

발 간 등 록 번 호

대구교육 2018 - 377

중학생 감정조절 프로그램

마음 나누기
× 행복 채우기



대구광역시교육청
DAEGU METROPOLITAN OFFICE OF EDUCATION

감정조절 프로그램

Contents

활용 길라잡이 3

1회기

지도안..... 11

활동자료 13

2회기

지도안..... 18

활동자료 20

3회기

지도안..... 23

활동자료 25

4회기

지도안..... 32

활동자료 34

5회기

지도안..... 38

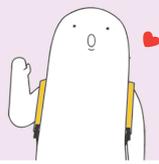
활동자료 40

6회기

지도안..... 46

활동자료 48





【활용 길라잡이】

I 프로그램 개발 과정



1 프로그램 개발의 목적

- 집단화, 다양화되어 가는 중학생의 공격성에 대한 사전 예방 및 효과적인 중재를 위해 프로그램 개발되었다.
- 교육현장에서 일반 교사들의 적용과 활용 가능성을 높이기 위해 교육과정과 연계하여 구체적이고 직접적인 프로그램을 개발하였다.



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.

구분	의미	특징
느낌 (feeling)	사람이 가볍게 느끼는, 원인이 불분명한 막연한 내면 상태	발생 원인이 불분명하며 지속시간이 김.
기분 (mood)	대상·환경 따위에 따라 마음에 절로 생기며 한동안 지속되는, 유쾌함이나 불쾌함 따위의 내면상태	정서보다 비교적 일시적으로 지속되는 정신 상태임.
정서 (affect)	어떤 대상이나 상황을 자각하고 그에 따르는 생리적 변화를 수반하는 복잡한 상태로 일반적으로 느낌(feeling)의 현상학적 경험	안정적이면서도 오래 지속되는 특징이 있음. 느낌(feeling), 기분(mood), 감정(emotion)을 포괄하는 가장 넓은 의미의 감정적 상태(이훈구, 2003)
감정 (emotion)	어떤 현상이나 사건을 접했을 때 마음에서 일어나는 느낌이나 기분	발생 원인이 분명하며 지속시간이 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 위 표에서 보는 바와 같이 그 경계를 구분함에 있어 단어의 의미가 중첩되어 정서 심리학자들 사이에서도 경계를 명확히 하는 데 의견들이 상충되고 있음을 알 수 있다.
- 본 프로그램에서는 김지수(2015)의 정의에 따라 이러한 용어를 모두 ‘감정’으로 통합하여 사용하였다.

나. 감정 조절의 의미

- ④ 감정 조절은 긍정적인 감정과 부정적인 감정의 고양된 수준을 다루는 과정으로, 긍정적인 감정과 부정적인 감정 간에 조화를 이루는 것으로 긍정적인 감정이든 부정적인 감정이든 지나칠 경우 적정 수준으로 감소시키는 과정이다(Kopp, 1989).
- ④ 감정 조절은 자신의 감정 조절과 타인의 감정 조절을 포함하는 개념으로, 자아 속에서의 감정 조절은 자신의 긍정적인 기분을 유지하고 지속시키려 하며 좋지 않은 감정은 감소시키는 것을 의미하고, 타인의 감정 조절은 타인의 감정을 조절하고 바꾸는 능력과 자신에 대해서 타인이 갖게 되는 인상을 조절하고 통제하기 위해 타인에게 보여주는 행동방식을 조절하는 것을 의미한다(문용린, 1996).
- ④ 자신의 긍정적 또는 부정적 감정을 상황에 맞게 효과적으로 조절하고 표현하고 적응하는 능력을 의미하는 것으로서, 부정적 감정을 바로잡고 최소화함으로써, 자신이 속한 사회에 기대하는 감정 상태로 조절하는 능력이다(Salovey, Mayer, 1997).
- ④ 본 프로그램에서는 Gross(1998)의 정의에 따라 “한 개인이 경험하는 특정 감정뿐만 아니라 타인의 감정을 이해하고, 이해하고 경험한 감정을 어떻게 표현하는지를 그 목표에 따라 개인이 조절하는 과정”으로 정의하였다.

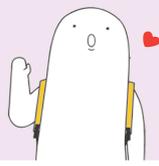


3

프로그램 개발을 위한 이론적 기반

가. 현실치료

- ④ **목표** : 현실치료는 Glasser에 의해 창안된 상담기법으로 현재 내담자가 하고 있는 행동이 자신이 원하는 바를 이루는 데 도움이 되는가를 평가하는 데 초점을 맞춘다. 본 프로그램에서도 프로그램의 목표 설정과 도달 여부를 내담자 스스로 평가하도록 하였다.
- ④ **과정** : 현실치료 과정은 내담자의 바람, 행동 탐색하기와 행동에 대한 자기평가를 통하여 효과적인 행동 선택을 다르게 계획하고 즉각적으로 실행에 옮기도록 돕는 과정이다. 본 연구에서는 현실치료에서의 상담환경 가꾸기와 행동 변화를 이끄는 구체적인 상담 과정과 절차로 제시한 ‘WDEP’과정을 참고하여 프로그램을 구성하였다.
- ④ **내담자에 대한 태도** : 현실치료에서는 수용적인 분위기에서 상담을 진행하지만 내담자가 지각한 세계를 주변사람이나 환경 탓으로 돌리는 희생자라는 개념을 수용하지는 않는다. 즉 내담자 자신이 스스로 행동 변화의 필요성을 인식하면 상담자는 행동변화의 가능성을 지지하고 내담자가 효율적인 행동을 계획하고 실천할 수 있도록 도와주는 역할을 한다(김인자, 1997). 본 프로그램에서도 이러한 관점을 수용하여 프로그램을 구성할 때 학생들의 내적 동기를 강화하기 위한 내용으로 구성하였다.



나. 감정코칭 프로그램

- 감정조절 프로그램과 유사한 프로그램으로 감정코칭 프로그램이 있다. 감정코칭 프로그램은 학생의 감정 인식하기, 좋은 기회임을 인식하기, 감정을 들어주고 공감하기, 감정에 이름 붙이고 표현하도록 도와주기, 문제를 해결하도록 이끌어주기 5단계로 구성된다(최성애, 조벽, 2012). 감정코칭 프로그램은 교사가 코칭 주체가 되어 학생의 인식·표현·문제 해결을 돕는다.
- 본 프로그램은 학생(내담자)이 주도적으로 자신과 타인의 감정을 인식표현조절하는 데 초점을 두고 있으며, 이렇듯 변화의 주체가 다른 것이 가장 큰 차이점이라고 할 수 있다.

다. 감정조절 프로그램 선행연구 분석 결과

- 감정조절 프로그램의 목표 분석 결과 다음 두 가지로 요약된다.
 - 공감능력, 감정지능, 감정조절력, 학교적응력 등 긍정적 요소의 향상
 - 분노, 공격성, 자살, 우울, 부정적 사고 등 부정적 요소의 감소
- 감정조절 프로그램의 구성 요소 분석 결과는 다음과 같다.
 - 청소년들이 자신들에게 일어나는 긍정적 또는 부정적 감정을 잘 인식하고 이해한 감정을 효과적으로 표현함으로써 자신의 감정을 조절할 수 있도록 구성
 - 즉 감정 인식, 감정 표현, 감정 조절 세 가지 구성 요소로 요약

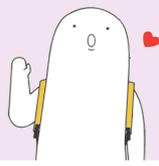


4 감정조절 관련 교육과정 분석

2015 개정 교육과정 중학교 1~3학년 전 교과목에서 감정 관련 교육과정을 분석한 결과, 교육과정 내에서 감정조절프로그램을 직접적으로 활용할 수 있는 교과는 국어·도덕·기술 가정 교과이며 관련 내용체계 및 성취기준은 <표1>, <표2>, <표3>과 같다.

<표 1> 국어과 내용체계 및 성취기준

영역	핵심 개념	일반화된 지식	내용 요소	기능	성취기준
듣기/말하기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 목적에 따른 담화의 유형 <ul style="list-style-type: none"> · 정보 전달 · 설득 · 친교·정서·표현 ▶ 듣기 말하기와 매체 	의사소통의 목적, 상황, 매체 등에 따라 다양한 담화 유형이 있으며, 유형에 따라 듣기와 말하기의 방법이 다르다.	<ul style="list-style-type: none"> · 대화[공감과 반응] · 면담 · 토의[문제 해결] · 토론[논리적 반박] · 발표[내용 구성] · 매체 자료의 효과 	<ul style="list-style-type: none"> · 맥락이해 활용하기 · 청자 분석하기 · 내용 생성하기 · 내용 조직하기 · 자료 매체 활용하기 · 표현 전달하기 · 내용 확인하기 · 추론하기 · 평가 감상하기 · 경청 공감하기 · 상호 교섭하기 · 점검 조정하기 	[9국01-02] 상대의 감정에 공감하며 적절하게 반응하는 대화를 나눈다.
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 듣기 말하기의 태도 <ul style="list-style-type: none"> · 듣기 말하기의 윤리 · 공감적 소통의 생활화 	듣기·말하기의 가치를 인식하고 공감·협력하며 소통할 때 듣기·말하기를 효과적으로 수행할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> · 배려하며 말하기 		
읽기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 목적에 따른 글의 유형 <ul style="list-style-type: none"> · 정보 전달 · 설득 · 친교 정서 표현 ▶ 읽기와 매체 	의사소통의 목적, 매체 등에 따라 다양한 글 유형이 있으며, 유형에 따라 읽기의 방법이 다르다.	<ul style="list-style-type: none"> · 정보 전달, 설득, 친교 및 정서 표현 · 사회 문화적 화제 · 한 편의 글과 매체 	<ul style="list-style-type: none"> · 맥락 이해하기 · 몰입하기 · 내용 확인하기 · 추론하기 · 비판하기 · 성찰 공감하기 · 통합 적용하기 · 독서경험 공유하기 · 점검 조정하기 	[9국02-03] 읽기 목적이나 글의 특성을 고려하여 글 내용을 요약한다.
문학	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 문학에 대한 태도 <ul style="list-style-type: none"> · 자아 성찰 · 타자의 이해와 소통 · 문학의 생활화 	문학의 가치를 인식하고 인간과 세계를 성찰하며 문학을 생활화 할 때 문학 능력이 효과적으로 신장된다.	<ul style="list-style-type: none"> · 문학을 통한 성찰 	<ul style="list-style-type: none"> · 몰입하기 · 이해 해석하기 · 감상 비평하기 · 성찰 향유하기 · 모방 창작하기 · 공유 소통하기 · 점검 조정하기 	[9국05-01] 문학은 심미적 체험을 바탕으로 한 다양한 소통 활동임을 알고 문학 활동을 한다.



<표 2> 도덕과 내용체계 및 성취기준

영역	핵심 가치	일반화된 지식	내용 요소	기능 (*표시는 공통기능)	성취기준
자신과의 관계	성실	인간다운 삶을 살아가는 데 핵심적인 역할을 하는 도덕을 공부함으로써 진정한 행복을 추구하고, 바람직한 자아 정체성을 형성해야 한다.	<ul style="list-style-type: none"> 왜 도덕적으로 살아야 하는가? (도덕적인 삶) 도덕적으로 행동하기 위해 필요한 것은 무엇인가? (도덕적 행동) 나는 어떤 사람이 되고자 하는가? (자아정체성) 삶의 목적은 무엇인가? (삶의 목적) 행복을 위해 어떻게 살아야 하는가? (행복한 삶) 	<ul style="list-style-type: none"> 도덕적 정체성 정립 능력 도덕적 자기인식·존중·조절하기 본받기(모델링) 도덕적 보건 능력 회복탄력성 키우기 건강한 마음가꾸기 고차적 사고 능력* 비판적 사고하기 창의적 사고하기 배려적 사고하기 도덕적 근거와 이유 제시하기 	[9도01-05] 행복한 삶을 위해 좋은 습관과 건강의 필요성을 설명하고, 정서적 건강과 사회적 건강을 가꾸기 위한 방안을 제시하고 실천 의지를 함양할 수 있다.
타인과의 관계	배려	가정 이웃 학교 및 온라인 공간에서 바람직한 인간 관계를 형성하기 위해서는 상대방을 존중하고 배려하는 태도가 필요하고, 갈등이 발생하는 경우 합리적인 의사소통을 통해 평화적으로 해결해야 한다.	<ul style="list-style-type: none"> 가정에서의 갈등을 어떻게 해결할 것인가? (가정윤리) 참된 우정이란 무엇인가? (우정) 성(性)의 도덕적 의미는 무엇인가? (성윤리) 이웃에 대한 바람직한 자세는 무엇인가? (이웃생활) 정보화 시대에 우리는 어떻게 소통해야 하는가? (정보통신윤리) 평화적 갈등 해결은 어떻게 가능한가? (평화적 갈등해결) 폭력의 문제를 어떻게 대할 것인가? (폭력의 문제) 	<ul style="list-style-type: none"> 도덕적 대인 관계 형성 능력 다른 사람의 관점 채택하기 도덕적 갈등 해결하기 도덕적 의사소통 능력 공감 및 경청하기 다양한 방식으로 의사소통하기 도덕적 정서 능력* 도덕적 정서 이해 표현 조절하기 해악금지 능력* 행위 결과를 상상하기 책임감 있게 행동하기 	[9도02-05] 정보화 시대에 요구되는 도덕적 자세와 책임의 도덕적 근거와 이유를 제시하고, 타인 존중의 태도를 통해 다양한 방식으로 의사소통할 수 있다.

<표 3> 기술과정과 내용체계 및 성취기준

영역	핵심 개념	일반화된 지식	내용 요소	기능	성취기준
인간 발달과 가족	발달	자신의 발달 특징에 대한 이해와 자아정체감 형성은 건강하고 자주적인 삶을 영위할 수 있게 하는 기초가 된다.	<ul style="list-style-type: none"> 청소년기 발달의 특징 청소년기의 성과 친구 관계 	<ul style="list-style-type: none"> 탐색하기 계획하기 실천하기 적용하기 	<p>[9기가01-01] 자아존중감을 향상시키고 긍정적인 자아정체감을 형성하기 위하여 청소년기의 발달 특징과 자신의 발달 특징을 연결 지어 이해한다.</p> <p>[9기가01-02] 청소년기 또래 문화의 특징을 이해하고, 친구 관계에서 발생하는 문제를 분석하여 건강한 친구 관계를 유지하기 위한 방안을 제안한다.</p>
	관계	가족의 중요성에 대한 이해와 바람직한 의사소통으로 비롯되는 친밀한 가족 관계는 가족의 건강함을 유지시킨다.	<ul style="list-style-type: none"> 변화하는 가족과 건강 가정 가족 관계 가족의 의사소통과 갈등 관리 	<ul style="list-style-type: none"> 종합하기 제안하기 실행하기 판단하기 	<p>[9기가01-06] 가족 관계에서 발생하는 갈등의 원인과 배경을 분석하고, 효과적인 의사소통을 통해 가족 간의 갈등 해결 방안을 탐색하여 실천한다.</p>
가정 생활과 안전	안전	개인과 가족의 안전한 삶을 위협하는 요소를 예방 대처할 수 있는 능력과 태도는 가정생활의 건강함과 질을 향상시킨다.	<ul style="list-style-type: none"> 청소년기 생활 문제와 예방 성폭력과 가정 폭력 예방 	<ul style="list-style-type: none"> 조사하기 추론하기 	<p>[9기가02-07] 청소년기의 스트레스, 분노, 우울증, 중독(흡연, 음주, 약물 등), 자살 등의 발생 배경과 영향을 분석하고 이를 예방 및 해결하는 방안을 탐색하여 신체적, 정서적 건강과 안전을 지키도록 한다.</p>

〈교육과정 분석에 따른 프로그램 활용 방안〉

- 교과 교육과정 연계 활용
 - 감정조절 프로그램을 국어 혹은 도덕 교과 교육과정 내에서 관련 성취기준을 다루며 프로그램의 일부를 적절히 취사선택하여 연계 활용
- 창의적 체험 활동 편성 활용
 - 감정조절 프로그램을 창의적 체험 활동 연간 시수 중 6~12차시를 편성하여 독자적으로 활용
- 자유학기제 선택프로그램으로 활용
 - 자유학기제 주제 선택 프로그램으로 17~18차시 편성하여 활용

II

프로그램 내용 및 운영



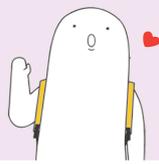
1 프로그램 목적

- 자신과 타인에게 일어나는 감정을 탐색하며 알아차리고 이해할 수 있다.
- 상황에 적합하게 긍정적이거나 부정적인 감정을 표현함으로써 공감 및 감정 표현력을 향상시킬 수 있다.
- 자신의 감정을 조절하고 관리함으로써 긍정적인 감정 상태를 유지하고 강화시킬 수 있다.



