

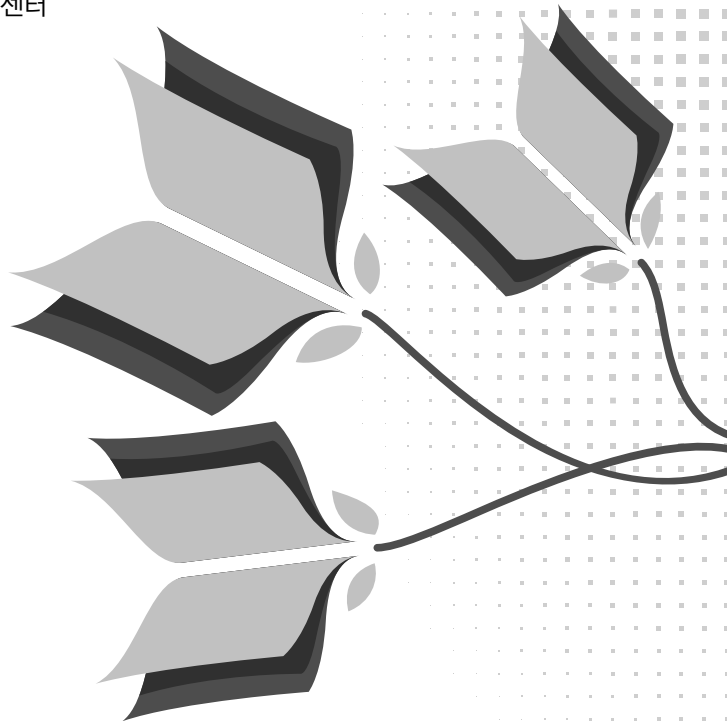
2019 학교폭력 예방교육 운영학교 담당자 연수(1차)

초등학교

일시 및 장소	2019. 2. 12.(화) ~ 2. 13.(수)	코트야드 메리어트 서울타임스퀘어호텔
	2019. 2. 14.(목) ~ 2. 15.(금)	
	2019. 2. 19.(화) ~ 2. 20.(수)	대전 인터시티호텔

주최 | 교육부 · 전라남도 교육청

주관 | 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터





2019년 학교폭력 예방교육 운영학교 담당자 연수(1차) 운영계획 _1

2019년 학교폭력 예방교육 운영학교 운영 안내 _5

성윤숙 소장(한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터)

학교교육과정에 기반한 어울림프로그램 적용사례 _39

김태완 선생님(부산 주학초등학교)

〈초등학교 저학년〉

어울림프로그램 워크숍 I

(공감 역량 / 갈등해결 역량)

박성실 선생님(인천 논현초)	67
임현정 선생님(진천 상산초)	82

어울림프로그램 워크숍 II

(의사소통 역량 / 자기존중감 역량)

임경희 선생님(서울 가재울초)	121
------------------------	-----

어울림프로그램 워크숍 III

(감정조절 역량 / 학교폭력 인식 및 대처 역량)

김태승 선생님(서울 성신초)	159
남정희 선생님(대전 대흥초)	192



〈초등학교 고학년〉

어울림프로그램 워크숍 I

공감 역량 / 학교폭력 인식 및 대처 역량

박모아 선생님(서울 방배초) 237

어울림프로그램 워크숍 II

의사소통 역량 / 감정조절 역량

강영옥 선생님(평택 도곡초) 267

김종훈 선생님(부산 신곡초) 292

어울림프로그램 워크숍 III

갈등해결 역량 / 자기존중감 역량

이지연 선생님(서울 사대부설초) 329

어울림 심층 프로그램(초저) 소개

이혜경 선생님(교원대부설 월곡초) 375

어울림 심층 프로그램(초고) 소개

양미정 선생님(서울 새솔초) 403

또래활동 프로그램(초등학교) 소개

이승모 선생님(서울 보라매초) 419

어울림프로그램 목록

_429

2019년 학교폭력 예방교육 운영학교 담당자 연수(1차) 운영계획

□ 추진 목적

- 학교폭력예방교육 담당자들의 학교폭력 예방교육에 대한 이해 향상 및 프로그램의 질적 제고와 확산
 - 어울림 기본 및 심화 프로그램 워크숍
 - 2018 신규 개발 프로그램 소개(교과 연계 어울림프로그램, 어울림심층프로그램, 또래활동 프로그램)
- 프로그램 실습을 통한 담당자 역량 강화

□ 추진 개요

- 일정 및 장소

교육청	일시	장소
서울, 부산, 대구, 울산, 경북, 경남	2019. 2. 12.(화) ~ 2. 13(수)	코트야드 메리어트 서울타임스퀘어호텔
인천, 경기, 강원, 제주	2019. 2. 14.(목) ~ 2. 15(금)	
광주, 대전, 세종, 충북, 충남, 전북, 전남	2019. 2. 19.(화) ~ 2. 20(수)	대전 인터시티호텔

- 대상 : 2019 학교폭력 예방교육 운영학교 담당자 중 희망자

□ 시간 운영 계획(안)

첫째 날			
시간		내용	내용 및 방법
9:00	60'	등록 및 안내	
10:00	40'	개회식	○ 인사말 : 송병국 원장(한국청소년정책연구원) ○ 환영사 및 학교폭력 예방교육 정책 안내 : 교육부 학교생활문화과
10:30	20'	2019 학교폭력 예방교육 운영학교 운영 안내	성윤숙 소장 (한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터)
10:50	20'	학교교육과정에 기반 한 어울림프로그램 적용 사례	김태완 선생님(부산주학초등학교)
11:10	10'	휴식	자리이동
11:20	70'	어울림 기본 및 심화 프로그램 워크숍 I	○ 초저, 초고, 중, 고로 모둠 구성(4모둠) ○ 학교급별 6개 역량에 대한 70분씩 진행 * 1차, 2차 : 미팅룸 1, 2, 3, 6(4층) * 3차 : 라벤더, 라일락(4층), 세미나실1(6층)
12:30		점심식사	
13:30	360'	어울림 기본 및 심화 프로그램 워크숍 II	
19:30	60'	저녁식사	
둘째 날			
6:00		아침식사	
9:20	55'	어울림 심층 프로그램 안내	학교급별 진행(초저, 초고, 중, 고) * 초저 및 초고 - 9:20~10:50(90')
10:25	55'	교과연계 어울림 프로그램 안내	학교급별 진행(중학생, 고등학생)
11:30	55'	또래활동 프로그램 안내	학교별 진행(초, 중, 고) * 초등(초저, 초고 통합) - 11:00~12:30(90')
12:30		점심식사 후 폐회	

※ 상기 시간 운영계획(안)은 실제 운영 시 변경 될 수 있음.

□ 연수 세부 일정

〈초등학교 저학년〉

첫째 날				
시간	역량	2019.2.12	2019.2.14	2019.2.19
		코트야드 메리어트	서울타임스퀘어 호텔	대전 인터시티호텔
11:20AM~12:30PM	공감	박성실 선생님 인천 논현초	임현정 선생님 진천 상산초	박성실 선생님 인천 논현초
1:30~2:40PM	갈등해결			
2:50~5:05PM	의사소통	임경희 선생님 서울 가재울초	임경희 선생님 서울 가재울초	임경희 선생님 서울 가재울초
	자기존중감			
5:15~7:30PM	감정조절	김태승 선생님 서울 성신초	김태승 선생님 서울 성신초	남정희 선생님 대전 대흥초등학교
	인식및대처			
둘째 날				
시간	영역	2019.2.12	2019.2.14	2019.2.19
		코트야드 메리어트	서울타임스퀘어 호텔	대전 인터시티호텔
9:20~10:50AM	심층 어울림 프로그램	이혜경 선생님 교원대부설 월곡초	이혜경 선생님 교원대부설 월곡초	이혜경 선생님 교원대부설 월곡초
11:00AM~12:30PM	도래활동 프로그램	이승모 선생님 서울 보라매초	이승모 선생님 서울 보라매초	이승모 선생님 서울 보라매초

□ 연수 세부 일정

〈초등학교 고학년〉

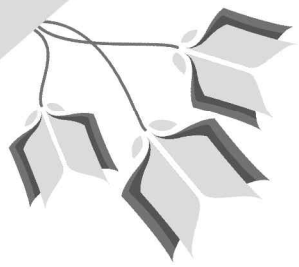
첫째 날				
시간	역량	2019.2.12	2019.2.14	2019.2.19
		코트야드 메리어트	서울타임스퀘어 호텔	대전 인터시티호텔
11:20AM~12:30PM	공감	박모아 선생님 서울 방배초	박모아 선생님 서울 방배초	박모아 선생님 서울 방배초
1:30~2:40PM	인식 및 대처			
2:50~5:05PM	의사소통	강영옥 선생님 평택 도곡초	강영옥 선생님 평택 도곡초	김종훈 선생님 부산 신곡초
	감정조절			
5:15~7:30PM	갈등해결	이지연 선생님 서울 사대부설초	이지연 선생님 서울 사대부설초	이지연 선생님 서울 사대부설초
	자기존중감			
둘째 날				
시간	영역	2019.2.12	2019.2.14	2019.2.19
		코트야드 메리어트	서울타임스퀘어 호텔	대전 인터시티호텔
9:20~10:50AM	심층 어울림 프로그램	양미정 선생님 서울 새솔초	양미정 선생님 서울 새솔초	양미정 선생님 서울 새솔초
11:00AM~12:30PM	도래활동 프로그램	이승모 선생님 서울 보라매초	이승모 선생님 서울 보라매초	이승모 선생님 서울 보라매초

<중학교>

첫째 날				
시간	역량	2019.2.12	2019.2.14	2019.2.19
		코트야드 메리어트 서울타임스퀘어 호텔		대전 인터시티호텔
11:20AM~12:30PM	갈등해결	강은정 서울 휘경여중		
1:30~2:40PM	인식및대처			
2:50~5:05PM	감정조절	감미애 서울 남성중		
	자기존중감			
5:15~7:30PM	공감	정유진 선생님 안양 산성중		
	의사소통			
둘째 날				
9:20~10:15AM	어울림 심층 프로그램	정유진 선생님 안양 산성중		
10:25~11:20AM	교과연계 어울림 프로그램	허은영 선생님 서울 양강중		
11:30AM~12:30PM	또래활동 프로그램	배은정 선생님 안산 양지중		

<고등학교>

첫째 날				
시간	역량	2019.2.12	2019.2.14	2019.2.19
		코트야드 메리어트 서울타임스퀘어 호텔		대전 인터시티호텔
11:20AM~12:30PM	갈등해결	장 훈 선생님 서울 염광고		
1:30~2:40PM	인식및대처			
2:50~5:05PM	감정조절	박영하 선생님 (사)행복한교육실천모임		
	자기존중감			
5:15~7:30PM	공감	강진호 선생님 원주여고		
	의사소통			
둘째 날				
9:20~10:15AM	어울림 심층 프로그램	강진호 선생님 원주여고		
10:25~11:20AM	교과연계 어울림 프로그램	우선하 선생님 서울 도선고		
11:30AM~12:30PM	또래활동 프로그램	오현경 선생님 김포 사우고		



