



## 이야기를 읽고 감정 나누기

### ✔ 한 소년의 이야기

Q 아래는 한 소년의 이야기입니다. 소년의 기분을 생각하며, 이야기를 읽어 봅시다.



한 소년이 있었습니다.



소년은 다른 소년들에게 괴롭힘을 당했습니다.



소년은 화가 나고 힘들었지만, 용감하게 맞설 수 있는 용기가 없었습니다.



계속 되는 괴롭힘에 소년은 점점 더 힘들고 분노는 더욱 커져만 갔습니다.



소년은 “어떻게 할까?” 생각을 했습니다.



그러다 가시나무를 꺾어서 자신의 주머니에 넣었습니다.

※ 출처 : <http://blog.naver.com/bony30?Redirect=Log&logNo=80196502175>

### ✔ 생각 나누기

- ▶ 이야기를 듣고 주인공 소년은 어떤 기분이 들지 생각해 봅시다.
- ▶ 이야기의 뒷부분이 어떻게 될지 상상해 봅시다.

## 감정 분류하기

 생활 속에서 내가 느끼는 감정을 떠올려 이야기 해 봅시다.

예) 신나요						

 떠올린 감정을 긍정적인 것과 부정적인 것으로 나누어 봅시다.

긍정적인 감정

부정적인 감정

## 나의 감정 알기

 주어진 상황에서 내가 느끼는 기분을 적어 봅시다.

〈예 시〉

【상황】 컴퓨터 앞에 앉자마자 부모님이 방문을 열고 들어오셨다.

내가 들은 말	그 때의 나의 기분
컴퓨터 그만하고 공부해라!	짜증이 난다

상황	내가 들은 말은?	→	그때 내 기분은?
학원 숙제를 집에 두고 왔을 때	넌 항상 거짓말이구나.	→	
친구들과 모둠토의를 하고 있을 때	너 머리에서 냄새나는 것 같아.	→	
성적표를 부모님께 보여드렸을 때	네 언니를 봐라. 애기하지 않아도 잘하는데 넌 도대체 왜 그러니?	→	

 속상한 마음을 느꼈던 상황과 그때의 기분을 더 찾아 봅시다.

상황	내가 들은 말은?	→	그때 내 기분은?
		→	
		→	

 부정적인 감정이 무엇인지 이해하고 알아차릴 수 있나요?

나의 평가



## 감정 과녁 만들기

### ✔ 감정 과녁판 만드는 방법

**준비물** 사인펜, 전지, 클레이점토 혹은 고무찰흙

### 감정 과녁판 만들기

1. 분노가 일어날 수 있는 다양한 상황을 이야기하기
2. 부정적 감정의 모양을 자유롭게 전지에 그리고 그 안에 감정 쓰기
3. 클레이점토를 적당한 크기로 만들어 부정적인 감정을 크게 소리치며 부정적인 감정을 나타낸 그림을 향해 던지기

### ✔ 감정 과녁판으로 부정적 감정 표현하기 활동 모습



## 화가 났을 때 감정 그려보기

 내가 화가 났을 때의 감정을 그려봅시다.



## 감정 진정시키는 방법 알기

✔ 분노의 감정을 진정시키는 방법을 살펴보고 함께 활동해 봅시다.

### 감정 진정시키는 방법

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. 심호흡하기      | 2. 느낌보 구구단 외우기 |
| 3. 몸과 마음 풀어주기 | 4. 감정 차분히 살펴보기 |
| 5. 기분 좋은 상상하기 | 6. '멈춰!' 외치기   |

심호흡하기	느낌보 구구단 외우기
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 숨을 들이마시고 내뿜는 과정을 연속적으로 한다.</li> <li>○ 분노가 가라앉을 때까지 여러 차례 반복한다.</li> <li>○ 가급적 여유를 가지고 실시한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 조용히 눈을 감는다.</li> <li>○ 구구단을 천천히 외운다.</li> <li>○ 구구단 하나에 약 1-2초 정도 걸리게 한다.</li> </ul>

