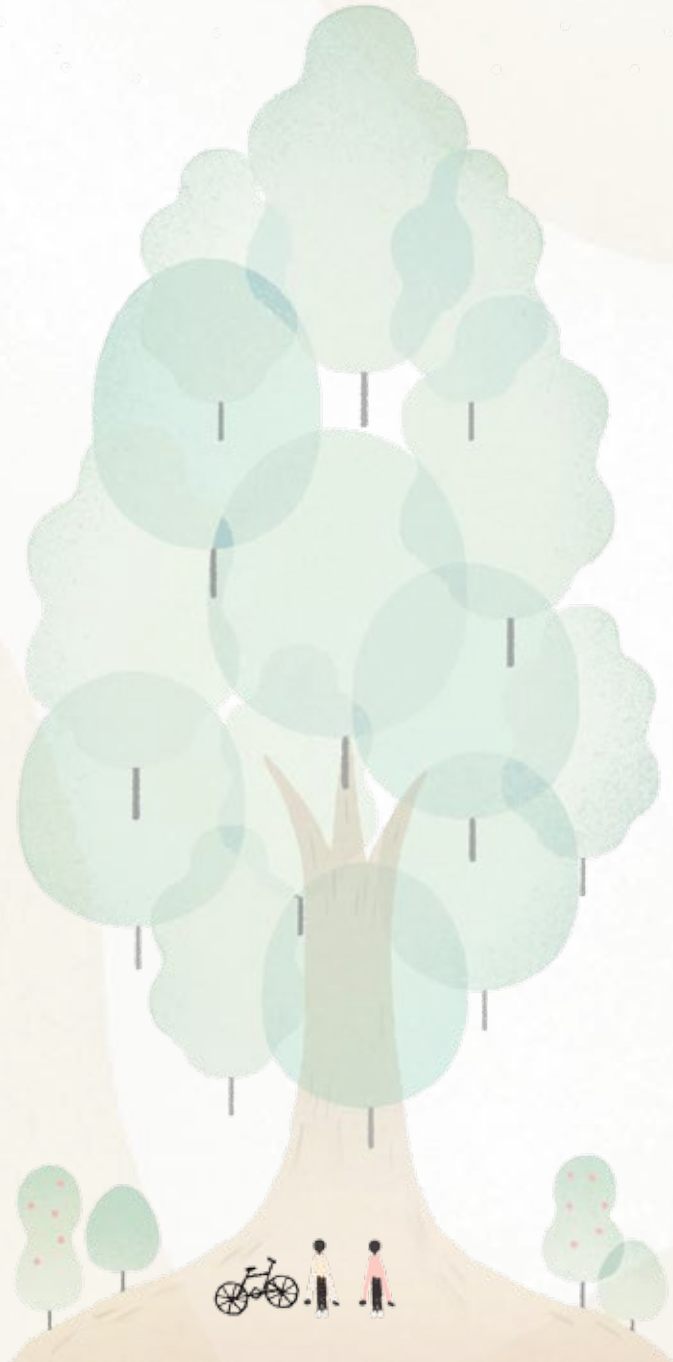


고등학생 감정조절 프로그램

마음 나누기[☺] 행복 채우기[×]



대구광역시교육청
DAEGU METROPOLITAN OFFICE OF EDUCATION



I. 프로그램 개발 과정

1. 프로그램 개발의 목적	1
2. 용어의 정의	1
3. 프로그램 개발을 위한 이론적 기반의 정의	3
4. 감정조절 관련 교육과정 분석	4

II. 프로그램 개발 내용

1. 프로그램 목적	6
2. 프로그램 기본 방침	6
3. 프로그램 내용 설계	7
4. 프로그램 내용 개요	8
5. 프로그램 운영	8

III. 초·중·고 감정조절 프로그램 구성 안내

VI. 프로그램 지도안 및 활용 자료

1. 1차시 지도안	10
2. 1차시 활동자료	13
3. 2차시 지도안	18
4. 2차시 활동자료	20
5. 3차시 지도안	25
6. 3차시 활동자료	28
7. 4차시 지도안	32
8. 4차시 활동자료	35
9. 5차시 지도안	39
10. 5차시 활동자료	43
11. 6차시 지도안	49
12. 6차시 활동자료	52



고등학생 정서적·사회적 역량 개발을 위한 감정조절 프로그램

I 프로그램 개발 과정

1 프로그램 개발의 목적

- 고등학생들이 감정을 조절하고 표현하는 방법을 익혀 스트레스 상황에서 효율적으로 대처할 수 있도록 하기 위함
- 일반 교사들에게 교육과정과 연계한 구체적인 프로그램을 제공하여 교육현장에서 활용할 수 있도록 하기 위함

2 용어의 정의

가. 감정의 의미

사람의 내면 상태를 나타내는 단어에는 느낌(feeling), 기분(mood), 정서(affect), 감정(emotion) 등이 있으며 각각의 의미는 다음 표와 같이 구분하기도 한다.

<표1> 감정관련 용어

구분	의미	특징
느낌 (feeling)	사람이 가볍게 느끼는, 원인이 불분명하며 막연한 내면 상태	발생 원인이 불분명하며 지속시간이 김
기분 (mood)	대상이나 환경에 따라 저절로 생겨 한동안 지속되는 유쾌함이나 불쾌함 등의 내면 상태	정서보다 비교적 일시적으로 지속되는 정신 상태임
정서 (affect)	어떤 대상이나 상황의 자각에 따른 생리적 변화를 수반하는 복잡한 상태로 느낌(feeling)의 현상학적 경험	안정적이면서도 오래 지속되는 특징이 있음. 느낌(feeling), 기분(mood), 감정(emotion)을 포괄하는 가장 넓은 의미의 감정 상태 (이훈구, 2003)
감정 (emotion)	어떤 현상이나 사건을 접했을 때 마음에서 일어나는 느낌이나 기분	발생 원인이 분명하며 지속 시간이 짧음. 느낌(feeling), 기분(mood), 정서(affect)를 아우르는 개념(김지수, 2015)



- 사람의 내면 상태를 나타내는 느낌(feeling), 기분(mood), 정서(affect), 감정(emotion) 등은 의미가 중첩되어 정서심리학자들 사이에서도 경계를 명확히 하는 데 의견들이 상충되고 있음을 알 수 있음
- 본 프로그램에서는 김지수(2015)의 정의에 따라 이러한 용어를 모두 ‘감정’으로 통합하여 사용함

나. 감정조절의 의미

- 긍정적인 감정과 부정적인 감정의 고양된 수준을 다루는 과정이며, 긍정적인 감정과 부정적인 감정 간에 조화를 이루는 것으로, 긍정적인 감정이든 부정적인 감정이든 지나칠 경우 그것을 적정 수준으로 감소시키는 과정임 (Kopp, 1989)
- 자신의 감정조절과 타인의 감정조절을 포함하는 개념으로, 자아 속에서의 감정조절은 자신의 긍정적인 기분은 유지하고 지속시키려 하며 좋지 않은 감정은 감소시키려 하는 것을 의미하며, 타인의 감정조절은 타인의 감정을 조절하고 바꾸는 능력과 자신에 대해서 타인이 갖게 되는 인상을 조절하고 통제하기 위해 타인에게 보여주는 행동방식을 조절하는 것을 의미함 (문용린, 1996)
- 자신의 긍정적 또는 부정적 감정을 상황에 맞게 효과적으로 조절하여 표현하고 적응하는 능력을 의미하며, 부정적 감정을 바로잡고 최소화함으로써, 자신이 속한 사회에서 기대되는 감정 상태로 조절하는 능력임 (Salovey, Mayer, 1997)
- 한 개인이 경험하는 특정 감정뿐만 아니라 타인의 감정을 이해하거나 경험한 감정을 어떻게 표현하는지 정해진 목표에 따라 개인이 조절하는 과정임 (Gross, 1998)
- 본 프로그램에서는 Gross(1998)의 정의에 따라 “한 개인이 자신의 감정뿐만 아니라 타인의 감정을 인식하고, 자신과 타인의 관계 형성 및 목표달성에 도움이 되도록, 적절한 감정표현을 통해 감정을 조절하는 과정”으로 정의함

3 프로그램 개발을 위한 이론적 기반 고찰

가. 인지-정서-행동적 요법(REBT)

- 기본가정 : Albert Ellis에 의하여 개발된 REBT(Rational emotive behaviour therapy)는 인간의 정서 행동에 개인의 신념이 크게 영향을 미친다는 점을 강조하고 인간의 감정과 문제가 대부분 비합리적인 사고로부터 생겨나는 것이라고 가정함
- 목적 : 내담자의 비합리적 신념을 변화시켜 보다 합리적이고 현실적인 신념과 인생관을 갖게 하여 건강하고 생산적인 삶을 살아가도록 도움
- 효과 : REBT는 행동주의와 결합되어 인지행동 치료로 발전하여 학계 및 치료 장면에서 많은 영향을 미쳤으며, 강박장애, 불안장애, 섭식장애 등 다양한 정신장애의 치료에 효과적으로 활용되고 있음

나. 감정코칭 프로그램

- 개인의 감정 인식하기, 좋은 기회임을 인식하기, 감정을 들어주고 공감하기, 감정에 이름 붙이고 표현하도록 도와주기, 문제를 해결하도록 이끌어주기의 5단계로 구성되어 있음 (최성애, 조벽, 2012)
- 교사는 코칭 주체가 되어 학생의 인식·표현·문제 해결을 도와주고, 학생(내담자)이 주도적으로 자신과 타인의 감정을 인식·표현·조절하도록 돕는데 초점을 두고 있음

다. 감정조절 프로그램 선행연구 분석 결과

- 감정조절 프로그램 목표 분석 결과
 - 공감능력, 감정지능, 감정조절능력, 학교적응능력 등 긍정적 요소의 향상
 - 분노, 공격성, 불안, 자살, 우울, 부정적 사고 등 부정적 요소의 감소
- 감정조절 프로그램의 구성 요소 분석 결과
 - 청소년들이 자신들에게 일어나는 긍정적 또는 부정적 감정을 잘 인식하고 이해한 감정을 효과적으로 표현함으로써 자신의 감정을 조절할 수 있도록 구성하고 있음
 - 감정 인식, 감정 표현, 감정조절의 세 가지 요소로 구성됨



4 감정조절 관련 교육과정 분석

2015 개정 교육과정 고등학교 1~3학년 전 교과목에서 감정 관련 교육과정을 분석한 결과, 교육과정 내에서 감정조절 프로그램을 직접적으로 활용할 수 있는 교과는 국어과(화법과 작문)·교양교과(심리학, 진로와 직업)이며 관련 내용체계 및 성취기준은 <표2>, <표3>, <표4>과 같음

<표2> 국어과(화법과 작문) 내용체계 및 성취기준

영역	핵심 개념	일반화된 지식	내용 요소	기능	성취기준
화법과 작문의 본질	<ul style="list-style-type: none"> 자아 인식 대인 관계 사회적 상호 작용 	<ul style="list-style-type: none"> 화법과 작문은 의사소통 과정에서 자아를 인식하고 타인과 관계를 맺는 사회적 상호 작용 행위이다. 	<ul style="list-style-type: none"> 화법과 작문의 특성 화법과 작문의 기능 화법과 작문의 맥락 		<p>[12화작02-01]대화 방식에 영향을 미치는 자아를 인식하고 관계 형성에 적절한 방법으로 자기를 표현한다.</p> <p>[12화작02-02]갈등 상황에서 자신의 생각, 감정이나 바라는 바를 진솔하게 표현한다.</p> <p>[12화작02-06]청자의 특성에 맞게 내용을 구성하여 발표한다.</p>
화법의 원리와 실제	<ul style="list-style-type: none"> 화법의 구성 요소 담화의 맥락 담화의 유형 화법의 전략 화법의 표현과 전달 방법 	<ul style="list-style-type: none"> 화법은 주제, 목적, 청자, 매체, 담화의 유형에 따라 다양하게 수행된다. 화법은 인지적·상위 인지적 전략을 바탕으로 하여 다양한 표현과 전달 방법을 사용하여 수행된다. 	<ul style="list-style-type: none"> 대화[자아 인식과 자기표현, 갈등 조정] 토론[반대 신문] 협상[상황 분석, 협상 전략] 면접[답변 전략] 발표[청자 고려] 연설[설득 전략] 상황에 맞는 화행 언어적·준언어적·비언어적 표현 전략 	<ul style="list-style-type: none"> 맥락 분석하기 내용 생성하기 내용 조직하기 표현·전달하기 자료·매체 활용하기 이해·평가하기 상호 소통하기 점검·조정하기 	<p>[12화작02-08]부탁, 요청, 거절, 사과, 감사의 말을 상황에 맞게 효과적으로 한다.</p>
작문의 원리와 실제	<ul style="list-style-type: none"> 작문의 구성 요소 작문의 맥락 글의 유형 작문의 전략 작문의 표현과 전달 방법 	<ul style="list-style-type: none"> 작문은 주제, 목적, 독자, 매체, 글의 유형에 따라 다양하게 수행된다. 작문은 인지적·상위 인지적 전략을 바탕으로 하여 다양한 표현과 전달 방법을 사용하여 수행된다. 	<ul style="list-style-type: none"> 정보를 전달하는 글[정보의 선별과 조직] 소개하는 글[작문의 맥락] 보고하는 글[절차와 결과] 설득하는 글[논거와 설득 전략] 비평하는 글[필자의 관점] 건의하는 글[현안 분석 및 해결] 친교 표현의 글[독자 고려] 정서 표현의 글[진정성] 성찰하는 글[체험의 기록] 		<p>[12화작02-09]상황에 맞는 언어적·준언어적·비언어적 표현 전략을 사용하여 말한다.</p>
화법과 작문의 태도	<ul style="list-style-type: none"> 배려·공감 진정성·책임감 	<ul style="list-style-type: none"> 화법과 작문은 상대방을 배려·공감하는 태도를 바탕으로 할 때 효과적으로 수행된다. 화법과 작문은 예상되는 결과를 고려하며 진정성과 책임감을 발휘할 때 효과적으로 수행된다. 	<ul style="list-style-type: none"> 화법과 작문의 윤리 화법과 작문의 가치 화법과 작문의 관습과 문화 		<p>[12화작03-08]대상에 대한 생각이나 느낌을 바탕으로 하여 정서를 진솔하게 표현하는 글을 쓴다.</p> <p>[12화작03-09]일상의 체험을 기록하는 습관을 바탕으로 자신의 삶을 성찰하는 글을 쓴다.</p>

<표3> 교양교과(심리학) 내용체계 및 성취기준

영역	핵심 개념	일반화된 지식	기능	성취기준	
심리학에 대한 이해	과학과 생활	• 심리학은 인간 개인과 집단의 모습을 이해하는 수단이며, 과학적 사고는 합리적인 생활을 영위하는 데 필수적이다.	<ul style="list-style-type: none"> • 이해하기 • 구조화하기 • 합리화하기 • 적용하기 • 실천하기 	[12심리02-03]합리적 사고 및 의사 결정을 통한 문제 해결의 원리를 이해한다.	
	심리학과 진로	• 심리학의 여러 연구 분야는 주변 환경과 직업 세계를 이해하고 선택하는 데 도움이 된다.		[12심리02-04]동기와 정서의 의미와 중요성, 그리고 그것이 행동에 미치는 영향을 이해한다.	
나(self) 알기	지각, 기억과 학습	• 지각 과정의 오류를 이해하고, 이를 극복하기 위해서 기억 과정, 학습 및 문제 해결 과정에 대한 과학적인 접근을 이해하고 실천한다.		[12심리02-05]부정적 동기와 정서의 발현 과정과 관리 방법을 이해한다.	
	동기와 정서	• 동기와 정서는 행동에 중요한 영향을 미치는 요인이며, 부정적 동기와 부정적 정서를 이해하고 이를 통제할 수 있는 능력을 습득해야 한다.		[12심리02-07]나(self), 자아 존중감(self-esteem) 및 자아 정체감(self-identity)의 발달 특성을 이해한다.	
	성격과 자아 정체성	• 건강한 성격을 지니려면 자아와 자아 정체감의 형성 과정이 중요하며, 자신의 성격과 자아 정체감을 파악하고 건강한 성격과 자아 정체감을 지니도록 해야 한다.		[12심리02-08]성격과 자아 정체성의 역할과 개인차를 이해한다.	
사회적 정체성	사회적 관계	• 집단 과정과 집단 갈등의 이해를 통해 건강한 사회적 관계성을 구축할 수 있다.		[12심리03-02]사회적 존재로서의 개인과 타인의 관계에서 나타나는 갈등과 사회 인지 개념을 이해한다.	
	사회적 환경	• 가족, 학교, 미디어 등 개인의 생활환경이 개인에게 미치는 영향력을 이해하는 것은 사회적 적응에 필수적이다.		[12심리03-04]학교 안 집단생활에서의 대인 관계 특성을 이해하고 적응적인 대인 관계를 위한 해결책을 찾는다.	
삶과 적응	적응과 부적응	• 적응과 부적응의 기준을 이해하고 청소년기의 행복한 삶의 조건을 찾는다.			
	강점과 행복 찾기	• 자신을 이해하고 행동을 통제하는 방법을 습득함으로써 자신의 강점을 찾아 행복을 추구한다.			