2 프로그램 기본 방침

- 감정 조절은 신체적(생리적)·인지적·행동적·정서적 요소로 구성되어 있으며, 이러한 요소들은 상호 관련되어 서로 밀접한 영향을 미치므로 이 세 가지 요소가 반영되도록 설계할 필요가 있다.
- 감정 조절(emotion regulation)이란 “한 개인이 경험하는 특정 정서뿐만 아니라 타인의 감정을 이해하고, 이해하고 경험한 감정을 어떻게 표현하는지를 그 목표에 따라 개인이 조절하는 과정”으로 정의됨(Gross, 1998). 따라서 프로그램은 자신과 타인이 경험하는 감정을 인식, 표현, 조절 이 세 가지 측면에서 변화를 이끌어내기 위한 방향으로 내용이 설계될 필요가 있다.



3

프로그램 내용 설계

가. 프로그램 내용 설계 방향

단계	주제	주요 활동	
감정 인식	자신과 타인의 감정적 경험을 객관적으로 이해함	출발! 감정 여행	- 감정에 다가가기 - 감정의 숲속으로
		감정 색깔 찾기	- 나의 감정 인식하기 - 너의 감정 알아차리기
감정 표현	자신과 타인의 감정적 경험을 효과적으로 표현함	감정 와이파이 찾기	- 나의 감정 관찰하기 - 나의 감정 표현하기
		공감은 더하고 감정은 나누고	- 경청하기 - 너의 감정 공감하기
감정 조절	부정적 감정을 감소시키고 긍정적인 감정 상태를 유지하고 강화시킴	감정 활화산	- 분노 표현 유형 - 출발! 분노 조절
		감정 리모콘	- 감정 볼륨 조절 - 감정 주인 되기

나. 프로그램 구성 요소별 전략





4 프로그램 내용 개요

회기	구성 요소	회기 목표	주요 활동 내용
1	감정 인식	- 상황에 적합한 다양한 감정 표현 단어를 사용할 수 있다. - 감정의 중요성을 말할 수 있다.	- 감정에 다가가기 - 감정의 숲속으로
2	감정 인식	- 나의 메인 감정을 찾을 수 있다. - 다른 사람의 감정을 알아차릴 수 있다.	- 나의 감정 인식하기 - 너의 감정 알아차리기
3	감정 표현	- 상황에 맞는 적절한 감정을 표현할 수 있다. - 다른 사람의 감정을 상하지 않고 나의 감정과 요구를 표현할 수 있다.	- 나의 감정 관찰하기 - 나의 감정 표현하기
4	감정 표현	- 경청의 중요성을 알고 적극적 경청을 할 수 있다. - 공감의 의미와 중요성을 알고 다른 사람의 감정을 잘 공감해 줄 수 있다.	- 경청하기 - 너의 감정 공감하기
5	감정 조절	- 나의 분노 표현 유형을 말할 수 있다. - 올바른 분노 표현 방법을 구별할 수 있다.	- 분노 표현 유형 - 출발! 분노 조절
6	감정 조절	- 몸과 행동을 다스리는 조절 전략을 세울 수 있다. - 생각과 행동을 다스리는 조절 전략을 세울 수 있다.	- 감정 불륨 조절 - 감정 주인 되기



5 프로그램 운영

- 감정 인식 ⇨ 감정 표현 ⇨ 감정 조절의 단계를 거쳐 프로그램을 운영해야 한다.
- 프로그램 운영 시 상황이나 학습자의 특성에 맞게 내용을 변경할 수 있으나, 반드시 프로그램 위계인 감정 인식 ⇨ 감정 표현 ⇨ 감정 조절 3단계를 지켜 운영해야 한다.
- 전체 프로그램(교육청 홈페이지 탑재)은 각 단계별로 필수 프로그램과 선택 프로그램으로 구성되어 있으므로 환경이나 학습자의 특성에 맞게 필수 프로그램을 바탕으로 선택 프로그램의 종류와 양을 융통성 있게 운영할 수 있으며, 본 프로그램은 필수 프로그램을 중심으로 6차시 수업에 맞도록 구성되어 있다.
- 감정 인식과 표현 및 조절은 무엇보다 감정의 맥락과 상호작용이 중요하므로 학습자의 상호작용이 활발하게 일어날 수 있도록 모듈별 활동을 활성화 시킨다.
- 개별 활동 후에도 다함께 활동 과정과 활동 결과에 대해 공유하는 시간을 가지는 것이 필요하다.
- 전체 프로그램은 6차시 혹은 각 차시를 늘려 12~18차시로 운영할 수 있다.



감정인식 출발! 감정 여행



학습주제	감정의 의미와 중요성	회기	1/6
학습목표	1. 상황에 적합한 다양한 감정 표현 단어를 사용할 수 있다. 2. 감정의 중요성을 말할 수 있다.		
학습자료	동영상 자료, PPT 자료, 활동지		
학습단계	교수 · 학습 활동	자료(□) 및 유의점(※)	
도입 (5분)	<p>① [활동 1] 감정 브레인스토밍</p> <p>➤ 감정조절프로그램에 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 적어 봅시다. 단어나 어구 혹은 문장의 형태로 생각나는 것은 무엇이든 좋습니다. (예: 기쁘다, 감정과 이성, 감정은 참아야 한다...) 쓴 내용을 자유롭게 이야기 해 봅시다.</p> <p>➤ 감정조절프로그램의 목적</p> <p>이 프로그램은 총 6회 진행될 예정이며, 우리는 이 프로그램을 통해 첫째, 자신과 타인에게 일어나는 감정을 탐색하고 이해하며, 둘째, 긍정적이거나 부정적인 감정을 상황에 적합하게 표현함으로써 공감 및 감정 표현력을 향상시키며, 셋째, 자신의 감정을 조절하고 관리함으로써 긍정적인 감정 상태를 유지하고 강화시킬 수 있는 방법을 연습할 것입니다.</p> <p>➤ 이번 시간에는 어떤 활동을 할지 생각해보기 - 목표 및 활동내용 소개</p>	<p>① 활동지 1</p> <p>※ 자유롭게 허용적인 분위기를 조성하여 생각나는 것은 무엇이든 쓸 수 있도록 한다.</p> <p>※ 발표를 통해 학생들의 생각을 공유하도록 한다.</p> <p>※ 감정조절프로그램의 목적에 대해서 간단하게 언급한다.</p>	
전개 (35분)	<p>② [활동 2] 느낌이 오니?</p> <p>➤ 생활 속 장면과 감정을 연결하기</p> <p>우리는 언제 어디서 어떤 감정을 느낄까요? 감정은 우리가 생활하는 모든 장면 속에서 우리가 의식하든 의식하지 못하든 항상 있습니다. 예를 들어, 아껴 두었던 간식을 동생이 말도 없이 먹어버렸다면 어떤 감정이 일어날까요? 아마도 동생을 한 대 쥐어 박고 싶을 만큼 알뜰하고 화가 날 것입니다. 여러분이 아래의 4개 상황에 있다면 어떤 느낌이 들지 생각해 보고 적어 봅시다.</p> <p>- 상황에 대해 느끼는 감정을 한 가지 정답으로 규정하지 않음 - 각각의 상황에 대해서 느껴지는 감정을 자유롭게 이야기하기</p>	<p>② 활동지 2</p> <p>※ 한 상황에 대해서 한 가지 감정을 느낄 수도 있고, 다양한 감정을 함께 느낄 수도 있다.</p>	

	<p>③ [활동 3] 아하, 이런 느낌!</p> <p>➡ 사람들이 보편적으로 느끼는 감정 상황과 감정 단어 연결하기</p> <p>우리가 가장 많이 접할 수 있는 핵심 감정 단어 6개가 있습니다. 왼쪽의 상황에 우리가 처해 있다면 우리는 어떤 감정을 느낄까요? 상황과 느낌을 서로 연결해 봅시다. 주어진 그림을 참고하면 쉽게 찾을 수 있습니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 왼쪽 감정 상황 순서대로 '힘오스럽다, 슬프다, 기쁘다, 미안하다, 화난다, 두렵다'임 <p>➡ [핵심 감정] 다양한 감정 단어 제시</p> <ul style="list-style-type: none"> - 감정 단어 목록을 통해 핵심 감정을 나타내 수 있는 말은 감정을 느끼는 사람, 상황, 감정의 정도에 따라 다양하게 많다는 것을 인식 <p>➡ [감정의 나침반] 감정에 대해서 정리</p> <ul style="list-style-type: none"> - 감정의 의미 - 감정을 느끼는 이유 - 감정의 역할 	<p> 교사용 설명자료 1</p> <p>※ 유쾌한 감정을 더 세분화시켜 핵심 감정을 나타낼 수도 있다.</p> <p> 교사용 설명자료 2</p> <p>※ 감정인식과 표현 및 조절의 중요성을 인식하도록 한다.</p>
정리 (5분)	<p>➡ 활동 내용 정리하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 감정조절프로그램의 목적 - 다양한 감정 단어 확인 - 감정의 중요성 인식 <p>➡ 활동을 통해 새롭게 알게 된 점 및 느낀 점 발표하기</p> <p>➡ 다음 회기 학습 내용 예고하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 나와 너의 감정 알아차리기 	<p>※ 스스로 생각한 것을 감정 일기 등을 통해 가정에서 한 번 더 생각해 보는 기회를 갖도록 한다.</p>



감정 브레인 스토밍



'감정, 정서, 느낌, 기분'이라는 말을 들었을 때, 떠오르는 것을 단어, 어구, 문장의 형태로 자유롭게 적어 봅시다.



1 회 기

느낌이 오니?



주어진 상황에서 어떤 기분이 들지 보기처럼 느낌을 적어 봅시다.

〈보기〉
아껴두었던 간식을 동생이 말도 없이 먹어버렸다.

동생을 한 대 쥐어박고 싶을 만큼
얕땀고 화가 난다.

1. 수업시간에 선생님께서 학생들에게 돌아가면서 질문을 하시는데, 나의 차례가 다가온다.

2. 3일 동안의 기말고사가 드디어 끝났다!

3. 생각지도 않았는데, 친구가 나의 생일을 알고 축하한다고 하면서 선물을 챙겨 주었다.

4. 단짝 친구에게만 털어 놓았던 나의 비밀을 다른 친구가 알고 있다.

아하, 이런 느낌!



왼쪽의 감정은 어떤 순간의 느낌을 나타낸 것인지 연결해 보세요.



아주 끔찍하게 싫고 미울 때

기쁘다



원통한 일을 겪거나 불쌍한 일을 보고 마음이 아플 때

슬프다



하고 싶은 것을 해서 만족스럽고 즐거울 때, 혹은 불안하지 않고 안심되고 희망적일 때

화난다



남을 괴롭게 하거나 폐를 끼쳐서 마음이 불편하고 거북할 때, 남에 대하여 마음이 편치 않고 부끄러울 때

협오스럽다



어떤 것에 대해 불만스럽고 불편할 때, 혹은 생리적인 욕구를 포함하여 내가 하고 싶은 것을 방해 받을 때

두렵다



위협이나 위험을 느껴 마음이 불안하고 조심스러울 때

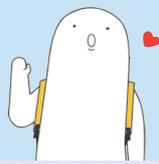
미안하다

핵심 감정



핵심 감정들은 느끼는 사람, 상황, 감정의 강도에 따라서 다양한 형태의 감정으로 나타날 수 있습니다.

					
기쁘다	슬프다	화난다	두렵다	미안하다	혐오스럽다
날 것 같다	우울하다	격노하다	곰직하다	창피하다	밉다
흥분된다	실망스럽다	엎어버리고 싶다	공포스럽다	후회스럽다	괴롭다
짜릿하다	외롭다	화가 치민다	겁이 난다	쓸모가 없다	곤란하다
기운이 넘친다	가슴이 아프다	격해진다	곰작하지 못한다	망신스럽다	싫다
황홀하다	기운이 없다	짜증난다	소스라치다	수치스럽다	답답하다
신난다	희망이 없다	속이 끓는다	충격을 받다	모멸감이 든다	압박하다
기분이 고조된다	비참하다	증오심이 인다	두렵다	초라해진다	지겹다
마음이 놓인다	비통하다	배신감이 든다	무섭다	무가치하다	불편하다
만족스럽다	기분이 처진다	미칠 것 같다	위협감을 느낀다	숨고 싶다	귀찮다
상기된다	혼란스럽다	돌아 버릴 것 같다	불안하다	당황스럽다	피곤하다
흡족하다	괴롭다	방어적이 된다	마음이 편치 않다	비굴해진다	가증스럽다
괜찮다	후회스럽다	절망적이다	깜짝깜짝 놀란다	당혹스럽다	힘들다
부드러워진다	울적하다	심란하다	염려스럽다	어리석다	징그럽다
마음에 든다	불행하다	신경이 날카롭다	초조하다	불편하다	신물난다
느긋해진다	시무룩하다	속이 탄다	걱정된다	의기소침해진다	꺼림직하다
기대된다	심술이 난다	짜증 부린다	소심해진다	머쓱하다	역겹다
자랑스럽다	실망스럽다	예민해진다	노심초사한다	기죽다	불쾌하다
즐겁다	불만족스럽다	발끈한다	질린다	부끄럽다	증오한다
힘난다	서럽다	약오른다	참담하다	죄스럽다	구역질난다
편안하다	안쓰럽다	재수없다	살벌하다	속스럽다	피하고싶다
자신만만하다	애처롭다	아니꼽다	참혹하다	민망하다	거부하고싶다



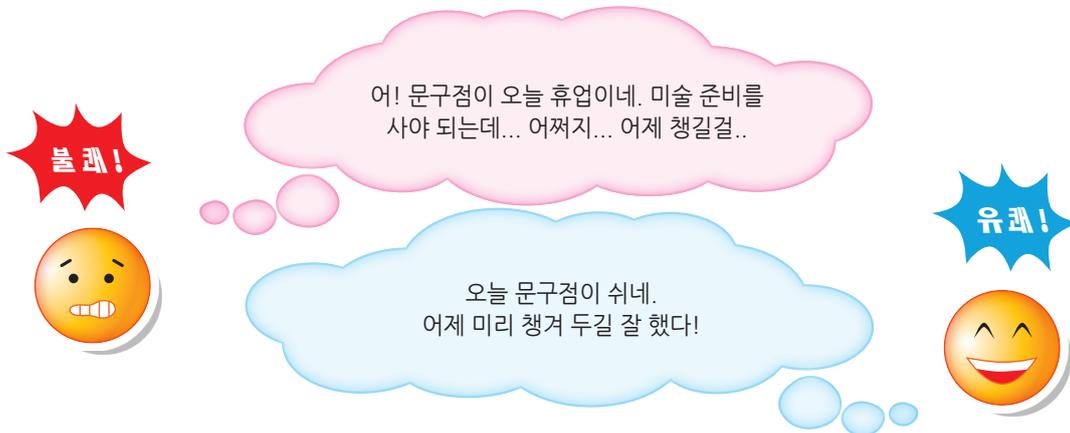
감정의 나침반

1. 감정의 의미

기쁨, 즐거움, 슬픔, 화남, 무서움, 부끄러움 등과 같이 우리가 느끼는 기분이나 분위기

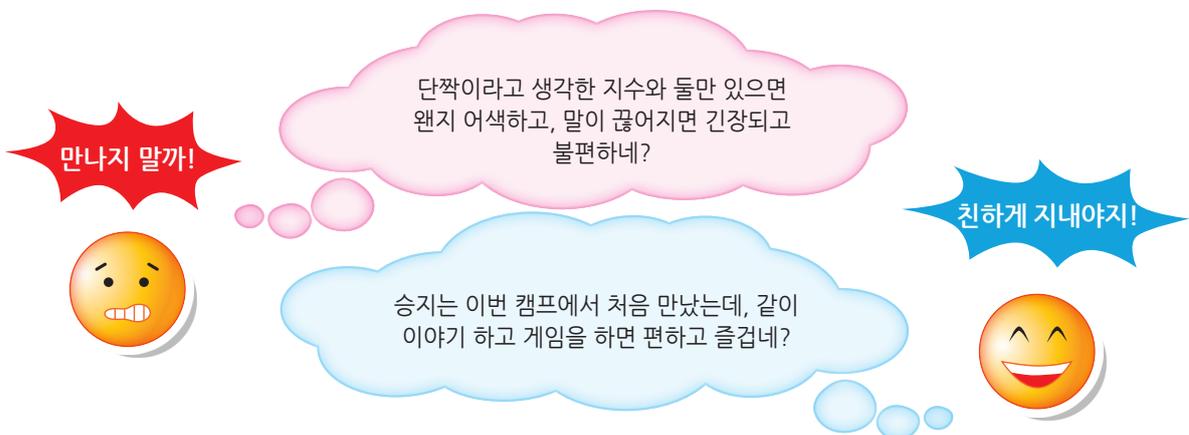
2. 감정을 느끼는 이유

- 감정은 마음속에 바라는 것이 있을 때 일어남
- 감정을 일으키는 자극이 바라는 방향으로 작용하면, 기쁨이나 즐거움 같은 유쾌한 감정을 느낌
- 감정을 일으키는 자극이 바라는 방향을 방해하는 쪽으로 작용하면, 불안, 실망, 슬픔, 화와 같은 불쾌한 감정을 느낌