감정 차분히 살펴보기	몸과 마음 풀어주기
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 생각할 수 있는 조용한 장소를 찾는다.</li> <li>○ 가능한 한 편안한 자세를 취한다.</li> <li>○ 분노의 감정을 마주한다.</li> <li>○ 분노의 감정을 충분히 느낀다. (분노의 감정을 피하거나 억누르려고 하지 않는다.)</li> <li>○ 편안한 물건을 꺼안고 화난 감정을 받아들인다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 주먹을 꽉 쥐었다 폄다 한다.</li> <li>○ 편안한 자세를 취한다.</li> <li>○ 팔과 다리를 쭉 펴면서 소리를 낸다.</li> <li>○ 목을 돌리며 긴장을 푼다.</li> <li>○ 가볍게 몸을 두드리며 긴장된 근육을 풀어준다.</li> </ul>

'멈춰!' 외치기	기분 좋은 상상하기
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 분노가 느껴질 때나 상황이 생각나려고 할 때, "멈춰!"라고 외치면서 생각을 멈춘다.</li> <li>○ '진정하자'라고 스스로에게 암시를 한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 적합한 장소를 마련하여 편안한 상태에서 집중한다.</li> <li>○ 분노의 감정이 느껴질 때 평화롭고 즐거웠던 장면을 상상한다.</li> </ul>

## ✍ 감정 진정시키는 방법 찾기

✔ 분노의 감정이 느껴질 때 마음을 진정시키는 자신만의 방법을 이야기해 봅시다.

✔ 감정 조절 방법을 퍼즐놀이로 찾아봅시다.

멈춰 외치기, 몸과 마음 풀어주기, 느낌보 구구단 외우기, 심호흡하기,  
기분 좋은 상상하기, 감정 차분히 살펴보기

감	몸	기	용	절	장	각	나	느
정	관	과	리	멈	생	무	림	심
차	거	꾸	마	머	춰	보	서	호
분	바	로	의	음	구	외	정	흡
히	행	꿔	진	구	풀	금	치	하
살	고	비	단	감	정	어	미	기
퍼	삶	외	친	탑	완	뿐	주	스
보	우	나	전	달	감	기	구	기
기	분	좋	은	상	상	하	기	감



## 체계적 사고 기법 알아보기

### ✓ 체계적 사고 기법

주의력이 부족하고 충동적인 학생은 사고 과정에서 다른 학생들과 차이가 있습니다. 아래 4단계의 체계적 사고 기법을 통하여 충동성과 자신의 사고과정을 모니터링 하는 것이 문제 행동 감소에 매우 효과적인 기술입니다.

- 1단계 문제 확인하기**
  - 내가 화를 내는 이유는?
  - 일이 잘 풀리지 않는 까닭은?
- 2단계 계획 세우기**
  - 잠시 멈추고 생각하기
  - 해결책 생각하기    ○ 짧은 계획을 속으로 생각하기
- 3단계 계획 실천하기**
  - 계획을 기억하기
  - 말과 행동으로 실천하기
- 4단계 확인하기**
  - 내가 원하는 것과 얻을 것을 확인하기
  - 문제가 해결되었는지 점검하기

### ✓ 체계적 사고 기법으로 부정적 감정 조절하기

※ 활동지 2-3 답안 예시 자료

상황	쉬는 시간에 누가 나의 등을 밀치고 지나갔다.
단계	사고 과정
1단계	문제 확인하기 · 누가 내 등을 밀쳐서 기분이 나쁘다.
2단계	계획 세우기 · 뒷사람에게 복수한다.(X) · 무슨 일인지 확인한다.(O)
3단계	계획 실천하기 · 뒤에 있는 친구에게 고의로 밀었는지 실수인지 물어본다.
4단계	확인하기 · 싸우지 않고 오해가 풀렸다. · 기분이 나쁘지 않다.

## ✍ 체계적 사고 기법 알아보기

✔ 체계적 사고 기법을 이용하여 부정적 감정을 조절해 봅시다.

상황	쉬는 시간에 누가 나의 등을 밀치고 지나갔다.
----	---------------------------

단계	사고 과정
1단계 문제 확인하기	내가 화를 내는 이유 떠올리기
	- 누가 내 등을 밀쳐서 기분이 나쁘다.
2단계 계획 세우기	다양한 해결책 생각하기 → 가장 좋은 해결책 선정하기
3단계 계획 실천하기	말과 행동으로 실천하기
4단계 확인하기	문제가 해결되었는지 점검하기

✔ 실생활에서 부정적 감정을 느낀 경험을 떠올려 체계적인 사고 기법으로 감정을 조절해 봅시다.

