

LINK UP

얼바인교육구 Speak Up We Care 뉴스레터



관계 맺기의 중요성

수많은 연구에 따르면 사회적 동물로서 우리 인간은 서로를 필요로 합니다. 우리는 지지 받고 싶어 하고, 감사를 받고 싶어 하고, 사랑받는 느낌을 갈망합니다. 깊고 좋은 관계를 유지하면 더 행복하고 건강한 삶을 누릴 수 있습니다. 소셜 미디어는 우리가 다른 사람들과 쉽게 관계 맺을 수 있다고 느끼게 할 수 있지만 이러한 관계는 대부분 피상적입니다. 우리는 기본으로 돌아가서 더 많이 직접 얼굴을 맞대고 관계를 맺을 필요가 있습니다.

학부모에게 제안하는 챌린지

자녀와 학교나 장래에 대한 이야기 꺼내지 않고 같이 저녁 만들기

시도하신 챌린지를 공유해주세요!

#speakupwecare



관계 맺기 방법

- 가정의 전통과 의식을 함께 만드는 것은 함께 어울리고 즐겁게 시간을 보내는 정말 좋은 방법입니다.
- 관계 맺음은 코멘트를 하지 않고 듣는 것부터 시작합니다.
- 자녀가 리드하도록 해주세요- 자녀의 관심사를 서포트해주고 가능한 자녀의 관심 활동에 참여할 수 있는 것이 중요합니다.
- 자녀에게 사랑한다고 말해주고 자녀가 자랑스러울 때 표현함으로써 애정과 칭찬을 통해 편안하게 관계를 돈독히 할 수 있습니다.
- 학교나 장래에 관해 이야기하지 않고 같이 요리하거나 가족과 외식하는 시간을 가지세요.
- 가족과 함께 읽을 책을 교대로 고르십시오.

이번 주에 어느 챌린지를 시도해 보시겠습니까??

친구 맺기는 되어있지만...혼자 ?



관계 맺음이란

타인이 자신의 존재를
알아주고, 귀 기울여주고,

자신의 가치가

존중받는다는 느낌을

평가없이 서로주고 받을 때
만들어지는 에너지입니다.

-브린 브라운