



## 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.		