상황	
----	--

단계	사고 과정
1단계 문제 확인하기	내가 화를 내는 이유 떠올리기
2단계 계획 세우기	다양한 해결책 생각하기 → 가장 좋은 해결책 선정하기
3단계 계획 실천하기	말과 행동으로 실천하기
4단계 확인하기	문제가 해결되었는지 점검하기

## 감정 조절 방법 연습하기

 주어진 상황에 알맞은 방법을 골라 마음을 다스리는 연습을 해봅시다.

- <준비물> 1쪽 상황카드 활용

### < 감정을 진정시키는 방법 >

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 1. 심호흡하기      | 2. 그림보 구구단 외우기  |
| 3. 몸과 마음 풀어주기 | 4. 감정 차분히 들여다보기 |
| 5. 기분 좋은 상상하기 | 6. '멈춰!' 외치기    |

### < 체계적 사고 기법 >

- 모둠별로 학생 4명이 일렬로 줄을 섭니다.
- 상황카드가 제시되면 4명의 학생이 차례대로 체계적 사고 기법의 1, 2, 3, 4단계가 이어지도록 각 단계별로 설명을 합니다. (단, 옳지 않은 계획을 세우고 단계를 완성한 모둠을 점수를 주지 않습니다.)
- 바르게 상황을 이야기하는 모둠이 점수를 획득합니다.

※ 이 활동은 속도 경쟁 게임이 아니라 바르게 체계적 사고 기법을 적용하여 이야기하는 모둠이 이기는 게임이므로 충분한 시간을 가지고 협의하도록 합니다.

 활동을 돌아보며 생각해 봅시다.

마음속의 어떤 기분은 반드시 그 감정과 상관이 있는 생각이 있습니다. 그 감정을 생각할 수 있는 설명을 찾고 계획을 세우고 실천하면 충동적으로 하는 행동을 줄일 수 있습니다.

 분노를 진정시키는 방법을 알고 상황에 맞게 적용할 수 있나요?

나의 평가				
				

준비물 **활동해요 2-4**

## 감정 조절 방법 연습하기

### ✓ 상황카드 예시자료

Q 모둠별 한 세트씩 나누어 갖고 감정 조절 방법을 연습해 봅시다.

내가 저지른 일도  
아닌데 엄마한테  
혼났다.

친구에게 빌려준  
내 책이 찢어져 있다.

복도를 지나가다가  
친구의 다리에 걸려  
넘어졌다.

미술시간이  
 끝나고 나서 보니  
내 등에  
빨간색 물감이  
 묻어 있다.

우유를 먹다가  
친구가 나를 밀쳐  
우유가 책상에  
 쏟아졌다.

친구가  
나를 볼 때 마다  
돼지라고 놀린다.

## 다른 사람의 입장 되어보기

✔ 색모자를 쓰고 다음 상황에서 감정을 표현해 봅시다.

상황 ①

축구를 하는데 나의 실수로 졌다고  
친구들이 화를 낼 때

상황 ②

미술 시간에 짝꿍이 물통을 옆질러  
내 미술 작품을 망쳤을 때

※ 초록색 모자: 나의 입장에서 감정 표현하기  
검정색 모자: 상대방의 입장에서 감정 표현하기

✔ 초록색 모자를 쓰고 나의 입장에서 감정을 표현해 봅시다.

상황 ①

상황 ②

✔ 검정색 모자를 쓰고 상대방의 입장에서 감정을 표현해 봅시다.

상황 ①

상황 ②

✔ 서로 모자를 바꾸어 쓰고 감정을 표현해 본 후 느낀 점을  
이야기해 봅시다.

## 대본 읽고 뒷이야기 완성하기

 상대방의 입장이 되어 역할극의 대본을 읽어 봅시다.

### 입장 바꿔 생각해봐!

등장인물 : 동훈, 서현, 진혁, 미나, 재연, 선생님

#### #1. 교실 안

벽에 걸려있는 시계가 수업시작 시간을 가리키고 있다. 학생들이 떠드는 모습. 책상에 엎드려서 잠을 자는 아이, 뛰어다니는 아이, 필기하는 아이들 등등 활기찬 재잘거림이 가득한 교실.

안경을 낀 짧은 생머리를 한 주인공 동훈. 턱을 괴고 창밖을 바라보고 있다. 그때 교실 문이 열리고 담임 선생님이 들어선다. 뒤 따라 들어오는 서현. 머리를 양 갈래로 묶고, 자신감 없이 걷는 모습. 웅성웅성 거리는 교실 안의 아이들.