2019년 학교폭력 예방교육 운영학교 운영 안내

성윤숙 소장
(한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터)



2019년 학교폭력 예방교육 운영학교 운영 안내

I. 학교폭력 예방교육 운영학교 중점 사항

□ 추진 방향

- 국가수준 학교폭력 예방 어울림 프로그램 운영학교와 어깨동무학교를 통합 운영하고, 학교폭력 예방활동 대한 단위학교 자율성 강화
- 모든 학교에 적용하는 국가수준 학교폭력 예방 어울림 프로그램의 선도적 운영
 - 어울림 프로그램을 **관련교과*** 연계하여 수업하고, 창의적 체험활동 시간에 활용
 - ※ '어울림 프로그램 운영'을 「학·폭예방법」에 따른 '학교폭력 예방교육' 실시로 간주

□ 추진 근거

- 「학교폭력 예방 및 대책에 관한 법률」 제15조 및 「동법 시행령」 제17조
- 「학교안전교육 실시 기준 등에 관한 고시」 제3조 (학생 안전교육)

□ 주요 운영 사항

- '2019년 학교교육과정 계획 수립' 시 아래사항 반영
 - 학교별 학교폭력 예방교육 및 활동(어깨동무활동 포함) 평균 시간*을 반영
 - * ('14년) 71시간 → ('15년) 59시간 → ('16) 56시간 → ('17) 60시간(정보공시자료)
 - 학교폭력 예방교육으로 '관련교과 연계 어울림 프로그램' 운영계획 수립
 - 사이버 어울림 기본 프로그램 2~3차시 활용
 - 중학교 자유학기제(자유학년제) 주제선택활동으로 어울림 프로그램 운영

- ‘안전교육 7대 표준안’의 ‘폭력 예방교육’ 및 ‘사이버폭력 예방교육’으로 어울림 프로그램 및 사이버 어울림 프로그램 활용

- ‘교육과정 기반 어울림 프로그램’ 운영 + ‘어깨동무활동’^{*}을 결합하여 운영
* ‘언어폭력 예방 활동’, ‘사이버폭력 예방활동’, ‘학교폭력 예방 또래활동’, ‘회복적 생활교육’, ‘평화교육’, ‘○○○활동(단위학교 자율적 학교폭력 예방 활동)’
- 교원 및 학부모 대상 학교폭력 예방교육 시 어울림 프로그램 운영
- 어울림 프로그램 이해 및 공유를 위한 ‘교사학습공동체’ 운영
- 교내 모든 희망 교사 ‘어울림 프로그램’ 원격연수과정 학습(이수)

□ 단위학교 학교폭력 예방교육 운영내용

〈교육과정 기반 어울림 프로그램 운영(공통)〉

- (시간 편성) 교과 및 창의적 체험활동 시간 등 학교별 여건을 고려하여 편성
- (대상) 모든 학생을 대상으로 운영
- (시수) 학교별 여건을 고려하여 시간 배정

어울림 프로그램(사이버 어울림프로그램 포함)을 학년별 11차시 이상 운영, 어깨동무활동은 학년별 30차시 이상 운영

※ 학교 여건을 고려하여 학년별로 탄력적 운영 가능

- (내용) 어울림 프로그램 및 사이버 어울림 프로그램을 관련 교과와 연계하여 운영
- 관련 교과와 연계^{*} 및 기본·심화·심층 프로그램 전체^{**} 운영
* (예시) [관련 교과시간]국어+사이버 ‘공감’ 역량 중 일부, 도덕+‘학교폭력 인식 및 대처’ 역량 중 일부
** (예시) [창·체](기본)갈등해결(4차시), (심화)감정조절(6차시), (사이버 기본) 자기조절(3차시)

- (운영방법) 교과교사 및 담임교사 주도로 운영

※ 담당교사의 참여 없이 전문상담교사(전문상담사) 단독 운영은 불가

〈어깨동무활동 : 단위학교 특성에 맞는 학교폭력 예방 활동(택 1 또는 택2)〉

※ 아래의 중점 운영 내용 중 선택 또는 통합 운영

○ (중점 1) ‘언어폭력 예방 및 언어문화개선 활동’

※ (예시) 언어문화개선 특별 수업(언어폭력 예방), 언어폭력 예방 캠페인·공모전, 언어문화개선 교육주간(10월 둘째주) 운영, 바른말 지킴이 운영 등

○ (중점 2) ‘사이버폭력 예방 활동’

※ (예시) 사이버폭력 예방 특별 수업(사이버 어울림 심층프로그램, 사이버폭력 예방 캠페인·공모전, 사이버폭력 예방 교육주간(6월 셋째주) 운영, 사이버 지킴이 운영 등

○ (중점 3) ‘학교폭력 예방 또래활동’

※ (예시) 또래활동 프로그램 운영, 또래조정·중재활동, 또래상담 동아리 활동 등 학생 주도의 예방활동 등

○ (중점 4) ‘회복적 생활교육’ 활동

※ (예시) 회복적 생활교육 학급운영, 회복적 관계맺기, 회복적 대화모임, 학급자치동아리 운영 등

○ (중점 5) ‘평화교육’ 활동

○ (중점 6) 기타(학교 자율적 학교폭력 예방활동)

※ (예시) 책임교사 강사지원형(舊 어깨동무학교 유형 I), 지역 연계 학교폭력 예방활동, 문화·예술·체육 활동

〈교원 및 학부모 대상 학교폭력 예방 어울림 프로그램 운영(공통)〉

○ 교원대상 학교폭력 예방 어울림 프로그램 역량 강화

- 2019년 학교폭력 예방교육 신규학교 담당자 연수
- 중앙교육연수원* 어울림 프로그램 원격연수 13개 과정 및 17개 시·도교육청 어울림 원격연수 13개 과정 개설 등 연수 활용

○ 학부모 대상 학교폭력 예방 어울림 프로그램 역량 강화

- 학부모용 온라인콘텐츠*(어울림 프로그램)를 활용한 학교폭력 예방 연수

* 공감, 의사소통, 감정조절, 갈등해결, 학교폭력 인식 및 대처 등 5차시

※ ‘학부모 온누리 온라인교육센터’, ‘학교폭력 예방 도란도란’ 홈페이지 탑재 활용

- 어울림 프로그램 민간 부모교육 전문강사(약 300명)를 활용하여 학부모 교육 실시

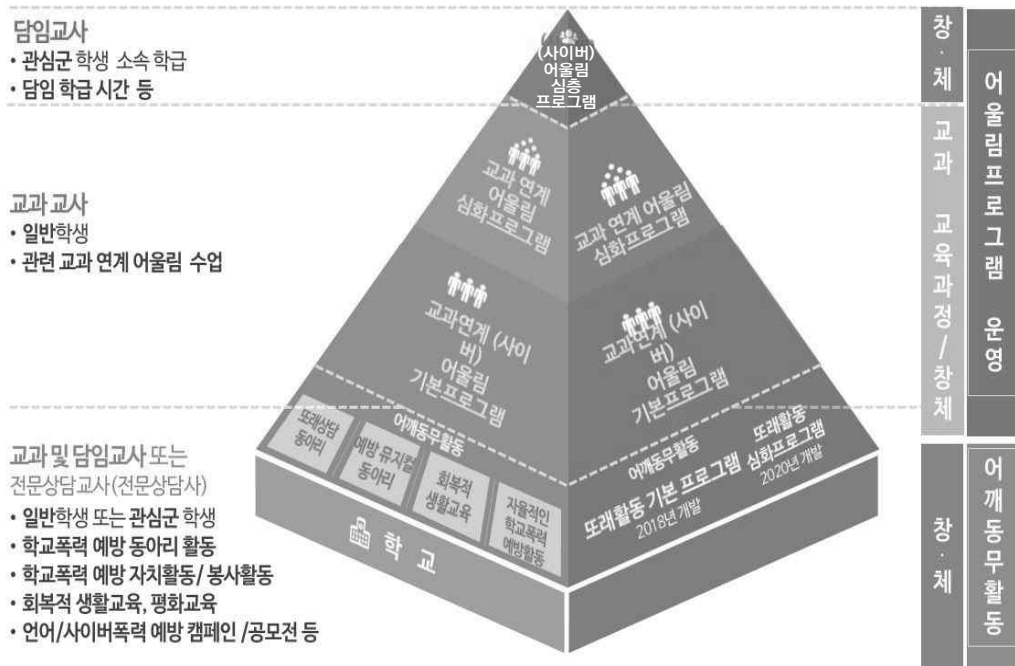
* 학교폭력예방교육지원센터(www.stopbullying.re.kr), '도란도란' 홈페이지

〈교사학습공동체 운영(공통)〉

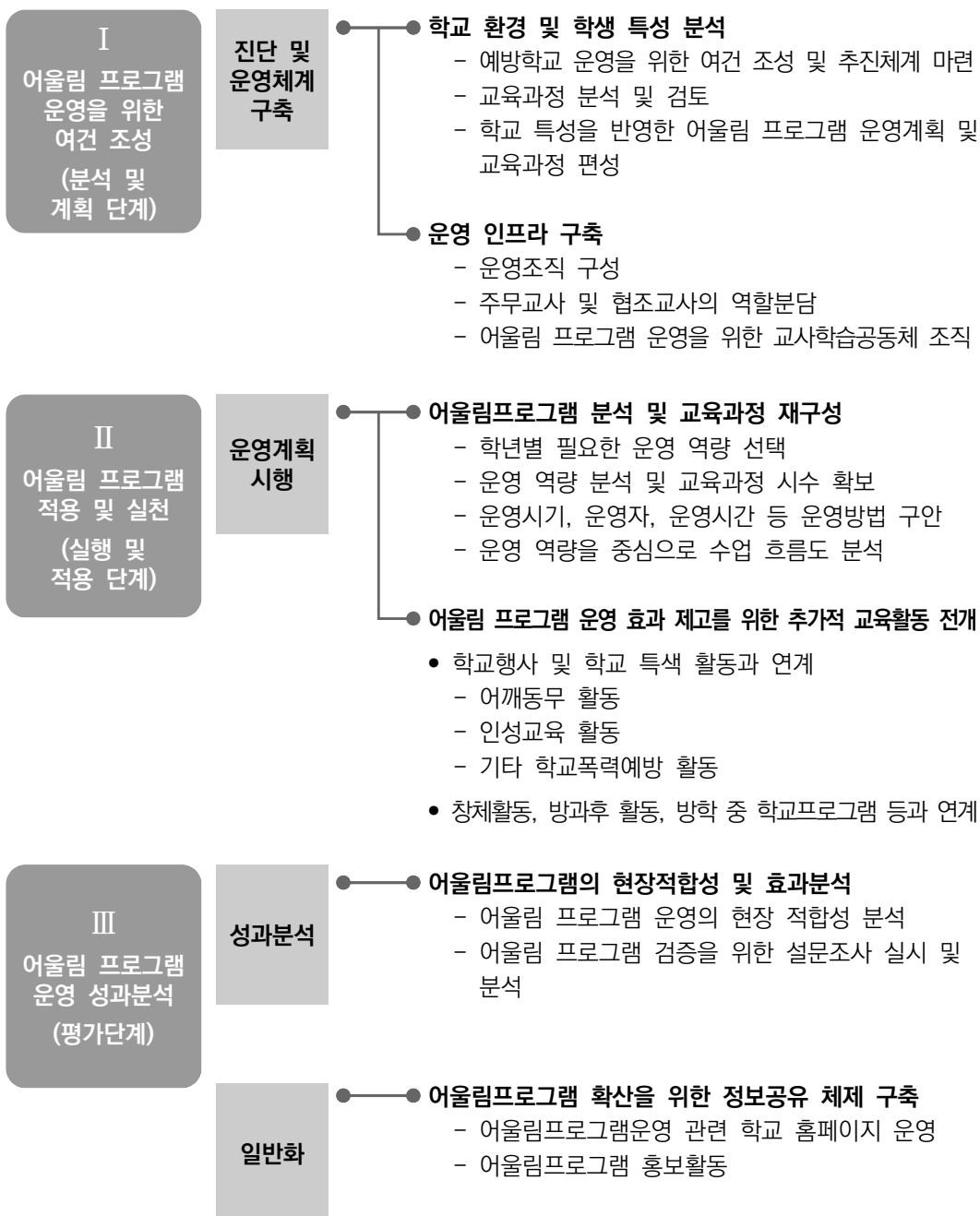
- '어울림 프로그램 교사학습공동체'*를 구성·운영하여, 어울림 프로그램 이해 및 운영사례 공유 등 교내 어울림 프로그램 적용 안내