<표4> 교양교과(진로와 직업) 내용체계

영역	핵심 개념	일반화된 지식	내용 요소	기능	성취기준
자아 이해와 사회적 역량 개발	자아이해 및 긍정적 자아 개념 형성	자아이해가 긍정적 자아 개념형성의 토대가 된다.	자아정체감과 자기효능감	사고 기능, 조직 기능	[12진로01-01] 자신의 특성을 이해하고 긍정적 자아정체감을 가질 수 있다.
			자신의 강점과 능력	사고 기능, 조직 기능	[12진로01-02]자신의 강점을 발전시키고, 약점을 보완하는 방법을 찾아 노력할 수 있다.
	대인관계 및 의사소통 역량 개발	사회적 역량은 대인관계 및 의사소통 역량을 통해 형성된다.	자신의 대인관계 능력	사회적 기능	[12진로01-03]친구, 가족, 지인, 동료 등 주변 사람을 대하는 자신의 태도와 관계를 성찰하고, 부족한 부분을 개선할 수 있다.
			상황에 따른 의사소통 능력	사회적 기능, 문제해결 기능	[12진로01-04]상황(사적 대화, 발표, 회의 등)에 맞는 의사소통 방법을 알고 활용할 수 있다.
생활 속의 건강한 선택	정서·정신 건강	• 감정과 정서를 이해하고, 자신의 감정과 생각을 표현하고 조절하는 것은 대인 관계 및 정신 건강의 기초를 이룬다.	<ul style="list-style-type: none"> • 자아존중감과 회복 탄력성 • 불안·우울 등의 감정 대처 • 자살과 위기 관리 • 정신 건강 문제와 편견 	<ul style="list-style-type: none"> • 옹호하기 • 조사하기 • 탐색하기 • 제시하기 • 이해하기 • 고안하기 • 적용하기 • 평가하기 • 참여하기 	[12보06-01]자아존중감과 회복 탄력성의 관계 및 중요성을 이해하고 회복 탄력성 증진을 위한 실천 방안을 제시한다.
	건강 생활 기술	• 건강 생활 기술은 삶의 요구와 문제들을 효과적으로 관리하고 대처하도록 돕는 적응적, 긍정적 능력이다.	<ul style="list-style-type: none"> • 건강 의사 소통 기술(협상, 거절, 갈등 관리) • 공동체 건강 의사결정 • 건강 증진 옹호(국가와 세계) 		[12보06-02]불안·우울 등의 감정을 유발하는 요인을 탐색하고, 자원 활용, 환경 개선 등 개인·사회적 대처 방안을 제시한다.

※ 일반고 및 특성화고 공통

✓ **교육과정 분석에 따른
프로그램 활용 방안**



• **교과 교육과정 연계 활용** ✓

- 국어교과(화법과 작문), 교양교과(심리학, 진로와 직업) 교육과정 내에서 내용 요소와 관련된 프로그램의 일부를 적절히 취사선택하여 활용할 수 있음

• **창의적 체험활동 연계성 활용** ✓

- 창의적 체험활동 연간 시수 중 6차시~12차시를 편성하여 독자적으로 활용할 수 있음 (※ 전체 프로그램은 6차시이나 각 차시의 활동을 2차시로 확대하여 총 12차시로 운영가능)

• **상담 및 진로진학 활동 편성 활용** ✓

- 상담 시 감정조절을 위한 프로그램이나 진로 진학 오리엔테이션 프로그램으로 활용할 수 있음

II 프로그램 개발 내용

1 프로그램 목적

- 자신과 타인에게 일어나는 감정을 탐색하고 이해하는 능력을 기름
- 상황에 적합한 긍정적·부정적 감정을 표현할 수 있는 능력을 기름
- 자신의 감정을 조절하고 관리할 수 있는 능력을 기름

2 프로그램 기본 방침

- 감정은 신체적(생리적)·인지적·행동적·정서적 요소로 구성되어, 상호 밀접한 영향을 미치므로 이 요소들이 반영되도록 설계하였음
- 이 프로그램은 자신과 타인이 경험하는 감정을 '인식, 표현, 조절' 세 가지 측면에서 변화를 이끌어내기 위한 방향으로 내용을 설계하였음

3 프로그램 내용 설계

가. 프로그램 내용 설계 방향

실행 단계	내용	주제
● 감정인식	자신과 타인의 감정적 경험을 객관적으로 이해함	• 감정의 의미와 감정 조절의 필요성
		• 나와 너의 감정 알아차리기
● 감정표현	자신과 타인의 감정적 경험을 효과적으로 표현하는 방법을 익힘	• 나의 감정 표현하기
		• 너의 감정 알아주기
● 감정조절	부정적 감정을 감소시키고 긍정적인 감정 상태를 유지하고 강화시킴	• 불안 조절 전략 익히기
		• 불안 감소 전략 적용하기

나. 프로그램 구성 요소별 전략

실행단계	차시	활동 내용	활동명
● 감정인식	1차시	<ul style="list-style-type: none"> • 생각 열기 1. 감정단어 알기 2. 감정 구분하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 감정 브레인스토밍 • 감정의 빙고 • 도움 감정·방해 감정
	2차시	<ul style="list-style-type: none"> • 감정단어 되돌아보기 1. 나의 감정 알기 2. 너의 감정 읽기 	<ul style="list-style-type: none"> • 감정 릴레이 • 내 안의 감정 • 타인의 감정 읽기
● 감정표현	3차시	<ul style="list-style-type: none"> • 감정 비유하기 1. 'I-Message'로 표현하기 2. 'WI-Message'로 표현하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 감정 일기예보 • I-Message • WI-Message
	4차시	<ul style="list-style-type: none"> • 귀 기울여 듣기 1. 경청 방법 익히기 2. 공감 방법 익히기 	<ul style="list-style-type: none"> • 귓속말 전하기 • 경청의 미로 • 공감하기
● 감정조절	5차시	<ul style="list-style-type: none"> • 불안 마주하기 1. 불안 이해하기 2. 불안을 감소시키는 방법 알아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 불안 브레인스토밍 • 불안의 소용돌이 • 불안 다스리기
	6차시	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 내용 되돌아보기 1. 불안 감소 방법 활용하기 2. 내 안의 감정과 대화하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 감정 골든벨 • 불안이여 안녕 • 감정에게



4 프로그램 내용 개요

실행단계	차시	주제명	차시 목표	주요 활동 내용
● 감정인식	1	출발! 감정 여행	<ul style="list-style-type: none"> • 상황에 적절한 다양한 감정 단어를 사용할 수 있다. • 도움감과 방해감을 비교하고, 감정조절의 필요성을 말할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 감정단어 알기 - 감정 구분하기
	2	감정 색깔 찾기	<ul style="list-style-type: none"> • 자신의 주된 감정을 찾을 수 있다. • 타인의 감정을 알아차릴 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 나의 감정 알기 - 너의 감정 읽기
● 감정표현	3	감정 와이파이 찾기	<ul style="list-style-type: none"> • 'I-Message'를 사용하여 상황에 맞는 적절한 감정을 표현할 수 있다. • WI-Message'를 사용하여 다른 사람의 감정을 상하게 하지 않고 자신의 감정과 요구를 표현할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 'I-Message'로 표현하기 - 'WI-Message'로 표현하기
	4	공감은 더하고 감정은 나누고	<ul style="list-style-type: none"> • 경청의 중요성을 알고 경청을 할 수 있다. • 공감의 중요성을 알고 사람을 공감할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 경청 방법 익히기 - 공감 방법 익히기
● 감정조절	5	감정 다스리기	<ul style="list-style-type: none"> • 불안을 줄일 수 있는 방법을 말할 수 있다. • 생각 바꾸기를 통해서 불안을 줄이는 방법을 적용할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 불안 이해하기 - 불안을 감소시키는 방법 알아보기
	6	감정의 주인 되기	<ul style="list-style-type: none"> • 불안 상황에서 생각과 행동을 조절하는 전략을 세울 수 있다. • 감정을 조절하는 방법을 실천할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 불안감소 방법 활용하기 - 내 안의 감정과 대화하기

5 프로그램 운영

- 프로그램 운영 시 상황이나 학습자의 특성에 맞게 내용을 변경할 수 있으나, 반드시 프로그램 위계인 「감정 인식 ⇨ 감정 표현 ⇨ 감정조절」 3단계를 지켜 운영해야 함
- 프로그램의 효과를 위해서 분산 실시보다는 집중 실시를 더 권장함
- 각 차시별로 제시된 지도안의 수업 시나리오는 교사의 원활한 프로그램 진행을 돕기 위해 제시된 자료이므로, 그대로 읽듯이 진행하는 것을 지양하고, 활동내용을 충분히 숙지하여 자연스러운 수업 용어로 진행함
- 각 차시는 도입 활동 1개와 본 활동 2개로 구성되어 있으며, 학습 환경이나 학습자의 특성에 맞게 활동의 종류와 양을 융통성 있게 가감하여 운영할 수 있음

- 감정 인식과 표현 및 조절은 무엇보다 감정의 맥락과 상호작용이 중요하므로 학습자의 상호작용이 활발하게 일어날 수 있도록 모듈별 활동으로 운영하는 것이 더 효과적임
- 개별 활동 후에도 다함께 활동 과정과 결과에 대해 공유하는 시간을 가지는 것이 필요함
- 전체 프로그램은 6차시로 운영할 수 있고, 혹은 각 차시의 활동을 2차시로 분리하여 총 12차시로 운영할 수 있음
- 이 프로그램은 한 교과에서 집중적으로 운영하기를 권장함

III 초·중·고 감정조절 프로그램 구성 안내

구분	프로그램 구성	개발 차시										
초등 학생용 	▶ 단계적·점진적 마음의 힘 기르기 1-2학년 [자기 인식 중점 놀이 활동] 마음의 소리에 귀 기울여요 3-4학년 [자기관리 및 사회 인식 중점 게임·조작 활동] 마음의 근육을 키워요 5-6학년 [관계기술 및 의사결정 중점 역할극 활동] 마음의 길을 넓혀요  <table border="1"> <tr> <td>【1단계】 자기인식</td> <td>【2단계】 자기관리</td> <td>【3단계】 사회인식</td> <td>【4단계】 관계기술</td> <td>【5단계】 의사결정</td> </tr> <tr> <td>마주하기</td> <td>다스리기</td> <td>공감하기</td> <td>손잡기</td> <td>선택하기</td> </tr> </table>	【1단계】 자기인식	【2단계】 자기관리	【3단계】 사회인식	【4단계】 관계기술	【5단계】 의사결정	마주하기	다스리기	공감하기	손잡기	선택하기	학년군별 6차시 (총18차시)
【1단계】 자기인식	【2단계】 자기관리	【3단계】 사회인식	【4단계】 관계기술	【5단계】 의사결정								
마주하기	다스리기	공감하기	손잡기	선택하기								
중학생용 	▶ ‘분노와 공격성’ 조절 능력 기르기  <table border="1"> <tr> <td>【1단계】 감정인식</td> <td>【2단계】 감정표현</td> <td>【3단계】 감정조절</td> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> • 감정 다가가기 • 감정의 숲속으로 • 나의 감정 인식하기 • 너의 감정 알아차리기 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • 나의 감정 관찰하기 • 나의 감정 표현하기 • 경청하기 • 너의 감정 공감하기 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • 분노 표현 유형 • 출발! 분노 조절 • 감정 볼륨 조절 • 감정 주인 되기 </td> </tr> </table>	【1단계】 감정인식	【2단계】 감정표현	【3단계】 감정조절	<ul style="list-style-type: none"> • 감정 다가가기 • 감정의 숲속으로 • 나의 감정 인식하기 • 너의 감정 알아차리기 	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 감정 관찰하기 • 나의 감정 표현하기 • 경청하기 • 너의 감정 공감하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 분노 표현 유형 • 출발! 분노 조절 • 감정 볼륨 조절 • 감정 주인 되기 	6차시				
【1단계】 감정인식	【2단계】 감정표현	【3단계】 감정조절										
<ul style="list-style-type: none"> • 감정 다가가기 • 감정의 숲속으로 • 나의 감정 인식하기 • 너의 감정 알아차리기 	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 감정 관찰하기 • 나의 감정 표현하기 • 경청하기 • 너의 감정 공감하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 분노 표현 유형 • 출발! 분노 조절 • 감정 볼륨 조절 • 감정 주인 되기 										
고등 학생용 	▶ ‘불안과 우울’ 극복 능력 기르기  <table border="1"> <tr> <td>【1단계】 감정인식</td> <td>【2단계】 감정표현</td> <td>【3단계】 감정조절</td> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> • 감정 단어 알기 • 감정 구분하기 • 나의 감정 알기 • 너의 감정 읽기 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • ‘I-Message’로 표현하기 • ‘WI-Message’로 표현하기 • 경청 방법 익히기 • 공감 방법 익히기 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • 불안 이해하기 • 불안 감소 방법 알기 • 불안 감소 방법 활용하기 • 내 안의 감정과 대화하기 </td> </tr> </table>	【1단계】 감정인식	【2단계】 감정표현	【3단계】 감정조절	<ul style="list-style-type: none"> • 감정 단어 알기 • 감정 구분하기 • 나의 감정 알기 • 너의 감정 읽기 	<ul style="list-style-type: none"> • ‘I-Message’로 표현하기 • ‘WI-Message’로 표현하기 • 경청 방법 익히기 • 공감 방법 익히기 	<ul style="list-style-type: none"> • 불안 이해하기 • 불안 감소 방법 알기 • 불안 감소 방법 활용하기 • 내 안의 감정과 대화하기 	6차시				
【1단계】 감정인식	【2단계】 감정표현	【3단계】 감정조절										
<ul style="list-style-type: none"> • 감정 단어 알기 • 감정 구분하기 • 나의 감정 알기 • 너의 감정 읽기 	<ul style="list-style-type: none"> • ‘I-Message’로 표현하기 • ‘WI-Message’로 표현하기 • 경청 방법 익히기 • 공감 방법 익히기 	<ul style="list-style-type: none"> • 불안 이해하기 • 불안 감소 방법 알기 • 불안 감소 방법 활용하기 • 내 안의 감정과 대화하기 										

IV 프로그램 지도안 및 활용자료

1차시 감정인식

출발! 감정 여행

학습 주제	감정의 의미와 감정조절의 필요성	차시	1/6
학습 목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 상황에 적절한 다양한 감정단어를 사용할 수 있다. 2. 도움감정과 방해감정의 결과를 비교하고 감정조절의 필요성을 말할 수 있다. 		
학습 자료	활동지 1-1, 활동지 1-2		
학습 단계	교수·학습 활동	자료 및 유의점(※)	
도입 (5분)	<p>◆ [감정 브레인스토밍] - 감정조절 프로그램에 대한 생각 열기</p> <p>프로그램 시작에 앞서 '감정'에 대한 브레인스토밍을 해 볼까요? '감정, 정서, 느낌, 기분'이라는 말을 들었을 때, 떠오르는 생각을 자유롭게 말해 보세요. 단어나 어구 혹은 문장의 형태로 생각나는 것은 무엇이든 좋습니다.(예: 기쁘다, 감정과 이성, 감정은 참아야 한다)</p> <p>◆ 감정조절 프로그램의 목적 알기</p> <p>이 프로그램은 총 6회로 진행될 예정이며, 우리는 이 프로그램을 통해 첫째, 자신과 타인에게 일어나는 감정을 탐색하고 이해하며, 둘째, 긍정적이거나 부정적인 감정을 상황에 적합하게 표현함으로써 공감 및 감정 표현능력을 향상시키며, 셋째, 자신의 감정을 조절하고 관리함으로써 긍정적인 감정 상태를 유지하고 강화시킬 수 있는 방법을 익히는 것입니다.</p> <p>◆ 이번 시간 활동 제시하기</p> <ul style="list-style-type: none"> -【활동 1】 감정단어 알기 -【활동 2】 감정 구분하기 	<p>※ 자유롭고 허용적인 분위기를 조성하여 생각나는 것은 무엇이든 말할 수 있도록 한다.</p> <p>※ 학생들이 말한 내용을 칠판에 쓴 후, 감정조절 프로그램과 연결시킨다.</p> <p>※ 감정조절 프로그램의 목적에 대해서 간단하게 언급한다.</p>	
전개 (40분)	<p>① 【활동 1】 감정단어 알기</p> <p>◆ 【설명자료 1-1-A】 감정단어 - 기본감정과 감정단어 알아보기</p> <p>우리는 언제 어디서 어떤 감정을 느낄까요? 생활하는 모든 상황 속에서 우리가 의식하든 의식하지 못하든 항상 감정을 느끼고 있습니다. 예를 들어, 단짝 친구에게만 털어 놓았던 나의 비밀을 다른 친구가 알고 있다면 어떤 감정이 들까요?(학생들의 반응을 칠판에 쓴다.) 아마도 그 친구가 야속하고 원망스럽고 배신감이 들며 화도 날 겁니다.</p> <p>우리가 가장 많이 느끼는 기본 감정에는 여섯 가지가 있습니다. 상황과 감정단어를 같이 봅시다. 감정은 느끼는 사람과 상황 및 강도에 따라 다양한 감정단어로 표현됩니다.</p>	<p>☞ 설명자료 1-1-A</p> <p>※ 기본 감정은 다양한 감정단어로 나타남을 인지하도록 한다.</p> <p>※ 같은 상황에서도 사람에 따라 느끼는 감정이 다를 수 있음을 자신의 경험과 연결지어 보도록 한다.</p>	



전개

- 상황에 따른 기본 감정 알기
- 다양한 감정단어 알아보기

① [활동지 1-1] 감정의 빙고 - 감정단어와 친해지기 (개별활동)

감정을 표현할 수 있는 단어는 생각보다 훨씬 더 많다는 것을 살펴보았습니다. 감정단어에 익숙해지기 위해 빙고게임을 하였습니다. 제시된 48개의 감정단어 중에서 25개를 선택하여 빙고게임 판을 자유롭게 채워주세요. 선생님이 제시하는 감정단어를 찾아 ○표 하세요. 3개의 빙고 줄을 가지면 '빙고'라고 외치세요.