선생님 : 안녕하세요! 여기 이 친구는 전학 온 최서현이에요. 오늘부터 우리 반이 됐으니깐 잘 챙겨주고 친하게 지내요. 알았죠?

아이들 : 네.

서현, 아이들을 향해 수줍게 인사를 하고 부끄러워서 고개를 숙이고 있다. 그런 서현의 어깨에 손을 올려 토닥여주는 선생님, 동훈의 옆자리를 가리키며

선생님 : 서현이는 저 쪽 동훈이 옆에 앉으면 되겠다.

서현, 자리로 걸어가서 동훈의 옆 자리에 앉으려는데 뒤에 앉은 진혁이 의자를 빼내어 넘어질 뻔 한다. 주위 친구들 모두 키득대고, 수업준비를 하던 선생님은 소리나는 쪽을 보며

선생님 : 왜 그래?

진혁 : 아, 아니에요. 선생님!

동훈이는 고개를 오른쪽으로 돌려 서현이를 살짝 바라본다. 서현, 가방에서 필통과 공책을 주섬주섬 꺼내는 모습, 그러다 동훈이와 눈이 마주친다. 조심스럽게 옆에 있는 동훈이에게 인사를 한다.

서현 : 안녕.

동훈 : (잠시 어색해하다가 늦게 대답) 어 안녕.

서현 : 나, 나는 최서현이야…….

## 활동해요 3-2

동훈 : 난 김동훈.

이때 진혁, 뒤에서 두 사람을 바라보며

진혁 : 오! 얼레리 꿀레리! 분위기 좋은데?

동훈과 서현 당황하고, 진혁이는 계속 놀리며 킁킁댄다.

### #2. 쉬는 시간, 교실 안

쉬는 시간을 알리는 종소리가 울리고, 아이들 모두 교실로 돌아온다.

아이들 재잘재잘 놓고, 동훈이에게 미나와 재연이 다가온다.

재연 : 동훈아!

동훈 : 응

재연, 미나 일부러 동훈의 편으로 바짝 서서, 옆에 앉은 서현이가 보란 듯이 주머니에서 사탕을 꺼낸다.

재연 : 먹을래?

재연, 동훈이에게 하나, 진혁에게 하나, 진혁이 옆에 아이에게 하나, 그리고 서현에게 사탕을 주려다가 빈손을 펴 보이며

재연 : 어? 더 없네…….

하나 남은 사탕을 자신의 입에 넣고 서현에게 메롱을 해 보이는 재연. 이를 보고 있던 서현, 아무렇지 않은 척 고개를 돌려 공책에 뭔가를 쓴다.

미나 : 뭘 쓰는거야?

서현 : 응? 어, 그냥, 편지.

미나 : 어디보자.

미나, 서현의 공책을 빼앗고, 서현이는 어쩔 줄 몰라 찢찢 맨다.

서현 : 이리 줘.

미나 : '사랑하는 아빠께' 아빠 저는 서울에 왔어요.

서현 : 빨리 줘!!

미나, 재미있다는 듯 공책을 진혁에게 던지고, 서현이는 진혁에게 달려간다.

진혁, 공책을 동훈에게 던지고……. 공책을 받은 동훈이가 고민하는데, 저쪽에서 미나가  
 미나 : 여기로 던져! 여기!

동훈, 미나에게 공책을 던지고 미나는 공책을 갖고 재빨리 교실 밖으로 달려 나간다. 아이들  
 모두 재미있다는 듯 웃고, 울상이 된 서현, 책상에 엎드려 울기 시작한다.  
 아이들과 함께 웃고 있지만, 그런 서현의 모습을 보면서 어딘가 불편한 마음이 동훈의  
 얼굴에 비춰진다.

### #3. 종례 시간, 교실 안

선생님 : 자, 알림장 펴고, 내일 체육시간에는 2인 1조로 함께 달리기 시합을 할 거예요.

아이들 : 네!

선생님 : 이기는 팀에게는 선생님이 아이스크림 사줄게!

아이들 : 우와!

선생님 : 자, 다들 집에 갈 때 차 조심하고…….

아이들 : 안녕히 계세요!

아이들, 모두 우르르 가방을 싸고 정신없는데, 서현 혼자 끽끽거리며 책상 주위를 둘러본다.