3. 감정의 역할

- 감정은 인간이 생존하고 환경에 적응할 수 있도록 돕기 위해 만들어진 장치
- 자극에 대해서 어떤 감정이 발생하면 신체는 생존을 위해서 즉각적으로 그 감정에 따라 생리적으로 변화를 일으키고 빠르게 특정한 행동을 준비하거나 억제
- 우리가 어디로 가야할 지 방향을 알려주며, 필요한 정보를 주는 나침반 역할





학습주제	나와 너의 감정 알아차리기	회기	2/6
학습목표	1. 나의 메인 감정을 찾을 수 있다. 2. 다른 사람의 감정을 알아차릴 수 있다.		
학습자료	동영상 자료, PPT자료, 활동지		

학습단계	교수·학습 활동	자료(□) 및 유의점(※)
도입 (5분)	<p>① [활동 1] 나의 이름은</p> <p>➡ 감정단어 돌아보기</p> <p>지난 시간에 감정의 중요성 및 다양한 감정단어에 대해서 살펴보았습니다. 8개의 단순화된 감정 이모티콘이 있습니다. 첫 번째 이모티콘은 방긋 웃고 있네요. 그래서 ‘뺑실이’라고 이름을 붙여보았습니다. 각 이모티콘의 표정이 나타내고자 하는 감정을 생각해 보고 나만의 이름을 붙여 봅시다.</p> <p>- 작성이 끝나면, 스크린에 각 표정 이모티콘을 띄운다. - 이모티콘에 붙인 이름을 자유롭게 말하도록 한다.</p> <p>➡ 이번시간에는 어떤 활동을 할지 생각해보기</p> <p>- 나와 다른 사람이 느끼는 감정 알아차리기</p>	<p>① 활동지 1</p> <p>※ 각 이모티콘이 나타내는 표정의 정답은 없으므로 창의적으로 이름 붙이도록 한다.</p> <p>※ 이모티콘을 스크린을 통해 전체적으로 제시하면서 학생들의 자유로운 표현을 유도해도 된다.</p> <p>※ 감정은 말로 표현하기도 하지만, 얼굴표정이나 신체 반응을 통해서도 나타남을 인식하도록 한다.</p>
전개 (35분)	<p>② [활동 2] 나의 메인 감정</p> <p>➡ 내가 평상시 가장 많이 느끼고 표현하는 감정 찾아보기</p> <p>내가 가장 많이 느끼고 표현하는 감정은 무엇인지 생각해 보셨나요. 32개의 감정 단어가 주어졌습니다. 이 말들 중에서 내가 평상시 많이 느끼거나 사용하는 단어를 5개 골라서 ○표 합니다. 내가 자주 느끼는 감정이 없을 경우 아래 네모칸에 감정 단어를 직접 써 넣어도 됩니다.</p> <p>자, 이제 선택된 5개를 다시 한 번 살펴보고 이중 사용 빈도가 적은 2개를 ×표 합니다. 남은 세 개의 말 중에서 내가 가장 많이 사용하는 단어에 ☆표를 해 봅시다. 그것이 나의 메인 감정입니다.</p> <p>아래 표에 찾은 나의 메인 감정을 쓰고, 어떤 상황에서 주로 느끼는지 두세 경우를 생각하고 간단히 적어 봅시다. 그때 내가 느낀 감정의 강도는 어떠했나요? 아주 약하게 느낀 경우 1, 아주 강하게 느낀 경우를 10으로 보고 강도를 표시해 봅시다.</p> <p>- 모둠원들과 나의 메인 감정을 돌아가면서 말한다. - 우리 모둠에서 가장 많이 선택된 메인 감정은 무엇인지 찾는다.</p>	<p>② 활동지 2</p> <p>※ 제시된 감정 단어 중 내가 자주 사용하는 표현이 없을 경우 추가해도 된다.</p> <p>※ 학급 전체를 통해서 가장 많은 학생들이 선택한 메인 감정을 찾아보아도 된다.</p>



	<p>③ [활동 3] 관계의 손바닥</p> <p>▶ 주변 사람들의 메인 감정 둘러보기</p> <p>나의 감정 뿐 아니라 다른 사람들이 느끼는 감정을 이해하는 것도 우리가 살아가면서 중요합니다. 가족이나 친구 혹은 주변 사람들 중 나와 가장 관계를 많이 나누는 4명을 생각해 봅시다. 주어진 예시처럼, 각각의 손가락에 그 사람들을 생각하면 떠오르는 표정을 간단히 그린 후, 그림에 이름을 붙여줍니다. 그리고 손바닥에는 나의 메인 감정을 나타내는 표정을 그린 후, 나의 메인 감정에도 이름을 붙여 줍시다. 나와 나의 주변 사람들이 자주 느끼는 감정은 어떤 공통점이 있나요?</p> <p>- 친구들과 그림을 공유하면서 주변 사람들의 메인 감정 나누기</p>	<p>③ 활동지 3</p> <p>※ 활동지 대신 A4에 직접 자신의 손을 그려서 활동을 해도 된다.</p> <p>※ 나의 감정 뿐 아니라 타인의 감정도 존중할 수 있어야 된다.</p>
정리 (5분)	<p>▶ 활동 내용 정리하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 내가 주로 느끼는 메인 감정 인식하기 - 타인들의 감정 알아차리기 - 나의 감정 뿐 아니라 다른 사람의 감정도 인식하고 표현하도록 해야 됨 <p>▶ 활동을 통해 새롭게 알게 된 점 및 느낀 점 발표하기</p> <p>▶ 다음 회기 학습 내용 예고하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 나의 감정 표현하기 	<p>※ 감정의 노예가 아니라 주인이 되기 위해서, 나와 너의 감정 알아차리기가 선행해야 함을 정리한다.</p>

나의 이름은



동그라미 속의 표정에 알맞은 이름을 붙인 후, 모둠 친구들과 서로의 붙인 이름을 서로 비교해 봅시다.

 <p>나는 <u>빵실이</u></p>	 <p>나는 _____</p>
 <p>나는 _____</p>	 <p>나는 _____</p>
 <p>나는 _____</p>	 <p>나는 _____</p>
 <p>나는 _____</p>	 <p>나는 _____</p>



나의 메인 감정



감정을 나타내는 여러 가지 단어들을 보고 나의 메인 감정을 찾아봅시다.

【진행순서】

1. 아래 감정 단어 중, 내가 평상시 많이 느끼거나 사용하는 단어 5개를 ○표 한다.
2. 선택한 다섯 개 중, 사용 빈도가 적은 두 개를 ×표 한다.
3. 남은 세 개 중, 가장 많이 사용하는 감정단어에 ☆표를 한다.
4. 아래에 선택된 메인 감정을 쓰고, 주로 느끼는 상황을 2~3개 찾아본다.
5. 그 감정을 느끼는 강도를 1~10중에서 선택한다.
6. 메인 감정을 모둠원들과 서로 비교해 본다.

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

메인 감정	어떤 상황	강도 (1~10)

2 회 기

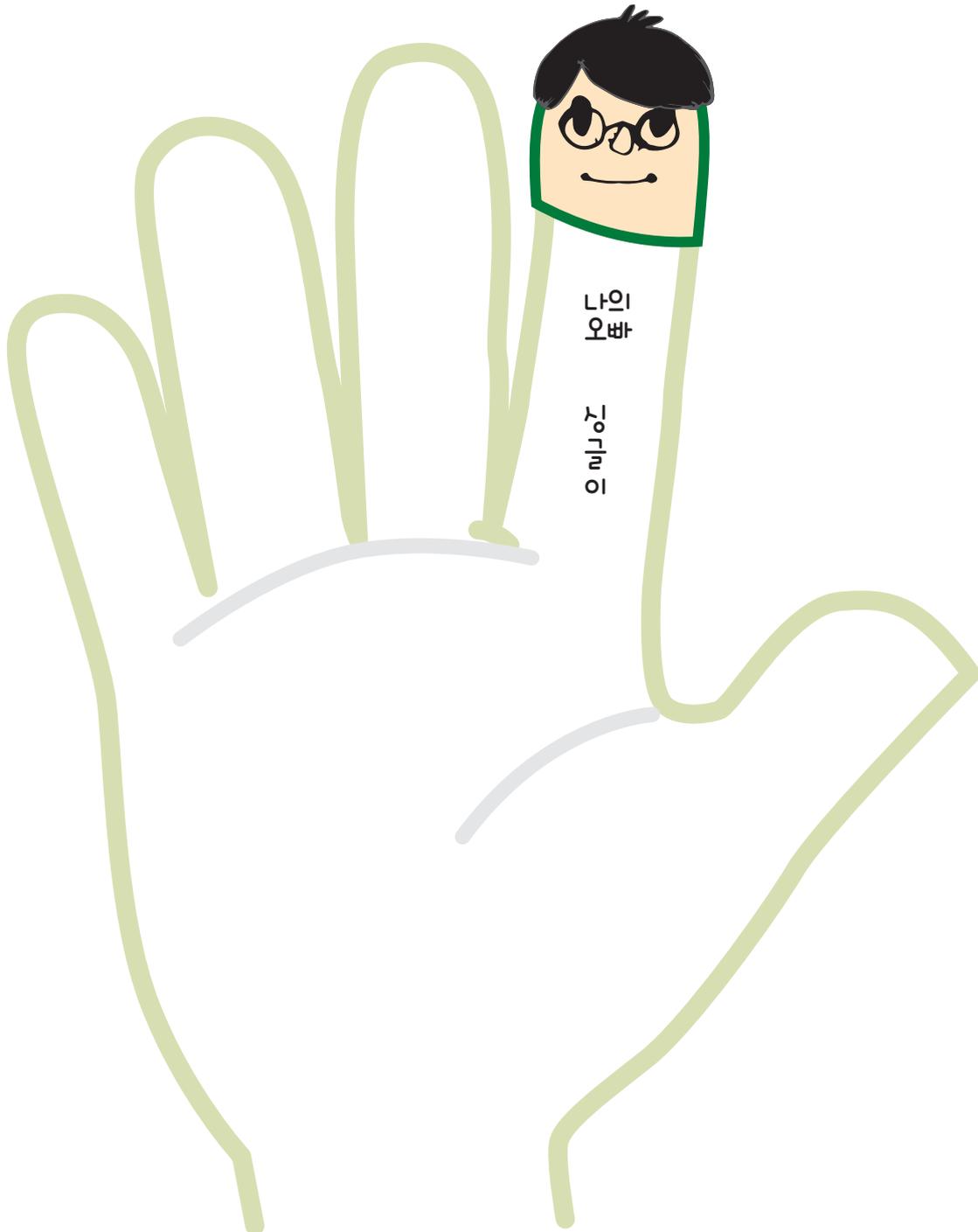
관계의 손바닥



나와 가장 가까운 사람 네 명을 생각하고 그 사람들의 표정을 살펴봅시다.

【진행순서】

1. 예시처럼, 나머지 네 손가락에 간단하게 표정 그리기
2. 그림 아래에 이름 붙이기(나의 00 000)
3. 손바닥에는 나의 메인 감정 표정을 그리고 이름 붙이기





감정표현

감정 아이파이 찾기



학습주제	나의 감정 표현하기	회기	3/6
학습목표	1. 상황에 맞는 적절한 감정을 표현할 수 있다. 2. 다른 사람의 감정을 상하지 않고 나의 감정과 요구를 표현할 수 있다.		
학습자료	활동지		

학습단계	교수 · 학습 활동	자료(□) 및 유의점(※)
------	------------	----------------

도입 (5분)	<p>① [활동 1] 감정표현지수</p> <p>▶ 감정표현 간편 검사를 통해 감정표현 지수 알아보기</p> <p>감정표현 간편 검사를 통해 감정표현 지수를 알아보도록 하겠습니다. 감정표현과 관련된 열다섯 개의 문항이 있습니다. 각 문항을 읽은 후 너무 깊게 생각하지 말고 나의 생각이나 느낌과 일치하는 곳에 √표를 해봅시다. 각 문항에 대한 여러분의 대답은 왼쪽부터 '전혀 아니다, 별로 아니다, 대체로 그렇다, 매우 그렇다'입니다. 자, 끝났으면 합계를 내고, 나의 감정표현 지수를 알아봅시다.</p> <p>- 1점~15점: 감정 광 - 16점~30점: 감정 잠꾸러기 - 31점~40점: 감정 번덕쟁이 - 41점~50점: 감정 범생이 - 51점~60점: 감정 짱</p> <p>▶ 감정 표현의 중요성에 대해서 간단히 설명</p> <p>지난 시간 알아본 것처럼, 감정은 우리가 환경으로부터 생존하고 적응할 수 있도록 마련된 장치입니다. 감정은 우리 곁에서 필요한 정보와 도움을 주는 친구이며, 삶의 나침반이자 안내자입니다. 그렇다면 감정이 원하는 것은 무엇일까요? 감정이 원하는 것은 바로 느끼고 표현되는 것입니다. 우리는 우리의 감정이든 다른 사람의 감정이든 느끼고 표현하도록 도와주어야 합니다. 화가 나면 화를 느끼고 표현하고, 슬프면 슬픔을 느끼고 표현하면 됩니다. 이렇게 화, 슬픔, 불안 등의 감정을 그대로 느끼고 충분히 표현하고 나면 자연스럽게 가라앉고 사그라지게 됩니다. 감정을 참고 억누르기만 한다면, 우리 가슴 구석구석에 쌓이고, 이 표현되지 못한 묵은 감정들은 표현되기만을 간절히 바라는 한 멧힌 귀신처럼 남아 있게 됩니다. 이번 시간부터 두 시간동안 나와 다른 사람의 감정을 잘 표현할 수 있도록 하는 데 도움이 되는 방법을 같이 익히도록 하겠습니다.</p> <p>▶ 이번시간에는 어떤 활동을 할지 생각해보기</p> <p>- 나의 감정을 관찰하여 적절하게 표현하는 방법 연습</p>	<p>① 활동지 1</p> <p>※ 감정표현 수업에 앞서서 간단하게 감정표현 지수를 체크하는 간이 검사이다. 전문검사가 아니므로 결과에 너무 집착하지 않도록 한다.</p> <p> 해석자료</p> <p> 교사용 설명자료 1</p>
------------	---	--

전개 (35분)	<p>② [활동 2] 적절 · 부적절 감정</p> <p>▶ 적절한 감정과 부적절한 감정의 의미 이해하기</p> <p>어떤 상황에서 일어나는 감정은 그 상황에 적절한 감정일 수도 있지만 그렇지 못할 수도 있습니다. 적절한 감정과 부적절한 감정은 어떻게 구별될까요? 오른쪽과 왼쪽의 내용을 비교하면서 읽어 보고 적절한 감정을 설명한 것인지 부적절한 감정을 설명한 것인지 적어 봅시다.</p> <p>- 적절한 감정과 부적절한 감정의 의미를 활동지를 통해 확인</p>	<p>② 활동지 2</p> <p>※ 적절한 감정과 부적절한 감정의 용어 설명은 너무 강조하지 말고, 주어진 상황에서 적절한 감정인지에 초점을 맞춘다.</p> <p>(1) ① 적 ② 적 ③ 부 ④ 부 ⑤ 부 ⑥ 적</p> <p>(2) ① 적 ② 적 ③ 부 ④ 적 ⑤ 부 ⑥ 적</p>
-------------	---	--

3 회 기

주어진 상황에 일어날 수 있는 적절한 감정과 부적절한 감정을 이제 구별 할 수 있겠지요. 상황에 맞게 느끼는 유쾌하거나 유쾌하지 않은 감정은 적절한 감정입니다. 하지만 그 감정이 자신이나 타인에게 나쁜 영향을 끼치거나 해가 될 정도로 지나치면 부적절한 감정이 될 수 있습니다. 그럼 주어진 상황에서 적절한 감정을 같이 찾아보도록 합시다. 아래에 두 상황이 주어졌습니다. 각각 6개의 감정 표현이 있습니다. 모둠원들과 의논하여 그 상황에 적절한 감정인지 부적절한 감정인지 구별하여 봅시다.