【활동지 1-1 진행순서】 개별활동

- 감정단어를 설명한다. (설명자료 1-1-A)
- 아래에 제시된 48개의 감정단어 중 25개를 선정하여 빙고 칸에 쓰게한다.
- 선생님이 제시하는 감정단어에 ○표를 하게 한다. (학생들이 돌아가면서 감정단어를 제시해도 된다.)
- 3개의 빙고 줄을 가진 사람이 우승한다.
- 활동 후, 기본감정과 감정단어에 대해서 정리한다.

- 빙고를 진행하면서 느낀 감정 나누기

② [설명자료 1-1-B] 감정의 나침반 - 감정조절 알아보기

감정은 우리가 어떤 상황에 접했을 때 일어나는 기쁨, 슬픔, 화, 두려움, 미안함, 혐오스러움 등과 같은 느낌이나 기분을 말합니다. 감정이 하는 역할은 무엇일까요? 감정은 생존과 사회 적응을 위해서 필요합니다. 갑자기 비가 쏟아질 때 계곡 가까이에 있으면 두려운 마음이 듭니다. 이 두려운 감정이 위험을 알리는 신호를 보내 사람들이 그 자리를 벗어나게 합니다.

감정은 사람들이 어떻게 행동해야 할지 알려주는 나침반 역할도 합니다. 그리고 감정을 일으키는 사람이나 상황이 호의적인지 아니면 비호의적인지에 대한 정보를 줍니다. 또한 감정을 일으키는 대상이 자신이 원하는 것을 얻도록 하는지 방해 하는지에 대한 정보를 줍니다.

즐거움, 기쁨, 상쾌함과 같은 유쾌한 감정뿐만 아니라 슬픔, 화, 불안과 같은 유쾌하지 않은 감정도 살아가는데 필요한 감정입니다. 불쾌한 감정은 위험이나 위협을 주는 상황에서 벗어날 수 있도록 도와줍니다. 예를 들어, 화재경보기가 울리면, 우리는 불안감을 느껴서 그 장소에서 빨리 빠져나옵니다.

감정조절은 자신과 타인의 감정을 이해하고, 자신의 감정을 상황에 맞게 표현하거나 문제해결에 도움이 되는 방향으로 표현할 수 있도록 하는 과정입니다. 감정조절은 인간관계를 좋아지게 하고 문제해결능력을 향상 시키는 등 많은 긍정적인 효과를 가지고 있습니다.

① 활동지 1-1

※ 감정단어카드를 봉투 속에 미리 준비 하여, 학생들에게 뽑게 하여 제시할 수도 있다.

※ 활동 진행 과정에서 느낀 여러 감정 (이긴 경우, 진 경우, 하나도 못맞힌 경우, 아쉽게 진 경우 등)을 나누어 보고 다양한 감정을 표현할 수 있도록 한다.

☞ 설명자료 1-1-B

※ 유쾌한 감정뿐 아니라 유쾌하지 않은 감정도 살아가는데 필요한 감정임을 예를 들어 설명한다.

<p>전개</p>	<p>- 감정의 의미와 역할 알기 - 감정조절의 의미와 효과 알기</p> <p>② [활동 2] 감정 구분하기</p> <p>④ [설명자료 1-2] 도움감정·방해감정 - 도움감정과 방해감정 구분하기</p> <p>어떤 상황에서 일어나는 감정은 그 상황에 도움이 되는 감정일 수도 있지만 그렇지 못할 수도 있습니다. 도움이 되는 감정과 방해가 되는 감정을 어떻게 구별할까요?</p> <p>- 도움감정과 방해감정의 의미 설명하기 - 도움감정과 방해감정의 예를 제시하기</p> <p>④ [활동지 1-2] 도움감정·방해감정 - 감정조절의 필요성 알아보기 (모둠활동)</p> <p>도움감정은 자신이 원하는 것을 얻도록 하는 감정이지만, 방해감정은 원하는 것을 얻는데 도움이 안 되는 감정입니다. 주어진 상황을 읽고 일어날 수 있는 방해감정을 먼저 써 봅시다. 그 감정을 느낄 때 하는 말이나 행동을 쓰고 마지막으로 결과를 예측해서 쓰세요. 같은 순서로 도움이 되는 감정도 쓰세요. 방해감정의 결과와 도움감정의 결과를 서로 비교해 보세요.</p> <p>【활동지 1-2 진행순서】 모둠활동</p> <ul style="list-style-type: none"> • 도움감정과 방해감정을 설명한다.(설명자료 1-2) • 예시에 주어진 상황을 같이 읽도록 한다. • 주어진 상황에서 일어날 수 있는 방해감정을 쓰게 한다. • 방해감정이 들었을 때 할 수 있는 행동이나 말을 쓰게 한다. • 결과를 예측해 보고 쓰도록 한다. • 같은 순서로, 주어진 상황에서 일어날 수 있는 도움감정, 행동과 말 그리고 결과를 쓰게 한다. • 방해감정의 결과와 도움감정의 결과를 서로 비교해 보게 한다. <p>- 도움감정과 방해감정 구분하기 - 도움감정과 방해감정의 결과 비교하기</p>	<p>☞ 설명자료 1-2</p> <p>② 활동지 1-2</p> <p>※ 도움감정과 방해감정의 용어의 뜻을 강조하기보다는, 주어진 상황에서 도움이 되는 감정인지 방해가 되는 감정인지 구분하도록 하는데 중점을 둔다.</p> <p>※ 도움감정과 방해감정의 결과를 비교하게 함으로써, 도움감정과 방해감정의 의미를 이해하도록 한다. 방해감정을 도움감정으로 바꾸는 감정조절의 필요성을 알게 한다.</p>
<p>정리 (5분)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 내용 정리하기 <ul style="list-style-type: none"> - 감정조절 프로그램의 목적 알기 - 감정단어 익히기 - 도움감정과 방해감정 구분하기 - 감정조절의 필요성 알기 • 활동을 통해 새롭게 알게 된 점 및 느낀 점 발표하기 • 다음 차시 학습 내용 예고하기 <ul style="list-style-type: none"> - 나의 감정 알기 - 너의 감정 읽기 	<p>※ 스스로 생각한 것을 감정일기 등을 통해 가정에서 한 번 더 생각해 보는 기회를 갖도록 한다.</p>

감정단어

1 차 시



기본감정은 자신에게 주어진 상황이나 표현 정도에 따라서 다양하게 나타납니다.

표정						
상황	하고 싶은 것을 함으로써 만족스럽고 즐겁거나 안심이 되고 희망적일 때	원통한 일을 겪거나 불쌍한 대상을 보고 마음이 아플 때	어떤 것에 대해 불만스럽고 불편하거나 내가 하고 싶은 것이 방해받을 때	위협이나 위험을 느껴 마음이 불안하고 조심스러울 때	남을 괴롭히거나 남에게 폐를 끼쳐서 마음이 불편하고 거북하며 부끄러울 때	어떤 대상이 아주 끔찍하게 싫고 미울 때
기본 감정	기쁨	슬픔	화	두려움	미안함	혐오스러움
감정 단어	날아 오를 것 같다 짜릿하다 기운이 넘친다 황홀하다 신난다 기분이 고조된다 마음이 놓인다 만족스럽다 상기된다 흡족하다 부드러워진다 마음에 든다 느긋해진다 기대된다 자랑스럽다 즐겁다 힘난다 편안하다 자신만만하다 행복하다	우울하다 외롭다 가슴이 아프다 기운이 없다 희망이 없다 비참하다 비통하다 기분이 처진다 혼란스럽다 괴롭다 후회스럽다 울적하다 불행하다 시무룩하다 실망스럽다 불만족스럽다 서럽다 안스럽다 애처롭다	격노하다 앞어버리고 싶다 화가 치민다 격해진다 짜증난다 속이 끓는다 증오심이 인다 배신감이 든다 미칠 것 같다 돌아버릴 것 같다 절망적이다 심란하다 신경이 날카롭다 속이 탄다 심술이 난다 짜증난다 예민해진다 발끈한다 약오른다 재수없다 아니꼽다	끔찍하다 공포스럽다 겁이 난다 꿈쩍하지 못한다 소스라치다 충격을 받다 무섭다 위험감을 느낀다 불안하다 깜짝깜짝 놀란다 염려스럽다 초조하다 걱정된다 소심해진다 노심초사한다 질린다 참담하다 살벌하다 참혹하다	창피하다 쓸모가 없다 망신스럽다 수치스럽다 모멸감이 든다 초라해진다 무가치하다 숨고 싶다 당황스럽다 마음이 편치 않다 비굴해진다 당혹스럽다 어리석다 불편하다 의기소침해진다 머쓱하다 기죽다 부끄럽다 죄스럽다 속스럽다 민망하다	밉다 괴롭다 곤란하다 싫다 답답하다 알밉다 지겹다 불편하다 귀찮다 피곤하다 가증스럽다 힘들다 징그럽다 꺼림칙하다 역겹다 불쾌하다 증오한다 구역질난다 피하고 싶다 거부하고 싶다



감정의 빙고



아래에 있는 다양한 감정단어를 사용하여 감정 빙고게임을 해 봅시다.

기쁘다	슬프다	화난다	두렵다	미안하다	힘오스럽다
행복하다	우울하다	짜증난다	끔찍하다	창피하다	밉다
신난다	외롭다	배신감이 든다	공포스럽다	수치스럽다	괴롭다
만족스럽다	비참하다	절망적이다	겁이 난다	무가치하다	싫다
자랑스럽다	괴롭다	예민해진다	불안하다	어리석다	얕밉다
즐겁다	후회스럽다	약오른다	초조하다	기죽다	불편하다
힘난다	실망스럽다	재수없다	걱정된다	부끄럽다	지겹다
편안하다	안쓰럽다	아니꼽다	소심해진다	죄스럽다	귀찮다



감정의 나침판

1 감정

★의미

어떤 현상이나 사건을 접했을 때 일어나는 느낌이나 기분 (기쁘다, 슬프다, 화난다, 두렵다, 미안하다, 혐오스럽다 등)

★역할

- 인간이 생존하고 사회에 적응할 수 있도록 함
- 어떻게 행동해야 할지 방향을 알려주고 필요한 정보를 알려주는 나침반 역할을 함
- 유쾌한 감정뿐 아니라 불쾌한 감정도 살아가는데 필요함
- 불쾌한 감정은 위협이나 위협을 주는 상황에서 벗어날 수 있게 함

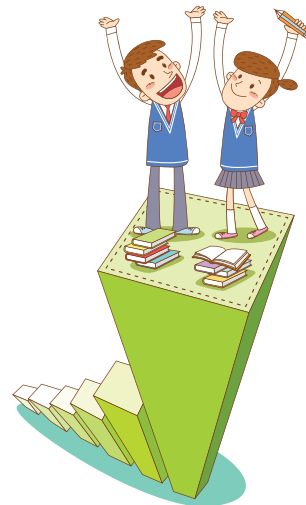
2 감정조절

★의미

자신과 타인의 감정을 이해하고, 자신의 감정을 상황에 맞게 표현하거나 문제해결에 도움이 되는 방향으로 표현할 수 있도록 하는 과정

★효과

- 교우관계 및 인간관계가 좋아짐
- 학습능력이 향상됨
- 집중력이 향상됨
- 스트레스 조절능력이 생김
- 변화에 능동적으로 대처하게 됨
- 질병에 덜 걸리고 건강한 생활을 하게 됨
- 문제해결능력이 향상됨
- 사회적 적응능력이 향상됨



도움감정.방해감정


도움이 되는 감정 vs 방해가 되는 감정

★ 도움이 되는 감정

- 나와 타인의 관계를 좋아지게 하는 감정
- 내가 원하는 것을 얻도록 하는 감정

★ 방해가 되는 감정

- 나와 타인의 관계를 나빠지게 하는 감정
- 내가 원하는 것을 얻는데 도움이 되지 않는 감정

방해감정	→	도움감정
불안, 공포, 두려움 절망, 우울 분노 죄책감 좌절감, 무력감	 강도 DOWN 빈도 DOWN	염려, 긴장 슬픔 성가심 후회 실망

💡 방해감정도 강도가 낮아지고 빈도가 낮아지면 도움감정이 됨

예시

[상황] 프로젝트를 발표하는 시간이다. 드디어 내 차례가 되었다.



방해감정

‘내가 떨고 있다는 것을 친구들에게 들려서는 절대 안 돼. 그런데 왜 이렇게 덜덜 떨리지? 조금이라도 실수하면 친구들이 나를 비웃을 거야.’



심한 불안감으로 머리가 하얘져서 아무 생각이 안 난다.



도움감정

‘발표할 때 떨리는 것은 자연스러운 것이야. 열심히 준비했으니 잘 할 수 있을 거야. 내가 떨린다고 해서 큰일 날 것까진 없어. 좀 실수하더라도 친구들이 이해해줄 거야.’



조금 긴장 되고 살짝 떨린다.

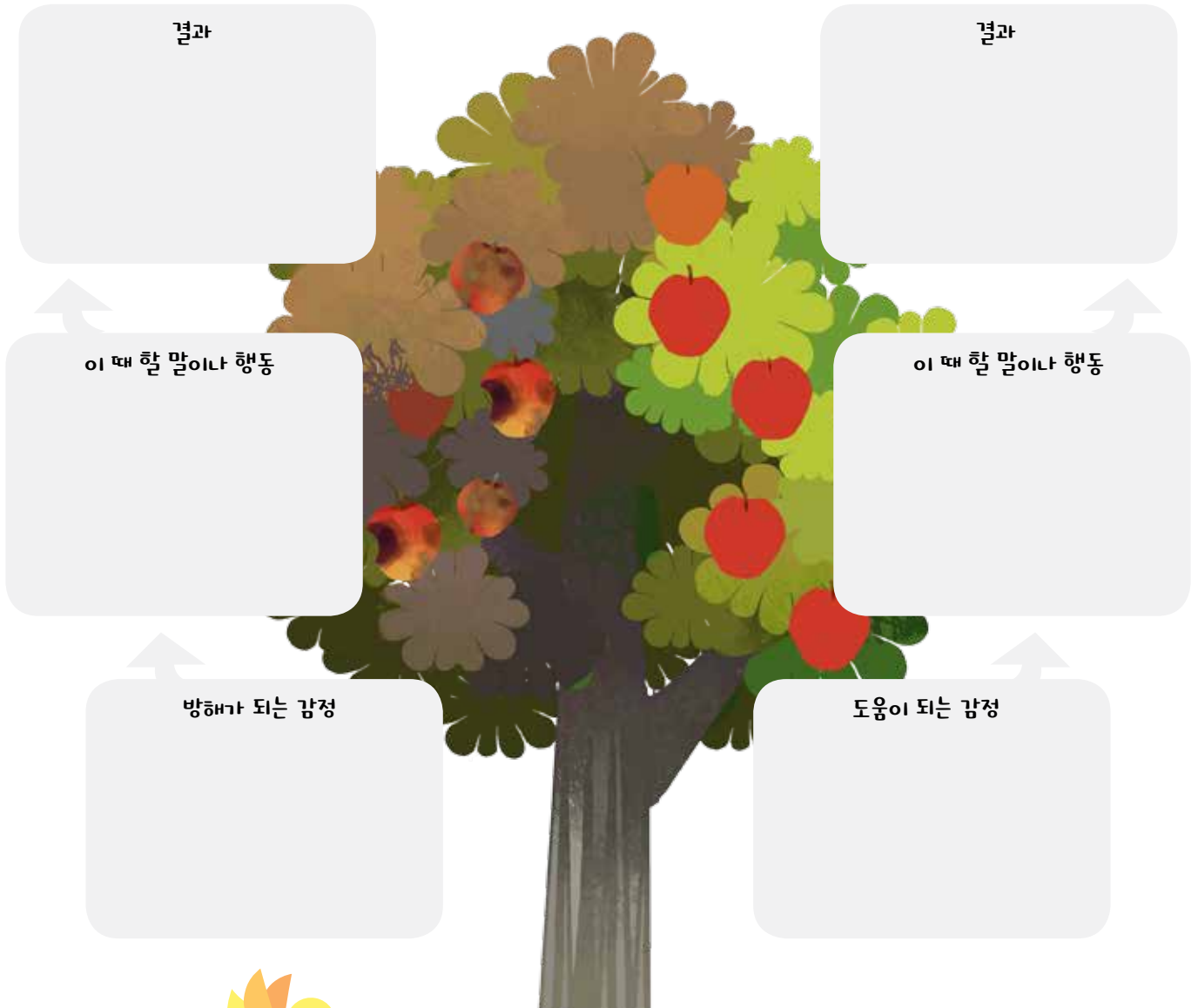


도움감정.방해감정

1차시



아래 상황을 읽고 도움감정과 방해감정으로 나누어 일어나는 과정을 써 보세요.



| 상황 |

어제 밤새도록 게임을 하느라 한숨도 못 잤다. 수업시간에 너무 잠이 와서 엎드려 자고 있는데, 선생님께서 계속 나를 깨우신다.