※ 예방교육 운영학교 운영비 중 30만원 내외를 '교사학습공동체' 운영비로 배정하도록 조치

□ 단위학교 학교폭력 예방교육 운영 모형(안)



□ 단위학교 학교폭력 예방교육 운영 절차



□ 단위학교 학교폭력 예방교육 교육과정 편성 방안

초 학 교	교과 연계	1~3학년 대상 초저, 4~6학년 대상 초고 6개 역량(학년별 2개 역량) 기본/심화 프로그램 교과연계 운영 학년별 2개 역량 이상, 사이버 어울림 1개 역량 이상 운영 다양한 수업 방법 활용(프로젝트, 학생중심형 수업 등)
	창의적 체험활동	학교폭력예방교육 4차시 이내 교육지도 시 어울림 프로그램을 기본 수업자료로 우선 활용 (학년별) 선택한 중점 어깨동무 활동 운영(30차시 이상 운영) (자율활동) 필요시 담임시간에 어울림 심층프로그램(2차시) 운영
중학교	교과 연계	교과연계 어울림 프로그램(국어, 도덕, 사회 교과연계)을 교과별 3차시 이상 운영
	창의적 체험활동	학년별 어울림 기본/심화 프로그램 (4~6차시 운영) (자율활동) 담임시간에 필요시 어울림 심층프로그램(2차시) 운영 (동아리활동) 학교폭력예방을 위한 어깨동무활동(또래활동, 또래상담 등) 운영
	자유학기제 선택활동	자유학기제(자유학년제) 선택활동 시간과 연계하여 어울림 프로그램 (기본/심화 중 선택) 상시 운영
고 학 교	교과 연계	교과연계 어울림 프로그램(국어, 통합사회 교과연계)을 교과별 3차시 이상 운영 ※ 미술, 체육, 진로 교과연계 어울림 프로그램은 19년도 하반기 개발 예정
	창의적 체험활동	(자율활동) 필요시 담임시간에 어울림 심층프로그램(2차시) 운영 (동아리활동) 사이버폭력예방활동 등 학교폭력예방을 위한 어깨동무활동 운영

□ 학교급별 학교폭력 예방 어울림 프로그램 교육과정 편성 방안 예시

〈초등학교〉

역량 (학년별로 선택·적용)		학년		1학년		2학년		3학년		4학년		5학년		6학년	
		대상		교과 연계	창체 (자율)	교과 연계	창체 (자율)	교과 연계	창체 (자율)	교과 연계	창체 (동아리)	교과 연계	창체 (동아리)	교과 연계	창체 (동아리)
공감(기본)						4							4		
의사소통(기본)						3	1					4			
갈등해결(기본/심화)								4						6	
감정조절(기본)				4						4					
자기존중감(기본/심화)				4						4	2				
학교폭력 인식 및 대처(기본)									4						4
사이버 어울림 프 로 그 램 (기본)	공감					3									
	의사소통											3	3		
	자기존중감														
	인터넷 윤리의식 및 활용														
	자기조절														
	감정조절			3						3	3				
	사이버상 갈등해결							3							
	사이버폭력 인식 및 대처													3	3
시수 합계				11		11		11		16		14		16	

※ 단위학교의 실정에 맞게 자유롭게 양식을 변경할 수 있으며 운영하는 역량만 시수 표시

〈중학교〉

역량 (학년별로 선택 · 적용)		학년	1학년		2학년		3학년	
		대상	교과 연계	창체 (자율)	교과 연계	창체 (자율)	교과 연계	창체 (자율)
교과연계 어울림 프로그램	공감	5(국어)						
	의사소통				4(국어)			
	갈등해결	4 (국어·도덕)						
	감정조절						4 (국어·도덕)	
	자기존중감						6 (국어·도덕)	
	학교폭력 인식 및 대처				5 (사회)			
사이버 어울림 프로그램 (기본)	공감					3		
	의사소통							
	자기존중감							
	인터넷 윤리의식 및 활용							
	자기조절							
	감정조절			3				
	사이버상 갈등해결							3
	사이버폭력 인식 및 대처							
시수 합계		12		12		13		

〈고등학교〉

역량 (학년별로 선택·적용)		학년	1학년		2학년		3학년	
		대상	교과 연계	창체 (자율)	교과 연계	창체 (자율)	교과 연계	창체 (자율)
교과연계 어울림 프로그램	공감		5 (국어)					
	의사소통				4 (국어 교과연계)			
	갈등해결		4 (국어·사회)					
	감정조절						4 (국어·사회)	
	자기존중감						6 (국어·사회)	
	학교폭력 인식 및 대처				5 (사회)			
사이버 어울림 프로그램 (기본)	공감					3		
	의사소통							
	자기존중감							
	인터넷 윤리의식 및 활용							
	자기조절							
	감정조절			3				
	사이버상 갈등해결							3
	사이버폭력 인식 및 대처							
시수 합계			12		12		13	

II. 학교폭력 예방 어울림 프로그램 안내

□ 학교폭력 예방 어울림 프로그램 개요

	구분	역량/유형/교과	학교급	대상	차시
어울림 프로그램	어울림 기본 프로그램	· 공감 · 의사소통 · 갈등해결 · 자기존중감 · 감정조절 · 학교폭력 인식 및 대처	· 초/저 · 초/고 · 중 · 고	· 학생 · 교사 · 부모	· 학생(4차시) · 교사(2차시) · 학부모(2차시) 총 72종
	어울림 심화 프로그램	· 공감 · 의사소통 · 갈등해결 · 자기존중감 · 감정조절 · 학교폭력 인식 및 대처	· 초/저 · 초/고 · 중 · 고	· 일반 학생	· 학생(6차시) ※ 학교폭력 인식 및 대처(7차시) 총 24종
	어울림 심층 프로그램	· 신체폭력 유형 · 언어폭력 유형 · 따돌림 유형 · 사이버폭력 유형	· 초/저 · 초/고 · 중 · 고	· 관심군 학생	· 학생(8차시) 총 16종
	교과연계 어울림 프로그램	· 국어(중등) · 도덕(중등) · 사회(중등) · 국어(고등) · 통합사회(고등)	· 중 · 고	· 학생	· 학생(131차시) 총 5종
사이버 어울림 프로그램	사이버 어울림 기본 프로그램	· 공감 · 의사소통 · 자기존중감 · 인터넷 윤리의식 및 활용 · 자기조절 · 감정조절 · 사이버상의 갈등해결 · 사이버폭력 인식 및 대처	· 초 · 중	· 학생	· 학생(3차시) 총 16종
	사이버 어울림 심층 프로그램	· 사이버 언어폭력 · 사이버 명예훼손 · 사이버 따돌림 · 사이버갈취 · 사이버 스토킹 · 사이버 영상유포	· 초 · 중	· 관심군 학생	· 학생용(3차시) 총 12종

□ 어울림 기본 및 심화 프로그램(48종)

○ 【초등학교 저학년】 어울림 기본/심화 프로그램

역량	기본/심화	프로그램명	역량	기본/심화	프로그램명
공감	기본	어, 나도 그래	감정 조절	기본	감정은 내 친구
		공감 이야기 나누기			이럴 때는 어떻게 할까요?
		말랑말랑 마음 만들기			감정조절은 나에게 맡겨라
		공감 교실 만들기			상황에 따른 나의 대처법
	심화	마음에 귀 기울여요		심화	분노의 이해
		잘 들으면 마음이 보여요			분노 알아차리기
		친구 입장이 되어 보아요.			분노조절 : 인지적 전략
		내 짝이 원하는 것을 알고 있다.			분노조절 : 정서적 전략
		너 그때 정말 억울했겠다.			분노조절 : 행동적 전략
		공감 표현 이렇게 하면 된다.			문제해결 전략
의사 소통	기본	이런 말들이?	자기 존중감	기본	자랑스러운 나
		말하기보다 귀한 것			자신감을 심어주어요.
		마음을 부드럽게			자신감 넘치는 내 모습을 표현해요.
		같이 놀자			자신감 넘치는 나로 바꾸어요
	심화	함께 말과 다툼 말		심화	나를 알아보아요
		다툼 말, 싸움의 씨앗			나의 특별한 점을 이해해요
		함께 말, 친함의 씨앗			다른 사람이 바라보는 나
		다툼 말이 열리는 나무			이런 내가 좋아요
		함께 말이 열리는 나무			당당한 나를 보여 줄게요
		함께 말이 가득한 우리 반 만들기			이런 사람이 될 거예요
갈등 해결	기본	갈등과 친구가 되어 보아요.	학교 폭력 인식 및 대처	기본	폭력 vs 평화
		갈등! 이렇게 해봐요.			이것도 폭력이구나!
		갈등! 풀 수 있어요!			내가 능력자
		모두 다 행복한 선택			평화로운 우리반
	심화	네 그림은 엉터리야!		심화	언어
		내 차례야!			우리를 아프게 하는 말
		둘 다 내거야!			우리를 기쁘게 하는 말
		떡볶이 사줘!			사이버
		야, 장난이야!			이것도 폭력이예요
		흥, 저리가!			사이버폭력 없는 세상 만들어요.
				따돌림	왕따, 어디까지 알고 있니?
					똑똑, 닫힌 마음의 문을 열어주세요
					위기탈출 따돌림, 행복이 시작돼요