- 모둠별로 적절한 감정과 부적절한 감정 나눈 후 학급 전체 확인

③ [활동 3] W-I Message

➡ 나 전달법 설명하기

내 생각과 감정을 적절하게 표현하는 대화 기법에 대해 알아보겠습니다. 말하고 싶은 내용을 생각한 후, 내 감정을 잘 조절해서 다른 사람에게 '나'는 이라고 시작하여 표현하는 방법을 '나 전달법'이라 합니다. 이렇게 함으로써 다른 사람의 감정을 불쾌하게 하지 않으면서, 내 마음을 솔직하게 이야기 할 수 있습니다. '나 전달법'으로 표현하는 방법은 다음과 같습니다.

나에게 불편을 주는 상대방의 행동 말하기

➡ 나에게 영향을 준 상대의 행동을 '나'를 주어로 전달하기

➡ 그런 상황에서 느낀 나의 감정 표현하기

반대로 '너 전달법'은 상대방을 주어로 하는 방법으로 상대방을 비난하거나 판단하게 되어서 서로의 관계를 악화시키는 대화법입니다.

- 두명씩 짝을 지어서 예시문을 연습

➡ '나 전달법'을 사용해서 내가 원하는 것을 표현하기 연습

상대방의 마음도 배려하면서 내 마음도 표현하는 대화법을 익혀보도록 합시다. 내가 원했던 것을 말한 후 '나 전달법'으로 나의 마음을 표현하면 됩니다.

내가 원하는 것을 먼저 마음 속으로 생각

➡ 상황과 상황에 대한 나의 감정 표현 (나 전달법)

➡ 상대방이 해주길 원하는 것 표현

주어진 두 상황을 단계에 맞도록 표현을 쓰고 친구들과 같이 서로 비교해 봅시다. (~하고 싶었는데 → ~하니깐 → ~하자)

- 각 상황마다 모둠원들이 작성한 내용을 서로 말로 표현

교사용 설명자료 2

※ 개념설명 보다는 예시를 통해서 나 전달법을 이해 하도록 접근시킨다.

교사용 설명자료 3

③ 활동지 3

※ 개념설명보다는 예시를 통해서 표현방법을 이해 하도록 접근한다.

※ W(Want) 단계는 스스로 원하는 것이 무엇인지 본인이 인식하는 단계이므로, 말로 표현하지 않고 머릿속에 생각한다.

정리
(5분)

➡ 활동 내용 정리, 다음회기 예고

- 상황에 맞는 적절한 감정 찾고 말로 표현하기
- '나전달법'으로 원하는 것 표현



감정표현 지수



다음 문항을 읽고 나의 생각이나 느낌과 일치하는 곳에 체크해 봅시다.

문항	전혀 아니다	별로 아니다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 다른 사람의 표정이나 말투만으로도 그 사람의 감정을 잘 안다.	1	2	3	4
2. 나는 그림이나 음악 속에 스며있는 감정을 잘 안다.	1	2	3	4
3. 나는 다른 사람의 감정 표현이 진심인지 잘 안다.	1	2	3	4
4. 나는 내가 어떤 감정을 느끼는지 잘 안다.	1	2	3	4
5. 친구에게 기분 나쁜 일이 생기면 나도 속상하다.	1	2	3	4
6. 나는 내 감정을 잘 조절하기 어렵다	4	3	2	1
7. 나는 불쾌한 기분이 들면 어떻게 해야 할지 모른다.	4	3	2	1
8. 나는 친한 친구라 해도 다투면 화가 풀리지 않는다.	4	3	2	1
9. 나는 슬퍼서 한 동안 아무 것도 못한 적이 있다.	4	3	2	1
10. 나는 내 일이 마음대로 되지 않으면 짜증을 낸다.	4	3	2	1
11. 나는 따돌림을 받는 아이를 보면 불쌍한 마음이 든다.	1	2	3	4
12. 내 친구가 칭찬 받으면 나도 덩달아 기분이 좋아진다.	1	2	3	4
13. 나는 힘든 환경의 사람을 보면 불쌍한 마음이 든다.	1	2	3	4
14. 나는 사람이 즐거워하는 것을 보면 내 기분도 좋아진다.	1	2	3	4
15. 친구가 성적이 올라서 좋아하면 축하해주고 싶다.	1	2	3	4
합 계				점

나의 감정표현지수

1점 ~ 15점 : ‘당신은 감정 광!’

당신은 틀림없이 커다란 덩어리에 걸려 있습니다. 자기감정을 이해하지 못함은 물론 다른 사람들의 감정을 헤아리지도 못합니다. 충동적이고 다소 이기적이고, 그래서 인간관계 때문에 고민하고, 감정보다는 이성으로 사로잡혀 어떤 감정도 일어나지 않지요. 하지만 **감정지수**가 낮다고 낙심하지 마세요. 지금부터 새롭게 시작하면 됩니다.

16점 ~ 30점 : ‘당신은 감정 잠꾸러기!’

당신은 **감정지수**가 조금 낮은 편입니다. 이 경우는 자기감정을 잘 알지 못하고, 잘 조절하지도 못하고, 게다가 다른 사람의 심정을 배려하는 마음도 다소 부족합니다. 하지만 당신 안에서 잠자고 있는 **감정지수**를 깨우세요. 우선 현실적인 목표를 세우고, 감정표현을 연습하고, 비판에 너무 민감하게 반응하지 않도록 노력해야 합니다.

31점 ~ 40점 : ‘당신은 감정 변덕쟁이!’

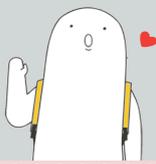
당신은 자신의 감정을 행동으로 잘 표현하는 편입니다. 하지만 좋고 싫음이 너무나 분명하고 그 기복 또한 심한 편이 아닌가요? 가령 친구들에게는 무척 친절하지만 가족에게는 짜증을 부린다거나, 모든 일을 선과 악으로 판단하려는 경향이 있지 않나요? 이따금 슬픈지 기쁜지 추측이 불가능한 경우도 있고요. 감정을 표현하는 능력이나 타인에 대해 배려하는 마음만 갖춘다면 당신의 **감정지수**가 쑥쑥 커 나갈 겁니다.

41점 ~ 50점 : ‘당신은 감정 범생이!’

비교적 높은 **감정지수** 수준입니다. 자기 삶에 충실하고, 이해력도 풍부합니다. 하지만 어떤 한 영역에 문제가 있을 가능성이 있습니다. 예를 들어, 사리는 분명하지만 남을 배려하지 못한다거나, 자기감정을 잘 이해하고 있지만 감정 조절은 잘 못한다거나... 조금만 노력하면 아주 우수한 **감정지수**를 지닐 수 있을 겁니다.

51점 ~ 60점 : ‘당신은 감정 짱!’

당신은 당신의 감정을 잘 파악하고 있고 자기감정을 잘 조절할 줄 아는 지혜로운 사람입니다. 항상 다른 사람을 배려할 줄 아는 마음 때문에 인간관계도 좋지요. 이렇게 **감정지수**가 높은 사람들은 사회적·경제적으로 성공할 가능성이 높고 모든 일을 긍정적으로 보기 때문에 정신도 건강한 편입니다. 통계에 따르면 이렇게 높은 **감정지수**를 가질 가능성은 전체의 10%도 되지 않는다더군요.



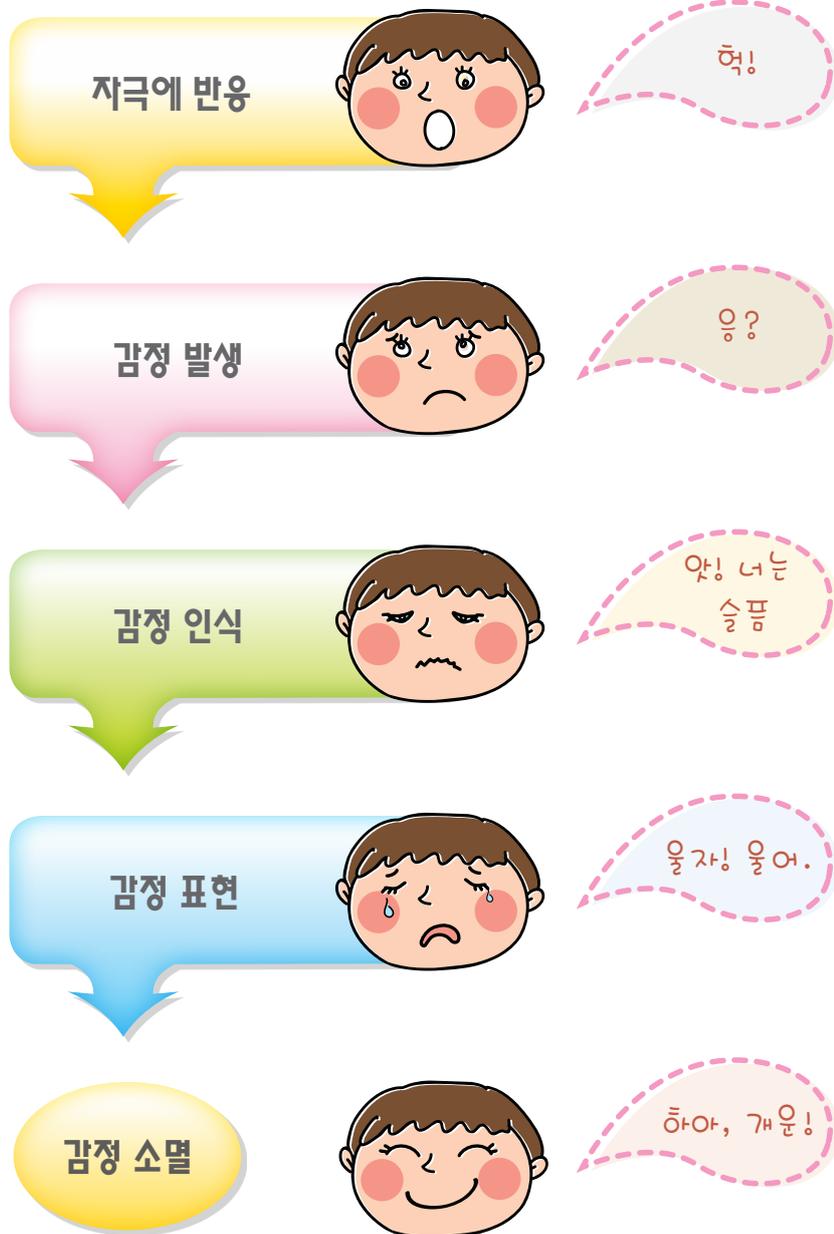
감정 귀신은 싫어!



다음 문항을 읽고 나의 생각이나 느낌과 일치하는 곳에 체크해 봅시다.

【감정표현이 필요한 이유】

- 감정은 자극에 반응해서 발생 함
- 감정은 느끼고 표현되어야 함
- 나와 타인의 감정 모두를 느끼고 표현되도록 도와주어야 함
- 감정은 충분히 표현되면 사라짐
- 표현되지 않은 감정은 귀신처럼 마음에 쌓여 문제를 일으킴



적절·부적절 감정



상황에 따라 일어나는 감정이 적절한 감정인지, 부적절한 감정인지 적어봅시다.

()한 감정	()한 감정
<ul style="list-style-type: none"> □ 좋아하거나 원하는 것이 이루어졌을 때 나타나는 행복, 기쁨, 만족감 같은 감정 □ 원하거나 좋아하는 것을 이루지 못했을 때 생기는 불쾌감, 걱정이나 다소의 실망감 □ 내가 원하는 것을 더욱 잘 이룰 수 있도록 함 □ 앞으로 나쁜 결과를 가져오는 것을 방지 □ 바라지 않는 것을 더 줄일 수 있도록 주의하고 조심할 수 있게 함 □ 주위 사람과의 관계를 좋게 함 	<ul style="list-style-type: none"> □ 원하는 일이 이루어지지 못했을 때 느끼는 절망감, 적대감, 좌절감 같은 감정 □ 귀증을 듣거나 슬프거나 절망적 상황에서 희열이나 쾌감을 느낌 □ 내가 원하는 것을 이루는 데 방해됨 □ 상황을 더 악화시켜 나쁜 결과를 가져옴 □ 바라지 않는 상황을 반복적으로 일어나게 하거나 더 악화시킴 □ 주위 사람과의 관계를 나쁘게 함



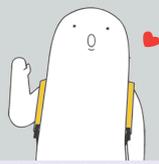
주어진 장면에서 경험하는 감정이 적절하면 ‘적’, 부적절하면 ‘부’라고 ()안에 쓰시오.

1. 열심히 공부를 했는데도 성적이 매우 떨어졌다.

- | | |
|------------------------|-----------------|
| ① 속상하다 () | ② 부모님께 죄송하다 () |
| ③ 포기하고 싶다 () | ④ 행복하다 () |
| ⑤ 어떤 친구도 만나고 싶지 않다 () | ⑥ 걱정된다 () |

2. 친한 친구에게 내 비밀을 이야기했는데, 다른 아이들에게 말하고 다닌다는 것을 알았다.

- | | |
|----------------|------------------|
| ① 불쾌하다 () | ② 그 친구가 미워진다 () |
| ③ 증오심이 생긴다 () | ④ 후회가 된다 () |
| ⑤ 신난다 () | ⑥ 배신감이 든다 () |



나 전달법



'나 전달법'이란?

- 갈등 상황에서 상대방을 비난하거나 논쟁하지 않는 표현 방법
- 주어를 '나'로 하여 자신이 처한 상황과 느낌을 그대로 전달하는 대화법
- 나의 느낌, 바람, 관심사 등을 그대로 내보임으로써 문제의 원인과 문제 자체에 주목
- 불필요한 오해와 감정적 대립으로 인한 갈등을 해결하는 대화법



'나 전달법' 표현 방법



3 회 기



너 전달법과 나 전달법 비교

상 황	너 전달법	나 전달법
약속 시간에 늦게 온 친구에게	야! 너는 도대체 시간 개념이 없어!	너를 한참이나 기다렸는데도 아무 연락없이 오지 않으니, 나를 무시하는 것 같아서 내가 무척 화가 나더라!
책을 보고 있는데 앞에서 큰 소리로 떠들고 있는 친구에게	야! 시끄럽다. 조용히 해.	조용히 책을 읽고 싶은데 네가 큰 소리로 떠드니, 내가 집중이 잘 되지 않아서 짜증이 난다.
TV를 보고 있는데 마음대로 채널을 돌리는 동생에게	야! 너 맞을래. 다시 돌려.	재미있게 보고 있는데 네가 말도 없이 채널을 확 돌리니깐, 내가 한참 흥미진진하게 보던 장면을 놓치게 되어서 정말 짜증나잖아.

