

# 사회성 기능 향상

우정을 쌓는 것은 쉬울 수 있습니다.  
친구를 프로처럼 만드는 방법을 알아보려면 계속 읽으세요.

## 1 편안한 공간에서 벗어나기

새로운 사람을 만나거나 대화를 시작할 준비를 하면서 첫발을 내딛는 것이 중요하다. 당신이 속해있는 그룹의 잘 알지 못하는 친구들과 대화할 수 있는 기회를 위해 파티나 식사를 하십시오.



그럴까?  
그래야 하나?  
그래/그렇니?  
또는 그렇게 생각하니?

누가?  
무엇을?  
언제? 어떻게? 왜?

## 2 끝없는 질문 하기

예, 아니오를 요구하는 질문(단답형질문)은 대화를 빨리 마치게 합니다. '누가', '무엇을', '언제', '어떻게' '왜'를 질문하여 더 많은 정보를 얻으십시오.

## 3 다른 사람들이 자신에 대해 이야기하도록 격려하기

당신은 우리 모두 자기 자신에 대해 이야기하는 것을 좋아한다는 것을 알고 있습니까? 그들의 취미, 문화적 배경, 그리고 세계 각지에서 온 삶에 대해 물어보십시오.

당신은 어디 출신입니까?

당신은 전세계의 친구들을 만날지도 모릅니다. 그들이 어디서 왔는지 물어보는 것은 좋은 대화의 출발점이 될 수 있습니다!

미소짓기

상대방 쪽으로 몸을 돌리기

눈맞춤을 유지하기

## 4 바디랭귀지를 잊지 말 것

당신의 바디 랭귀지는 의사소통에서 중요합니다. 그것은 익숙하지 않은 것의 장벽을 깨뜨리고 더 나은 연결을 형성하는 것을 돕습니다. 새로운 친구들에게 당신이 대화에 관심이 있다는 것을 보여주십시오. 팔짱을 끼거나, 안절부절 못하거나, 주의가 산만해지는 것을 피하십시오.

## 5 부정적인 생각의 식별 및 대체

당신은 사회적 환경에 이런 생각을 가지고 있습니까? 이러한 부정적인 생각들은 현실적이지 않을 수도 있고 새로운 사람들에게 접근하는 것을 단념시킬 것입니다. "나는 대화를 할 수 있다, 나는 새로운 사람들을 만날 수 있다"와 같은 좀 더 현실적인 생각들로 그것들을 대체하십시오.

나는 어색해. 나는 나 자신을 난처하게 할 거야.

내가 너무 어색해서 아무도 나에게 말걸지 않을거야.

나는 대화를 할 수 있고 새로운 사람을 만날 수 있어.



## 6 더 많은 활동 및 이벤트에 참여하기

연습은 완벽을 만든다. 더 많은 활동과 이벤트에 참여하여 팀 1부터 5까지 연습하십시오.

이것은 더 쉬워질 것입니다.