○ 【초등학교 고학년】 어울림 기본/심화 프로그램

역량	기본/심화	프로그램명	역량	기본/심화	프로그램명
공감	기본	마음 바라보기	감정 조절	기본	우리에게 감정이 있어요.
		내 마음을 보여주기			감정이 달라졌어요.
		친구의 마음 알아보기			불편한 감정, 이렇게 조절 해봐요!
		내 마음속의 하얀 늑대 키우기			우리는 감정 해결사
	심화	내 마음 속의 고민거리 열어 보기		심화	화, 너는 누구냐
		올바른 소통, 공감하기의 시작			화난 내 마음은?
		바른 공감을 위한 친구논리 따라가기			생각을 바꿔봐
		친구가 원하는 것을 나는 알고 있다.			화를 다스리는 호흡법
		친구를 화나게 하는 열 가지 방법			화날 땐 이렇게 말해요
		공감 퀴즈, 퀴즈			마음의 신호등을 켜요
의사 소통	기본	잘 소통하고 있니?	자기 존중감	기본	자랑스러운 나
		이렇게 경청하자!			자신감을 심어주어요.
		이렇게 표현하자!			자신감 넘치는 내 모습을 표현해요.
		이렇게 부탁하자!			자신감 넘치는 나로 바꾸어요
	심화	대화에 필요한 것		심화	약점 < 장점
		관찰이 중요해			우리는 환상의 짝꿍
		느낌과 마음			나의 자신감 금메달
		다투지 않고 평화롭게			나를 회복시켜주는 약
		솔직한 사과			나의 자신감을 표현해요
		우리는 진정한 친구			나의 꿈에 자신감 한 스푼
갈등 해결	기본	갈등? 갈등!	학교 폭력 인식 및 대처	기본	장난이라구?
		우리는 달라요			날 보호해줘
		평화적 갈등 해결! 방법이 없을까?			함께 “그만” 이라고 말해요.
		평화적 갈등 해결! 이렇게 한번 해봐요.			평화로운 우리 교실
	심화	갈등, 차가운 듯 따뜻한 듯		심화	언어폭력 바로알기
		갈등 속 나의 마음이야기		언어	언어폭력 대처하기
		갈등 속 우리의 생각		사이버	사이버폭력, 왜 위험한가요?
		갈등해결 필수법			사이버폭력, 함께 탈출해요
		친구와 친구사이의 불편한 공기		따돌림	Stop; 괴롭힘을 멈추고
		함께함, 우리반을 평화롭게 하는 이름			Go; 친구의 마음을 이해하고 Go; 친구를 진심으로 도와주고

○ 【중학교】 어울림 기본/심화 프로그램

역량	기본/심화	프로그램명	역량	기본/심화	프로그램명	
공감	기본	나의 마음은 이런 거야	감정 조절	기본	감정 인식과 원인 찾기	
		나는 이래서 그랬어			스트레스, 분노의 감정에서 벗어나기	
		너도 그런 거구나			우울, 불안에서 벗어나기	
		실제 상황에서 행동하기			실전-이럴 땐 이렇게	
	심화	내 마음을 비우고 보는 네 마음		심화	분노이해하기	
		하나의 말에 담긴 여러 의미			분노 알아차리기	
		논리를 따라가는 공감열쇠			분노조절(인지)	
		상대방의 욕구를 파악하는 공감기법			분노조절(정서)	
		성장 동기를 드러내는 공감기법			분노조절(행동)	
		감동으로 다가가는 공감표현			문제해결전략	
의사소통	기본	좋은 말 vs 나쁜 말	자기 존중감	기본	나의 모습 재보기	
		마법의 듣기!			나의 가능성 캐내기	
		어떻게 말해?			나의 자신감 키우기	
		이렇게 말해봐!			우리 함께 커가기	
	심화	의사소통 이해하기		심화	나의 이름 속 깊은 뜻 알기	
		나의 의사소통유형은?			국어사전에 내 이름이 등재된다면	
		언어의 연금술사			이 사람을 찾아라	
		걸림말과 디딤말			너를 말해 봐 -나를 맞춰 봐	
		요술 바꾸니			존경하는 타인을 통해 자기존중감 완성하기	
		내 말에 날개를 달자			나의 비전 선언과 꿈 지도 만들기	
갈등해결	기본	내 마음 왜 이래?	학교 폭력 인식 및 대처	기본	학교폭력! 멘사에 도전하다	
		나의 갈등처리습관은?			입장바꿔! 역할극~~	
		우리는 Win-Win			너라면 어떻게 할래?	
		우리가 도와줄게!			학교폭력 예방홍보신문 및 3無 3行 제작	
	심화	갈등, 넌 뭐니?		심화	언어	내 안에 너 있어!
		멈춰야 비로소 보이는 것들				언어폭력으로부터 이별 연습하기
		마음 분석			사이버	지피지기 : 사이버폭력 알기
		내 생각은 합리적일까?				백전백승 : 사이버폭력 극복하기
		갈등해결방법			따돌림	집단따돌림의 원인 알기
		갈등해결에 도움을 주는 덕목				나의 친구관계 점검하기
		친한 친구사이 되기				

○ 【고등학교】 어울림 기본/심화 프로그램

역량	기본/심화	프로그램명	역량	기본/심화	프로그램명
공감	기본	나와 통하기	감정 조절	기본	내 감정과 친해지기
		너와 통하기			고이고이 날려 보내기
		서로 통하기			좀 더 새롭게 바라보기
		우리 하나 되기			실천으로 더 행복해지기
	심화	자유로운 나의 마음		심화	분노학개론
		그랬구나!			나의 분노 알아보기
		억울왕 뽑기			바꿔! 바꿔! 생각을 바꿔!
		친구 마음 알아보기			내가 화내는 진짜 이유
		색종이로 마음 드러내기			화를 제대로 표현하기
		나를 행복하게 하는 한 마디			똑똑하게 화 다루기
의사소통	기본	이렇게 들어주세요.	자기 존중감	기본	타인의 평가vs.자기이해
		이야기 이끌기			~면 어때 : 열등감에서 성장으로
		나를 말해요			숫아라~ 내안의 힘이어
		우리 노력해요			친구야, 우리 함께 성장하자
	심화	내 머리 속의 말		심화	나 자신을 알라
		걸림말 vs 디딤말			꼬덕꼬덕
		의사소통 유형 찾기			토닥토닥
		관찰과 느낌			있는 그대로의 나
		바람과 부탁			내 마음을 말해봐!!
		함께 걷는 길			내안의 힘!!
갈등 해결	기본	서로 다른 우리, 하나가 될 수 있을까?	학교 폭력 인식 및 대처	기본	학교폭력? 학교폭력!
		내 안에 있는 또 다른 나 발견하기			우리의 문제, 학교폭력!
		우리는 원탁의 기사들!			학교폭력, 우리의 손으로 판단하자!
		너도 나도 웃는 얼굴 만들기			평화로운 학교, 우리가 만든다!
	심화	갈등 이해하기		심화	우리가 쓰는 말은?
		갈등 해결의 유형			바꾸자. 언어습관
		갈등할 때의 사고 과정			사이버폭력 탐구생활
		갈등할 때의 감정			사이버폭력은 포위됐다!
		갈등 해결의 방법			용기 있는 동행
		갈등 해결의 달인 찾기			또 하나의 패밀리, 친구
					너와 나, 점하나만 바꾸면

□ 어울림 심층 프로그램 (16종, '18년 개발)

○ 개발목적

- 학교폭력 가·피해 우려가 높은 관심군 학생이 속해 있는 학급에서 활용할 수 있는 학급단위 학교폭력예방 어울림 심층 프로그램 개발·제공
- 학교폭력 가·피해 관심군이 소속된 학급문화 전반의 긍정적 변화를 통해 학교 폭력예방의 근본적, 체계적, 지속적 변화 선도

○ 프로그램 개요

- 프로그램 특징 : 문제 영역별 관심군 학생 소속 학급 대상의 집중 개입 프로그램
- 대상 학교급 : 초등학교 저학년, 초등학교 고학년, 중학교, 고등학교 등 4개 학교급
- 개발 영역 : 학교폭력 유형별* 교육자료 개발(총 16종)

○ 운영 방법

- 운영 대상 : 학교폭력 피·가해 관심군 학생이 속해 있는 학급
- 운영 시간 : 담임교사 학급 시간, 창체활동 그 외 운영 가능한 별도시간(초·중등 공통)
- 운영 주체 : 담임교사(그 외 교과교사 및 전문상담교사 활용 가능)

○ 프로그램의 구성 : 총 16종(32차시)

구분	신체·물리적 문제	언어폭력 문제	따돌림 문제	사이버 폭력 문제
초저	때리지 않아요	나도 네가 좋아	나는 우리반 지킴이	보이지 않아도 보이는 것처럼
	그대로 멈춰라	더하기 빼기	우리는 존중받아 마땅해!	옆에 없어도 있는 것처럼
초고	와! 때리지 않아도 되~네!	연결의 언어	친친 프로젝트, 미션 클리어	사이버비방, 이제 그만!
	그러지 않아도 우리가 바라는 것을 이룰 수 있대!	내 마음을 알아줘!	다르지만 소중한 우리!	아! 너는 나와 생각이 다르구나
중	힘은 정직하게 쓰는거야	내가 듣고 싶은 말	'나'와 '너'의 감정온도계	트루먼 스쿨 악플 사건
	빌린 돈은 갚는 거야	소문 대처하기	우리는 모두 평등해	그럼에도 불구하고 나를 어떻게 정의할까
고	욕해도 터지지 않아요!	우리 스스로 바꾸는 언어	네 안의 가치를 찾아서	내가 사이버 폭력 가해자?
	책임 있는 선택으로 함께 성장하기	언어의 화살	우리는 모두 특별한 존재	함께 할 때, 더 큰 우리!