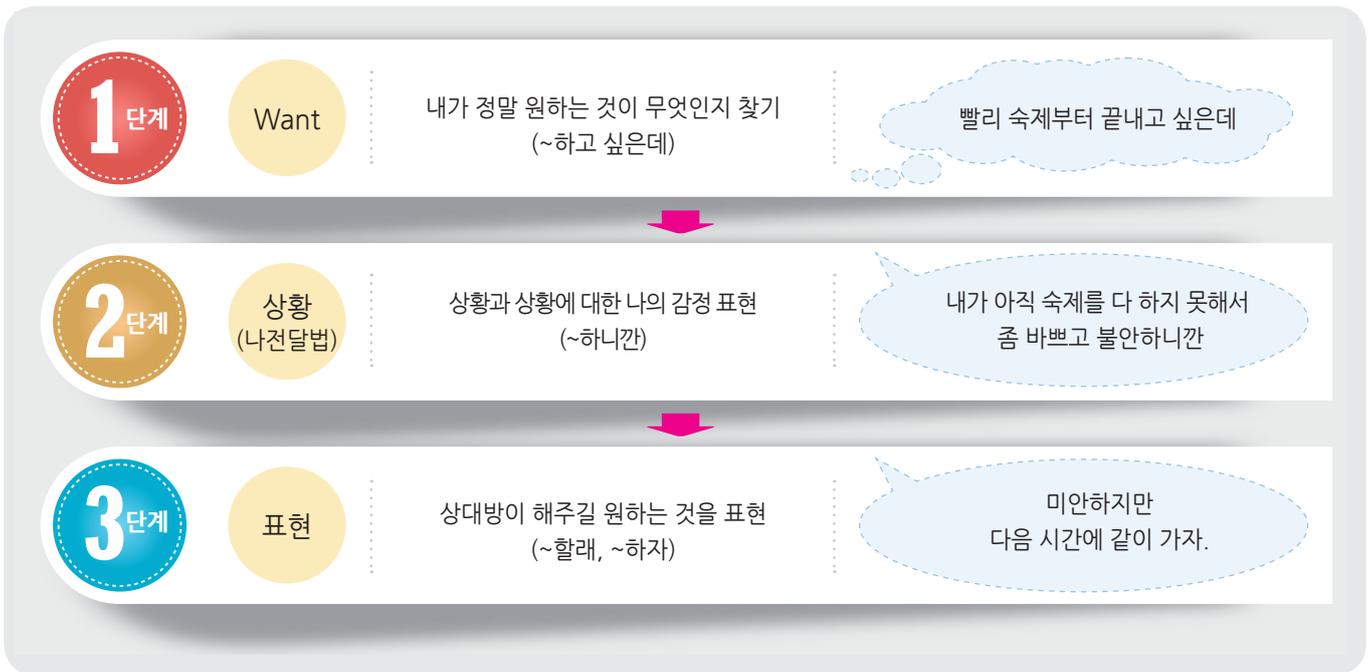
W-I Message

☆ W-I Message란?

- 상대방의 마음도 배려하면서 내 마음도 표현하는 방식
- 내가 원했거나 원하는 것을 먼저 표현
- ‘나 전달법’으로 나의 마음 표현한 후, 감정 속에 숨어 있는 내가 원하는 것까지 표현

☆ W-I Message 표현 방법

【상황1】 쉬는 시간에 다음 시간 숙제를 다 하지 못해서 마음이 급한데, 친구가 “우리 같이 매점 가자!” 라고 한다.



[활동지 3 W-I Message 교사 참고용 예시]

【상황 1】	(나도 같이 가고 싶었는데) → 나만 쏙 빼고 너희들 끼리만 영화를 본 것 같아 속상하니깐 → 다음엔 나도 같이 끼워줘.
【상황 2】	(저도 실장이랑 같이 해서 칭찬받고 선생님께 인정받고 싶은데) → 선생님께서 실장만 수고했다고 칭찬하시니깐 좀 섭섭해요 → 저도 같이 열심히 했다고 칭찬받고 싶어요.



W-I Message



상황을 보고 단계에 맞는 표현을 쓰고, 모둠원들과 같이 연습해 봅시다.

【상황1】 월요일 아침 조회 시간 전, 친구들이 주말에 만나서 놀았던 이야기를 한다. 나에게는 만나다
는 연락이 없었는데 친구들끼리 영화를 보고 온 것 같다. 기분이 나빠지고 배신감이 든다.

1단계 Want

2단계 상황 (나전달법)

3단계 표현

【상황2】 학급 환경미화를 위해 오후에 남아서 실장이랑 함께 환경 꾸미는 일을 열심히 하였다.
그런데 선생님은 실장에게만 수고했다고 칭찬하신다.

1단계 Want

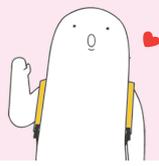
2단계 상황 (나전달법)

3단계 표현

3회기



학습주제	너의 감정 알아주기	회기	4/6
학습목표	1. 경청의 중요성을 알고 적극적 경청을 할 수 있다. 2. 공감의 의미와 중요성을 알고 다른 사람의 감정을 잘 공감할 수 있다.		
학습자료	동영상 자료, 활동지		
학습단계	교수 · 학습 활동		자료(□) 및 유의점(※)
도입 (5분)	<p>① [활동 1] 귓속말 전하기</p> <p>➡ 경청을 위한 준비 게임</p> <p>한 분단씩 팀을 정해서 귓속말로 말 전하기 게임을 하겠습니다. 분단별로 제일 앞에 앉은 사람은 뽑은 종이에 있는 내용을 잘 기억해서 다음 사람에게 귓속말로 전합니다. 전달 받는 사람은 주의를 집중해서 귀 기울여 들은 다음, 다시 그 내용을 다음 사람에게 전달합니다. 이렇게 해서 마지막 사람까지 전달되면, 마지막 사람은 들었던 내용을 팀별로 표시된 칸에 적어 주세요.</p> <p>- 스크린에 각 팀별 전달 내용을 띄우고 잘못 전달된 내용을 확인하면서 관심기울이기와 경청에 대한 수업을 준비</p> <p>- 경청과 공감에 대한 간단한 설명</p> <p>➡ 이번시간에는 어떤 활동을 할 지 생각해보기</p> <p>- 적극적 경청과 공감하기를 통해 다른 사람의 감정 표현하기</p>		<p>① 활동지 1</p> <p>※ 게임을 하는 동안 귓속말로 전달하는 것 외에는 말을 하지 않도록 주의한다.</p> <p>※ 비교적 긴 문장이므로 귀 기울여 듣고 세부 내용을 잘 전달하도록 유도한다.</p> <p>※ 남녀 혼성반일 경우, 두꺼운 종이를 둥글게 말아서 전달 도구로 사용해도 된다.</p>
전개 (35분)	<p>② [활동 2] 관심기울여 듣고 반응하기</p> <p>➡ 적극적 경청을 위한 온정적 표현 연습</p> <p>모둠원들과 함께 경청과 공감 연습을 해 봅시다. 모듬내에서 둘씩 짝을 짓고, 한팀이 하는 동안 다른 모듬원들은 두 사람의 반응을 관찰하고 체크리스트에 체크합니다. 한팀이 끝나면 다른 팀이 역할을 바꿔서 합니다. (짝 활동으로 할 경우에는 짝이 상대방의 반응에 서로 체크합니다.)</p> <p>한 주간 있었던 일 중 말할 내용을 한 가지씩 생각한 후, 자신의 경험과 감정을 이야기합니다. 짝은 경청을 한 후, 상대의 이야기에 대해서 공감 반응을 한마디씩 합니다. 모듬원들이 모두 돌아가면서 역할을 끝냈으면, 체크리스트를 서로 교환해서 확인 한 후, 부족한 점을 수정해서 한 번 더 서로의 이야기를 하고 경청과 공감 반응을 합니다. 2차 체크를 한 후, 서로의 경청 태도와 공감 반응에 대한 느낌을 나누어 봅시다.</p>		<p>② 활동지 2</p> <p>※ 짝 활동이나 모듬활동으로 할 수 있다.</p> <p> 교사용 설명자료 1</p> <p>※ 이해를 돕기 위해 행동 시범을 보이면서 설명한다.</p> <p> 교사용 설명자료 2</p> <p>※ 예시문을 통해서 공감의 의미와 수준을 이해하도록 유도한다.</p>



	<p>경청은 상대방의 말을 잘 들어 준다는 의미입니다. 상대방의 말에 관심을 기울여 잘 듣는 것으로, 상대방으로 하여금 '당신은 존중되고 있고 이해받고 있다'는 느낌을 갖도록 신체적, 심리적으로 전달하는 것입니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 짝과의 경청 활동 경험 후, 온정적 태도로 들을 때와 그렇지 않을 때 말하는 사람이 느끼는 차이점을 자유롭게 발표하기 - 모둠 활동이 끝나면 경청과 공감 수준을 높이기 위해서 필요한 것이 무엇인지 자유롭게 의견 나누기 	
정리 (5분)	<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 회기 학습 내용 예고하기 <ul style="list-style-type: none"> - 화나는 감정 이해하고 조절하기 	

귓속말 전하기



귓속말로 주어진 말을 다음 사람에게 전달해 봅시다.

【진행순서】

1. 한 분단씩 팀을 정한다.
2. 제일 앞 사람이 주어진 내용 중 한 가지를 선택한다.
3. 다음 사람에게 귓속말로 말을 전한다.
4. 마지막 사람은 칠판에 쓰거나 말로 표현한다.
5. 처음 내용과 비교해서 수정한다.

기말고사 시험기간인데 새벽부터 컴퓨터 앞에 죽치고 앉아 게임만 하고 있으니 정말 걱정스럽다.

어제 월드컵 8강전으로 모두 마음이 들떠있었는데도 불구하고 기술 숙제를 꼼꼼하게 잘 해서 참 자랑스럽다.

5교시 역사시간 시작종이 쳐서 선생님이 무서워서 앞도 보지 않고 뛰다가 부딪쳐서 아프니깐 짜증나잖아.

수요일 2교시 때 급하게 책을 빌려가고는 제때 돌려주지 않아서 국어 선생님께 나만 혼나서 속상해.



경청과 공감 의미

- 상대방의 이야기를 내용과 그 숨은 의미까지도 이해하면서 귀 기울여 듣는 것



경청과 공감 방법

- 상대방에게 몸을 약간 앞으로 숙이고 시선을 마주함
- 고개 끄덕임, 상대방 말의 표정과 일치하는 표정을 지음
- 상대방이 전달하고자 하는 말의 내용은 물론, 그 내면에 깔려 있는 동기나 감정에 귀 기울임
- 상대의 입장에서 느끼고 이해한 후, 느끼고 이해한 것을 말이나 행동으로 표현함

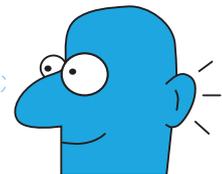
【상황】 병진이는 영찬이가 약속을 잘 지키지 않아서 화가 났다.



<병진>

도대체 지금이 몇 시니?

내가 자주 늦어서
화가 많이 난 모양이구나



<영찬>

관심 기울여 듣고 반응하기



한 주간 가장 행복하거나 기분 좋았던 일, 혹은 기분 나빴거나 슬펐던 일을 이야기하면서 서로 경청과 공감하는 연습을 해 봅시다.

【진행순서】

1. 모둠 내에서 둘씩 짝을 짓는다.
2. 최근에 관심 있었던 일을 생각한다.
3. 한사람이 짝에게 자신의 이야기를 한다.
4. 상대방은 경청을 한 후, 공감반응을 한 마디씩 해준다.
5. 역할을 바꿔서 한다.
6. 다른 모둠원들은 두 사람의 대화를 관찰한 후 경청태도와 공감반응을 체크한다.
7. 1차 체크리스트를 확인한 후, 한 번 더 경청하기와 공감 반응을 한다.
8. 경청 태도와 공감반응에 대해 2차 체크한다.
9. 경청 태도에 대한 느낌을 서로 나눈다.



의 경청 태도 및 공감 반응 체크리스트

항목	1차 반응	2차 반응
1. 편안하고 자연스러운 자세로 들음	○ , ×	○ , ×
2. 진지한 자세로 들음	○ , ×	○ , ×
3. 상대와 시선 접촉을 하면서 들음	○ , ×	○ , ×
4. 상대 쪽으로 몸을 기울이고 들음	○ , ×	○ , ×
5. 고개 끄덕임	○ , ×	○ , ×
6. 이음말 사용 (“아! 그래”, “그랬니?”, “저런”, “어쩌나!” 등)	○ , ×	○ , ×
7. 내가 하는 말에 적당한 표정	○ , ×	○ , ×
8. 내 말을 끊지 않고 끝까지 들음	○ , ×	○ , ×
9. 상대방의 말에 대해 적절하게 공감해줌	○ , ×	○ , ×



경청

1

경청이란?

- 상대방이 말하고자 하는 내용 뿐 아니라 그 내면에 깔려 있는 동기나 감정에 귀 기울이고, 이해한 바를 상대방에게 피드백 해주는 것
- 평가, 의견, 충고, 분석, 의문을 전달하는 것이 아님
- 상대방이 전달하려는 것이 무엇인지 이해하며 듣는 것

2

온정적 태도

상대의 말을 잘 듣고 있음을 나타내는 비언어적 요소

- 편안하고 자연스러운 자세
- 진지한 태도
- 시선의 접촉
- 상대방 쪽으로 몸을 기울임
- 잘 듣고 있다는 표시로 고개 끄떡임
- 이음말 사용(“아! 그래”, “그랬니?”, “그랬구나!”, “저런”, “어쩌나!” 등)
- 내용에 일치하는 표정과 몸짓
- 말을 중간에 자르지 않고 끝까지 들음

3

공감적 태도

상대의 말을 듣고 상대의 감정을 얼마나 잘 이해했는지 나타내는 언어적 요소

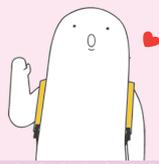
- 상대방의 말과 표정이나 자세에 주의를 기울여 들음
- 상대방의 심정을 느껴봄
- 그 느낌을 말로 표현함

4

언어적 피드백 주기

상대방의 말이나 행동에 대해 반응하는 것

- 말이나 행동이 끝난 즉시
- 상대가 받아들 수 있는 준비가 되었을 때
- 상대가 변화할 수 있는 가능성이 있을 때
- 상대방에게 솔직하게 직접 이야기 해줌



공감 수준



공감이란?

- 내 입장에서, 내 마음대로 이해하는 것이 아님
- 상대방의 입장에서 느끼려고 노력
- 상대방을 이해하고 그 사람의 감정을 느끼는 것
- 이해한 것을 말 또는 행동으로 표현



공감 수준

【상황】 며칠 전 수진이와 말다툼을 해서 서로 말도 안하고 모른 척하며 지내고 있어. 먼저 말을 걸려고 해도 잘 되지 않고...

수준1

- 상대방의 말에 주의를 기울이지 않음
- 분명하게 나타나는 상대방의 표면적 감정이나 생각조차도 정확히 알지 못함

너 성질이 그 모양이니 수진이와 싸우지.

수준2

- 겉으로 드러나는 상대방의 감정이나 생각에 맞추어 대화
- 내면적 감정과 생각에는 반응을 보이지 않음

수진이와 싸우고 나서 마음이 불편하고 괴로운 모양이구나.

수준3

- 상대방의 내면적 감정과 사고를 인식
- 왜곡 없이 충분히 표현
- 발전적인 인간관계를 형성

수진이랑 말다툼은 한 것을 후회하고 있구나. 그전처럼 다시 잘 지내고 싶은데 먼저 말 걸기가 쑥스럽고 힘이 들어 도와주기를 원하는구나.



공감 연습하기

【상황】 곧 중간고사가 다가와 걱정이다. 수행평가도 과목마다 해야 되고, 최근 재미있는 게임이 나와 그것도 하고 싶고. 정말 할 것은 많은데..

수준1

유난스럽기는! 너만 시험 치나!

수준2

새로운 게임을 하고 싶은데, 시험이 있어서 불안하구나.

수준3

시험이 다가와 할 것은 많은데, 새로 나온 게임도 하고 싶어서 뭐부터 해야 될지 갈등하고 있구나. 게임도 하면서 시험공부도 잘 할 수 있는 방법을 찾고 싶어서 고민하고 있구나.



