

마음 나누기 행복 채우기⁺

감정조절 프로그램

왜 필요할까요?

빠르게 변화하는 지능정보사회에서는 혼자 똑똑하고 잘난 사람보다 사회지능(Social Intelligence)이 뛰어난 사람이 필요하다고 예견하고 있습니다. 감정을 잘 참는 것이 미덕이 아닌듯, 감정을 제대로 알고 이해하며 표현하여 상대방의 감정도 배려하는 능력이 요구되고 있는 것입니다.

그런데 이러한 능력은 타고나는 것보다 연습을 통해 충분히 향상될 수 있습니다. 따라서 공교육을 통해 교육과정과 연계한 체계적인 감정조절 교육이 이루어질 필요가 있습니다.

이를 위해 대구시교육청에서는 학교급별 학생 발달 수준 및 교육과정 등을 고려한 학습자 중심의 감정조절 프로그램을 제공하여 다양한 문제 상황에 올바른 대응 능력을 키우도록 지원하고 있습니다.

어떻게 시작되었나요?

대구시교육청에서는 학생들의 사회·정서적 문제 예방을 위하여 2014년 초등학생 대상의 '긍정 마인드 갖기'에 초점을 둔 프로그램 개발을 시작하였고, 2016년에는 중학생의 '분노와 공격성' 조절, 2017년에는 고등학생의 '불안과 우울'을 극복하기 위한 감정조절 프로그램 개발을 완료하였습니다.

이후 지속적으로 프로그램을 수정·보완하였으며, 2022년에는 학교 현장의 활용도를 제고하고자 감정조절 프로그램 웹기반 콘텐츠를 개발하였습니다.



감정조절 프로그램은 어떤 내용인가요?

구분	프로그램 구성	개발차시																									
초 등 학 생 용	<p>④ 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>  <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>• 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>• 너 공감 나 이해로 우리 되기</td> <td>• 행동변화의 시작 • 행복한 행동 실천</td> </tr> </tbody> </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	• 너 공감 나 이해로 우리 되기	• 행동변화의 시작 • 행복한 행동 실천	학년군별 6차시 (총18차시)
【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	• 너 공감 나 이해로 우리 되기	• 행동변화의 시작 • 행복한 행동 실천																							
중 학 생 용	<p>④ '분노와 공격성' 조절 능력 기르기</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>【1단계】 감정인식</th> <th>【2단계】 감정표현</th> <th>【3단계】 감정조절</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>• 감정 다가가기 • 감정의 숲속으로</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 불륨 조절 • 감정 주인 되기</td> </tr> </tbody> </table>	【1단계】 감정인식	【2단계】 감정표현	【3단계】 감정조절	• 감정 다가가기 • 감정의 숲속으로	• 나의 감정 관찰하기 • 나의 감정 표현하기	• 분노 표현 유형 • 출발! 분노 조절	• 나의 감정 인식하기 • 너의 감정 알아차리기	• 경청하기 • 너의 감정 공감하기	• 감정 불륨 조절 • 감정 주인 되기	6차시																
【1단계】 감정인식	【2단계】 감정표현	【3단계】 감정조절																									
• 감정 다가가기 • 감정의 숲속으로	• 나의 감정 관찰하기 • 나의 감정 표현하기	• 분노 표현 유형 • 출발! 분노 조절																									
• 나의 감정 인식하기 • 너의 감정 알아차리기	• 경청하기 • 너의 감정 공감하기	• 감정 불륨 조절 • 감정 주인 되기																									
고 등 학 생 용	<p>④ '불안과 우울' 극복 능력 기르기</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>【1단계】 감정인식</th> <th>【2단계】 감정표현</th> <th>【3단계】 감정조절</th> </tr> </thead> <tbody> <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 읽기</td> <td>• 경청 방법 익히기 • 공감 방법 익히기</td> <td>• 불안 감소 방법 활용하기 • 내 안의 감정과 대화하기</td> </tr> </tbody> </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 읽기	• 경청 방법 익히기 • 공감 방법 익히기	• 불안 감소 방법 활용하기 • 내 안의 감정과 대화하기	6차시																
【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 읽기	• 경청 방법 익히기 • 공감 방법 익히기	• 불안 감소 방법 활용하기 • 내 안의 감정과 대화하기																									

마음으로 소통하는 교실을 꿈꾸습니다.

프로그램 활용을 통해 학생들은 자신의 감정을 돌아보며 마음의 힘을 기르고, 선생님은 마음으로 소통하며 모두가 행복한 교실을 꿈꾸는데 도움이 되었으면 합니다.