학습 주제	나와 너의 감정 알아차리기	차시	2/6
학습 목표	1. 자신의 주된 감정을 찾을 수 있다. 2. 다른 사람의 감정을 알아차릴 수 있다.		
학습 자료	활동지2-1, 활동지 2-2, 서당도 PPT		
학습 단계	교수·학습 활동	자료 및 유의점(※)	
도입 (5분)	<p>▶ 전시학습 되돌아보기</p> <p>지난 시간에는 감정단어를 알아보고, 감정에 따라 말과 행동이 영향을 받아서 결과도 달라진다는 것을 확인했습니다. 그리고 자신이 원하는 것을 얻는데 도움이 되지 않는 방해감정을 도움감정으로 바꾸도록 감정조절이 필요하다는 것을 알아보았습니다.</p> <p>▶ [감정 릴레이] - 감정단어 되돌아보기 (모둠활동 혹은 전체활동)</p> <p>감정단어를 얼마나 기억하고 있는지 같이 감정 릴레이 게임을 해봅시다. 순서대로 돌아가면서 감정단어를 하나씩 말하세요. 앞에서 말한 감정단어를 중복하지 않도록 합니다. 감정단어를 말하지 못하여 감정 릴레이를 멈추는 사람이 패자가 됩니다.</p> <p>이번 시간에는 자신이 평상시에 많이 느끼는 감정을 알아보고 다른 사람의 감정을 알아차리는 연습을 하겠습니다.</p> <p>▶ 이번시간 활동 제시하기</p> <p>-【활동 1】나의 감정 알기 -【활동 2】너의 감정 읽기</p>	※ 감정단어를 확인하는 게임이므로 승부보다는 감정단어를 복습하는데 초점을 맞춥니다. 패자에게 자신의 감정을 표현하게 한다.	
전개 (40분)	<p>① 【활동 1】 나의 감정 알기</p> <p>▶ 【활동지 2-1】 내 안의 감정 - 자신이 자주 느끼는 감정 찾아보기 (개별활동)</p> <p>자신이 주로 어떤 감정을 느끼는지 생각해 보세요. 32개의 감정단어가 주어져 있습니다. 이 말들 중에서 자신이 평상시 많이 느끼거나 사용하는 단어를 5개 골라서 ○표 하세요. 자신이 자주 느끼는 감정이 없을 경우 아래 네모 칸에 감정단어를 직접 써 넣으면 됩니다.</p> <p>자, 이제 선택된 5개를 다시 한 번 살펴보고 이중 사용 빈도가 적은 2개를 ×표 합니다. 남은 3개의 말 중에서 자신이 가장 많이 사용하는 단어에 ☆표를 해 봅시다. 그것이 자신이 자주 느끼는 감정입니다.</p> <p>아래 표에 자신이 자주 느끼는 감정을 쓰고, 어떤 상황에서 느꼈는지 간단히 적어 봅시다. 그때 자신이 느낀 감정의 강도는 어떠했나요? 그 강도를 0° ~100° 중에서 선택하여 온도계에 색칠해 봅시다.</p>	① 활동지 2-1 ※ 제시된 감정단어 중 자신이 자주 사용하는 단어가 없을 경우 감정단어를 추가시킨다.	



	<p style="text-align: center;">【활동 2-1 진행순서】 개별활동</p> <ul style="list-style-type: none"> • 제시된 감정단어 중, 평상시 자신이 많이 느끼거나 사용하는 감정단어 5개를 ○표 하게 한다.(없을 경우 마지막 줄에 추가) • 선택한 다섯 개의 감정단어 중, 느끼는 빈도가 적은 두 개에 ×표 하게 한다. • 남은 세 개의 감정단어 중, 가장 많이 느끼는 감정단어에 ☆표 하게 한다. • 표 아래에 자신이 자주 느끼는 감정을 쓰고, 그 감정을 느끼는 상황을 쓰도록 한다. • 그 감정을 느끼는 강도를 0° ~100° 중 선택하여 온도계에 색칠하게 한다. • 모둠원들과 자주 느끼는 감정과 그 강도를 서로 비교해 보도록 한다. <p>- 내가 자주 느끼는 감정 찾기 - 우리 반 친구들이 자주 느끼는 감정 찾기(포스트잇 활용)</p> <p>② 【활동 2】 너의 감정 읽기</p> <ul style="list-style-type: none"> • [설명자료 2-2] 감정을 읽을 수 있는 단서 - 타인의 감정을 알아차릴 수 있는 단서 살펴보기 - 생리적 단서 / 인지적 단서 / 행동적 단서 / 체험적 단서 • [활동지 2-2] 감정 읽기 - 타인의 감정 읽기 (모둠활동) <p>그림은 김홍도의 서당도입니다.(화면에 그림 자료 띄우기) 그림 속에 나온 사람들은 누구입니까? 서당에서 공부하고 있는 훈장님과 9명의 학생들이 각자 생동감 있는 표정으로 그려져 있습니다. 각자 어떤 표정, 어떤 행동을 하고 있나요? (책을 찾고 있는 아이, 뭔가 말을 하려는 아이, 웃고 있는 아이, 눈물을 흘리는 아이 등) 모둠별로 어떤 장면인지 자유롭게 상황을 설정하세요. 그리고 그 상황에서 네 명의 사람들이 어떤 말이나 생각을 하는지 말풍선에 쓰세요. 말이나 생각을 할 때 느끼는 감정을 네모 칸에 쓰세요. 모둠활동이 끝난 후 모둠원들과 같이 역할극을 해보세요.</p> <p style="text-align: center;">【활동 2-2 진행순서】 모둠활동</p> <ul style="list-style-type: none"> • 감정을 인식할 수 있는 단서에 대해서 설명한다.(설명자료 2-2) • 모둠별로 그림의 상황을 자유롭게 상상하여 상황란에 쓰도록 한다. • 상황에 맞게 네 사람이 하는 말이나 생각을 말풍선에 쓰도록 한다. • □속에는 해당 인물들이 느끼는 감정단어를 쓰도록 한다. • 모둠원들이 같이 역할극을 해 보게 한다. <p>- 왜 그런 감정을 느낀다고 생각했는지 모둠별 의견 공유하기 - 표정과 신체표현을 통한 감정 읽기 (참고자료 2-1, 참고자료 2-2)</p>	<p>※ 활동을 통해 찾은 '자주 느끼는 감정'을 포스트잇에 적어 칠판에 붙이는 활동을 통해서 학급 학생들이 가장 많이 느끼는 주된 감정을 찾아보아도 된다.</p> <p>☞ 설명자료 2-2</p> <p>② 활동지 2-2</p> <p>※ 그림의 설명에 치중하지 않고, 학생들이 창의적으로 상황을 설정하고 감정을 읽도록 유도한다.</p> <p>※ 상황이 다르면 느끼는 감정도 달라질 수 있음을 알게 한다.</p> <p>※ 인물의 표정이나 행동을 보고 다른 사람의 감정을 알아차릴 수 있음을 알도록 한다.</p> <p>🔍 참고자료 2-1 🔍 참고자료 2-2</p>
<p>정리 (5분)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 내용 정리하기 - 자신이 자주 느끼는 감정 찾기 - 감정을 읽을 수 있는 단서를 찾아 타인의 감정 알아차리기 • 활동을 통해 새롭게 알게 된 점 및 느낀 점 발표하기 • 다음 차시 학습 내용 예고하기 - 'I-Message'로 표현하기 - 'WI-Message'로 표현하기 	<p>※ 감정의 노예가 아니라 감정의 주인이 되기 위해서, 나와 너의 감정 인식이 선행해야 함을 정리한다.</p>

내 안의 감정



다음에 제시된 감정단어를 보고 자신이 자주 느끼는 감정을 찾아보세요.

재미있다	걱정된다	초조하다	신난다
편안하다	자랑스럽다	억울하다	상쾌하다
짜증난다	답답하다	행복하다	겁난다
슬프다	섭섭하다	만족한다	불만스럽다
떨린다	기쁘다	비참하다	흐뭇하다
즐겁다	약오른다	감격스럽다	괴씸하다
참담하다	사랑스럽다	외롭다	실망스럽다
화가난다	뿌듯하다	귀찮다	놀랍다

감정단어를 적어보세요!

가장 자주 느끼는 감정	감정을 느끼는 주된 상황	감정의 강도



감정을 읽을 수 있는 단서

2차시

단서	내용	예시
생리적 단서	사람마다 독특한 생리적 변화가 나타남	<ul style="list-style-type: none"> • 호흡이 빨라짐 • 땀이 남 • 심장 박동이 빨라짐 • 근육이 긴장되고 떨림 • 맥박이 빨라짐 • 혈압이 올라감 • 얼굴이 붉어지거나 창백해 짐 • 소변이 마려움 • 배가 아픔
인지적 단서	감정과 관련된 생각을 함	<ul style="list-style-type: none"> • 불안할 때 : '어떡하지', '잘못되면 어쩌지' • 화가 날 때 : '일부러 그렇게 한 거야', '나를 무시하는 거야' • 기쁠 때 : '그렇지, 노력한 만큼 성과가 있구나'
행동적 단서	감정과 관련된 행동을 함	<ul style="list-style-type: none"> • 불안할 때 : 손톱을 물어뜯거나 눈을 깜빡거리거나 다리를 떤다 • 기쁠 때 : 입꼬리가 올라가고 편안하게 웃는다 • 슬플 때 : 눈과 입이 아래로 처지고 눈물을 흘린다
체험적 단서	과거의 경험으로 감정을 추측함	<ul style="list-style-type: none"> • 몸에 힘이 없어지고 눈물이 난다 ↳ 슬픔, 속상함 • 머리가 쭈뼛 곤두서고 등이 오싹하다 ↳ 무서움, 공포 • 목소리가 격양되고 방방 뛰면서 가슴이 벅차오른다 ↳ 기쁨, 신이 남



감정 읽기



등장인물들이 하는 말이나 생각을 쓰고, 그때 느끼는 감정을 써 보세요.

[상황]

[말이나 생각]



[말이나 생각]



[감정]

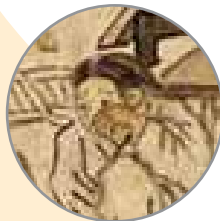
[감정]



[말이나 생각]

<김홍도의 '서당도'>

[말이나 생각]



[감정]



[감정]



기분 좋을 때 신체 변화



감정(표현)	몸의 변화
즐거움, 신이 남, 기쁨 (신나고 즐거워!)	<ul style="list-style-type: none"> • 몸의 체온이 올라간다 • 가슴이 두근거린다 • 자꾸 입꼬리가 올라가면서 웃음이 나온다 • 몸이 날아 갈 것처럼 가볍다 • 발걸음이 가볍다 • 방방 똥다 • 춤을 춘다 • 목소리가 커진다
고마움, 감사, 감격 (정말 고마워!)	<ul style="list-style-type: none"> • 몸이 따뜻해진다 • 입꼬리가 살짝 올라가면서 미소가 지어진다 • 고개를 숙이거나 까닥하고 인사를 한다 • 눈이 반달 모양으로 변한다 • 고마운 마음에 두 손이 모아진다 • 목소리가 부드러워진다 • 말의 속도가 살짝 느려진다
좋아함, 설렘, 우정 (나 너 좋아해)	<ul style="list-style-type: none"> • 소리가 귀에 들릴 만큼 심장이 두근두근거린다 • 몸에서 열이 나는 것 같다 • 얼굴이 화끈거린다 • 그 친구 앞에서 말이 잘 안 나올 때가 있다 • 시선이 자꾸 그 친구 쪽으로 향한다 • 집에 있어도 그 친구 생각이 난다 • 몸이 붕 뜨는 것 같고 마음이 차분해지지 않는다
홀가분함, 시원함 (날아 갈 것 같아!)	<ul style="list-style-type: none"> • 숨을 편안하게 내쉬게 된다 • 몸이 킁털처럼 가볍다 • 몸의 근육들이 긴장되지 않고 편안한 상태가 된다 • 발걸음이 사뿐사뿐 가볍다 • 편안한 웃음이 나온다 • 팔다리가 긴장되지 않고 자유롭게 움직인다
자신감, 자부심, 용기 (난 잘 할 수 있어!)	<ul style="list-style-type: none"> • 어깨가 움츠러들지 않고 활짝 펴진다 • 가슴을 당당하게 앞으로 내민다 • 고개를 똑바로 든다 • 사람들과 눈을 똑바로 맞춘다 • 발걸음이 씩씩하고 힘 있다 • 주먹을 불끈 쥐기도 한다
안정감, 편안함, 만족 (마음이 편안해!)	<ul style="list-style-type: none"> • 팔다리에 힘이 스스로 풀린다 • 숨을 천천히 쉰다 • 후다닥 빨리 뛰어다니지 않고 천천히 걸어 다닌다 • 침대에 뒹굴며 누워 있기도 한다 • 말이 조금 없어지고, 말의 속도가 느려진다 • 살짝 입꼬리가 올라가기도 하고 미소를 보이기도 한다
통쾌함, 고소함, 유쾌함 (그것 참 썸통이다!)	<ul style="list-style-type: none"> • 가슴이 뺨 뚫린 것처럼 시원하다 • 고개를 들어 하늘을 보며 '우하하' 웃기도 한다 • 눈 모양이 찌그러져 반달 모양으로 변한다 • 팔을 이리저리 휘젓기도 한다

2 차 시

<함규정, 함규정 선생님의 아주 친절한 감정 수업>



기분 나쁠 때 신체 변화



감정(표현)	몸의 변화	
<p>짜증, 화, 분노 (으악, 폭발할 것 같아!)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 몸이 뜨거워지기 시작한다 • 눈썹이 가운데로 찌푸려진다 • 열이 후끈하고 땀이 나는 것 같다 • 이를 앙 물게 된다 	<ul style="list-style-type: none"> • 목소리가 점점 커진다 • 주먹이 불끈 쥐어진다 • 몸이 나무 막대기처럼 딱딱하게 굳어진다
<p>무서움, 두려움, 공포 (겁이 나고 무서워!)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 발이 땅에 붙은 것처럼 움직이지 않는다 • 가슴이 쿵쿵쿵쿵 뚱다 • 눈이 커지고 눈썹이 올라간다 • 입이 얼어붙은 것처럼 말이 잘 안 나온다 	<ul style="list-style-type: none"> • 몸이 차가워진다 • 등에 찬물을 끼얹은 것처럼 오싹하다 • 머리카락이 쭈뼛 곤두서는 것처럼 느껴진다
<p>슬픔, 안타까움, 속상함 (자꾸 눈물이 나!)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 눈썹, 눈, 입 모양이 모두 아래로 축 처진다 • 눈물이 난다 • 몸에 힘이 없어진다 • 팔다리가 축 늘어져 있다 	<ul style="list-style-type: none"> • 콧코 찌르는 것처럼 가슴이 아프다 • 몸의 체온이 낮아진다 • 목소리가 작아지거나 할 말을 잊는다
<p>열등감, 좌절 (난 잘하는 게 없어!)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 몸에 힘이 없어진다 • 팔다리가 배배 꼬이는 것 같다 • 자리에 똑바로 앉아 있기 힘들다 • 하품이 나온다 	<ul style="list-style-type: none"> • 앉을 때 턱을 꺾다 • 눈에 초점이 없다 • 후우 한숨이 나온다
<p>지겨움, 지루함, 싫증 (재미없고 하기 싫어!)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 어깨가 움츠러들지 않고 활짝 퍼진다 • 가슴을 당당하게 앞으로 내민다 • 고개를 똑바로 든다 	<ul style="list-style-type: none"> • 사람들과 눈을 똑바로 맞춘다 • 발걸음이 씩씩하고 힘 있다 • 주먹을 불끈 쥐기도 한다
<p>스트레스, 긴장, 괴로움 (괴롭고 힘들어!)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 가슴이 답답하다 • 숨쉬기가 힘들다 • 얼굴에서 웃음이 사라진다 • 눈썹이 찌푸려진다 	<ul style="list-style-type: none"> • 손에서 땀이 난다 • 몸에서 열이 나는 것 같다 • 팔다리가 딱딱하게 긴장된다
<p>질투, 시기, 부러움 (나도 갖고 싶어!)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 눈을 흘긴다 • 가슴 속에서 불꽃이 일어나는 것처럼 뜨겁다 • 씩씩거리며 숨을 쉰다 	<ul style="list-style-type: none"> • 이를 앙 문다 • 주먹을 쥐기도 한다 • 눈썹이 찌푸려진다 • 가끔 눈물이 나기도 한다

<함규정, 함규정 선생님의 아주 친절한 감정 수업>



3차시 감정표현

감정 와이파이 찾기

학습 주제	나의 감정 표현하기	차시	3/6
학습 목표	1. 'I-Message'를 사용하여 상황에 맞는 적절한 감정을 표현할 수 있다. 2. 'WI-Message'를 사용하여 다른 사람의 감정을 상하게 하지 않고 자신의 감정과 요구(원하는 것)를 표현할 수 있다.		
학습 자료	활동지 3-1, 활동지 3-2		
학습 단계	교수·학습 활동	자료 및 유의점(※)	
도입 (5분)	<p>▶ 전시학습 되돌아보기</p> <p>지난 시간에는 자신이 평소에 자주 느끼는 감정을 알아보고 타인의 감정을 알아차리는 연습을 했습니다.</p> <p>▶ [감정 일기에보] - 감정을 날씨에 비유해서 표현하기</p> <p>오늘은 자신의 감정을 날씨에 비유해서 표현해 봅시다. 예를 들면, '오늘 저의 날씨는 안개 낀 날입니다. 왜냐하면 수학문제가 풀리지 않아 가슴이 답답하고 짝 막힌 느낌입니다.', '오늘 저의 날씨는 햇볕이 쨍쨍한 날입니다. 왜냐하면 친구 민서와 화해도 했고 오늘 점심 메뉴는 제가 제일 좋아하는 떡볶이가 나오기 때문입니다.', '오는 저의 날씨는 먹구름이 몰려오는 날입니다. 왜냐하면 내일 실시되는 과학 수행평가가 걱정되기 때문입니다.' 등등 자신의 감정을 날씨에 비유해서 자유롭게 상상하여 재미있게 발표해 봅시다.</p> <p>▶ 이번시간 활동 제시하기</p> <ul style="list-style-type: none"> -【활동 1】'I-Message'로 표현하기 -【활동 2】'WI-Message'로 표현하기 	※ 먼저 교사가 자신의 감정 날씨를 재미있고, 재치 있게 말함으로써 학생들의 자유로운 참여를 유도한다.	
전개 (40분)	<p>① 【활동 1】 'I-Message'로 표현하기</p> <p>▶ 【설명자료 3-1】 I-Message - 'I-Message' 표현 방법 설명하기</p> <p>이번 시간에는 자신의 생각과 감정을 적절하게 표현하는 대화 기법에 대해 알아보겠습니다. 말하고 싶은 내용을 생각한 후, 자신의 감정을 잘 조절해서 다른 사람에게 '나'를 주어로 표현하는 'I-Message'로 표현해 봅시다. 이렇게 함으로써 다른 사람의 감정을 불쾌하게 하지 않으면서, 자신의 마음을 솔직하게 이야기할 수 있습니다. 'I-Message'로 표현하는 방법은 다음과 같습니다.</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>자신에게 불편을 주는 상대방의 행동 말하기 → 자신에게 영향을 준 상대의 행동을 '나'를 주어로 전달하기 → 그런 상황에서 느낀 자신의 감정 표현하기</p> </div> <p>반대로 'You-Message'는 상대방을 주어로 표현하는 방법인데, 이 방법은 상대방을 비난하거나 판단하게 되어 관계를 악화시키는 대화법입니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 'I-Message' 표현 단계 설명하기 - 'You-Message'와의 차이점 알기 	설명자료 3-1 ※ 개념설명 보다는 예시를 통해서 자연스럽게 'I-Message'를 이해하고 접근하도록 한다.	