학습주제	분노 표현 유형	회기	5/6
학습목표	1. 나의 분노 표현 유형을 말할 수 있다. 2. 올바른 분노 표현 방법을 구별할 수 있다.		
학습자료	활동지		
학습단계	교수 · 학습 활동	자료(□) 및 유의점(※)	
도입 (5분)	<p>① [활동 1] 도전 골든벨</p> <p>➡ 감정조절 단계에 대한 생각 열기 활동으로 화나 분노에 대한 잘못된 생각 찾기</p> <p>10개의 카드에 화나 분노와 관련된 설명이 있습니다. 모둠원들과 같이 잘 읽어보고 카드에 적힌 설명이 옳은 설명인지 아닌지 구별해 봅시다.</p> <p>- 옳은 설명이면 ○, 옳지 않은 설명이면 × - 1번부터 순서대로 ×,×,○,○,×,×,×,○,×</p> <p>➡ [분노의 두 얼굴] 화나 감정에 대한 개념 설명</p> <p>화나 분노는 누구나 느끼는 감정으로 내가 원하거나 생각한 것과 다른 상황이 일어날 경우 느끼는 불쾌한 감정입니다. 공격적인 말과 난폭하고 부정적 행동을 하도록 하는 것이 바로 분노라는 감정입니다. 그렇다면, 분노는 느끼지 말아야 되는 나쁜 것일까요? 분노는 즐거움, 속상함, 슬픔, 기쁨과 같이 우리가 느끼는 일반적 감정으로 화나 분노 자체는 나쁜 감정은 아닙니다. 화나 분노는 우리를 위협한 상황에서 구해주시고 하고, 일을 할 수 있는 힘을 주기도 합니다. (화의 기능 설명) 다른 감정들처럼 분노도 우리가 느끼는 정상적인 감정의 하나이지만, 잘못 표현될 때 나와 다른 사람에게 나쁜 영향을 줄 수 있습니다.</p> <p>앞으로 두 시간에 걸쳐 화가 났을 때의 나의 생각과 행동의 변화를 살펴본 후, 나와 다른 사람들에게 상처를 덜 주면서 생각과 행동을 표현하는 방법에 대해서 연습하도록 하겠습니다.</p> <p>- 화나 분노의 의미 및 발생 원인 - 화나 분노의 긍정적 기능과 부정적 기능</p> <p>➡ 이번 시간에는 어떤 활동을 할지 생각해보기</p> <p>- 분노조절의 필요성을 인식하고 분노상황에서 서로에게 도움이 되도록 분노 표현 방법 찾기</p>	<p>① 활동지 1</p> <p>※ 감정조절이란 감정을 억제하는 것이 아니라 적절하게 표현하는 것임을 인식하도록 한다.</p> <p> 교사용 설명자료 1</p> <p>※ 감정조절 단계에서는 부정적 감정 중에서 특히 화나 분노에 초점을 맞춘다.</p>	
전개 (35분)	<p>② [활동 2] 분노의 화산</p> <p>➡ 나의 분노의 표현 유형 알기</p> <p>이번 시간부터는 화나 분노를 잘 조절하여 나와 상대방 모두가 원하는 것을 이룰 수 있는 방향으로 분노를 표현하는 방법에 대해서 익히도록 하겠습니다. 최근에 심하게 화가 났던 상황을 생각해 보고 그 상황에서 나의 행동특성을 화산에 비유해서 그려 봅시다. 화가 표현되지 못하고 부글부글 끓고 있었는지, 활화산이 되어서 주변으로 용암이 퍼져 나갔는지 2분 동안 자유롭게 그려 봅시다. (그림을 그린 후) 폭발된 나의 분노가 나와 주변에 어떤 영향을 주었는지 생각해 봅시다.</p> <p>- 분노의 화산을 통해서 분노표현 유형을 탐색</p>	<p>② 활동지 2</p> <p>※ 각자의 분노표현 유형에 대해서 생각할 수 있도록 개별 활동으로 진행하고 모둠과 학급 전체활동으로 결과를 비교한다.</p>	



	<p>② [분노 표현 유형] 그림 완성 후 분노 표현 유형 설명</p> <ul style="list-style-type: none"> - 분노 폭발형, 분노 억제형, 분노 조절형에 대해 간단히 설명 - 3가지 유형 중 자신과 가장 비슷한 것 찾기 - 모둠원들의 화산폭발 유형을 서로 비교 - 분노의 화산 폭발이 나와 타인에게 미친 영향을 3~4명 정도 학급 전체에 발표 - 분노조절의 필요성 인식 <p>③ [활동 3] 나의 WDEP</p> <p>④ WDEP 과정을 통해 분노표현의 결과 및 행동 계획 익히기</p> <p>자율학습 시간에 영철이 때문에 화를 낸 진수의 행동을 읽어 보겠습니다. '자율학습 시간에 진수 뒤에 앉은 영철이가 하지 말라고 했는데, 자꾸 발로 진수 의자를 툭툭 찼다. 진수는 공부에 집중할 수가 없었다. 참다가 화가 치밀어 오른 진수는 벌떡 일어나 주먹으로 영철이 얼굴을 쥐어 박았다. 한 대 맞은 영철이도 화가 났다. 결국 진수와 영철이는 치고받고 싸웠다. 그 일로 선생님께 꾸중을 들었고, 두 사람은 아직도 말을 하지 않고 있다' 여기에서 진수가 정말 원하는 것은 무엇이었을까요? 진수는 원하는 것을 얻기 위해서 어떻게 했나요? 진수가 화를 낸 행동이 진수가 원하는 것을 얻는 데 도움이 되었는가요? 진수와 영철이 모두에게 도움이 되도록 하려면, 어떻게 하면 될까요?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 진수와 영철이의 사례를 통해서 WDEP를 설명 <p>⑤ 나의 분노표출 행동에 대한 분석 및 행동 계획 짜기</p> <p>최근에 있었던 내가 심하게 화를 냈던 상황을 생각해 봅시다. 내가 화를 낸 행동이 정말 나에게 도움이 되었을까요? 내가 정말 원하는 것을 얻을 수 있도록 해 주었나요? 내가 원했던 것은 무엇인지, 내가 한 행동이 원하는 것을 얻는 것에 도움이 되었는지, 어떻게 행동 했다면 더 좋은 결과를 얻을 수 있었을지 생각을 정리해 봅시다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 모둠별 사례 중 한 가지를 선택해서 발표 	<p> 교사용 설명자료 2</p> <p>※ 분노 폭발형과 분노 억제형의 단점을 학생들의 경험 사례에서 찾도록 유도함으로써 자연스럽게 분노조절의 필요성을 인식하도록 한다.</p> <p> 참고자료</p> <p>※ WDEP 과정을 이론적으로 설명할 필요는 없다. 사례를 통해 조절되지 않은 분노표출이 서로에게 도움이 되지 않음을 인식하도록 한다.</p> <p>③ 활동지 3</p> <p>※ 모둠원들의 분노상황 중 한 가지를 선택해서 모둠원들이 같이 행동 계획을 짜도 된다.</p>
정리 (5분)	<p>⑥ 활동 내용 정리하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 나의 분노 표현 유형 찾기 - 분노 표현 시 신체 반응, 생각 및 행동 알아보기 - 도움이 되는 분노 표현 행동 계획하기 <p>⑦ 활동을 통해 새롭게 알게 된 점 및 느낀 점 발표하기</p> <p>⑧ 다음 회기 학습 내용 예고하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 분노가 일어날 때 몸과 마음 다스리기 	<p>※ 감정조절을 하기 위해서 우선 나의 감정표현 형태와 반응을 알아보는 것이 필요함을 강조한다.</p>

도전 골든벨!



모둠원들과 같이 카드에 적힌 설명을 읽어보고 옳은 설명인지 아닌지 생각해 봅시다.

1. 화나 분노는 오로지 외부적인
원인으로 생긴다.

(○, ×)

2. 화와 분노는 살아가는 데 전혀 필요
없는 감정이다.

(○, ×)

3. 화는 기쁨이나 슬픔과 같이 우리가
느끼는 정상적인 감정이다.

(○, ×)

4. 화를 내는 것이 꼭 나쁜 것은 아니다.

(○, ×)

5. 화가 나는 것은 내가 가지는 생각
과는 상관없다.

(○, ×)

6. 분노조절이란 분노를 억제하는 것을
말한다.

(○, ×)

7. 한번 생긴 화나 분노는 절대 바뀌지
않는다.

(○, ×)

8. 화나 분노는 참고 표현하지 않는
것이 건강에 좋다.

(○, ×)

9. 화나 분노를 잘못 표현하면 다른
사람에게 나쁜 영향을 줄 수 있다.

(○, ×)

10. 분노조절은 노력과 상관없이 타
고난 것이다.

(○, ×)



분노의 두 얼굴



화·분노의 의미

- 누구나 느끼는 감정
- 원하거나 생각한 것과 다른 상황이 일어날 경우 느끼는 불쾌한 감정
- 즐거움, 속상함, 슬픔, 기쁨과 같이 우리가 느끼는 일반적 감정
- 화나 분노 자체는 나쁜 감정은 아님



화·분노 발생 상황

- 공부나 친구 혹은 가족 문제로 스트레스를 받을 때
- 이루고 싶었던 것이 좌절되었을 때
- 폭력적인 상황이나 위협을 느낄 때
- 짜증나는 일이 있을 때
- 하고 싶은 것을 하지 못했을 때
- 거절당하거나 상처받았을 때



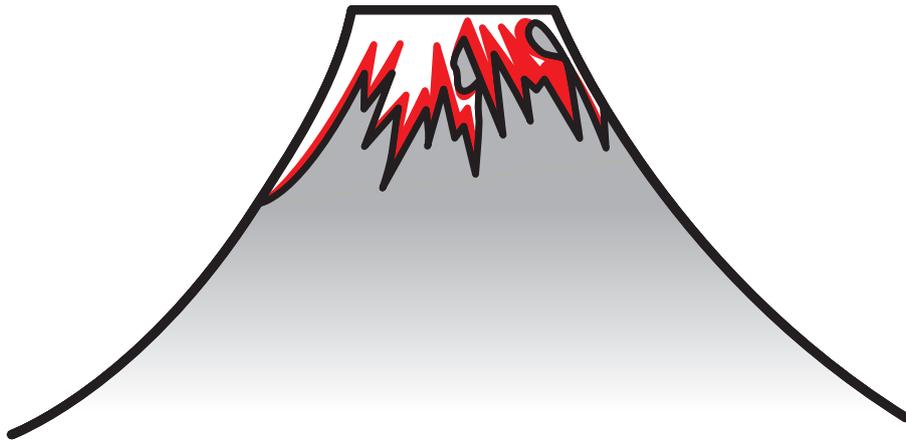
화·분노의 기능

긍정적 기능	<ul style="list-style-type: none"> □ 생존에 필요 □ 어려움에 처할 때 대처할 힘의 근원 □ 좌절이나 부당함을 당했을 때 견딜 수 있는 힘 □ 행동 조절이나 자기 방어 수단 □ 의사소통의 수단
부정적 기능	<ul style="list-style-type: none"> □ 공격적 행동, 우울, 무기력으로 전환 □ 파괴적이고 공격적이기 때문에 위기감 조성 및 상황 악화 □ 다른 사람에게 나쁜 영향 □ 나와 다른 사람의 안전에 위협 □ 인간관계 악화 □ 가출, 폭행, 자퇴, 보호관찰 같은 결과 초래

분노의 화산



최근 심하게 화가 났던 상황을 생각해 보고, 내가 화냈던 장면을 화산이 폭발하는 것에 비유하여 자유롭게 그려 봅시다.



폭발된 분노가 나와 주변에 어떤 영향을 주었나요?

나에게
미친 영향

Blank space for writing the impact on oneself.

주변에
미친 영향

Blank space for writing the impact on others.



분노 표현 유형

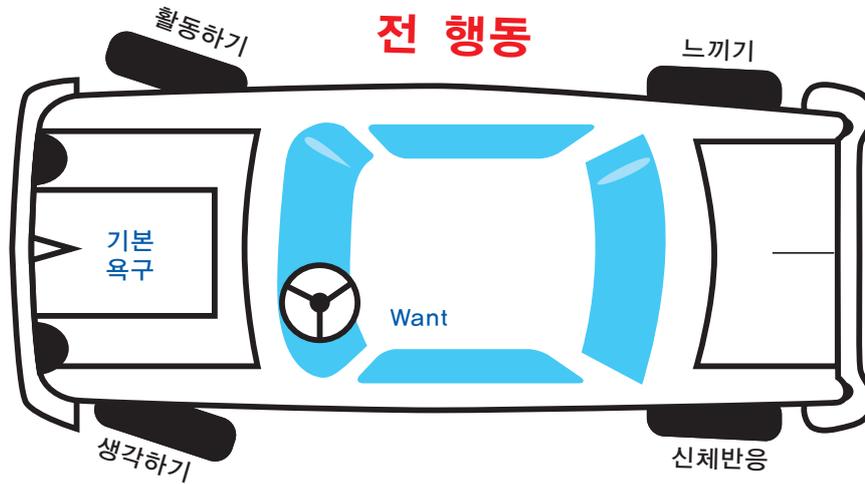
표현 유형	행동 및 결과
<p>분노 폭발형!</p>  <p>언제 어디서나 아무에게나 마구마구..</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ 별일도 아닌데 자제하지 못하고 벌컥 화를 낸다. □ 목소리를 높이고 소리치며 말다툼을 한다. □ 문을 꽂 닫는 식의 행동을 한다. □ 화가 날 때 상대방에게 욕이나 공격적인 행동을 망설이지 않고 확 해버린다. □ 화난 표정을 짓는다. □ 맘에 들지 않는 상황이 있으면 하고 싶은 말을 확 하거나 화를 내 버린다. □ 상대방을 기분 상하게 하거나 같이 화를 내게 한다. □ 결국 서로 기분이 상하고 싸우거나 말을 하지 않게 된다.
<p>분노 억제형!</p>  <p>꼭꼭 눌러 담아 언제 터질지 몰라..</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ 말을 하지 않는다. □ 사람들을 피한다. □ 토라지거나 잘 빠친다. □ 상대방의 시선을 피한다. □ 화나게 한 사람을 속으로 비난한다. □ 다른 사람에게 기분 나쁜 말은 하지 않지만 마음속에 꼭 눌러 담아둔다. □ 겉으로는 화를 내지 않지만 속으로는 끊임없이 화가 난다. □ 참았던 속상한 감정이 어느 순간 풍선처럼 터져서 나와 상대를 모두 불쾌하게 할 수 있다.
<p>분노 조절형!</p>  <p>차근 차근 일단 한 걸음 물러서서..</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ 화를 가라앉히려려고 노력한다. □ 흥분하지 않으려고 한다. □ 화를 풀 수 있는 좋은 방법을 생각한다. □ 화가 나더라도 지나친 말과 행동을 하지 않는다. □ 다른 사람들에게 참을성을 갖고 대한다. □ 편안한 마음을 가지려고 한다. □ 내가 화난 이유를 곰곰이 생각해 본다. □ 상황에 맞게 적절히 화나는 감정을 적절히 표현하고 조절한다. □ 나와 주변 모두를 배려할 줄 안다. □ 결국 내가 원하는 것을 이루는 데 도움이 될 수 있다.



Glaser의 WDEP



전 행동 자동차(Total Behavior Car)



- 인간은 스스로 행동을 선택하여 만들어 나가며, 그 결과에 대해 책임지는 존재
- 인간은 행동을 선택할 때 자신의 욕구를 최대한 충족시키기 위해 자신을 통제
- 전 행동(total behavior)은 활동(action), 생각(thinking), 감정(feeling), 신체반응(physiology)으로 구성



WDEP 절차

Want	욕구, 바램 탐색하기	<ul style="list-style-type: none"> □ 내가 진정으로 원하는 것은 무엇인가? □ 나에게 지금 채워지지 않는 욕구는 무엇인가? □ 사람들이 나에게 원하는 것이 무엇이라고 생각하는가?
Doing	전행동과 행동 방향 탐색하기	<ul style="list-style-type: none"> □ 내가 지금 하고 있는 행동은 무엇인가? □ 나는 원하는 것을 얻기 위해 무엇을 하고 있는가?
Evaluation	자신의 행동을 스스로 평가하기	<ul style="list-style-type: none"> □ 나의 지금 행동이 나에게 도움이 되는가? □ 내가 지금하고 있는 것이 내가 진정으로 원하는 것을 얻는 데 도움이 되는가? □ 내가 원하는 것은 현실적이거나 실현 가능한 것인가? □ 내가 행동하는 것이 규칙에 어긋나는가? □ 그런 식으로 보는 것이 나에게 도움이 되는가?
Plan	행동 변화에 대한 계획 세우기	<ul style="list-style-type: none"> □ 내가 원하는 것을 얻기 위해 어떻게 다르게 행동하고 생각해야 되는가? <ul style="list-style-type: none"> - 욕구가 충족되는 계획 - 단순하고 구체적인 계획 - 현실적이고 실현가능한 계획 - 행동을 유발 하는 계획



나의 WDEP



나의 분노 상황을 떠올려보고, 내가 한 행동에 대한 득과 실을 따져봅시다.