□ 교과연계 어울림 프로그램

○ 중학교 국어 교과연계 어울림 프로그램

역량	프로그램	중학교 국어 성취기준	차시
공감	공감, 우리가 할 수 있는 참 따뜻한 동행	[9국 01-02] 상대의 감정에 공감하며 적절하게 반응하는 대화를 나눈다.	5
의사소통, 감정조절	폭력적 언어를 배려의 언어로	[9국 01-12] 언어폭력의 문제점을 인식하고 상대를 배려하며 말하는 태도를 지닌다.	4
의사소통, 학교폭력 인식 및 대처	말과 글을 쓰담(談) 쓰담(談)하다!	[9국 03-08] 영상이나 인터넷 등의 매체 특성을 고려하여 생각이나 느낌, 경험을 표현한다.	3
자기존중감	나는 나를 사랑해요!	[9국 05-02] 비유와 상징의 표현 효과를 바탕으로 작품을 수용하고 생산한다.	2
갈등해결, 공감	갈등!! 너를 알고 나를 알면 백전백승	[9국 05-03] 갈등의 진행과 해결 과정에 유의하며 작품을 감상한다.	3

○ 중학교 도덕 교과연계 어울림 프로그램

역량	프로그램	중학교 도덕과 성취기준	차시
공감	따끈따끈 공감나눔	[9도 01-02] 도덕적 행동을 위한 도덕적 상상력과 민감성, 도덕적 추론의 과정과 비판적 사고의 역할을 이해하고, 자신의 삶을 도덕적으로 성찰하는 태도를 기를 수 있다.	3
감정조절	으라차차~! 회복탄력성	[9도 01-05] 정서적 건강과 사회적 건강을 가꾸기 위한 방안을 제시하고 실천 의지를 함양할 수 있다.	2
갈등해결	갈등? 평화롭게!	[9도 02-06] 다양한 갈등 상황에서 평화적 해결의 중요성을 이해하고, 평화적으로 갈등을 해결할 수 있는 실천방법을 탐구하고 실천할 수 있다.	3
학교폭력 인식 및 대처	소통 On 폭력 Off	[9도 02-05] 정보화 시대에 요구되는 도덕적 자세와 책임의 도덕적 근거와 이유를 제시하고, 타인 존중의 태도를 통해 다양한 방식으로 의사소통 할 수 있다.	2
의사소통	인간존중 만나기	[9도 03-01] 인간 존엄성과 인권, 양성평등이 보편적 가치임을 도덕적 맥락에서 이해하고, 타인에 대한 사회적 편견을 통제하여 보편적 관점에서 모든 인간을 인권을 가진 존재로서 공감하고 배려할 수 있다.	3
자기존중감	친구야 우리 함께 하자	[9도 04-03] 삶과 죽음의 문제를 도덕적으로 성찰하고 평정심을 추구하여 자신의 삶의 의미를 구성할 수 있다.	3
	나를 성장시키는 고통의 힘		1

○ 중학교 사회 교과연계 어울림 프로그램

역량	프로그램	중학교 사회과 성취기준	차시
감정조절, 자기존중감	나다운 것에 대해 생각해 본적 있나요?	[9사(일사)01-01] 사회화의 의미와 과정을 이해하고, 사회화 과정에서 청소년기에 나타나는 특징을 설명한다.	2
공감, 의사소통, 학교폭력 인식 및 대처	갈등하지 말고 방어자로 Go	[9사(일사) 01-02] 사회적 지위와 역할의 의미를 이해하고, 역할 갈등의 특징을 사례를 통해 분석한다.	2
의사소통, 갈등해결, 공감	차이를 이해해요	[9사(일사) 01-03] 사회집단의 의미를 이해하고, 사회집단에서 나타나는 차별과 갈등의 사례와 이에 대한 해결 방안을 탐구한다.	2
의사소통, 감정조절	대중매체와 대중문화	[9사(일사)02-03] 대중매체와 대중문화의 의미와 특징을 이해하고, 대중문화를 비판적으로 평가하는 태도를 가진다.	2
갈등해결, 공감, 의사소통	문화갈등과 문화공존	[9사(지리)04-03] 서로 다른 문화가 공존하는 지역과 갈등이 있는 지역을 비교하여, 그 차이가 발생하는 이유를 분석한다.	3
공감, 의사소통, 학교폭력 인식 및 대처	학급 규칙을 제안해요	[9사(일사) 05-01] 법의 의미와 특성을 이해하고, 사례 분석을 통해 법의 목적을 탐구한다.	1
학교폭력 인식 및 대처	SOS!! 나의 인권을 돌려줘!	[9사(일사)06-02] 일상생활에서 인권이 침해되는 사례를 분석하고, 국가기관에 의한 구제방법을 조사한다.	1
학교폭력 인식 및 대처	다 함께 해결하자, 학교폭력!	[9사(일사) 12-03] 현대의 주요한 사회문제를 조사하고, 이에 대한 해결 방안을 탐구한다.	3

○ 고등학교 국어 교과연계 어울림 프로그램

역량	프로그램	고등학교 국어 성취기준		차시
의사소통, 공감, 갈등해결	존중하고 배려하는 대화	[10국 01-02] 상황과 대상에 맞는 언어 예절을 이해할 수 있다.		3
학교폭력 인식 및 대처, 의사소통	마상(마음상처)없는 대화관습 만들어 보아요	[10국 01-06] 언어 공동체의 담화 관습을 성찰하고 바람직한 의사소통 문화 발전에 기여하는 태도를 지닌다.		3
갈등해결	갈등나무 어우러지기	[10국 02-03] 삶의 문제에 대한 해결방안이나 필자의 생각에 대한 대안을 찾으며 읽는다.		2
자기존중감	나를 사랑하는 시간	[10국 03-03] 자신의 경험과 성찰을 담아 정서를 표현하는 글을 쓴다.		2
공감, 의사소통, 감정조절	팩트 체크, 그리고 나의 생각	10국05-문학_교술	[10국05-01]문학 작품은 구성 요소들과 전체가 유기적 관계를 맺고 있는 구조물임을 이해하고 문학 활동을 한다. [10국05-02]갈래의 특성에 따른 형상화 방법을 중심으로 작품을 감상한다. [10국05-03]문학사의 흐름을 고려하여 대표적인 한국 문학 작품을 감상한다. [10국05-04]문학의 수용과 생산 활동을 통해 다양한 사회·문화적 가치를 이해하고 평가한다. [10국05-05]주체적인 관점에서 작품을 해석하고 평가하며 문학을 생활화하는 태도를 지닌다.	2
감정조절, 갈등해결	갈등? 우아하게 해결완료!	10국05-문학_극		2
의사소통	입장 바꿔 생각해봐	10국05-문학_극		1
자기존중감	나는 참 괜찮은 사람입니다	10국05-문학_서정		2

○ 고등학교 통합사회 교과연계 어울림 프로그램

역량	프로그램	고등학교 통합사회 성취기준	차시
의사소통, 공감	통합적 관점의 이해	[10통사 01-01] 시간적, 공간적, 사회적, 윤리적 관점의 특징을 이해하고, 이를 바탕으로 인간, 사회, 환경의 탐구에 통합적 관점이 요청되는 이유를 파악한다.	3
학교폭력 인식 및 대처, 자기존중감	행복의 조건탐색	[10통사 01-03] 행복한 삶을 실현하기 위한 조건으로 질 높은 정주 환경의 조성, 경제적 안정, 민주주의의 발전 및 도덕적 실천이 필요함을 설명한다.	3
학교폭력 인식 및 대처	소리 없는 괴롭힘 사이버폭력	[10통사 03-02] 교통·통신의 발달과 정보화로 인해 나타난 생활공간과 생활양식의 변화 양상을 조사하고, 이에 따른 문제점을 해결하기 위한 방안을 제안한다.	1
학교폭력 인식 및 대처	숨겨진 인권을 찾아라	[10통사 04-01] 근대 시민 혁명 등을 통해 확립되어 온 인권의 의미와 변화 양상을 이해하고, 현대 사회에서 주거, 안전, 환경 등 다양한 영역으로 인권이 확장되고 있는 사례를 조사한다.	1
갈등해결	우리가 해결해요	[10통사 04-03] 사회적 소수자 차별, 청소년의 노동권 등 국내 인권 문제와 인권지수를 통해 확인할 수 있는 세계 인권 문제의 양상을 조사하고, 이에 대한 해결 방안을 제시한다.	1
갈등해결	우리 마을 만들기	[10통사 06-02] 다양한 정의관의 특징을 파악하고, 이를 구체적인 사례에 적용하여 평가한다.	1
갈등해결, 공감	다양한 문화 현상	[10통사 07-03] 문화적 차이에 대한 상대주의적 태도의 필요성을 이해하고, 보편 윤리의 차원에서 자문화와 타문화를 성찰한다.	2
갈등해결	문화가 다른 우리, 공존할 수 있을까?	[10통사 07-04] 다문화 사회에서 나타날 수 있는 갈등을 해결하기 위한 방안을 모색하고, 문화적 다양성을 존중하는 태도를 갖는다.	3
공감	지구를 지켜라	[10통사 09-03] 미래 지구촌의 모습을 다양한 측면에서 예측하고, 이를 바탕으로 자신의 미래 삶의 방향을 설정한다.	2

□ 사이버 어울림 기본프로그램 (초·중등 16종, 8개 역량)

- **특성** : 온라인 사이버 공간에서 발생하는 청소년 사이버폭력 특성을 고려하여 예방에 관여되는 주요 역량을 도출.
 - 각 모듈은 전체적으로 해당 역량을 촉진하고 함양할 수 있도록 구성.
- **활용방법** : 교과연계 등 일상적인 교육에서 역량 함양을 위한 수업용 자료
- **프로그램 구성 및 내용**
 - 초·중등 학생들에게 필요한 사이버폭력 예방 역량으로 구성
 - * 2015 개정 교육과정, 21C 역량 및 사이버폭력·학교폭력 관련 선행연구 기반으로 도출
 - 공감, 의사소통, 자기존중감 등 해당 역량의 일반적인 개념 외에 사이버폭력에 초점을 둔 구성 요소를 도출하여 적용함.

역량	주요 차시(예시)
1) 공감	· 내 마음이 들리니? 공감씨는 힘이 세! e공감 톡톡! · 디지털 마이 라이프! 넌 소중한! 눈을 크게 뜨고 마음으로 그려봐! · 대화는 말로만 할 수 있는게 아니야! 사이버에서는 어떻게 할까?
2) 의사소통	· 지능정보사회, 새로운 의사소통이 필요해요! (의미와 중요성) · 어서와, 이런 대화 처음이지? 내 의견 좀 들어줄래? · 네 생각에 날개를 달아보자(올바른 사이버 의사소통 필요성과 방법 알기) · 경청하고 공감하며 즐겁게 소통하기! · 디지털세상 자신과 친구들과 소통하려면 무엇이 필요하죠?
3) 자기존중감	· 사이버세상에서 자존감을 부탁해!(자신의 위한 준비) · 쏘! SNS의 숨겨진 이야기! 사이버모습과 현실모습 바로알기 · 자신의 사이버 자기존중감 지수 측정하고 성찰해보기! · 라이프 온 디지털! 자존감 높이고 응원하기
4) 인터넷 윤리 의식 및 활용	· 인터넷, 아는 것이 윤리! 내가 바로 미래의 디지털 시민! · 디지털 흔적 무엇이 문제죠! 정직한 나, 밝은 인터넷 세상의 씨앗! · 사이버 윤리인식, 책임감! 미래 역량이죠!
5) 자기조절	· 나는 내가 통제한다(내가 주인)! 그래 결정했어! 할 수 있어! · 갈등상황과 그 원인 알기, 무엇이 필요할까?
6) 감정조절	· 너의 이름은? 사이버세상 감정 나누기! 연결하기! · 너와 나의 감정고리! 행복도 슬픔도 종이 한 장 차이예요.
7) 사이버상의 갈등해결	· 갈등? 넌 누구니? 우리는 사이버 갈등해결사! · 사이버갈등? 무엇부터 해볼까? 갈등! 친구처럼 만나보자!
8) 사이버폭력 인식 및 대처	· 사이버세상에서도 폭력이 일어 난다구요? · 이것도 사이버폭력이 될 수 있나요? 아하 그랬구나! · 무엇부터 할 수 있나요? 함께 해요!