서현 : 어디 갔지? 여기다 봤는데…….

동훈, 바닥에 떨어져있는 열쇠고리를 발견한다.

동훈 : (혼잣말) 어? 이건 아까 서현이 가방에 달려 있던 건데?

동훈, 가만히 지켜보고 있다.

동훈 : (혼잣말) 바보. 바로 앞에 있는데…….

모른 척 가방을 메고 나가버린다.

계속해서 찾고 있는 서현의 모습.

### #4. 다음날 아침, 교실 안.

참새가 짹짹 소리를 내며 날아가고, 수업 시작을 알리는 종소리가 울린다. 교실에 들어선  
 동훈, 책상에 엎드려 있는 서현을 발견한다. 동훈, 서현의 곁으로 가보니 서현의 책상 위에는  
 낙서가 되어 있고 서현을 놀려대는 아이들.

미나 : 서현아! (필통을 가리키며) 이건 요즘 유행하는 거 아니야?

## 활동해요 3-2

진혁 : 이 샤프는 괜찮은데? 서현아 이거 내가 가져도 되지?

서현은 아무 말도 하지 못하고 울상이 되어 있는데…….  
그 때 선생님이 들어오고 아이들 모두 제자리로 뛰어간다.

선생님 : 자, 체육시간이니까 책상 위의 물건들은 잘 정리 해 놓고 운동장으로 나가자.  
아이들 : 네!

아이들 재잘거리며 어지러운 물건들을 챙기고, 동훈이가 서현이에게 먼저 인사를 한다.

동훈 : 안녕.

서현 : 어, 안녕…….

 여러분이 동훈이라면, 서현이라면 어떻게 행동했을지 이야기해 보고  
뒷이야기를 완성해 봅시다.

#5. 체육 시간, 운동장.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

 상대방의 입장이 되어 상대방의 감정을  
이해하고 공감할 수 있나요?

나의 평가				
				

## 너 공감, 나 이해

### 만화

Q 만약 내가 만화와 같은 상황이라면 어떻게 행동할지 이야기해 봅시다.



- ① 동민이가 문구점에서 필통을 사려고 하는데 돈이 모자라서 사지 못한 장면
- ② “정우에게 빌려준 2000원을 돌려받아야겠어.” 결심하는 동민
- ③ ‘근데 내가 갑자기 돈을 돌려 달라고 했을 때, 정우가 나랑 더 이상 같이 놀아주지 않는다고 하면 어찌지…….’라고 생각하는 모습
- ④ 어떻게 해야 할지 몰라 고민하고 있는 동민이의 모습

## 너 공감하기

✔ 만약 내가 동민이라면 어떻게 행동할지 이야기해 봅시다.

✔ 상대방을 공감하는 활동을 해 봅시다.

1

돈을 빌려간 정우가 돈을 갚지 않아서 갚아달라고 말하려니, 그 친구와 멀어지게 될까봐 걱정이다.

### 돈을 빌려간 친구를 이해하는 말

정우야! 요즘 많이 힘들지? 너희 부모님이 용돈을 제대로 주지 않아서 필요한 것을 제대로 사지도 못하고 많이 어렵지? 나 같으면 부모님께 불평도 많이 할텐데…….

### 친구를 이해하는 말을 하면서 이해하는 행동하기

정우의 손을 잡고 정우의 눈을 바라보며 “정우야! 요즘 많이 힘들지? 너희 부모님이 용돈을 제대로 주지 않아서 필요한 것을 제대로 사지도 못하고, 나 같으면 부모님께 불평도 많이 할텐데…….”라고 따뜻하게 말한다.

2

나는 이번 주말에 놀이동산을 가고 싶은데, 친구는 수영장에 가자고 한다.

### 친구를 이해하는 말

### 친구를 이해하는 말을 하면서 이해하는 행동하기



## 나 이해하기

✔ 나를 이해하는 행동을 알아보고 연습해 봅시다.

요소 \ 장면	일주일 후에 준다고 빌려간 돈을 한 달이 지나도 갚지 않을 때
현 상태	네가 빌려간 돈을 약속한 날에 갚지 않으니까
예상되는 결과	너에 대한 믿음이 줄어들고, 내가 꼭 필요할 때 돈을 못 쓰게 되고, 또 돈 때문에 너와 사이도 멀어지는 것 같아서
나의 느낌	두렵고 화가 나.
내가 원하는 것	어렵지만 갚아 주었으면 좋겠어.