【상황】



내가 원했던 것은?



내가 했던 행동은?



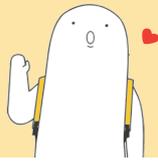
그 행동이 나에게 도움이 되었나?



어떻게 하면 내가 원하는 것을 얻을 수 있을까?



학습주제	분노조절 전략 익히기	회기	6/6
학습목표	1. 분노 상황에서 몸과 행동을 다스리는 조절 전략을 세울 수 있다. 2. 분노 상황에서 생각과 행동을 다스리는 조절 전략을 세울 수 있다.		
학습자료	활동지		
학습단계	교수 · 학습 활동	자료(□) 및 유의점(※)	
도입 (5분)	<p>① [활동 1] 험크 예방 주사</p> <p>➡ 화를 가라앉힐 수 있는 방법 브레인스토밍</p> <p>흥분된 상태에서 조절되지 않고 표출된 분노는 나와 상대방에게 상처만 주고 정말 원하는 것을 얻는데 도움이 되지 않는다는 것을 지난 시간에 알아보았습니다. 그러면 화나는 순간을 잠시 진정시키기 위해서 어떻게 하면 될까요? 생각나는 것을 무엇이든 자유롭게 적어 봅시다.</p> <p>- 자유롭게 작성한 내용을 발표</p> <p>➡ [내용의 주인 되기]</p> <p>- 화를 진정시키기 위한 타임아웃의 필요성</p> <p>감정의 노예가 아니라 감정의 주인이 되기 위해서 어떻게 해야 될까요? 감정조절의 시작은 '내가 무슨 감정을 느끼는지' 알아차리는 것입니다. 화가 났다는 것을 스스로 알아차린 후, 화가 나는 상황을 잠시 피하여 화를 가라앉힐 필요가 있습니다. 화가 진정 되었다면 왜 화가 났는지 한 번 생각해보고, 화나는 감정을 해소해야 되겠지요.</p> <p>➡ 이번시간에는 어떤 활동을 할지 생각해보기</p> <p>- 분노조절 전략 익히기</p>	<p>① 활동지 1</p> <p>※ 부담 없이 자유롭게 쓰도록 함으로써 분노조절 기법을 스스로 생각해 보는 기회를 제공한다.</p> <p> 교사용설명자료 1</p> <p>※ 화를 우선 가라앉히는 타임아웃이 화를 해소하기 위한 시작 단계이다.</p>	
전개 (35분)	<p>➡ 타임아웃 방법 알아보기</p> <p>화가 났을 때 화를 우선 가라앉히고 분노를 진정시키는 방법을 '타임 아웃'이라고 합니다. 화를 진정시킬 수 있는 '타임아웃' 방법은 사람마다 다르고 다양합니다. 그럼 내가 화났을 때 사용한 '타임아웃'은 어떤 것이 있을까요?</p> <p>➡ [타임아웃] 타임아웃 종류 설명하기</p> <p>② [활동 2] 역할연기</p> <p>➡ 화나는 상황과 조절 기법 역할극</p>	<p> 교사용설명자료 2</p> <p>※ 타임아웃 방법은 너무 자세히 설명하지 말고, 간단히 어떤 종류가 있다는 정도로 설명한다.</p> <p>② 활동지 2</p> <p>※ 주어진 상황 대신 모둠원들이 직접 상황을 만들어도 된다.</p>	

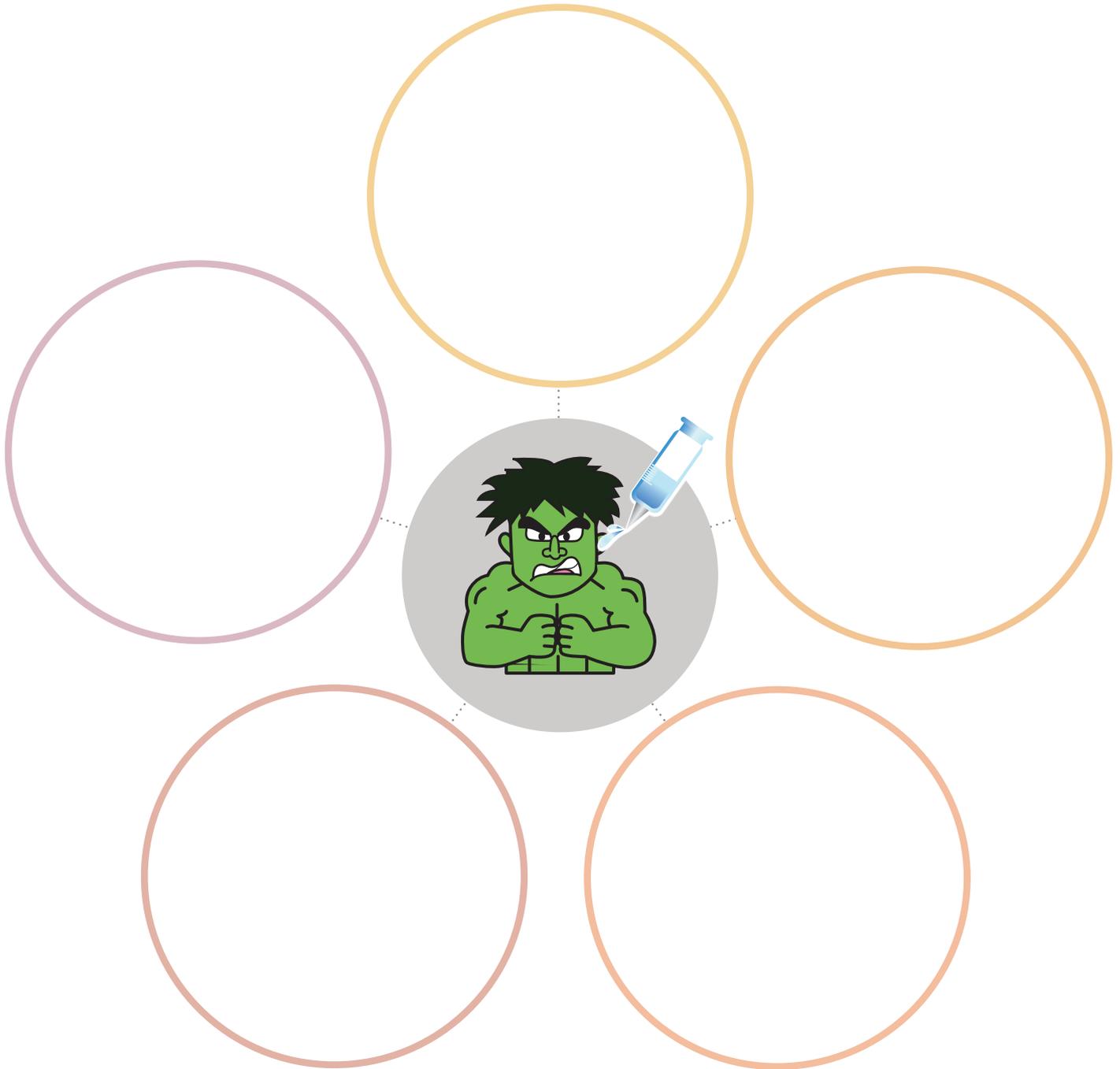


	<p>우리는 지금까지 나와 다른 사람의 감정을 알아차린 후, 적당한 언어적 표현 기법으로 감정을 표현하고, 화나는 상황을 가라앉히는 타임아웃 기법에 대해서 연습했습니다. 이제 모둠별로 화나는 상황에서 화가 났음을 느끼고, 표현하고, 해소시키는 역할극을 해보도록 하겠습니다.</p> <p>모둠별로 한 가지 상황을 선택하여 역할을 정합니다. 1분 정도의 분량이 되도록 같이 시나리오를 작성하고 연습하도록 합니다. 시나리오를 작성할 때 표정이나 신체표현도 잘 드러날 수 있도록 합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 상황에 맞게 배역 정하기 - 적절한 감정조절 기법 선택 - 시나리오 작성 - 모둠별 역할극 연습 <p>④ 역할극에 대한 피드백 주기</p> <p>이제 모둠별로 역할극을 발표하도록 하겠습니다. 다른 모듬의 역할연기를 보면서 사용된 타임아웃 기법을 찾아보도록 합니다. 시선을 마주보면서 적당한 표정과 반응으로 적극적 경청을 하고 있는지도 체크합니다. 그리고 대화 내용을 잘 들으면서 나 전달법과 공감표현이 사용되었는지 확인하고 마지막 서로 원-원하는 결과인지 확인하도록 합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 모둠별 역할극 발표하기 - 다른 모듬 역할극 보면서 피드백 주기 <p>③ [활동 3] 나의 감정에게</p> <p>④ 화가 날 때 스스로에게 지시할 수 있는 구체적인 행동 찾아보기</p> <p>우리는 그동안 감정조절에 관련하여 이해하고 연습하였습니다. 감정을 조절하는 것은 무조건 참고 억누르는 것이 아니라 감정을 느끼고, 느낀 감정을 나와 상대가 서로 상처받지 않도록 표현하는 것입니다. 감정을 해소하고 감정의 원인을 이해하여 그 불쾌한 감정을 다시 느끼지 않도록 꾸준히 연습하여 내 스스로 내 감정의 주인이 되도록 합니다.</p> <p>지금까지 활동과정을 되새겨보면서, '나의 감정에게 보내는 편지'를 작성해 보도록 하겠습니다. 나의 감정에게 하고 싶은 말이나 감정에게 전하는 나의 약속이나 셀프행동강령 등을 편안하고 자유롭게 적어봅시다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - '나의 감정에게 보내는 편지' 작성 - 서로의 편지를 공유하면서 프로그램에 대한 정리 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 타임아웃 기법, 나 전달법, 적극적 경청과 공감에 대해서 간단히 설명한다. 어떤 전략을 사용할 할지 먼저 정한 후 시나리오를 작성한다. ※ 모듬원들이 모두 참여하도록 하며, 다양한 상황에서의 역할연기를 통해서 감정을 조절할 수 있는 과정에 집중한다. ※ 자신 있게 발표할 수 있는 편안한 분위기를 조성한다. <p>③ 활동지 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ 감정조절 프로그램 전체를 반성하는 활동으로, 감정조절은 반복과 훈련이 중요함을 강조한다.
정리 (5분)	<ul style="list-style-type: none"> ④ 활동 내용 정리하기 <ul style="list-style-type: none"> - 화를 다스릴 수 있는 타임아웃 기법 - 역할극을 통해 배운 기법 연습 - 나의 감정에게 쓰는 편지 ④ 활동을 통해 새롭게 알게 된 점 및 느낀 점 발표하기 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 전체 프로그램 내용을 정리하면서 속에서 잘 지킬 수 있도록 한다.

헐크 예방주사



화가 치밀어 오를 때, 잠시 화를 진정시키기 위해서 어떻게 해야 될까요? 화나는 순간을 잠시 뒤로 할 수 있는 방법을 생각해 보고 친구들과 나누어 봅시다.

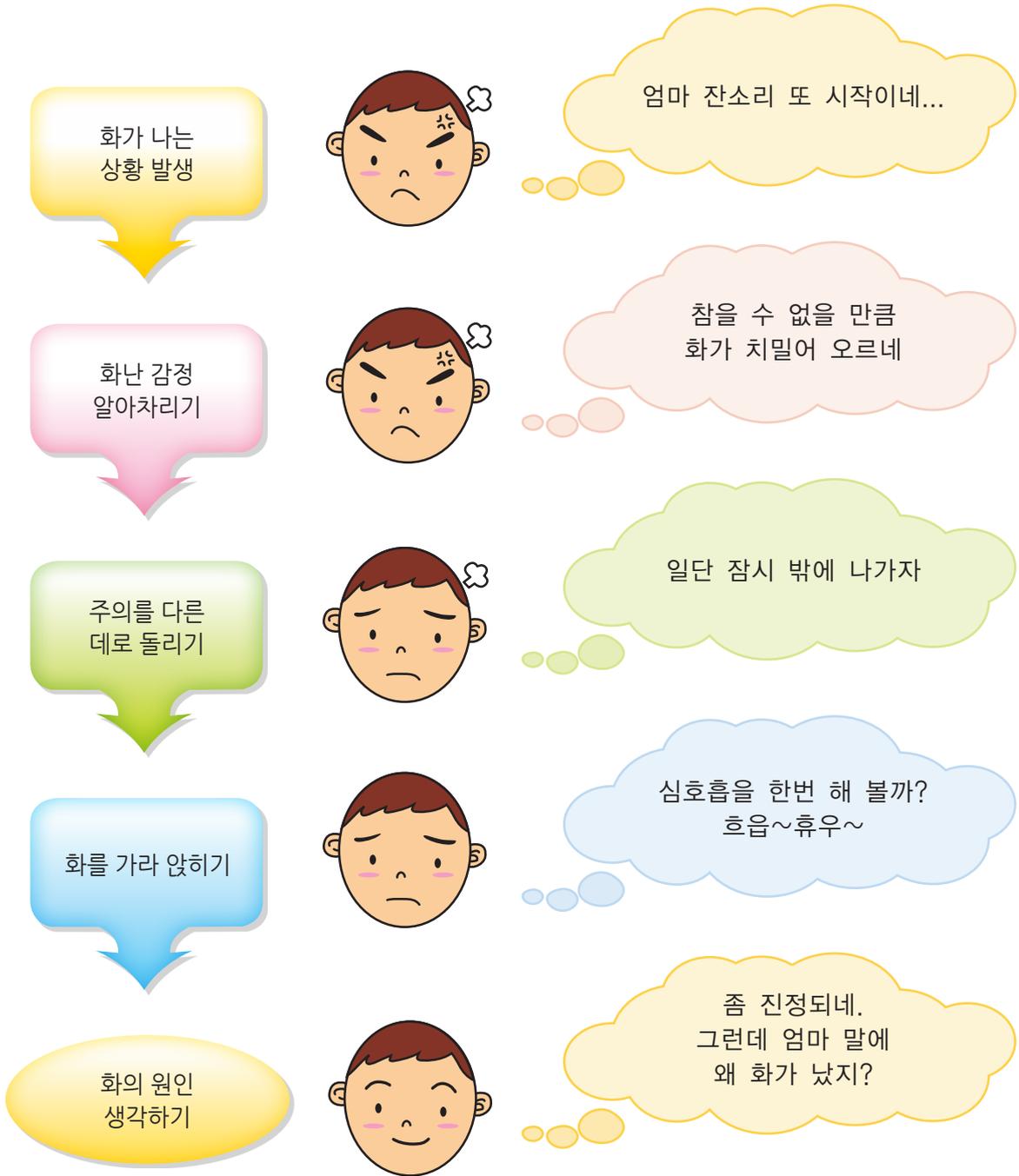




감정의 주인되기



화가 날 때 화를 진정시키는 응급조치법





타임아웃



타임아웃이란?

- 화를 가라앉히고 분노를 진정시키는 방법
- 화가 났다는 신호를 알아채는 즉시, 그 상황에서 잠시 빠져나와 화난 상황을 멀리서 바라보며 새로운 마음으로 생각해보고 접근하는 것
- 시간은 짧게는 1, 2분, 길게는 하루가 걸릴 수도 있음



타임아웃의 기능

- 화 난 순간에 충동적으로 행동하는 것을 막아줘서 나중에 후회하지 않도록 함
- 괜찮은 대안을 생각할 수 있는 시간적 여유를 줌
- 자신의 마음과 행동을 통제하고 지킬 수 있음을 스스로에게 확인시켜 줌



타임아웃 종류

① '그만' 외치기

- 내가 이런 부정적인 생각을 하고 있다는 것을 알아차리고, '그만!'이라고 말한다.
- 속으로 해도 되지만, 가능하면 소리를 내면서 외치는 것이 더 효과적이다.