○ 초등 사이버 어울림 기본프로그램 (8개 역량)

역량	전체제목	1차시	2차시	3차시
공감	e 공감 토크 (talk talk)	내 마음이 들리니? (사이버상에서 상대방의 글을 파악하여 진정한 공감 하기)	공감씨는 힘이 세!! (공감역량훈련하기)	e 공감 토크 (사이버상에서 적극적인 공감 실천하기)
의사 소통	디지털 사이버 공간의 소통 왜 중요할까요?	새로운 의사소통 방법이 필요해요(사이버공간 의사 소통방법의 필요성과 특징)	사이버에서 경청하고 공감 하며 의사소통 하는 것이 무엇일까(사이버공간의 의사소통과 일반 의사 소통의 차이점)	아름다운 사이버 의사소통 지킴이는 바로 우리! (올바른 의사소통방법 실천 의지 다지기)
자기 존중감	사이버 세상에서 현명하게 우리를 지키는 방법	썬! SNS의 숨겨진 이야기 (사이버세계와 현실세계의 차이)	사이버 세상에서 자존감을 부탁해!! (사이버세상에서 살아갈 자신을 위한준비)	라이프 온 사이버 스페이스5 (사이버상에서 건강하게 살아갈 수 있는 자기존중감 높이고 실천하기)
인터넷 윤리의식 및 활용	인터넷 윤리의식 및 활용	인터넷, 아는 것이 윤리! 내가 바로 미래의 디지털 시민!!(디지털시대에 시민 으로서 갖춰야 할 역량알기)	디지털 흔적 무엇이 문제죠! 정직한 나, 밝은 인터넷 세상의 씨앗(디지털흔적에 대해 알기)	사이버윤리인식, 책임감! 미래 역량이죠! (올바른 인터넷 문화만들기)
자기 조절	내 행동의 책임은 나~!	나의 시간은 내가 통제한다! (스스로 나의 사이버 활용 시간을 제어하기)	그래! 결정했어! (스스로 나의 사이버 세상 속 행동을 제어하기)	할 수 있어! 스스로 조절 하기 (사이버세상 속 자기조절 능력훈련하기)
감정 조절	감정, 나의 길잡이!	너의 이름은? (사이버 세상 속 감정의 이름 정하기)	너와 나의 감정고리 (사이버세상의 감정조절의 효과연기)	너와 나의 감정 이야기 (사이버세상에서 감정조절 하여 요구나 사과전하기)
사이버 갈등관리 및 문제해결	갈등과 다툼 없는 사이버월드	찾아라. 사이버 갈등 (사이버 갈등에 대해 알고 고쳐보기)	사이버 갈등? 리얼(REAL)한 상황! (실제 사이버 갈등상황을 알아보고 문제 해결하기)	갈등? 이렇게 해결해요. (우리가 겪은 사이버 갈등을 분류하고 해결하는 방법 배우기)
사이버 폭력 인식 및 대처	사이버폭력, 로그아웃 !	사이버상에도 '폭력'이 일어난다구요? (사이버폭력의 특징과 심각성 인식하기)	이것도 사이버 폭력이 될 수 있나요? 아하 그랬구나! (사이버폭력의 유형과 대처 방안 알아보기)	무엇부터 할 수 있나요? 함께해요! (사이버폭력 대처방법을 익히고 예방방법알아보기)

○ 중등 사이버 어울림 기본 프로그램 (8개 역량)

역량	전체제목	1차시	2차시	3차시
공감	넌 나와 같이 소중한!	내 마음이 들리니? (사이버상에서 공감하는 상황 이해하기)	넌 나와 같이 소중한! 마음으로 그려봐! (사이버상에서 댓글이나 사진들의 공감의식 알기)	대화는 말로만 할 수 있는게 아니야! 사이버 에서는 어떻게 할까? (사이버상에서 바람직한 공감표현하기)
의사 소통	실생활과 사이버공간의 연결 열쇠, '역지사지' 의사소통	어서와, 이런 대화 처음 이지? (사이버상에서 친구의 의견을 경청하며 공감하는 대화 하기)	내 의견 좀 들어줄래? (사이버상에서 자신의 감정이나 의견을 말할 때 온건하게 주장하기)	네 생각에 날개를 달아보자 (타인의 견해를 온정적으로 비판하기)
자기 존중감	라이프 온 디지털! 자존감 높이고 응원하기	사이버세상에서 자존감을 부탁해! (사이버공간에서 자신의 모습을 이해하기)	췌! SNS의 숨겨진 이야기! (사이버 모습과 현실모습 바로알기)	사이버세상 속 미래의 나를 그려봐! (사이버상에서 미래에 자신이 할 수 있는 일을 생각하고 공언하기)
인터넷 윤리의식 및 활용	서로를 잇(IT)는 건강한 마음가짐	브라보 디지털 마이 라이프!! (건강한 정보의 선택적 수용과 인터넷 이용을 성찰 하며 가치규범의 민감성 갖기)	눈을 크게 뜨고 마음으로 그려봐! (지식재산권에 대한 이해와 관련법규 정의탐색, 참여를 통한 능동적인 문제해결 이끌기)	나야, 체인지 e메이커! (사이버상에서의 문제를 발견하고 작은 변화로 혁신을 이끌기위한 생활 속 실5천하기)
자기 조절	사이버 폭력 예방의 열쇠! 자기조절하기	사이버공간의 자기조절! 무엇이 필요할까? (사이버공간에서 자기 조절과 관련된 생각을 방해 또는 지원하는 요인에 대해 이해하기)	사이버 공간의 '나' 극복 하기 (사이버공간에서 폭력적 행동이 원인이 될 수 있는 요소를 극복하기)	그래! 결심했어! 스스로 통제하는 사이버 공간 속의 나 (사이버공간에서 자기 조절을 습관화 할 수 있는 규칙을 세우고 실천 및 성찰하기)
감정 조절	둘썹날썹 마음 다스리기	나와 너의 감정 알기 (사이버상의 나의감정과 상대방의 감정 알기)	나의 감정 표현하기 (사이버상의 상대방에게 감정표현하기)	감정조절하기(사이버상의 다양한 상황에서 감정 조절을 알아보고 예방하기)
사이버 갈등관리 및 문제해결	협력과 절충'으로 함께 해결하는 사이버 갈등관리	갈등? 넌 누구니? (사이버공간에서의 갈등 발생 원인과 유형을 알고 갈등전환 및 갈등예방의 중요성알기)	갈등! 친구처럼 만나보자 (사이버공간에서 갈등의 유형을 알고 갈등관리와 문제해결을 위한 협력 및 절충방법 익히기)	우리는 갈등해결사! (사이버공간에서의 갈등 관리와 문제해결을 위한 양보의 중요성을 인식하고 회피와 지배의 부정적 영향을 알기)
사이버 폭 력 인식 및 대처	듣지도 보지도 못한 현명한 사이버폭력 대처!	사이버세상에서 폭력이란? (사례를 통해 사이버폭력의 유형을 구분해보기)	나는 장난인데, 폭력이라 구요?(사이버폭력 특징과 예방수칙 바로알기)	앞으로 나는 어떻게 해야 하나요?(사이버폭력 발생시 역할 및 유형별 대처행동을 단계별 실천해보기)

□ 사이버 어울림 심층프로그램 (초·중등 12종, 유형별)

- **특성** : 초·중등 학생들이 관여되기 쉬운 일상적인 사이버폭력, 자주 발생되거나 집중 교육활동이 필요한 신종 유형을 고려함
- **활용방법** : 유형에 특화된 예방교육 자료로, 담임시간 등 사이버폭력 유형별 집중 교육이나 특별 예방교육에 적용함
- **프로그램 구성 및 내용**

유형	주요 차시(예시)
1) 사이버 언어폭력	· 생각 없는 언어폭력 가장 나쁜 습관/주먹보다 깊은 상처 · 사이버온라인 비방 그 은밀한 폭력/비판과 비난하는 글 구분하기 · 온라인 비방! 그냥 장난인가요? 나도 모르게 가해자가 될 수 있어요!
2) 사이버 명예훼손	· 온라인 거짓정보의 유포! 장난일까요? · 사이버의 잘못된 흔적은 나의 족쇄예요! · 악의적인 정보 유포·유포! 더욱 큰 범죄! 예방과 대처는?
3) 사이버 불링·따돌림	· 사이버 불링(bullying)이 뭐지? 내가 피해자라면 어떻게 할까? · 우리가 접하는 사이버 불링의 시작과 특징은? 어떻게 대처할까? · 우리 이렇게 해봐요!
4) 사이버 갈취	· 사이버 갈취가 뭐예요? 이것도 폭력인가요? · 사이버 갈취, 예방 및 대처는? 유형별 특징과 역지사지
5) 사이버 스토킹	· 좋아하면 괜찮아? 내가 흘린 정보들이 스토킹으로... · 사이버상의 교우 사귀어 어떻게 할까? · 사이버 스토킹 예방과 대처 무엇부터 할까?
6) 사이버 영상유포	· 내가 인터넷에 올라왔대? 네 잘못이 아니야! 우리가 도와줄게! · 몰카·도촬, 무엇이 문제죠? 우리는 무엇을 할 수 있을까? · 유해성 영상, 대처 이렇게 해봐요!