3차시

① [활동지 3-1] I-Message - 'I-Message'연습하기 (짝활동 혹은 모둠활동)

두 개의 상황이 주어져 있습니다. 'I-Message'를 사용해서 각 단계에 맞게 생각과 감정을 표현하는 연습을 해 보세요.
다 완성되었으면, 두 명씩 짝을 지어서 역할연기를 해 보세요. 짝이 'You-Message'와 'I-Message'를 사용해서 표현하면 짝의 표현에 대해 즉각적으로 말과 행동으로 반응해 보세요. 짝의 'You-Message'와 'I-Message'에 반응할 때 자신의 감정과 말은 어떤 차이가 있었나요?

【활동 3-1 진행순서】 모둠활동

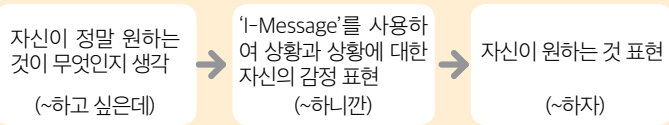
- 'I-Message'의 의미와 표현방법에 대해 설명한다.(설명자료 3-1)
- 모둠원들과 같이 주어진 상황을 읽고 'You-Message'를 각 단계에 맞추어 'I-Message'로 바꾸게 한다.
- 모둠 내에서 둘 씩 짝을 지어 역할연기를 하게 한다.
- 모둠별로 각 상황에 대한 'I-Message'를 발표하도록 한다.
- 설명자료 3-1에 있는 '활동지 3-1 예시'를 참고하여 발표내용을 정리한다.
- 활동을 하면서 느낀 점을 나누도록 한다.

- 'I-Message'작성하기
- 'You-Message'와 'I-Message'비교하기

② [활동 2]'WI-Message'로 표현하기

① [설명자료 3-2] WI-Message -'WI-Message'표현방법 익히기

다음으로 상대방의 마음도 배려하면서 자신의 마음도 표현하는 대화법(WI-Message)을 익혀보도록 합니다. 'WI-Message'의 'W'는 'Want'를 말합니다. 'WI-Message'란, 자신이 원하는 것이 무엇인지 먼저 생각한 후 'I-Message'로 자신의 마음을 표현하고 마지막으로 자신이 원하는 것을 말하는 방법입니다.



주어진 두 상황의 각 단계별 표현을 살펴보세요.

- 'WI-Message'표현 단계 설명하기
- 'WI-Message'적용하기

② [활동지 3-2] WI-Message -'WI-Message'연습하기 (모둠활동)

모둠원들과 같이 의논해서 최근에 있었던 갈등상황을 한 가지 적어 보세요. 상대방에게 할 표현을 'WI-Message'의 각 단계에 맞도록 써 보세요. 작성이 끝나면 모둠원들과 같이 역할연기를 해 보세요.

① 활동지 3-1

※ 짝의 'You-Message'와 'I-Message'를 듣고 반응해 보게 함으로써 차이점을 느낄 수 있도록 한다

② 설명자료 3-2

※ 개념설명보다는 예시를 통해서 표현방법을 이해하도록 한다.

② 활동지 3-2

※ 1단계는 자신이 원하는 것이 무엇인지 인식하는 단계로써, 말로 표현하지 않고 머릿속으로 생각한다.



<p>전개</p>	<p style="text-align: center;">【활동 3-2 진행순서】 모둠활동</p> <ul style="list-style-type: none"> • ‘WI-Message’의 의미와 표현방법에 대해 설명한다.(설명자료 3-2) • 모둠원들이 최근에 겪었던 갈등상황을 하나 찾아서 쓰도록 한다. • ‘WI-Message’의 각 단계에 맞도록 표현을 쓰게 한다. • 모둠원들과 같이 작성한 내용을 역할연기하게 한다. • 모둠별로 학급 전체에 발표하도록 한다. • 활동을 하면서 느낀 점을 나누도록 한다. <p>- 모둠별 상황극을 발표하기</p>	
<p>정리 (5분)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 내용 정리하기 <ul style="list-style-type: none"> - ‘I-Message’로 나의 생각과 느낌 표현하기 - ‘WI-Message’로 자신이 원하는 것 표현하기 • 활동을 통해 새롭게 알게 된 점 및 느낀 점 발표하기 • 다음 차시 학습 내용 예고하기 <ul style="list-style-type: none"> - 경청하기와 공감하기 	<p>※ 감정은 억제하는 것이 아니라 적절하게 표현하는 것임을 알려 준다.</p>





I-Message

1 의미

- 갈등 상황에서 상대방을 비난하거나 논쟁하지 않고 자신의 감정을 표현하는 방법
- 주어를 '나'로 하여 자신이 처한 상황과 느낌을 그대로 전달하는 대화법
- 자신의 느낌, 바람, 관심사 등을 그대로 표현함으로써 문제의 원인과 문제 자체에 주목하는 방법
- 불필요한 오해와 감정적 대립으로 인한 갈등을 해결하는 대화법

단계	요소	내용	상황1 😡	상황2 😞
1단계	상황	자신에게 불편을 주는 상대방의 행동 말하기	네가 그렇게 음악을 크게 틀어 놓으면	앞에 있는 제 의자를 자꾸 발로 차니
2단계	영향	자신에게 영향을 준 상대의 행동을 '나'를 주어로 전달하기	내가 시험공부를 할 수가 없어서	제가 영화에 집중할 수가 없어서
3단계	감정	그런 상황에서 느낀 자신의 감정 표현	정말 화가 나는구나	정말 짜증이 나요

2 'You-Message'와 'I-Message' 비교

(활동지 3-1 예시, 교사만 참고함)

상황	You-Message	I-Message
상황1 국어 문제를 풀고 있는데, 앞에서 큰 소리로 떠들고 있는 친구에게	야! 시끄럽다. 조용히 해. 결과 : 친구와 싸우게 된다	• 문제를 푸는데 네가 큰 소리로 떠들면 (상황) • 내가 집중이 잘 되지 않아서 (영향) • 짜증이 나는구나. (감정) 결과 : 친구가 미안해하면서 조용히 한다
상황2 TV를 보고 있는데 마음대로 채널을 돌리는 동생에게	야! 너 죽을래. 빨리 돌려. 결과 : 서로 보고 싶은 채널을 보려고 다툰다	• 내가 말도 없이 채널을 돌리니까 (상황) • 내가 한참 흥미진진하게 보던 장면을 놓치게 되어서 (영향) • 기분이 상하는구나. (감정) 결과 : 동생과 타협해서 원하는 채널을 본다



I-Message



주어진 상황에서 'You-Message'를 'I-Message'의 대화로 바꾸어 보세요.

상황
구분

You-Message

상황1 국어 문제를 풀고 있는데, 짝이 큰 소리로 떠들고 있다.

“야! 시끄럽다. 조용히 해.”

상황2 TV를 보고 있는데, 동생이 마음대로 채널을 돌린다.

“야! 너 죽을래. 빨리 돌려.”

3
차
시

I-Message

1단계
상황

_____ 하면

_____ 하면



2단계
영향

내가 _____

_____ 해서

내가 _____

_____ 해서



3단계
감정

_____ 하는구나.

_____ 하는구나.





WI-Message

1 의미

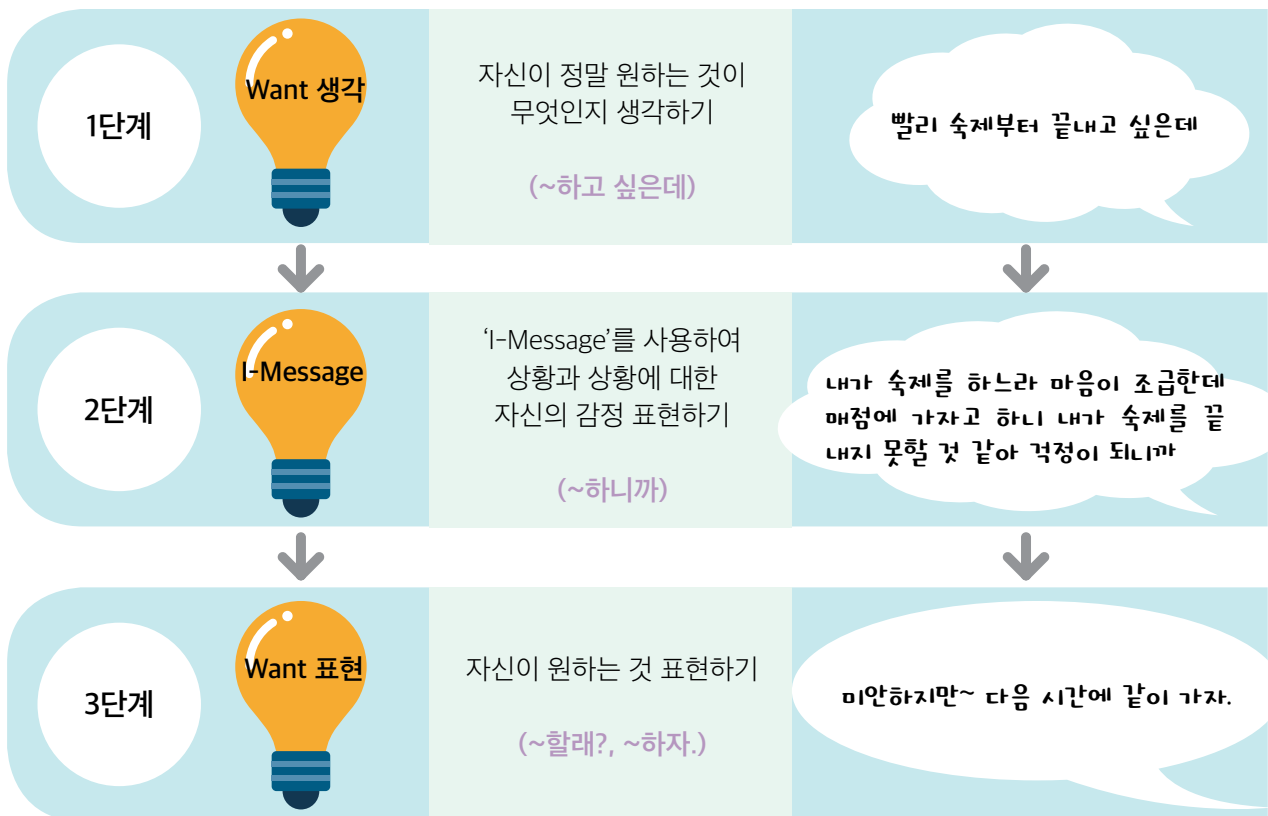
- 상대방의 마음을 배려하면서 자신의 바람(Want)도 표현하는 방법
- 'I-Message'를 사용하여 자신이 원하는 것까지도 표현하는 방법

2 단계


- 1단계 : 자신이 정말 원하는 것(Want)이 무엇인지 먼저 생각하기
- 2단계 : 'I-Message'를 사용하여 상황과 그에 대한 자신의 감정 표현하기
- 3단계 : 자신이 원하는 것 표현하기

3 표현 방법

상황 쉬는 시간에 다음 시간 숙제를 하느라 마음이 조급한데, 친구가 “우리 같이 매점 갈래~?” 라고 한다.



WI-Message

 모둠원과 같이 최근 있었던 갈등 상황을 한 가지 적어보고, 단계에 맞게 같이 연습해 봅시다.

상황

3
차
시

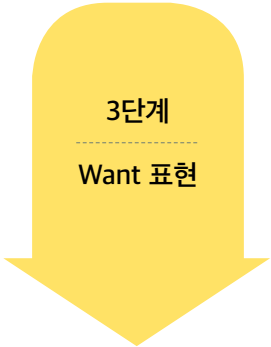


_____ 하고 싶은데



내가 _____

_____ 하니까



_____ 하자.



학습 주제	너의 감정 알아주기	차시	4/6
학습 목표	1. 경청의 중요성을 알고 경청할 수 있다. 2. 공감의 중요성을 알고 다른 사람을 공감할 수 있다.		
학습 자료	귓속말 쪽지, 안대, 활동지 4-1, 활동지 4-2		
학습 단계	교수·학습 활동	자료 및 유의점(※)	
도입 (5분)	<p>▶ 전시학습 되돌아보기</p> <p>지난 시간에는 'I-Message'와 'WI-Message'를 사용하여 상대방을 기분을 상하게 하지 않으면서, 자신의 생각이나 원하는 것을 표현하는 방법을 익혔습니다.</p> <p>▶ [귓속말 전하기] - 귀 기울여 듣기 (분단 활동)</p> <p>이제 한 분단씩 팀을 정해서 '귓속말 전하기 게임'을 하겠습니다. 분단별로 제일 앞에 앉은 사람은 종이에 있는 내용을 잘 기억해서 뒷사람에게 귓속말로 전합니다. 전달 받는 사람은 주의를 집중해서 귀 기울여 듣고, 그 내용을 다음 사람에게 전달합니다. 이렇게 해서 마지막 사람까지 전달되면, 마지막 사람은 들었던 내용을 쪽지에 적어서 들고 나옵니다. 전해들은 내용을 정확하게 적어 먼저 가지고 나오는 팀이 우승팀입니다.</p> <p>이번 시간에는 지난 시간에 이어 대화하는 방식에 대한 활동을 할 예정입니다. 상대방의 말과 감정을 귀 기울여 듣고 자신의 생각과 감정을 표현하는 방법을 연습하겠습니다.</p> <p>▶ 이번 시간 활동 제시하기</p> <ul style="list-style-type: none"> -【활동 1】경청 방법 익히기 -【활동 2】공감 방법 익히기 	※ 귓속말 쪽지는 짧은 단문으로 미리 준비한다.	
전개 (40분)	<p>①【활동 1】경청 방법 익히기</p> <p>▶ [설명자료 4-1] 경청하기 - 경청 태도 이해하기</p> <p>상대방의 말을 잘 들어주는 것은 그 사람과의 관계를 좋게 하여 친밀한 관계를 유지하게 됩니다. 경청이란 상대방의 말을 온 몸으로 잘 들어 준다는 것입니다. 상대방이 하는 말의 의도와 내면에 깔려 있는 동기나 감정까지도 귀 기울여 듣는 것으로, 상대방으로 하여금 이해와 존중받고 있다는 느낌을 갖게 합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 경청의 의미 이해하기 - 경청을 위한 바람직한 자세와 태도 익히기 	<p>☞ 설명자료 4-1</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ 이해를 돕기 위해 행동으로 시범을 보이면서 설명한다. ※ 설명자료의 예시를 함께 읽어 봄으로써 경청의 대화를 체험하도록 한다. 	



전개

① [활동지 4-1] 경청의 미로 - 귀 기울여 듣기 연습하기 (짝활동)

모둠 내에서 두 명씩 짝을 만들어 보세요. 한 사람은 눈을 감고 펜으로 출발점을 떠나 상대방의 말에 귀를 기울여 가면서 선을 그어 갑니다. 다른 사람은 상대가 도착점에 찾아 갈 수 있도록 말로 안내해 줍니다. 안내하는 사람과 안내 받는 사람 모두 활동을 하면서 어떤 생각이나 느낌이 들었는지 말해 보세요.

【활동 4-1 진행순서】 짝활동

- 경청에 대해서 설명한다. (설명자료 4-1)
- 모둠 내에서 두 명 짝을 짓게 한다.
- 한 사람은 안대를 하고 펜으로 출발점을 떠나 상대의 안내를 잘 듣고 도착점을 찾아 선을 그으면서 가게 한다.
- 다른 사람은 상대가 도착점을 무사히 찾아갈 수 있도록 친절한 말로 안내한다.
- 서로 역할을 바꾸어 하게 한다.
- 활동을 하면서 느낀 점을 나누도록 한다.

- 상대방을 배려하면서 안내하기
- 상대방의 말에 귀 기울이고 존중해 주기

② [활동 2] 공감 방법 익히기

① [설명자료 4-2] 공감하기 - 공감 방법 이해하기

상대방의 감정이나 생각을 자신의 입장이 아닌 상대방의 입장에서 느끼고 이해한 후, 상대방에게 표현하는 것을 공감이라고 합니다. 공감을 잘 하기 위해서는 경청이 선행되어야 합니다.