② 다른 곳으로 생각 돌리기

- 재미있는 소설책, 만화책, 잡지 등을 읽는다. 소리를 내어 읽는 것이 더 효과적이다.
- 관심 있는 주제를 검색하면서 인터넷 서핑을 한다.
- 구구단을 외운다.
- 양 한 마리부터 백 마리까지 센다.
- 100부터 1까지 거꾸로 센다.
- 취미생활과 관련한 생각을 한다. 좋아하는 음악, 미술, 게임 등에 대한 정보를 찾는다.

③ 셀프토크 하기 : 자신에게 위안이 되는 말을 반복해서 하기

- 괜찮아, 괜찮을 거야. 아무 일도 일어나지 않을 거야.
- 그럴 수도 있지. 별것 아니야.
- 무슨 이유가 있겠지.
- 아직 모든 게 끝난 게 아니야.



4 유쾌한 기억이나 즐거운 상상하기

- 눈을 감고 호흡에 집중한다. 천천히 숨을 들이마시고 내쉰다.
- 편안하고 즐거운 장소를 떠올리거나 즐거웠던 순간을 떠올린다.
- 최근에 본 웃겼던 텔레비전 장면, 친한 친구와 재미있게 놀거나 크게 웃었던 순간, 내가 좋아하는 사람의 얼굴 등을 떠올려도 된다.
- 자신의 마음에 드는 즐거운 상상, 또는 편안하고 고요한 장면을 떠올려도 된다.
- 돌아올 때는 다시 호흡에 집중한다. 이완된 상태를 유지하면서 천천히 눈을 뜬다.

5 심호흡

- 가능한 편안한 의자나 침대 등에 편안한 자세로 앉거나 눕는다. 언제 어디서나 심호흡법을 하는데 익숙해지면 바로 다음 단계로 간다.
- 호흡을 천천히 한다. 숨을 들이마실 때는 코로 들이마시고, 내쉴 때는 입을 살짝 벌려 길게 내쉰다. 하나에 들이마시고, 둘에 길게 내쉰다.
- 이완될 때까지 계속 호흡에만 집중하면서 천천히 숨을 들이마시고 내쉬는 것을 반복한다.

6 긴장 이완 훈련: 근육을 심하게 수축시켰다가 천천히 힘을 빼줌으로써 이완을 유도

- 가능하다면 편안한 자세로 앉는다. 먼저 호흡에 집중하면서 천천히 숨을 들이쉬고 내쉰다.
- 양쪽 어깨죽지에 힘을 주어 귀밑까지 바짝 끌어올려 붙인다. 목 주변과 어깨, 뒷목덜미에 심하게 긴장이 느끼질 것이다. 그 상태를 계속 느끼며 일곱까지 세어본다. 힘을 뺄 때는 천천히 일곱을 세면서 힘을 뺀다. 양 어깨와 목, 머리 등이 이완되는 것이 느껴질 것이다. 그 이완된 상태를 그대로 느낀다.
- 충분히 이완될 때까지 몸의 근육에 힘을 주었다 빼는 과정을 천천히 반복한다.

7 기분 전환하는 활동하기: 유쾌한 활동에 참여함으로써 기분을 전환

- 축구, 수영 등 운동하기
- 산책하거나 놀이공원 가기
- 신나는 음악 듣거나 노래 부르고 악기 연주하기
- 그림 그리거나 사진 찍기
- 블로그 등 SNS를 하거나 수다 떨기
- 영화보거나 드라마나 예능 프로그램 등 TV 보기
- 청소, 설거지, 요리하기
- 쇼핑가기
- 퍼즐 맞추기
- 책상이나 방 정리하기
- 박물관이나 미술관 등 전시물 감상하거나 공연 보러가기

역할연기



모둠별로 상황 카드를 하나씩 뽑은 후, 적당한 타임아웃 기법 및 언어적 기법을 선택하여 역할극을 만들어 봅시다.

【진행방법】

1. 모둠별로 상황카드를 하나씩 선택한다.
2. 모둠원 모두가 참여할 수 있도록 역할을 정한다.
3. 주요대사를 작성하고 연습한다.(역할연기 총 분량은 1분이 넘지 않도록 한다)
4. 모둠별로 학급 앞에서 역할 연기를 한다.
5. 다른 모둠은 발표 모둠의 역할연기를 보면서 언어적, 비언어적 요소를 체크한다.

모둠명	사용된 타임아웃	적극적 경청 및 언어적 표현 기법
		<ul style="list-style-type: none"> □ 상대를 마주보면서 대화 (○, ×) □ 대화 내용에 맞는 표정 (○, ×) □ 고개 끄덕임과 같은 알맞은 신체표현 (○, ×) □ “아!, 그래!” 등의 적당한 언어적 호응 (○, ×) □ W-I Message 사용 (○, ×) □ 상대방의 말에 대한 공감반응 (○, ×) □ 서로 win-win하는 결과 (○, ×)
		<ul style="list-style-type: none"> □ 상대를 마주보면서 대화 (○, ×) □ 대화 내용에 맞는 표정 (○, ×) □ 고개 끄덕임과 같은 알맞은 신체표현 (○, ×) □ “아!, 그래!” 등의 적당한 언어적 호응 (○, ×) □ W-I Message 사용 (○, ×) □ 상대방의 말에 대한 공감반응 (○, ×) □ 서로 win-win하는 결과 (○, ×)
		<ul style="list-style-type: none"> □ 상대를 마주보면서 대화 (○, ×) □ 대화 내용에 맞는 표정 (○, ×) □ 고개 끄덕임과 같은 알맞은 신체표현 (○, ×) □ “아!, 그래!” 등의 적당한 언어적 호응 (○, ×) □ W-I Message 사용 (○, ×) □ 상대방의 말에 대한 공감반응 (○, ×) □ 서로 win-win하는 결과 (○, ×)

【타임 아웃의 예】

- ‘그만’ 외치기
- 유쾌한 생각이나 즐거운 상상하기
- 심호흡 하기, 긴장 이완 훈련하기
- 셀프토크 하기
- 다른 곳으로 생각 돌리기
- 기분 전환하는 활동하기



역할연기 상황카드

【상황1】

엄마는 저녁을 드시면서 또 옆집 진혁이랑 나를 비교한다. 진혁이는 부모님이 공부하라고 하지 않아도 알아서 척척 하고 성적도 좋단다. 이번 중간고사도 몇 개 틀리지 않고 잘 쳤는데 ‘너는 그게 점수냐’고 난리다. 성적도 좋지 않으면서 스마트폰은 손에서 놓지도 않고 게임하고 친구 삼았냐고 빈정대신다. 그만했으면 좋겠는데 끝이 없다. 속이 답답해지면서 갑자기 열이 확 난다.

【상황2】

영미는 지난 월요일 급하다면서 만원을 빌려갔다. 이번 주말에 친구 생일이어서 선물을 사려고 모아둔 돈인데, 다음날 갚겠다고 빌려가서는 오늘이 금요일인데도 갚을 생각을 하지 않는다. 토요일 돈 쓸 일이 있으니 꼭 오늘 갚아 달라고 하니, 꼴랑 돈 만원으로 생색낸다고 도리어 나한테 짜증을 낸다. 나참! 나보고 어찌라고..

【상황3】

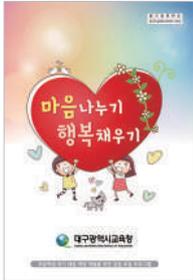
내 짝 민아는 말을 걸때 나를 툭툭 치거나 내 팔을 꼬집는다. 내가 만만해서 그런지 싫은 내색을 해도 계속 그런다. 심지어 웃을 일이 있으면 나를 막 흔들면서 웃는다. 오늘은 감기 기운이 있는지 머리도 아프고 몸도 쭈셔서 옆드려 있는데 또 치면서 화장실에 같이 가자고 한다. 내가 아픈 것은 안중에도 없고 저만 생각하는 민아에게 갑자기 짜증이 났다.

【상황4】

민성이는 항상 약속시간에 20분 정도 늦는 것이 습관처럼 되어 있다. 오늘도 버스 정류장에서 같이 만나서 도서관에 가기로 했는데, 1시간이 지나도 나타나지 않았다. 나는 시간 맞추어 나온다고 아침도 먹다말고 나왔는데 전화도 받지 않는다. 너무 늦으니 화도 났지만 걱정도 되었다. 그냥 혼자 가려는데 멀리서 민성이가 아무 일 없었다는 듯이 걸어오고 있다.

감정조절 프로그램

-마음 나누기 행복 채우기-

구분	프로그램 구성	개발차시																									
<p>초 등 학 생 용</p> 	<p>▶ 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"> <thead> <tr> <th>【1단계】 자기인식</th> <th>【2단계】 자기관리</th> <th>【3단계】 사회인식</th> <th>【4단계】 관계기술</th> <th>【5단계】 의사결정</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>마주하기</td> <td>다스리기</td> <td>공감하기</td> <td>손잡기</td> <td>선택하기</td> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> 감정 관찰하기 감정의 세기 알아보기 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 부정적 감정 조절하기 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 감정 공감하기 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 감정 전달 방법 알기 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 감정 표현 방법 선택하기 </td> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> 나의 감정 관찰하기 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 감정 존중하기 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 감정 알아차리기 친구 감정 살펴보기 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 친구 관계 맺기 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 최선의 행동 찾기 </td> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> 부정적 감정 알아보기 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 마음 다스리기 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 상대방의 입장 되어보기 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 너 공감, 나 이해로 우리되기 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 행동변화의 시작 행복한 행동 실천 </td> </tr> </tbody> </table>	【1단계】 자기인식	【2단계】 자기관리	【3단계】 사회인식	【4단계】 관계기술	【5단계】 의사결정	마주하기	다스리기	공감하기	손잡기	선택하기	<ul style="list-style-type: none"> 감정 관찰하기 감정의 세기 알아보기 	<ul style="list-style-type: none"> 부정적 감정 조절하기 	<ul style="list-style-type: none"> 감정 공감하기 	<ul style="list-style-type: none"> 감정 전달 방법 알기 	<ul style="list-style-type: none"> 감정 표현 방법 선택하기 	<ul style="list-style-type: none"> 나의 감정 관찰하기 	<ul style="list-style-type: none"> 감정 존중하기 	<ul style="list-style-type: none"> 감정 알아차리기 친구 감정 살펴보기 	<ul style="list-style-type: none"> 친구 관계 맺기 	<ul style="list-style-type: none"> 최선의 행동 찾기 	<ul style="list-style-type: none"> 부정적 감정 알아보기 	<ul style="list-style-type: none"> 마음 다스리기 	<ul style="list-style-type: none"> 상대방의 입장 되어보기 	<ul style="list-style-type: none"> 너 공감, 나 이해로 우리되기 	<ul style="list-style-type: none"> 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																							
<ul style="list-style-type: none"> 감정 관찰하기 감정의 세기 알아보기 	<ul style="list-style-type: none"> 부정적 감정 조절하기 	<ul style="list-style-type: none"> 감정 공감하기 	<ul style="list-style-type: none"> 감정 전달 방법 알기 	<ul style="list-style-type: none"> 감정 표현 방법 선택하기 																							
<ul style="list-style-type: none"> 나의 감정 관찰하기 	<ul style="list-style-type: none"> 감정 존중하기 	<ul style="list-style-type: none"> 감정 알아차리기 친구 감정 살펴보기 	<ul style="list-style-type: none"> 친구 관계 맺기 	<ul style="list-style-type: none"> 최선의 행동 찾기 																							
<ul style="list-style-type: none"> 부정적 감정 알아보기 	<ul style="list-style-type: none"> 마음 다스리기 	<ul style="list-style-type: none"> 상대방의 입장 되어보기 	<ul style="list-style-type: none"> 너 공감, 나 이해로 우리되기 	<ul style="list-style-type: none"> 행동변화의 시작 행복한 행동 실천 																							
<p>중 학 생 용</p> 	<p>▶ '분노와 공격성' 조절 능력 기르기</p> <hr/> <table border="1"> <thead> <tr> <th>【1단계】 감정인식</th> <th>【2단계】 감정표현</th> <th>【3단계】 감정조절</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> 감정 다가가기 감정의 숨속으로 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 나의 감정 관찰하기 나의 감정 표현하기 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 분노 표현 유형 출발! 분노 조절 </td> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> 나의 감정 인식하기 너의 감정 알아차리기 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 경청하기 너의 감정 공감하기 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 감정 불륨 조절 감정 주인 되기 </td> </tr> </tbody> </table>	【1단계】 감정인식	【2단계】 감정표현	【3단계】 감정조절	<ul style="list-style-type: none"> 감정 다가가기 감정의 숨속으로 	<ul style="list-style-type: none"> 나의 감정 관찰하기 나의 감정 표현하기 	<ul style="list-style-type: none"> 분노 표현 유형 출발! 분노 조절 	<ul style="list-style-type: none"> 나의 감정 인식하기 너의 감정 알아차리기 	<ul style="list-style-type: none"> 경청하기 너의 감정 공감하기 	<ul style="list-style-type: none"> 감정 불륨 조절 감정 주인 되기 	<p>6차시</p>																
【1단계】 감정인식	【2단계】 감정표현	【3단계】 감정조절																									
<ul style="list-style-type: none"> 감정 다가가기 감정의 숨속으로 	<ul style="list-style-type: none"> 나의 감정 관찰하기 나의 감정 표현하기 	<ul style="list-style-type: none"> 분노 표현 유형 출발! 분노 조절 																									
<ul style="list-style-type: none"> 나의 감정 인식하기 너의 감정 알아차리기 	<ul style="list-style-type: none"> 경청하기 너의 감정 공감하기 	<ul style="list-style-type: none"> 감정 불륨 조절 감정 주인 되기 																									
<p>고 등 학 생 용</p> 	<p>▶ '불안과 우울' 극복 능력 기르기</p> <hr/> <table border="1"> <thead> <tr> <th>【1단계】 감정인식</th> <th>【2단계】 감정표현</th> <th>【3단계】 감정조절</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> 감정 단어 알기 감정 구분하기 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 'I-Message'로 표현하기 'WI-Message'로 표현하기 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 불안 이해하기 불안 감소 방법 알기 </td> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> 나의 감정 알기 너의 감정 알기 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 경청 방법 익히기 공감 방법 익히기 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 불안 감소 방법 활용하기 내 안의 감정과 대화하기 </td> </tr> </tbody> </table>	【1단계】 감정인식	【2단계】 감정표현	【3단계】 감정조절	<ul style="list-style-type: none"> 감정 단어 알기 감정 구분하기 	<ul style="list-style-type: none"> 'I-Message'로 표현하기 'WI-Message'로 표현하기 	<ul style="list-style-type: none"> 불안 이해하기 불안 감소 방법 알기 	<ul style="list-style-type: none"> 나의 감정 알기 너의 감정 알기 	<ul style="list-style-type: none"> 경청 방법 익히기 공감 방법 익히기 	<ul style="list-style-type: none"> 불안 감소 방법 활용하기 내 안의 감정과 대화하기 	<p>6차시</p>																
【1단계】 감정인식	【2단계】 감정표현	【3단계】 감정조절																									
<ul style="list-style-type: none"> 감정 단어 알기 감정 구분하기 	<ul style="list-style-type: none"> 'I-Message'로 표현하기 'WI-Message'로 표현하기 	<ul style="list-style-type: none"> 불안 이해하기 불안 감소 방법 알기 																									
<ul style="list-style-type: none"> 나의 감정 알기 너의 감정 알기 	<ul style="list-style-type: none"> 경청 방법 익히기 공감 방법 익히기 	<ul style="list-style-type: none"> 불안 감소 방법 활용하기 내 안의 감정과 대화하기 																									

중학생 감정조절 프로그램

마음 나누기 행복 채우기

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

※이 책에 실린 모든 내용에 대하여 무단 복제를 금합니다.