요소 \ 장면	나는 이번 주말에 놀이동산을 가고 싶은데, 친구는 수영장을 가자고 할 때
현 상태	
예상되는 결과	
나의 느낌	
내가 원하는 것	

✔ 나의 말과 행동을 스스로 점검해 봅시다.

항목		나의 평가	짝의 평가
말	○ 생동감 있는 자연스러운 억양으로 또렷하게 말한다.		
	○ 부드럽고 온화한 음성으로 말한다.		
	○ 상대방이 알아들을 수 있는 음성으로 자신 있게 말한다.		
행동	○ 말하는 도중에 서두르지 않고 자연스럽게 상대방의 눈을 보면서 말한다.		
	○ 말하고 있는 내용과 일치하는 표정을 짓는다.		
	○ 손과 발, 몸 전체를 자연스럽게 표현하면서 말한다.		

## 감정 역할극하기

✔ 우리 모둠에서 역할극으로 꾸밀 감정을 선택해 봅시다.

- <준비물> 3, 5쪽 부정적인 감정카드 활용

✔ 실제 생활에서 일어나는 갈등과 해결과정이 드러나도록 대본을 써 봅시다.

✔ 활동을 돌아보며 생각해 봅시다.

상대방의 감정을 공감하고 나를 이해하며 우리가 되는 것은 내가 다른 사람의 필요를 알고 도와줄 수 있는 방법을 찾을 수 있게 됩니다.

✔ 너를 공감하고 나를 이해하며 우리가 되어 갈등을 해결할 수 있나요?

나의 평가				
				

준비물 활동해요 4-3

## 부정적인 감정카드

### ✔ 부정적인 감정카드 예시자료

Q 모둠별 한 세트씩 나누어 갖고 부정적인 감정 카드를 보고 떠오르는 경험을 나누어 봅시다.

긴장

불안

분노

짜증

걱정

당황

상처

절망

우울

욕심

후회

놀람

불행

불쾌

## 영화 '미나문방구' - 칭찬하기

### ✓ 영화 '미나문방구'의 한 부분 살펴보기

초등학생 '소영'은 가난한 형편 때문에 '미나문방구'에서 준비물을 훔치게 되고 따돌림을 당하며 스스로 왕따가 된다. 그런 '소영'을 칭찬하라는 선생님의 말에 친구들이 비웃으며 '나쁜 점은 말할 수 있는데…….' 라고 하자 '소영'이가 친구들 한명 한명에 대한 칭찬을 하기 시작한다.

### ✓ 영화 장면의 한 부분 함께 보기



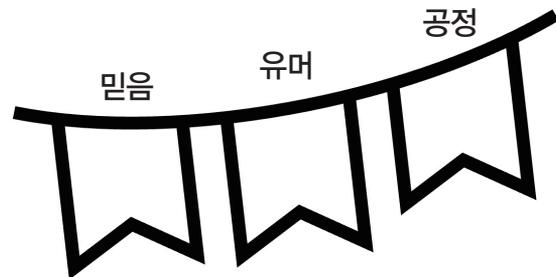
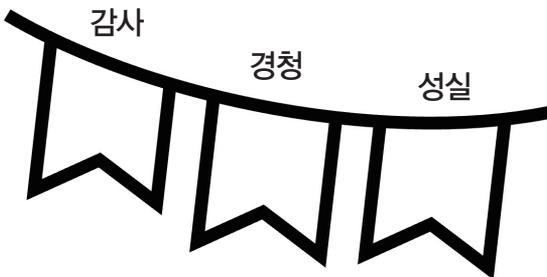
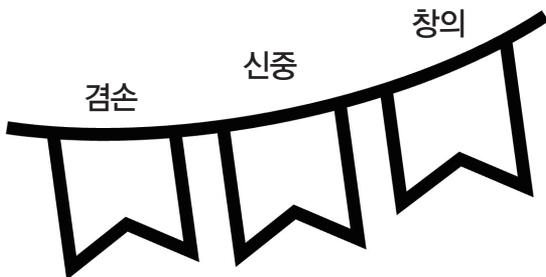
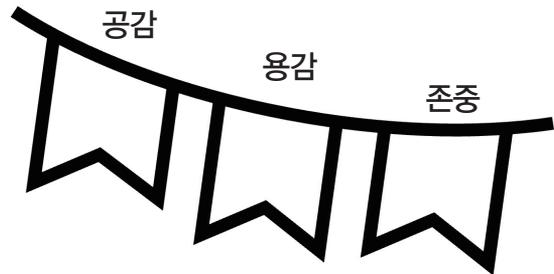
※ 출처 : <https://www.youtube.com> 영화 '미나문방구' - 칭찬하기