‘상대방의 말에 주의조차 기울지 않고 듣는 것’은 낮은 수준의 공감입니다. ‘겉으로 드러나는 상대방의 감정이나 생각에 맞추는 것’은 중간 수준의 공감입니다. 높은 수준의 공감은 ‘상대방이 스스로 알아채지 못한 내면의 감정까지 찾아서 표현해 주는 것’입니다.

예시 상황을 짝과 함께 역할연기 해 보세요. 공감 수준별로 짝에게 즉각적인 반응을 해 보면서 공감 수준의 차이를 직접 느껴 보세요.

- 공감 이해하기
- 공감 수준 비교하기

② [활동지 4-2] 공감하기 - 공감 연습하기 (짝활동 혹은 모둠활동)

모둠 내에서 두 명씩 짝을 만들고 각자 주어진 상황 중 하나를 선택하여 공감 연습을 하겠습니다. 한 사람이 자신의 이야기를 하면, 상대는 짝의 입장에서 짝의 생각과 감정을 이해하고, 그것을 말로 표현해 주세요. 가능하다면 한 번의 대화로 끝내지 말고 대화를 2~3회 이어 갈 수 있으면 더 좋습니다.

① 활동지 4-1, 안대

- ※ 시간이 너무 오래 걸리지 않도록 주의하고, 안내자는 상대를 배려하는 태도를 갖도록 한다.
- ※ 교실 중앙에 책상이나 의자 등 장애물을 배치한 후, 한명은 안대로 눈을 가리고 상대의 안내에 따라 장애물을 피해서 도착점을 찾아가는 활동을 통해 더 실감나게 진행할 수 있다.

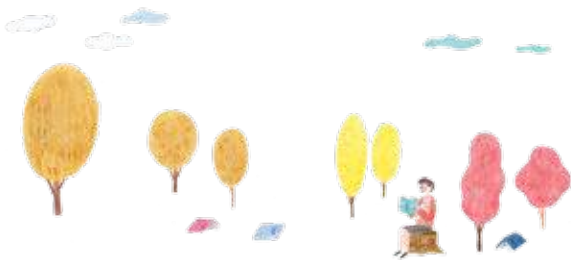
① 설명자료 4-2

- ※ 이해를 돕기 위해 주어진 예시를 통해서 행동으로 시범을 보이면서 설명한다.
- ※ 짝의 공감 수준별 표현을 듣고, 즉각적인 반응을 해 보게 함으로써 공감 수준의 차이점을 느낄 수 있도록 한다.

② 활동지 4-2

- ※ 언어적 반응뿐 아니라 시선, 표정, 신체적 태도도 고려한다.

<p style="text-align: center;">전개</p>	<p style="text-align: center;">【활동 4-2 진행순서】 짝활동, 모둠활동</p> <ul style="list-style-type: none"> • 공감에 대해서 설명한다. (설명자료 4-2) • 네 명씩 모둠을 만들고, 모둠 내에서 두 명씩 짝을 만들게 한다. • 각자 주어진 상황 중 하나를 선택하여 쓰게 한다. • 두 명씩 짝을 지어 한사람이 짝에게 자신의 이야기를 하게 한다. • 상대방은 경청을 한 후, 공감반응을 한다. (대화를 2-3회 이어갈 수 있도록한다.) • 역할을 바꿔서 하게 한다. • 두 사람 모두 역할이 끝나면 경청태도 (1:아주 못함 ~ 5:아주 잘함)에 체크하게 한다. • 공감반응(낮은 수준, 중간 수준, 높은 수준)에 체크하게 한다. • 활동을 통해 느낀 점이나 생각을 쓰고 나누도록 한다. • 모둠 내에서 한 팀이 경청과 공감 반응을 할 때, 다른 팀은 관찰을 한 후 소감을 나눌 수도 있다.- 모둠별 상황극을 발표하기 <p>-공감 연습하기 -공감 반응 피드백 주기</p>	<p>※ 4인 모둠에서 2인 1조가 되어 한 팀은 표현하고 한 팀은 반응을 관찰해도 된다.</p> <p>※ 모둠별로 한 팀씩 학급 전체에 발표하게 하여, 다양한 반응을 비교하면서 공감을 익힐 수 있도록 해도 된다.</p>
<p style="text-align: center;">정리 (5분)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 내용 정리하기 <ul style="list-style-type: none"> - 경청하는 방법 이해하고 연습하기 - 공감하는 방법 이해하고 연습하기 • 활동을 통해 새롭게 알게 된 점 및 느낀 점 발표하기 • 다음 차시 학습 내용 예고하기 <ul style="list-style-type: none"> - 불안을 이해하고 불안을 줄이는 방법 알아보기 - 생각 바꾸기 방법 연습하기 	





경청하기

1 의미

- 상대방이 하는 말의 의도와 내면에 깔린 동기나 감정까지도 귀 기울여 들음
- 상대방의 말을 상대의 입장에서 느끼고 이해한 후, 이해한 것을 표현함

2 경청 태도

- 상대방을 향해 시선을 마주함
- 잘 듣고 있다는 표시로 고개를 끄덕이거나 이음말을 사용함 (“아! 그래”, “그렇구나!”, “저런”, “어쩌나!” 등)
- 말의 내용에 일치되는 표정과 몸짓을 함
- 말을 중간에 자르지 않고 끝까지 듣고 반응함
- 상대방의 말이나 행동을 읽고 반응해 줌
- 상대방의 행동이 나에게 어떤 영향을 주는지 솔직하게 이야기해 줌
- 말이나 행동이 끝난 즉시 받아들일 수 있는 준비가 되었을 때 말을 해 줌

4 차 시

예시!

상황 1



보라

복도에서 넘어져 멍이 들었는데, 같이 가던 진아가 ‘너는 항상 조심성이 없으니 또 넘어지잖아.’ 하고 깔깔거리며 웃는 거야. (감정 : 불쾌함, 화가 남, 창피스러움, 야속함)



영하

(보라를 향해 시선을 마주하면서 안타까운 표정으로) 어쩌나! 넘어져서 아프고 창피하기도 했을 텐데, 진아한테 그런 말까지 들어서 참 야속하다는 생각이 들었겠다.

상황 2



상민

에이! 내가 집을 나가든지 해야지. 똑같이 잘못을 했는데 엄마는 동생은 야단치지 않고 항상 나만 호되게 야단치셔~ (감정 : 화남, 불쾌함, 자존심이 상함, 분노가 끓어오름, 미움)



준우

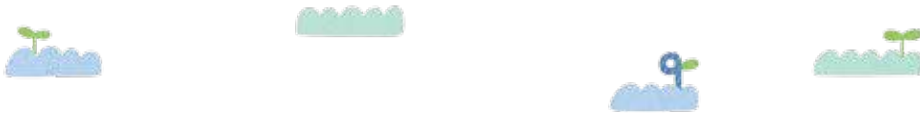
(상민을 향해 시선을 마주하면서) 저런! 엄마가 동생만 편애하는 것 같아 섭섭하고 속상했겠다~ 더군다나 동생 앞에서 혼나서 자존심도 상하고 동생이 앞뭉게 느껴졌겠네~!



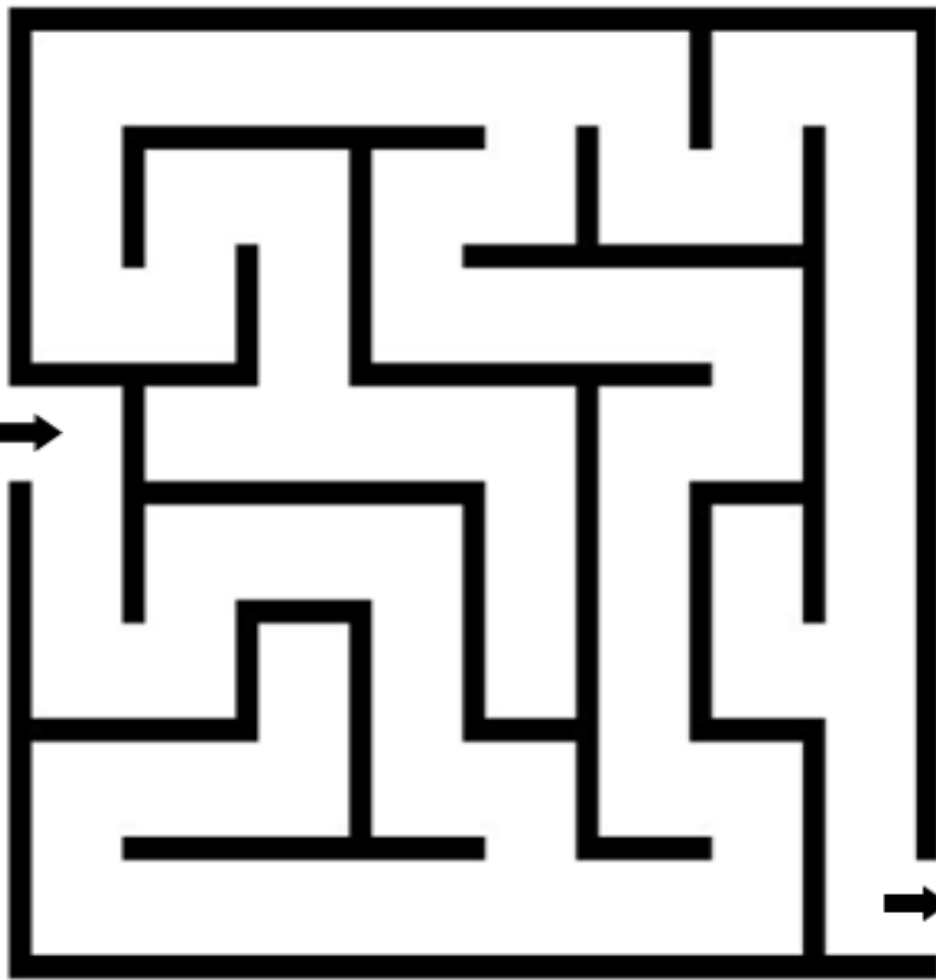
경청의 미로



눈을 감고 짝의 안내를 잘 들으면서 미로를 탈출해 보세요.



출발점



도착점

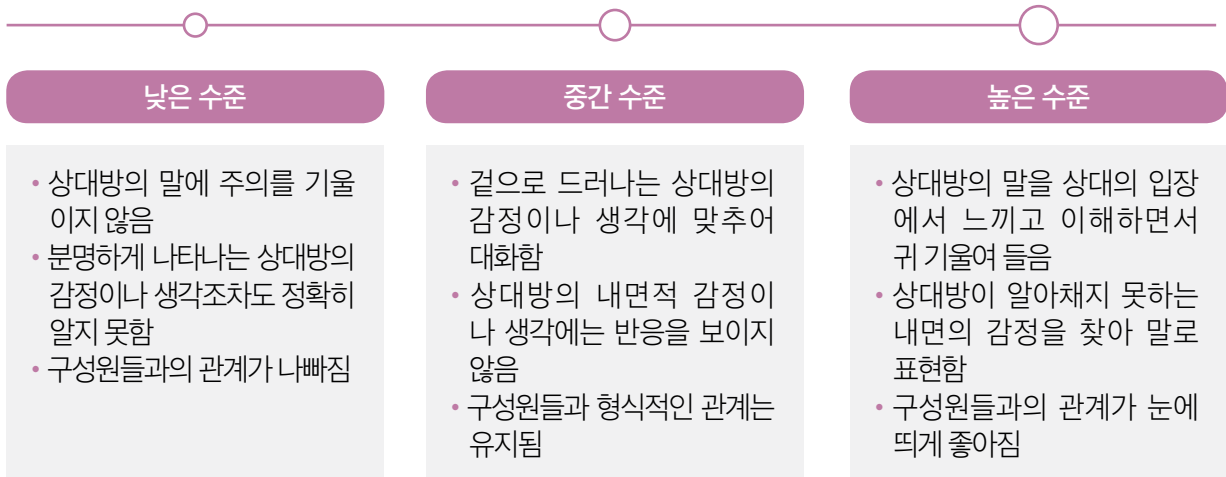


공감하기

1 공감

상대방의 입장에서 그 사람의 감정이나 생각을 이해한 후 그것을 말이나 비언어로 표현하는 것

2 공감 수준

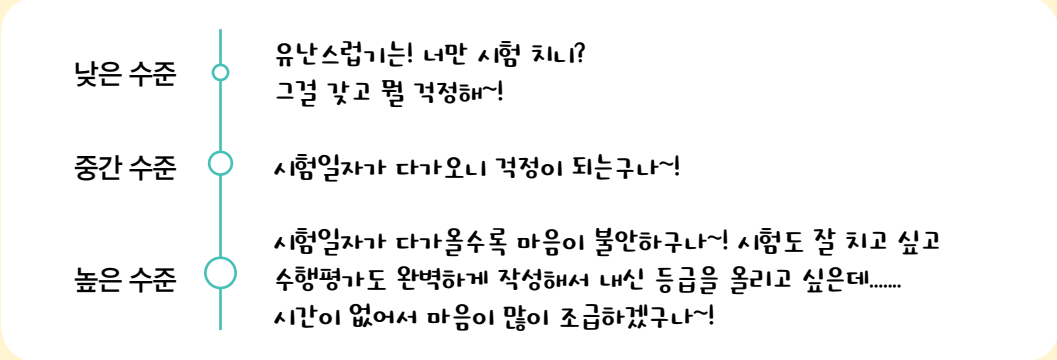


4차시

여기서!



상황 중간고사 일정이 발표되었다. 공부해 놓은 것은 없는데 하루 하루 시간이 흐를수록 걱정이 된다. 수행평가도 많이 밀려 있어서..... 어떡하지





공감하기



아래 상황 중 한 가지를 선택하여 공감 연습을 해 보세요.



상황

- 자신이 가장 행복했던 순간이나 상황
- 자신이 가장 억울했던 순간이나 상황
- 자신이 가장 자랑스러웠던 순간이나 상황
- 자신이 가장 화났던 순간이나 상황
- 자신이 가장 슬펐던 순간이나 상황

내가 가장 (했)던 때



경청 태도 및 공감 반응 피드백

구분	항목	반응 정도 (점수)
경청 태도	말하는 사람 쪽으로 몸을 기울이며 시선 접촉을 하고 들음	1, 2, 3, 4, 5
	말하는 사람의 이야기를 들으면서 고개를 끄덕이거나 적절한 이음말을 사용함	1, 2, 3, 4, 5
	말하는 사람의 이야기 내용에 일치하는 표정과 몸짓을 함	1, 2, 3, 4, 5
	말을 중간에 자르지 않고 끝까지 들음	1, 2, 3, 4, 5
	총점	
공감 수준	낮은 수준(0~8점) 자신의 감정이나 생각을 알지 못함	()
	중간 수준(9~15점) 겉으로 나타난 자신의 감정이나 생각을 알고 표현함	()
	높은 수준(16~20점) 자신도 몰랐던 자신의 감정이나 생각을 알고 표현함	()



5차시 감정조절

감정 다스리기

학습 주제	불안 조절 전략 익히기	차시	5/6
학습 목표	1. 불안을 줄일 수 있는 방법을 말할 수 있다. 2. 생각 바꾸기를 통해서 불안을 줄이는 방법을 적용할 수 있다.		
학습 자료	활동지 5-1, 활동지 5-2		
학습 단계	교수-학습 활동	자료 및 유의점(※)	
도입 (5분)	<p>◆ 전시학습 되돌아보기</p> <p>지난 시간에는 경청하기와 공감하기를 연습했습니다. 경청과 공감은 상대방이 전달하고자 하는 말의 내용뿐 아니라 그 내면에 깔려 있는 동기나 감정까지 귀 기울여 듣고 표현하는 것을 의미합니다. 경청과 공감은 자신과 다른 사람의 관계를 좋아지게 하는 의사소통 방법입니다.</p> <p>◆ [불안 브레인스토밍] - '불안' 마주하기</p> <p>지난 한 주 동안 느꼈던 감정 중에서 유쾌하지 않았던 감정을 말해 보세요. (화났다, 무서웠다, 미웠다, 슬펐다 등) 우리가 생활하면서 겪는 유쾌하지 않은 감정으로 '불안'이라는 감정이 있습니다. '불안'은 상황이나 강도에 따라 다양한 감정단어로 표현할 수 있습니다. '불안'과 관련하여 떠오르는 것을 한번 말해보세요. (학생들이 말하는 것을 칠판에 쓴다.)</p> <p>오늘은 여러분들이 그 동안 경험한 불안 상황을 떠올려 보고 불안할 때 일어나는 증상과 불안을 줄이기 위해서 할 수 있는 방법들에 대해서 연습하겠습니다.</p> <p>- 학생들의 반응을 구분하여 정리하기(감정단어, 불안 상황, 불안 감소방법)</p> <p>◆ 이번 시간 활동 제시하기</p> <ul style="list-style-type: none"> -【활동 1】 불안 이해하기 -【활동 2】 불안을 감소시키는 방법 알아보기 	<p>※ 감정조절이란 감정을 억제하는 것이 아니라 적절하게 표현하는 것임을 인식하도록 한다.</p> <p>※ 감정조절 단계에서는 유쾌하지 않은 감정 중에서 특히 불안을 감소시키는 방법에 초점을 맞춘다.</p>	
전개 (40분)	<p>① 【활동 1】 불안 이해하기</p> <p>◆ [활동지 5-1] 불안의 소용돌이 - 불안 상황 찾아보기 (개별활동, 모둠활동)</p> <p>최근에 심하게 긴장하거나 불안했던 상황을 떠올려 보고 그 상황에서 자신이 가졌던 생각이나 감정 그리고 그 때 한 행동을 써 보세요. 여러분들이 불안할 때, 불안을 줄이기 위해서 했던 생각이나 말 혹은 행동 중에서 도움이 되었던 것을 써 보세요. 모둠원들과 같이 불안 감소 방법을 서로 비교 해 보세요. 모둠별로 불안을 극복하기 위해 여러분들이 사용했던 방법들을 발표해 봅시다.</p>	<p>① 활동지 5-1</p> <p>※ 각자의 불안상황에 대해서 생각할 수 있도록 개별 활동으로 진행한 후, 모둠과 학급 전체 활동으로 결과를 비교한다.</p>	

5차시

【활동 5-1 진행순서】 개별·모둠활동

- 최근에 심하게 긴장하거나 불안했던 상황을 각자 쓰게 한다.
- 그 상황에서 각자 가졌던 생각, 느꼈던 감정, 했던 행동을 쓰게 한다.
- 불안을 줄이는데 도움이 되었던 생각이나 말 혹은 행동을 쓰게 한다.
- 각자 작성한 내용을 모둠 내에서 나누면서 서로 비교하도록 한다.
- 각 모둠별로 불안을 줄이는데 도움이 되었던 내용을 정리하여 발표하도록 한다.
- 불안 증상과 불안 감소 방법에 대해서 정리한다.(설명자료 5-1-A, 설명자료 5-1-B)

- 불안 상황 돌아보고 자신이 사용한 불안 감소 방법 찾아보기
- 모둠별 불안 감소 방법 발표하기

① **【설명자료 5-1-A】 불안 증상 - 불안 이해하기**

걱정되거나 초조하여 마음이 편하지 않는 불편한 감정을 ‘불안’이라고 합니다. 적절한 불안은 목표 달성을 위해서 도움이 되지만 지나친 불안은 상황을 더 악화시켜서 목표 달성에 방해가 됩니다.