□ 자유학기제 선택활동을 위한 어울림 프로그램

○ (구성) 주제별 모듈식, 6개 역량별* 2, 3, 4차시 등 총 17차시

* 공감, 의사소통, 감정조절, 갈등해결, 자기존중감, 학교폭력 인식 및 대처 등

모듈	주제	역량	차시	비고
①	나의 발견 : 나를 이해해, 나를 사랑해	자기존중감	3	6차시
		감정조절	3	
②	나와 다른 너, 친구들은 어떤 생각을 할까?	공감	2	5차시
		의사소통	3	
③	내가 도와줄게 : 함께하자 친구야	갈등해결	4	6차시
		학교폭력 인식 및 대처	2	

○ (교육과정 편성) ‘자유학기제 선택활동’ 시간에 편성

○ (활용 방법) 자유학년, 자유학기 및 연계학기에 한 학기(17차시) 전체 수업 또는 모듈별* 운영, 모듈 결합** 운영 등 선택적으로 활용

* 모듈 ① (6차시), 모듈 ② (5차시), 모듈 ③ (6차시)

** 모듈 결합 : ① + ② (11차시), 모듈 결합 : ① + ③ (12차시),
모듈 결합 : ② + ③ (11차시) 등

□ 학교폭력 예방 또래활동 프로그램 (9종, '18년 개발)

○ 개발 목적 : 학생의 주도적 또래관계 개선 및 학급의 공동체 역량 증진을 통한 학생의 학교폭력 예방역량 강화

○ 프로그램 개요

- 운영 대상 : 초등학교 고학년, 중학교, 고등학교(학교급별 6차시)
- 운영 시간 : 담임교사 학급시간, 창의적 체험활동 시간 등 기타 활용 가능한 시간
- 운영 주체 : 담임교사(그 외 교과교사 및 전문상담교사 활용 가능)

○ 프로그램의 구성 : 총 9종(18차시)

대주제 소주제 교급	친구알기		친구와 소통하기		친구되기	
	우정 지키기 (1차시)	마음으로 듣기 (1차시)	마음전달하기 (1차시)	어려움에 처한 친구 돕기 (1차시)	사과개념이해 (1차시)	사과 방법 익히기 (1차시)
초등 학교 (고학년)	좋은 친구	너의 이야기를 들어줄게	친구야 부탁해!	또래 도우미 출동	화해의 문을 여는 열쇠, 사과	사과 전문가 「Dr. 앱」
	좋은 친구의 덕목 유목화, 좋은 친구의 모습 만들기	공감적 경청 방법 실습	게임을 통한 평화로운 부탁 방법 연습	친구 돕기 행동의 창의적 방법 고안과 일상에 적용	갈등 사례 분석을 통한 사과의 상황과 개념 이해	사과의 언어 + 태도 연습
중학교	나는 어떤 친구? 현실과 이상 사이	공감하면 술술 풀린다	부탁의 매트릭스	친구야, 밀고 당겨 줄게!	사과로 초대하기	사과로 가는 징검다리
	게임을 통해 좋은 친구의 특징을 찾고 자기 평가	상황 분석 후 관찰, 욕구 찾고 자기 표현하기	거절의 가능성을 낮추는 부탁의 매트릭스 작성	창의적이고 진지한 도움 행동 방안 논의 및 결정	사과에 대한 편견과 오해를 통해 사과의 개념 이해	시나리오 분석을 통한 사과의 단계와 절차 추론
고등 학교	더 이해할수록 깊어지는 친구 사이	히든 메시지	당당하게 'NO' 부드럽게 'NO'	지켜보는 '눈' 보다 지켜주는 '손'	참 좋은 사과, 참 좋은 친구	사과 가이드라인
	친구의 종류에 따른 기대와 관계의 질 구분	비언어적 표현 이해 및 이에 대한 공감 표현 찾기	거절이 어려운 이유 토론 및 적절한 거절의 다양한 방법 연습	사례 분석 후 도움행동 구안 및 자신의 도움행동 수준 평가	사과의 사례를 통해 사과의 개념 이해	성공 확률을 높이는 사과의 방법 연습

III. 어울림 프로그램 운영사례

① 초등학교 어울림 프로그램 운영 우수사례

충북 진천상산초등학교

상산 톡톡톡(Talk)으로 학교폭력 없는 행복한 학교만들기

소재지	특성	학생수	교원수	학급수
충북 진천군 읍소재지	대규모, 다문화 학생 증가	951명	51명	24

◆ 학년별 어울림 프로그램 4개 중점 역량 운영 : (공통) 공감, 학교폭력 인식 및 대처 심화

- 1학년(16차시) : 의사소통, 학교폭력 인식 및 대처(기본) / 안전, 국어, 통합, 창·체
- 2학년(14차시) : 의사소통, 감정조절 / 국어, 슬기로운 생활, 바른생활, 즐거운 생활, 안전한 생활
- 3학년(14차시) : 의사소통, 자기존중감 / 국어, 도덕, 과학, 미술, 체육, 창·체
- 4학년(14차시) : 의사소통, 갈등해결 / 국어, 도덕, 사회, 창·체
- 5학년(14차시) : 의사소통, 학교폭력 인식·대처(기본) / 국어, 도덕, 실과, 미술, 체육, 영어, 창·체
- 6학년(14차시) : 갈등해결, 자기존중감 / 국어, 도덕, 사회, 미술

◆ 교원 어울림 프로그램 역량 강화

- 전체 교원대상 원격연수(6개 역량) 역량별 48시간
- 교사학습공동체 직무연수 : 학년별 4개 중점 역량 8시간

◆ 학교폭력 예방교육 성과

- 학년별 중점 역량이 향상되는 변화를 나타냄.

어울림이 있는 꿈바라기 교육으로 행복한 주인공 만들기

소재지	특성	학생수	교원수	학급수
부산 사상구	소규모, 교육적 환경 및 가정 환경 지원필요	77명	11명	6

◆ 4~6학년 학년별 어울림 프로그램 적용

- 관련 교과 재구성 : 4학년 학교폭력 인식 및 대처 역량, 5학년 감정조절 역량, 6학년 자기존중감 역량을 중점으로 각 4차시씩 시수 확보 운영
 ※ (3~4학년) 국어, 사회, 도덕, (5~6학년) 국어, 사회, 도덕 과목과 연계
- 창의적체험활동 연계 : 4학년 학교폭력 인식 및 대처 역량(초고 기본), 5학년 감정조절 역량(초고 심화), 6학년 자기존중감 역량(초고 기본) 각 4차시 시수 확보
- 학교안전교육 주제 연계 : 학교폭력, 인터넷 게임중독 예방, 스마트폰 중독 예방 주제와 연계
 ※ (4학년) 11차시 (5학년) 8차시 (6학년) 12차시

◆ 학교폭력 예방활동(어깨동무 활동)

- 학교 특색사업, 인성교육 실천 주간 등의 창의적 체험활동과 역량 개념 연계
- 지역사회 기반시설(경찰서, WEE 센터, 교육지원청 등)을 활용한 예방활동 전개

◆ 학교폭력 예방교육 성과

- 학교폭력 인식 및 대처 능력 18% 향상, 가피해경험 0%, 감정인식능력 8% 향상, 전체 학생의 91% 학생이 서로를 잘 이해하고 아끼게 됨.

너와 나 우리가 하나되는 천(天)해(海)지(地)인(人) 어울림 프로그램

소재지	특성	학생수	교원수	학급수
경남 거제시	소규모, 신도시 주변 전입생 증가, 개인적 성향	142명	10명	6

◆ 어울림 프로그램과 관련 교과연계 프로젝트 수업구안

- 국어교과 성취기준에서 공감, 의사소통, 갈등해결 역량 요소 추출, 학년별(1학년~6학년) 국어교과와 어울림 프로그램의 활동을 연계한 수업 실시
※ 국어+도덕+사회, 사회+도덕, 국어+과학, 국어+사회, 사회+과학 프로젝트 수업
- 공감, 의사소통, 갈등해결 역량 개념과 연계한 미술, 도덕, 체육 수업 실시
※ (공감·배려/미술) 내가 행복했던 순간 표현하기, (갈등해결/체육)인간의자 만들기

◆ 교사학습공동체 어울림 프로그램 연구 및 확산 : 교내 10명, 인근학교 3명

- 어울림 프로그램 수업 적용 방안 연구, 어울림프로그램과 교육과정 융합하기 등

◆ 학교폭력 예방교육 성과

- 자기존중, 배려소통, 자기조절 등 인성역량이 함양되어, 자신을 존중하고 타인을 배려하며, 친구들 말에 기울이고 생각의 차이를 이해하여 갈등해결에 대한 자심감을 나타냄.

2 중학교 어울림 프로그램 운영 우수사례

충남 선도중학교

소통·공감·회복활동으로 평화로운 교육공동체 만들기

소재지	특성	학생수	교원수	학급수
충남 아산시	소규모, 가정 기능 미약, 불건전한 환경 노출	55명	11명	3

◆ 전체학년에 교과연계 어울림 프로그램 적용 : (공통) 자기존중감

- 1학년(8차시) : 의사소통(기본), 학교폭력 인식 및 대처(기본) / 기술·가정, 체육
- 2학년(8차시) : 공감(기본), 갈등해결(기본)/ 사회, 과학
- 3학년(8차시) : 감정조절(기본) 자기존중감(기본) / 수학, 진로와 직업

◆ 체험중심 어울림 프로그램 운영을 통한 교육공동체 감수성 향상

- 전교생 어울림 「학급의 날」을 운영하여 2시간 동안 6개역량 활동 수업
- 친구사랑주간 운영 및 학교폭력 예방 사과데이 운영

◆ 교사연구회를 통한 수업연구 및 지역사회 홍보

◆ 학교폭력 예방교육 성과

- 2017년 학교폭력자치위가 2건에서 2018년 0건으로 줄어듦.
- 공감 역량 88%, 의사소통 역량 89%, 자기존중감 역량 85%, 갈등해결 역량 83%, 감정조절 역량 85%. 학교폭력 인식 및 대처 역량 84% 수업에 만족
- 교우관계 개선에 기여하고, 자존감이 높아졌으며, 언어순화에 도움이 되어 학교폭력 예방에 기여함

3] 고등학교 어울림 프로그램 운영 우수사례

대구 경상고등학교

또래오래(Peer, For a long time)로 행복이 피어나는 학교

소재지	특성	학생수	교원수	학급수
대구시 북구	대규모, 대도시, 기초학력 미달 제로	874명	76명	33

- ◆ **관계증진을 위한 교과연계 어울림 프로그램 수업** : 학기초 집중 실시
 - 1학년(8차시) : 의사소통(기본), 공감(기본) /국어+진로, 미술+진로
 - 의사소통역량 도입/활동1은 국어교과, 활동2와 마무리는 진로 수업에서 실시
 - ※ 각각의 활동은 교과진도 및 내용과 연계하여 재구성
 - 2학년(12차시) : 의사소통(심화), 자기존중감(심화) /국어+진로
 - ※ 2학년 국어교과와 진로 시간을 활용하여 교과-융합형식으로 운영
- ◆ **학교폭력 예방활동** : 학생자치활동 프로그램 및 지역사회 프로그램 연계
- ◆ **어울림 프로그램 운영을 위한 교사연구회 운영**
 - 인근 비운영학교 4개교와 연계하여 어울림 프로그램 운영 우수사례 및 프로그램 재구성, 지도계획서 공유
- ◆ **학교폭력 예방교육 성과**
 - 2017년 학교폭력자치위가 2건에서 2018년 1건으로 줄어듦.
 - 학생 설문조사 결과 의사소통 및 공감 역량 향상에 85.9% 만족, 자아존중감 역량 향상에 93.81% 만족함

참고 1

안전교육 7개 영역 내용체계(안)