### ✓ 생각 나누기

- ▶ 동영상을 본 느낌을 이야기해 봅시다.
- ▶ 내가 만약 주인공이었다면 어떠하였을지 생각해 봅시다.
- ▶ 칭찬을 들어보거나 해 본 경험을 이야기해 봅시다.

# 내 친구의 장점 떠올리기

☑ 내 친구의 장점을 떠올려 해당하는 곳에 친구 이름을 적어 봅시다.





## 나의 생활 모습 살펴보기



선생님과 친구들은 나의 어떤 점을 좋아하는지, 또 더 나은 나를 위해 어떻게 변화하면 좋을지 이야기 나누어 봅시다.

이런 네가 참 좋아

더 나은 너를 위해 꼭 필요해



〈현재의 나〉

## 나의 문제 해결하기

- ✔ 더 나은 나를 위해 앞으로 어떻게 해야 할지 생각해 봅시다.

- ✔ 나의 문제를 해결한 달라진 나의 모습을 자유롭게 표현해 봅시다.

## 다짐 공언하기

 다짐 카드를 쓰고 공언해 봅시다.

더 나은 나를 위한 ( )의 다짐

나, \_\_\_\_\_는(은) 앞으로 학급, 학교, 가정 등에서

첫째,

둘째,

셋째,

넷째,

다섯째,

위와 같이 미래의 나를 위해 노력하는 사람이 될 것을  
굳게 약속합니다.

년 월 일

서약인 : (인)

 자신의 행동을 살펴보고 더 나은 나를 위한  
행동실천 다짐을 할 수 있나요?

나의 평가



## 우리 반 행복 키워드 찾기

### 5가지 사랑의 언어

상담가 게리 채프먼은 『5가지 사랑의 언어』라는 책을 통해 많은 사람들의 상담 사례를 통한 사랑의 언어에 대해 설명을 하고 있다. 인정하는 말, 함께하는 시간, 선물, 적절한 스킨십, 봉사가 바로 사랑의 다섯 가지 언어입니다.

- ♥

인정

상대방의 행동과 의도, 감정, 존재 등에 대해 긍정적으로 말해 주는 것으로 칭찬, 격려, 존중, 공감의 말이나 글
- ♥

함께

상대방을 위해 기꺼이 의도적으로 자신의 시간을 내어 대화하고 활동하며 같이 공감하는 기회를 갖는 것
- ♥

선물

상대방을 생각하는 마음으로 정성을 담아 건네는 물건이며 예기치 않는 것, 노력이 들어간 것이면 더 좋음
- ♥

도움

상대방이 원하거나 필요로 하는 것을 즐거운 마음으로 의도적으로 도와주는 활동
- ♥

스킨십

상대방이 힘과 용기, 친밀함을 느낄 수 있도록 하는 적절한 신체적 접촉

※ 출처 : 5가지 사랑의 언어, 게리 채프먼

### 우리 반 행복 키워드 찾기 활동 방법

#### 행복 키워드 찾기

1. 행복을 느낄 수 있는 말과 행동을 포스트잇에 쓰고 늘어놓기
2. 칠판에 5가지 행복 키워드 카드 붙이기
3. 5가지 행복 키워드와 관련된 포스트잇을 키워드 카드 아래에 관련되는 것끼리 붙이기
4. 포스트잇이 가장 많이 모인 행복 키워드를 우리 반 행복 키워드로 정하기



## 우리 반 감정 사용 설명서

- ✔ 우리 반이 찾은 행복 키워드를 써 봅시다.

- ✔ 우리 반 감정 사용 설명서를 만들어 봅시다.

### 우리 반 감정 사용 설명서

· 우리 반 친구들은 이렇게 말하고 행동하는 것을 좋아해요.

말	행동

※ 감정 표현 시 주의 사항

- ✔ 부정적인 감정을 조절하고 더 나은 우리를 위한 행동을 실천할 수 있나요?

나의 평가