- 불안의 의미와 기능 이해하기
- 불안의 증상(생리적 증상, 행동적 증상, 인지적 증상) 알아보기

② **【설명자료 5-1-B】 불안 감소 방법 - 불안을 감소시키는 방법 연습하기**

목표 달성에 방해가 되는 지나친 불안을 감소시키는 방법은 상황이나 사람에 따라 다양합니다. 불안을 감소시키는 방법들을 같이 알아보고 연습해 봅시다.

- 호흡 조절하기
- 생각 중지하기
- 생각 바꾸기
- 자기 지시하기
- 기분을 전환 시키는 활동하기

③ **【활동 2】 불안을 감소시키는 방법 알아보기**

④ **【설명자료 5-2】 생각 바로잡기 - 생각 바꾸기를 통해서 불안 감소시키기**

우리는 자신을 불안하게 하는 사람이나 일 때문에 불안하다고 생각합니다. 그러나 곰곰이 생각해 보면, 어떤 사람이나 일 때문이 아니라, 그 일에 대해서 자신이 갖고 있는 생각, 특히 도움이 되지 않는 생각이나 신념 혹은 믿음 때문에 더 불안해 지는 경우가 많습니다.

☞ 설명자료 5-1-A

- ※ 상황에 맞는 적절한 불안은 목표를 달성하는데 도움이 되며, 위험으로부터 벗어날 수 있도록 한다는 것을 알려 준다.

☞ 설명자료 5-1-B

- ※ 지나친 불안이 목표달성에 도움이 되지 않는다는 것을 사례를 통해 찾도록 유도함으로써 자연스럽게 불안조절의 필요성을 인식하도록 한다.
- ※ 자신에게 알맞은 기분 전환 활동을 찾도록 한다.

☞ 설명자료 5-2

- ※ 생각에 따라 우리가 느끼는 감정이나 행동이 달라질 수 있음을 인식하도록 한다.



전개

연아와 민지의 상황을 같이 비교해보세요. 연아가 했던 생각은 수학에 대한 자신감을 가지게 하여 성적을 올리는데 도움이 되었지만, 민지가 했던 생각은 수학에 대해 자신감을 잃게 하여 성적을 올리는데 도움이 되지 않았습니다. 이와 같이 목표를 달성하는데 도움이 되지 않는 생각을 비합리적 생각이라고 합니다. 민지가 가졌던 도움이 되지 않는 생각을 도움이 되는 생각으로 바꾸어 봅시다.

연아와 민지의 사례를 통해 살펴본 것처럼, 우리가 가지는 어떤 생각, 신념, 믿음이 우리의 행동에 부정적인 영향을 미치기도 하고 때론 원하지 않는 결과를 초래하기도 합니다.

- 도움이 되지 않는 생각(비합리적 생각) 찾기
- 도움이 되는 생각(합리적 생각)으로 바꾸기

④ [활동지 5-2] 불안 다스리기 - 생각 바꾸기 연습하기 (모둠활동)

도움이 되지 않는 생각을 찾아서 도움이 되는 생각으로 바꾸는 연습을 해 보도록 하겠습니다. 민지의 사례를 참고하여, 우빈이가 가질 수 있는 도움이 되지 않는 생각을 적어보고 도움이 되는 생각으로 바꾸어보세요. 각 생각의 결과도 같이 예측해 보세요.

【활동 5-2 진행순서】 모둠활동

- 도움이 되는 생각과 도움이 되지 않는 생각에 대해서 설명한다.
- 민지의 상황을 참고하여 우빈이의 상황을 같이 작성하게 한다.
- 모둠별로 작성한 내용을 발표하게 한다.
- 모듬원의 실제 상황을 적용하여 생각 바로잡기를 작성하고 발표하게 한다.

→ 도움이 되지 않는 생각

- 내가 지각을 하다니 있을 수 없는 일이야.
- 나는 절대로 지각을 해서는 안 돼.
- 선생님께 혼나고, 꾸중을 듣다니~ 부끄러워 고개를 들 수 없어.
- 시간도 제대로 못 맞추다니, 정말 난 안 돼.
- 선생님은 나를 싫어하실 거야.
- 도대체 되는 일이 없어. 난 역시 구제불능이야.
- 엄마 때문에 지각했어. 모든 게 엄마 때문이야.

→ 생각의 결과

- 선생님이 싫어진다.
- 엄마가 원망스러워진다.
- 학교 가기가 싫어진다.
- 학교에 들어가지 않고 돌아다닌다.
- 학교생활에 자신감이 떨어진다.

② 활동지 5-2

※ 학생들이 평소에 했던 도움이 되지 않는 생각들을 찾을 수 있도록 한다.

5
차
시

<p>전개</p>	<p>…> 생각 바로잡기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 지각 한번 했다고 해서 큰일은 일어나지 않아! • 지각을 했다고 해서 선생님이 나를 싫어하시진 않을 거야. • 앞으로 지각을 하지 않도록 좀 더 일찍 일어나야겠다. • 내가 좀 더 서둘러야 했다. <p>…> 생각을 바로 잡은 결과</p> <ul style="list-style-type: none"> • 지각을 통해 자신의 행동을 반성하고 시간과 규칙의 중요성을 인식함으로 바람직한 태도로 성실하게 학교생활을 하게 된다. 	
<p>정리 (5분)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 내용 정리하기 <ul style="list-style-type: none"> - 불안 상황 찾아보기 - 불안 줄이는 방법 연습하기 - 도움이 되지 않는 생각 바꾸기 • 활동을 통해 새롭게 알게 된 것과 느낀 점 발표하기 • 다음 차시 학습 내용 예고하기 <ul style="list-style-type: none"> - 역할 연기를 통해서 불안 줄이는 방법 적용하기 - 프로그램 마무리 	





불안의 소용돌이



최근 심하게 긴장했거나 불안했던 상황을 써 보세요.

상황

자신이 했던 생각	자신이 느꼈던 감정	자신이 한 행동



불안할 때, 불안을 줄이기 위해 자신에게 도움이 되었던 말이나 행동 또는 생각을 써보세요.



5
차
시

불안 증상

1 의미

걱정이 되고 초조하여 마음이 편하지 않음

2 기능

- 상황에 맞는 가벼운 불안은 정상적인 감정임
- 적절한 불안은 목표달성에 도움이 됨
- 지나친 불안은 상황을 더 악화시켜 목표달성에 방해가 됨
- 불안 상황에서 불안을 전혀 느끼지 못하면 안전에 위협을 받음

3 강도

낮은 불안	중간 불안	높은 불안
<ul style="list-style-type: none"> • 염려스럽다 • 초조하다 • 걱정된다 • 소심해진다 • 확신이 없다 	<ul style="list-style-type: none"> • 두렵다 • 무섭다 • 위협감을 느낀다 • 마음이 편치 않다 • 깜짝 놀란다 	<ul style="list-style-type: none"> • 공포스럽다 • 겁이 난다 • 온몸이 뻗뻗해진다 • 꼼짝하지 못한다 • 소스라치다

4 증상

생리적 증상	<ul style="list-style-type: none"> • 가슴이 두근거리고 호흡이 빨라짐 • 눈앞이 깜깜하고 아무것도 생각나지 않음 • 숨이 막히고 가슴이 답답함 • 얼굴이 붉어지고 식은 땀이 남
행동적 증상	<ul style="list-style-type: none"> • 불안감을 일으키는 일을 뒤로 미룸 • 행동으로 실천하기보다는 계속 걱정하면서 행동을 미룸 • 불안한 상황을 피하려고 함
인지적 증상	<ul style="list-style-type: none"> • 실패할까 봐 두려워 함 • 나쁜 일이 일어날지도 모른다는 불안한 생각이 듦 • 다른 사람의 시선을 의식함 • 걱정되는 상황을 마음속으로 반복해서 확인함



불안 감소 방법

1 호흡 조절하기

- 평소보다 천천히 심장에 집중하며 코로 숨을 들이쉬고, 입으로 내쉬기
- 즐거웠던 상황을 떠올리며 심장에 집중하여 천천히 고르게 호흡하기

2 생각 중지하기

- 불안한 생각이나 장면이 머릿속에 떠올릴 때 “불안! STOP!” 이라고 마음 속으로 외치기
- 불안한 생각을 멈추고 행복하고 즐거운 장면으로 전환하여 떠올리기

3 생각 바꾸기

- 도움이 되지 않는 생각(비합리적 생각) 찾기
- 도움이 되는 생각(합리적 생각)으로 바꾸기
- 도움이 되는 생각을 스스로에게 말하기

예시 1

【상황】 시험지를 받고 문제를 풀려고 하는데, 손이 덜덜 떨릴 때

도움이 되지 않는 생각 | 손이 왜 이렇게 떨리지! 큰일났다~! 시험을 망치면 끝장이야. 이번엔 하나도 틀리지 않고 다 맞아야 하는데.....

도움이 되는 생각 | 나만 떨리는 것이 아닐 거야. (심호흡을 한 다음) 아는 것부터 차근차근 풀어 보자. 큰 욕심 부리지 말고 아는 것만이라도 실수하지 말자.

4 자기 지시하기

- “천천히, 서두르지 말자.”
- “침착하게 문제를 풀자.”
- “차분하게 생각하자.”
- “잘 할 수 있다는 자신감을 갖자.”
- “숨을 가다듬고 10까지 헤아리자.”
- “숨을 깊게 내쉬자.”

5 기분을 전환시키는 활동하기

- 운동하기
- 운동경기 보기
- 그림 그리기
- 블로그 등 SNS하기
- 음악듣기
- 잠자기
- 조언 구하기
- 공연이나 전시회 가기
- 영화보기
- 좋아하는 과목 공부하기
- 친구들과 수다 떨기
- 산책하기

생각 바로 잡기

상황 민지와 연아는 수학을 잘 한다. 그런데 수업시간에 앞에 나가 문제를 푸는데 긴장이 되어 아는 문제인데도 완벽하게 풀지 못했다.

	<p>민지 </p>	<p>연아 </p>
<p> 생각</p>	<p>아, 창피해. 내가 이것도 못 풀다니, 아~ 부끄러워~! 친구들이 나를 업신여길 것 같아. 정말 속상하다. 난 왜 이 모양일까?</p>	<p>내 실력만 믿고 최근에 수학공부를 소홀히 했더니, 영 안 풀리네. 앞으로는 자만하지 말고 좀 더 열심히 해야지.</p>
<p> 생각의 결과</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “친구들 보기 민망하고 쥐구멍이라도 있으면 들어가고 싶은 정도로 부끄럽다.” • 수업시간에 집중도 안 되고, 수업시간에 옆드려 자게 된다. • 자신감이 없어지고, 점점 성적이 떨어진다. • 수학 공부를 포기한다. <p>↓</p> <p>도움이 되지 않는 생각 (비합리적 생각)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “속상하지만, 친구들 보기 부끄러운 정도는 아니야.” • 공부 계획을 짜고 더 열심히 노력한다. • 수업시간에 집중해서 열심히 참여한다. • 수학에 자신감이 생기고, 성적이 올라간다. <p>↓</p> <p>도움이 되는 생각 (합리적 생각)</p>

민지의 생각 바로잡기

도움이 되지 않는 생각 (비합리적 생각)		➔	도움이 되는 생각 (합리적 생각)	
<p><과장된 표현> ~은 끔찍한 일이다, ~하지 않으면 큰일 난다, ~하는 것은 견딜 수 없다</p>	내가 못 풀다니 참을 수 없다.		못 풀 것이 부끄럽지만 견딜 수는 있다.	
<p><당위적 사고> 반드시 ~해야만 한다, 항상 ~해야만 한다, 절대로 ~해서는 안된다</p>	나는 항상 문제를 완벽하게 풀어야 된다.		때론 못 풀 수 있지만 최선을 다하자.	
<p><자기비하> ~도 못하다니 나는 정말 안 돼. 나같은 인간은 쓸모없는 존재다</p>	이 문제도 못 풀다니 난 정말 안 돼.	이 문제를 못 풀었을 뿐이야.		



불안 다스리기



민지의 상황을 참고하여, 우빈의 상황에서 불안을 줄일 수 있는 방법을 모둠원들과 함께 생각해 보세요.



상황

민지는 수학을 잘 한다. 그런데 수업시간에 앞에 나가 문제를 제대로 풀지 못했다.

우빈이는 버스를 잡으려고 뛰었으나 버스를 놓쳐버렸다. 지각을 할 것 같다.



생각

- 아, 창피해. 아~ 모든 걸 포기하고 싶어!
- 이런 문제쯤은 항상 완벽하게 풀어야 하는데…….
- 이것도 못 풀다니 난 정말 구제불능이야!



생각의 결과

- 친구들 보기 부끄럽고 또 못 풀어서 창피 당할 것 같아 불안하다.
- 수학책을 내던지고 공부를 포기한다.
- 수업시간에 집중할 수 없고, 수업이 싫고 지루하다.
- 자신감이 없어지고, 점점 성적이 떨어진다.



생각 바로잡기

- 내가 못 풀다니 참을 수 없다.
→ 이번엔 못 풀었지만 좀 더 노력하면 풀 수 있을 거야.
- 나는 항상 완벽하게 풀어야 된다.
→ 나는 잘 풀고 싶다.
- 이것도 못 풀다니 쓸모없는 존재다.
→ 앞으로 좀 더 노력해야지.



효과

공부계획을 세워 더 열심히 노력하여 수학에 자신감을 가지게 된다.



최근에 있었던 유쾌하지 않았던 상황을 쓰고, 도움이 되는 생각으로 바꾸어 보세요



상황

Blank writing area for the situation.



생각

Blank writing area for thoughts.



생각의 결과

Blank writing area for the result of thoughts.



생각 바로잡기

Blank writing area for correcting thoughts.



효과

Blank writing area for the effect.



6차시 감정조절

감정의 주인되기

학습 주제	불안 감소 전략 적용하기	차시	6/6
학습 목표	1. 불안 상황에서 생각과 행동을 조절하는 전략을 세울 수 있다. 2. 감정을 조절하는 방법을 실천할 수 있다.		
학습 자료	감정 골든벨 PPT, 활동지 6-1, 활동지 6-2		
학습 단계	교수 학습 활동	자료 및 유의점(※)	
도입 (5분)	<p>▶ 전시학습 되돌아보기</p> <p>지난 시간에는 여러분들이 경험한 불안 상황을 통해서 불안할 때 무엇을 느끼고, 생각하고 행동하는지 살펴보고, 불안을 줄이는 방법들을 알아보았습니다. 그리고 생각 바꾸기를 통해서 불안을 줄이는 방법에 대해 연습을 했습니다.</p> <p>▶ [감정 골든벨] - 활동 내용 되돌아보기 (전체활동)</p> <p>이번 시간은 감정조절 프로그램의 마지막 시간입니다. 우리가 지금까지 익힌 내용을 감정 골든벨을 통해서 같이 알아보시다. 모두 일어나 선생님의 말을 듣고, 말하는 문장이 맞으면 두 팔로 ○를, 틀리면 ×를 만들어 주세요. (답이 틀린 학생 앓는다, 마지막 남은 학생이 우승자가 된다.)</p> <p>【골든벨 문항 예시】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 감정은 이성을 방해하는 비합리적이고 본능적인 것이다. (×) • 감정은 될 수 있으면 억누르고 통제해야 한다. (×) • 감정은 다른 사람에게 노출해서는 절대 안 된다. (×) • 자연스럽게 건강한 감정은 자극에 반응하여 나타나고, 그 감정을 충분히 느끼고 표현하면 사라진다. (○) • 우리 생활에 불필요하다고 생각되는 슬픔, 화, 두려움 등의 불쾌한 감정도 살아가는데 필요하다. (○) • 감정은 의식적으로 억제하면 서서히 사라져서 편안해진다. (×) • 감정은 상황이나 표현 강도에 따라 다양하게 나타난다. (○) • 불안은 무언가를 간절히 하고 싶지만 하는 것을 무서워하는 감정이다. (×) • 도움이 되는 감정도 강도가 높아지면 방해가 되는 감정이 된다. (○) • 사람의 행동을 통해서 그 사람의 감정을 짐작할 수 없다. (×) • 갈등상황에서 상대방을 비난하지 않는 표현방법은 'I-Message'이다. (○) • 경청은 상대방의 말을 귀 기울여 듣고, 나의 입장에서 느끼고 이해한 것을 표현해 주는 것이다. (×) • 모든 불안은 상황을 더 악화시키며 목표달성을 방해한다. (×) • 우리의 생각이 감정과 행동에 영향을 미친다. (○) <p>▶ 이번 시간 활동 제시하기</p> <ul style="list-style-type: none"> -【활동 1】불안감소 방법 활용하기 -【활동 2】내안의 감정과 대화하기 	<p>※ 퀴즈 형식으로 학생들의 참여를 유도하여 익힌 내용을 복습하도록 한다.</p> <p>※ 퀴즈 문항은 난이도를 조절하여 재구성하거나 추가한다.</p> <p>※ 골든벨 문항은 교사가 읽어 주어도 되고, PPT로 제시해도 된다.</p>	

6차시

전개

① [활동 1] 불안감소 방법 활용하기

② [설명자료 6-1] 생각의 차이 - 도움이 되는 생각의 필요성 알기

도움이 되는 생각(합리적 생각)이란 우리의 목표 달성에 도움을 주는 생각입니다. 반면에 도움이 되지 않는 생각(비합리적 생각)이란 우리의 목표 달성에 방해가 되는 생각입니다. 우리가 불안하고 두려운 것은 물론 불안하게 하는 상황 때문이기도 하겠지만, 중요한 것은 자신이 가지고 있는 도움이 되지 않는 생각 때문에 더 불안하고 긴장하게 됩니다.

