



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.