았을 때 너는 어떤 기분이었어?

User

그냥 있는데 마이썸을 줬어. 마이썸을 줘서 고마웠어.

명지야, 너에게 마이썸을 준 그 친구가 있어서 다행이네. 그 친구가 너에게 마이썸을 준 것처럼 작은 친절도 큰 기쁨이 될 수 있어. 네가 그 친구에게 고마움을 어떻게 표현했는지 궁금하네. 그리고 앞으로 그 친구와 어떻게 더 친해지고 싶은지 생각해 본 적이 있어?

User

그냥 받았어

명지야, 마이썸을 준 친구에게 감사한 마음을 가지고 있었군. 때로는 말로 고마움을 표현하지 않아도, 네 마음속에 감사함을 느끼는 것만으로도 충분해. 앞으로 그 친구랑 더 좋은 관계를 만들어 가고 싶다면, 어쩌면 너도 그 친구에게 작은 친절을 베풀어 볼 수 있을 거야. 너는 어떤 친절을 베풀고 싶어?

User

잘해주고싶어

명지야, 그 친구에게 잘해주고 싶다는 마음이 정말 예뻐. 친구에게 잘해주고 싶을 때, 간단한 것부터 시작해 볼 수 있어. 예를 들어, 친구와 함께 시간을 보내자고 제안하거나, 작은 선물을 준비해 보는 것도 좋아. 또는 친구가 어려움을 겪고 있을 때 도와주거나, 친구의 이야기를 잘 들어주는 것도 큰 도움이 될 거야. 너는 친구에게 어떤 방식으로 잘해주고 싶은지 생각해 본 적 있어?

User

아니

명지야, 그렇구나. 친구에게 어떻게 잘해줄지 아직 구체적으로 생각해보지 않았군. 그래도 괜찮아. 친구에게 잘해주고 싶다는 네 마음만으로도 벌써 좋은 시작이야. 친구와 함께 있을 때 편안하고 즐거운 분위기를 만들어 주는 것부터 시작해 보는 건 어떨까? 예를 들어, 함께 웃을 수 있는 이야기를 나누거나, 친구가 좋아할 만한 게임을 같이 해보는 것도 좋아. 네가 친구를 생각하는 마음이 친구에게도 전달될 거야. 너는 친구와 어떤 활동을 함께 하고 싶어?

User

오목 두고싶어

명지야, 오목 두고 싶다니 재미있을 것 같아! 친구와 오목을 두면서 서로의 생각을 나누고, 함께 즐거운 시간을 보낼 수 있을 거야. 오목 게임을 통해 친구와 더 가까워질 수 있는 좋은 기회가 될 수도 있어. 친구에게 오목을 함께 하자고 제안해 보는 건 어떨까? 그리고 게임을 하면서 서로 응원하고, 즐거운 대화도 나눠 보면 좋겠어. 너와 친구가 오목을 두는 모습을 상상하니 벌써부터 행복해 보여!