사막을 건널 수 있는 똑같은 양의 물을 가지고, 같이 사막을 건너고 있는 철수와 진수가 가진 생각의 차이가 어떤 결과로 이어지는지 비교해 보세요. 똑 같은 상황이지만, 두 사람이 가진 생각의 차이가 감정, 신체반응과 행동에 영향을 미쳐서 결국 다른 결과를 가져왔습니다.

사람들이 어떤 상황에서 보이는 감정, 신체적 반응, 행동은 상황 그 자체 보다는 그 사람이 어떻게 해석하고 생각하는지에 따라서 달라집니다.

- 두 사람의 생각 비교하기
- 두 사람의 결과 비교하기

③ [활동지 6-1] 불안이여 안녕 - 불안감소 방법 활용하여 역할극 하기 (모둠활동)

우리는 지금까지 감정단어를 익히고 감정조절의 필요성에 대해서 알아보았습니다. 그리고 자신의 주된 감정을 찾아보고 다른 사람의 감정을 읽는 연습도 했습니다. 또한 'I-Message'와 'WI-Message'를 사용하여 감정과 생각을 표현하는 방법과, 경청하기, 공감하기 등의 방법을 익히고 연습했습니다. 우리가 느끼는 유쾌하지 않은 감정 중에서 특히 '불안'에 대해서 알아보고 불안을 줄이기 위한 방법도 연습했습니다. 자, 지금까지 익힌 모든 기법을 활용하여, 모둠별로 불안 상황에서 불안을 감소시키기 위한 전략을 세우고 대본을 짜서 역할극을 해 봅시다.

모둠별로 한 가지 상황을 선택하고 각 모듬원의 역할을 정하세요. 1~2분 정도의 분량이 되도록 같이 대본을 작성하고 연습하세요. 대본을 작성할 때 표정이나 동작이 잘 드러날 수 있도록 작성해 보세요.

지금부터 모듬별로 역할극을 발표해 봅시다. 다른 모듬의 역할극을 보면서 사용된 불안 감소 기법을 찾아보세요. 시선을 마주보면서 적당한 표정과 반응으로 경청을 하고 있는지도 살펴보세요. 그리고 대화 내용을 잘 들으면서 'WI-Message'와 공감표현이 사용되었는지 확인해보세요.

설명자료 6-1
※ 쉬운 용어를 사용해서 학생들의 이해를 촉진시킨다.

- ① 활동지 6-1
- ※ WI-Message, 경청과 공감, 불안 감소 방법에 대해 간단히 설명한다.
- ※ 어떤 전략을 사용 할지 먼저 정한 후 대본을 작성한다.
- ※ 모듬원들이 모두 참여하도록 한다.
- ※ 자신 있게 발표할 수 있는 편안한 분위기를 조성한다.



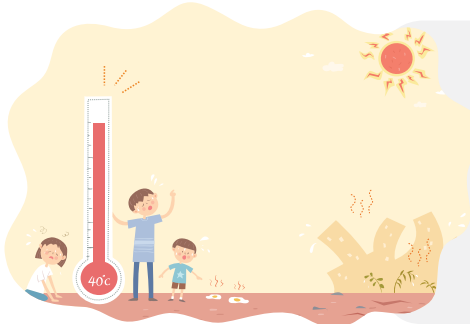
<p style="text-align: center;">전개</p>	<p style="text-align: center;">【활동 6-1 진행순서】 모둠활동</p> <ul style="list-style-type: none"> • 불안을 줄일 수 있는 방법에 대해서 복습한 후, 생각의 중요성에 대해 설명한다. (설명자료 6-1) • 모둠별로 불안 상황을 선정하게 한다. • 불안을 줄이기 위한 구체적인 전략을 세우게 한다. • 역할극의 역할을 정하도록 한다. (모둠 구성원들이 참여할 수 있도록 한다.) • 상황과 전략을 적용 시켜 역할극 대본을 짜게 한다. • 모둠원들과 같이 역할극을 연습하도록 한다. • 모둠별로 학급 전체에 시연하게 한다. • 역할극에 대한 소감을 나누도록 한다. <p>- 모둠별로 역할극 짜기 - 학급에 발표하기</p> <p>② 【활동 2】 내안의 감정과 대화하기</p> <p>③ 【활동지 6-2】 감정에게 - 감정에게 보내는 편지 쓰기 (개별활동)</p> <p>우리는 그동안 감정조절에 대해 이해하고 연습하였습니다. 감정을 조절하는 것은 무조건 참고 억누르는 것이 아니라 상황에 적절한 감정을 느끼고, 느낀 감정을 자신과 상대가 서로 상처받지 않도록 표현하는 것입니다.</p> <p>지금까지 활동 과정을 되새겨보면서, ‘감정에게 보내는 편지’를 작성해 보도록 하겠습니다. 자신의 감정에게 적당한 이름을 붙여서 감정에게 편지를 쓰세요. 자신의 감정에게 하고 싶은 말이나 감정에게 전하는 자신의 약속이나 셀프행동강령 등을 편안하고 자유롭게 적어봅시다.</p> <p style="text-align: center;">【활동 6-2 진행순서】 개별활동</p> <ul style="list-style-type: none"> • 지금까지 익힌 내용을 간단하게 정리한다. • 자신의 감정에게 각자 적당한 이름을 붙이게 한다. • 감정에게 보내는 편지를 작성하도록 한다. • 작성한 편지를 자유롭게 학급에 발표하도록 한다. • 활동을 통해 느낀 점을 발표하도록 한다. <p>- ‘나의 감정에게 보내는 편지’ 작성한 후 발표하기(지원자에 한해) - 서로의 편지를 공유하면서 감정조절 프로그램 마무리하기</p>	<p>② 활동지 6-2</p> <p>※ 활동지 2-1에서 찾은 자신의 주된 감정이나 혹은 불안에게 적당한 이름을 붙이고 편지를 쓰도록 한다.</p> <p>※ 감정조절은 반복과 훈련이 중요함을 강조한다.</p>
<p style="text-align: center;">정리 (5분)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 내용 정리하기 <ul style="list-style-type: none"> - 역할극을 통해 배운 기법 적용하기 - 감정에게 쓰는 편지 쓰기 • 감정조절 프로그램을 통해 새롭게 알게 된 점 및 느낀 점 발표하기 	<p>※ 전체 프로그램 내용을 정리하면서 실생활 속에서 꾸준히 연습하고 사용할 수 있도록 한다.</p>



생각의 차이



두 사람의 생각 차이가 어떤 결과를 가져올 수 있는지 비교해 봅시다.



상황

태희와 철수는 같이 사막을 건너고 있었다. 두 사람에게 사막을 건널 수 있는 똑같은 양의 물을 주었다. 사막을 반 정도 건넜을 때 두 사람의 물통의 물이 반 정도 남아있었다.



태희



철수

생각

‘물이 반밖에 남지 않았네’

‘아직 물이 반이나 남았네’

감정

태희는 당황스러웠고 그 순간 생명에 대한 위협을 느끼게 되었다.

철수는 마음에 여유를 가지게 되었고 마음이 편안했다.

신체적 변화

맥박이 빨라졌고 몸에 힘이 들어가며 극도로 긴장하게 되었다. 침이 마르고 입이 바짝바짝 타기 시작했으며 호흡도 점점 더 거칠어졌다.

맥박, 호흡, 심장박동이 안정적으로 유지되었다.

결과

거친 호흡으로 마셔야 하는 물의 양도 늘어났다. 또한 물을 마시는 속도가 전보다 더 빨라졌고 사막을 건너기 전에 이미 물이 바닥이 났다.

원래 마시던 속도대로 규칙적으로 물을 마시며, 조금 힘들긴 했지만 예정대로 사막을 건널 수 있었다.



사람들이 어떤 상황에서 보이는 감정적인 반응, 신체적인 변화와 행동 결과는 상황 그 자체에 의해서 결정되는 것이 아니라 그 상황을 어떻게 해석하고 생각하는지에 따라서 결과가 달라진다.



불안이야~ 안녕!



모둠원들과 같이 역할극을 통해서 불안을 줄이는 계획을 세우세요.

【1단계】 상황 설정 및 불안 극복 전략 세우기

상황



전략

예시
I-Message, WI-Message, 경청하기
공감하기, 감정 다스리기, 불안 다스리기 등

【2단계】 역할 정하기

【3단계】 역할극 대본 만들기

【4단계】 역할연기 시연하기

【5단계】 소감 나누기



감정에게



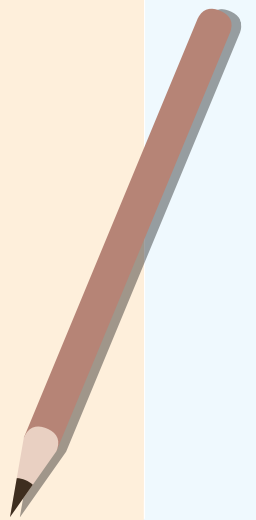
자신의 감정에게 보내는 편지를 써 보세요.

나의 감정 _____ 에게 보내는 편지

Handwriting practice area with horizontal dashed lines for writing.

6
차
시

memo



감정조절 프로그램

-마음 나누기 행복 채우기-

구분	프로그램 구성	개발차시																									
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">초 등 학 생 용</p> 	<p>① 단계적·점진적 마음의 힘 기르기</p> <p>1-2학년 [자기 인식 중점 놀이 활동] 마음의 소리에 귀 기울여요 3-4학년 [자기관리 및 사회 인식 중점 게임·조작 활동] 마음의 근육을 키워요 5-6학년 [관계기술 및 의사결정 중점 역할극 활동] 마음의 길을 넓혀요</p> <hr/> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>【1단계】 자기인식</th> <th>【2단계】 자기관리</th> <th>【3단계】 사회인식</th> <th>【4단계】 관계기술</th> <th>【5단계】 의사결정</th> </tr> <tr> <td>마주하기</td> <td>다스리기</td> <td>공감하기</td> <td>손잡기</td> <td>선택하기</td> </tr> <tr> <td>• 감정 관찰하기 • 감정의 세기 알아보기</td> <td>• 부정적 감정 조절하기</td> <td>• 감정 공감하기</td> <td>• 감정 전달 방법 알기</td> <td>• 감정 표현 방법 선택하기</td> </tr> <tr> <td>• 나의 감정 관찰하기</td> <td>• 감정 존중하기</td> <td>• 감정 알아차리기 • 친구 감정 살펴보기</td> <td>• 친구 관계 맺기</td> <td>• 최선의 행동 찾기</td> </tr> <tr> <td>• 부정적 감정 알아보기</td> <td>• 마음 다스리기</td> <td>• 상대방의 입장 되어보기</td> <td>• 너공감·나이해로 우리되기</td> <td>• 행동변화의 시작 • 행복한 행동 실천</td> </tr> </table>	【1단계】 자기인식	【2단계】 자기관리	【3단계】 사회인식	【4단계】 관계기술	【5단계】 의사결정	마주하기	다스리기	공감하기	손잡기	선택하기	• 감정 관찰하기 • 감정의 세기 알아보기	• 부정적 감정 조절하기	• 감정 공감하기	• 감정 전달 방법 알기	• 감정 표현 방법 선택하기	• 나의 감정 관찰하기	• 감정 존중하기	• 감정 알아차리기 • 친구 감정 살펴보기	• 친구 관계 맺기	• 최선의 행동 찾기	• 부정적 감정 알아보기	• 마음 다스리기	• 상대방의 입장 되어보기	• 너공감·나이해로 우리되기	• 행동변화의 시작 • 행복한 행동 실천	<p>학년군별 6차시 (총18차시)</p>
【1단계】 자기인식	【2단계】 자기관리	【3단계】 사회인식	【4단계】 관계기술	【5단계】 의사결정																							
마주하기	다스리기	공감하기	손잡기	선택하기																							
• 감정 관찰하기 • 감정의 세기 알아보기	• 부정적 감정 조절하기	• 감정 공감하기	• 감정 전달 방법 알기	• 감정 표현 방법 선택하기																							
• 나의 감정 관찰하기	• 감정 존중하기	• 감정 알아차리기 • 친구 감정 살펴보기	• 친구 관계 맺기	• 최선의 행동 찾기																							
• 부정적 감정 알아보기	• 마음 다스리기	• 상대방의 입장 되어보기	• 너공감·나이해로 우리되기	• 행동변화의 시작 • 행복한 행동 실천																							
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">중 학 생 용</p> 	<p>① '분노와 공격성' 조절 능력 기르기</p> <hr/> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>【1단계】 감정인식</th> <th>【2단계】 감정표현</th> <th>【3단계】 감정조절</th> </tr> <tr> <td>• 감정 다가가기 • 감정의 숨속으로</td> <td>• 나의 감정 관찰하기 • 나의 감정 표현하기</td> <td>• 분노 표현 유형 • 출발! 분노 조절</td> </tr> <tr> <td>• 나의 감정 인식하기 • 너의 감정 알아차리기</td> <td>• 경청하기 • 너의 감정 공감하기</td> <td>• 감정 불륜 조절 • 감정 주인 되기</td> </tr> </table>	【1단계】 감정인식	【2단계】 감정표현	【3단계】 감정조절	• 감정 다가가기 • 감정의 숨속으로	• 나의 감정 관찰하기 • 나의 감정 표현하기	• 분노 표현 유형 • 출발! 분노 조절	• 나의 감정 인식하기 • 너의 감정 알아차리기	• 경청하기 • 너의 감정 공감하기	• 감정 불륜 조절 • 감정 주인 되기	<p>6차시</p>																
【1단계】 감정인식	【2단계】 감정표현	【3단계】 감정조절																									
• 감정 다가가기 • 감정의 숨속으로	• 나의 감정 관찰하기 • 나의 감정 표현하기	• 분노 표현 유형 • 출발! 분노 조절																									
• 나의 감정 인식하기 • 너의 감정 알아차리기	• 경청하기 • 너의 감정 공감하기	• 감정 불륜 조절 • 감정 주인 되기																									
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">고 등 학 생 용</p> 	<p>① '불안과 우울' 극복 능력 기르기</p> <hr/> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>【1단계】 감정인식</th> <th>【2단계】 감정표현</th> <th>【3단계】 감정조절</th> </tr> <tr> <td>• 감정 단어 알기 • 감정 구분하기</td> <td>• 'I-Message'로 표현하기 • 'WI-Message'로 표현하기</td> <td>• 불안 이해하기 • 불안 감소 방법 알기</td> </tr> <tr> <td>• 나의 감정 알기 • 너의 감정 알기</td> <td>• 경청 방법 익히기 • 공감 방법 익히기</td> <td>• 불안 감소 방법 활용하기 • 내 안의 감정과 대화하기</td> </tr> </table>	【1단계】 감정인식	【2단계】 감정표현	【3단계】 감정조절	• 감정 단어 알기 • 감정 구분하기	• 'I-Message'로 표현하기 • 'WI-Message'로 표현하기	• 불안 이해하기 • 불안 감소 방법 알기	• 나의 감정 알기 • 너의 감정 알기	• 경청 방법 익히기 • 공감 방법 익히기	• 불안 감소 방법 활용하기 • 내 안의 감정과 대화하기	<p>6차시</p>																
【1단계】 감정인식	【2단계】 감정표현	【3단계】 감정조절																									
• 감정 단어 알기 • 감정 구분하기	• 'I-Message'로 표현하기 • 'WI-Message'로 표현하기	• 불안 이해하기 • 불안 감소 방법 알기																									
• 나의 감정 알기 • 너의 감정 알기	• 경청 방법 익히기 • 공감 방법 익히기	• 불안 감소 방법 활용하기 • 내 안의 감정과 대화하기																									

고등학생 감정조절 프로그램

마음 나누기 행복 채우기

- 발행일 : 2019년 1월
 - 발행인 : 대구광역시교육감
 - 발행처 : 대구광역시교육청 교육과정과
-

※이 책에 실린 모든 내용에 대하여 무단 복제를 금합니다.