□ [폭력 예방교육 및 신변보호 교육] 초등학교

중분류	소분류	주요내용	초등학교(60차시)		
			1~2학년(20차시)	3~4학년(20차시)	5~6학년(20차시)
학교 폭력	학교 폭력	학교폭력의 이해	○ 학교폭력의 이해	○ 학교폭력을 이해하고 구별할 수 있어요	○ 학교폭력을 알아보아요 ○ 학교폭력으로부터 나를 보호해요
	언어/사이버 폭력	언어/사이버 폭력의 이해	○ 친구에게 하는 좋은 말, 싫은 말	○ 언어폭력의 뜻을 알 수 있어요	○ 소셜 네트워크 서비스를 올바르게 사용해요
		언어/사이버 폭력의 유형 및 사례	○ 언어/사이버폭력의 유형 및 사례	○ 언어/사이버폭력의 종류를 알 수 있어요	○ 언어로 친구를 괴롭히지 말아요
		언어/사이버 폭력의 예방 : 언어/사이버 폭력의 대처법	○ 바람직한 대화 방법	○ 언어/사이버폭력을 예방할 수 있어요	○ 사이버 폭력을 함께 예방해요
	물리적 폭력	신체 폭력	신체폭력의 이해	○ 신체 폭력의 이해	○ 신체폭력을 알아보아요
			신체폭력의 유형 및 사례	○ 신체폭력의 유형	※ 〈부록〉신체폭력은 왜 위험할까요?
			신체폭력 예방 및 대처	○ 신체폭력에 대처할 수 있어요 ○ 신체폭력 예방 뮤지컬(연극)을 해보아요<2차시>	○ 신체폭력을 예방해요
		금품 갈취 강요	금품갈취의 이해	○ 금품갈취의 의미 및 사례	○ 역할극으로 금품갈취를 알아보아요
			금품갈취 예방과 대처	○ 학교폭력 대처 방법	○ 또래조정 활동으로 갈등을 해결해요
	집단 따돌림	집단따돌림의 의미 이해 관계자 이해	○ 집단 따돌림의 뜻	○ 집단따돌림에 대해 알아보아요	○ 집단따돌림을 알아보아요
		집단따돌림 유형 및 사례	○ 집단따돌림의 유형		
		예방 및 대처법 알기	○ 모두가 사이좋게 지내는 방법	○ 집단따돌림을 예방해요 ○ 집단따돌림의 대처 방법을 알 수 있어요	○ 나 전달법으로 소통해요 ○ 학급회의로 따돌림을 예방해요

참고 2

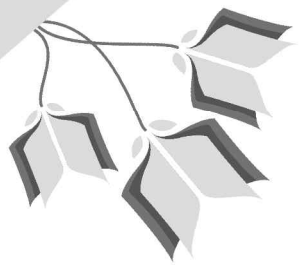
2019년 어울림 프로그램 원격연수과정 안내

- (개설 기관) 중앙교육연수원(<http://www.neti.go.kr>) 및 17개 시·도교육연수원
- (개설 과정) '초등학교 3개과정', '중학교 2개과정', '고등학교 2개과정', '어울림 심층프로그램 1개과정', 교과연계 어울림 프로그램 5개과정* 등 총 13개 과정
- * 중학교 : 국어, 도덕, 사회 고등학교 국어, 통합사회 교과 연계 어울림프로그램
- (개설 시기) '19년 3월 ~ '19년 12월

참고 3

학교폭력 예방교육 자료 탑재 사이트 안내

- 어울림 프로그램 관련 자료
 - 학교폭력예방교육지원센터(<http://www.stopbullying.re.kr>)
- 사이버폭력 예방 관련 자료
 - <http://cyberethic.edunet.net>(사이버 어울림 프로그램, 사이버폭력 예방활동 자료)
- 언어폭력 예방 활동 및 학생언어문화개선 관련 자료
 - <http://kfta.korea.com>
- 또래상담 동아리 운영 관련 자료
 - <https://www.peer.or.kr>
- 학교폭력 예방 활동 및 대응 자료
 - 학교폭력예방 도란도란 홈페이지



학교교육과정에 기반한 어울림프로그램 적용사례

김태완 선생님(부산 주학초등학교)



2018년 어울림 프로그램 운영 우수사례



부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

주학초등학교 여건 및 특성

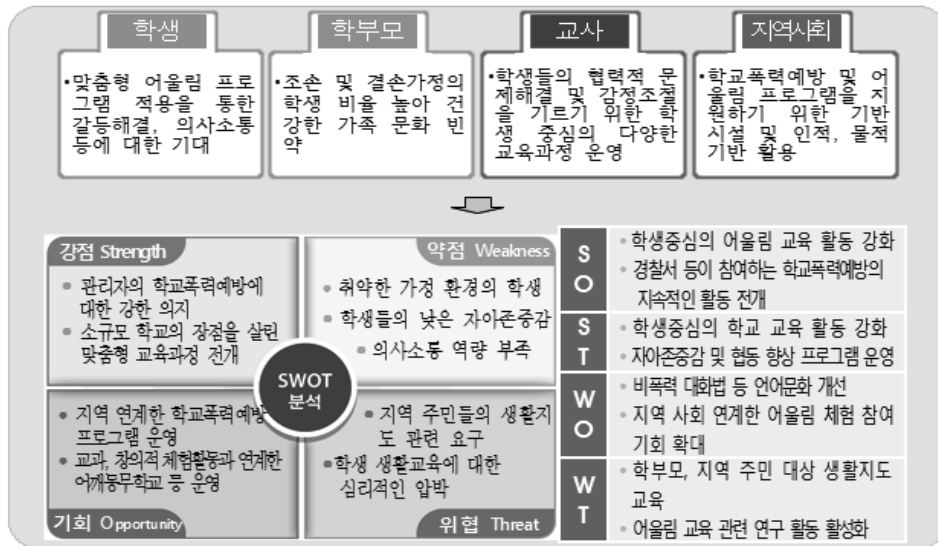
- 부산광역시 사상구 소재
- 사상공단 및 상업지역
- 연립 주택 및 대학(동서대 경남정보대) 상점 많음
- 높은 오르막길 위치(공기 청정)
- 6학급(전교생 77명)
- 교육비지원 학생 전체 35%
- 조부, 조모 등 돌봄가정 많음



부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

SWOT 분석



부산 주학초등학교
http://www.juhak.es.kr

지역사회 협력체제 구축 및 시설 활용

지역 사회시설 및 기관 지원													
지역 사회 네트 워크 구축	<table border="1"> <tr> <td>복부교육 지원청</td><td>■ 사상 다행복교육지구 학교폭력 예방교육등</td></tr> <tr> <td>부산학생예술 문화회관</td><td>■ 문화예술 공연 관람 및 체험</td></tr> <tr> <td>동서대학교, 경남정보대학교</td><td>■ 순체협교실, 꿈끼 학예회 등 시설 지원</td></tr> <tr> <td>사상 소방서</td><td>■ 소방 체험차와 함께 진로체험하기</td></tr> <tr> <td>사상구도서관</td><td>■ 독서교육 연계 체험학습</td></tr> <tr> <td>복부wee센터</td><td>■ 학교폭력 예방교육</td></tr> </table>	복부교육 지원청	■ 사상 다행복교육지구 학교폭력 예방교육등	부산학생예술 문화회관	■ 문화예술 공연 관람 및 체험	동서대학교, 경남정보대학교	■ 순체협교실, 꿈끼 학예회 등 시설 지원	사상 소방서	■ 소방 체험차와 함께 진로체험하기	사상구도서관	■ 독서교육 연계 체험학습	복부wee센터	■ 학교폭력 예방교육
복부교육 지원청	■ 사상 다행복교육지구 학교폭력 예방교육등												
부산학생예술 문화회관	■ 문화예술 공연 관람 및 체험												
동서대학교, 경남정보대학교	■ 순체협교실, 꿈끼 학예회 등 시설 지원												
사상 소방서	■ 소방 체험차와 함께 진로체험하기												
사상구도서관	■ 독서교육 연계 체험학습												
복부wee센터	■ 학교폭력 예방교육												
	<table border="1"> <tr> <td>사상구청</td><td> ■ 예술 동아리 운영지원 ■ 진로교육 연계 추진 ■ 사상다행복 교육지구 프로그램 지원 </td></tr> <tr> <td>사상 경찰서</td><td>■ 학교폭력 캠페인, 폭력예방 및 교통안전지도 연수</td></tr> <tr> <td>주례 지구대</td><td>■ 학교 주변 등학교 안전 지도 및 순찰</td></tr> <tr> <td>사상 노인복지관</td><td>■ 실버봉사 도우미(학교 환경 지원, 교통봉사 지원)</td></tr> <tr> <td>사상구 보건소</td><td>■ 아동비만 예방교육</td></tr> </table>	사상구청	■ 예술 동아리 운영지원 ■ 진로교육 연계 추진 ■ 사상다행복 교육지구 프로그램 지원	사상 경찰서	■ 학교폭력 캠페인, 폭력예방 및 교통안전지도 연수	주례 지구대	■ 학교 주변 등학교 안전 지도 및 순찰	사상 노인복지관	■ 실버봉사 도우미(학교 환경 지원, 교통봉사 지원)	사상구 보건소	■ 아동비만 예방교육		
사상구청	■ 예술 동아리 운영지원 ■ 진로교육 연계 추진 ■ 사상다행복 교육지구 프로그램 지원												
사상 경찰서	■ 학교폭력 캠페인, 폭력예방 및 교통안전지도 연수												
주례 지구대	■ 학교 주변 등학교 안전 지도 및 순찰												
사상 노인복지관	■ 실버봉사 도우미(학교 환경 지원, 교통봉사 지원)												
사상구 보건소	■ 아동비만 예방교육												



부산 주학초등학교
http://www.juhak.es.kr

어울림 프로그램 운영

● 2018 어깨동무학교(II) 운영

-대상: 4~6학년

-시간: 교과 및 창의적 체험활동

-어울림 프로그램 운영

*4학년(8명) 집중력과 참을성 부족

→어울림 모듈:학교폭력 인식 및 대처역량

*5학년(15명) 개성적인 자기표현(버스킹, 그리기, 댄스 등) →어울림 모듈(감정조절 역량)

*6학년(13명) 학생간의 이해와 개방적인 문화 형성, 욕설, 폭력 없음 →어울림 모듈(자기 존중감 역량)



부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 운영을 위한 교육과정 편성 과정

교육과정 분석

- 46학년교과 성취기준 및 창의적 체험활동 프로그램 분석
- 학년 실태를 반영한 교육과정 재구성(친구사랑 주간, 학교폭력 예방 주간 연계)

교수학습 및 평가계획

- 교육과정 재구성을 통한 교수학습계획 수립
- 교수학습 내용 및 방법에 적합한 평가내용 방법, 시기 등 계획 수립

수업 및 평가 실천

- 학생들의 어울림 프로그램의 역량을 함양하는 수업 전개
- 수업 중 다양한 평가 실시

평가 결과 피드백

- 평가결과에 대한 피드백
- 평가결과를 수업으로 다시 전환될 수 있도록 연결



부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 운영을 위한 교육과정 편성 과정

1. 어울림 프로그램이 무엇인가요?
2. 어울림 프로그램과 어깨동무활동은 무슨 차이가 있나요?
3. 2019학년도부터 교육과정에 어울림 34차시를 적용할 때 어떤 순서로 일을 하면 되나요?

- 어울림 프로그램 분석
- 학교안전교육(51차시)중 학교폭력예방교육 시수 분석
- 어울림 프로그램 적용 모듈 선정
- 어울림 프로그램 적용(교과 및 창의적 체험활동 연계)

어울림 프로그램이란?

<http://stopbullying.re.kr>


[어울림프로그램](#)
[원격연수](#)
[자료실](#)
[자유학기제](#)

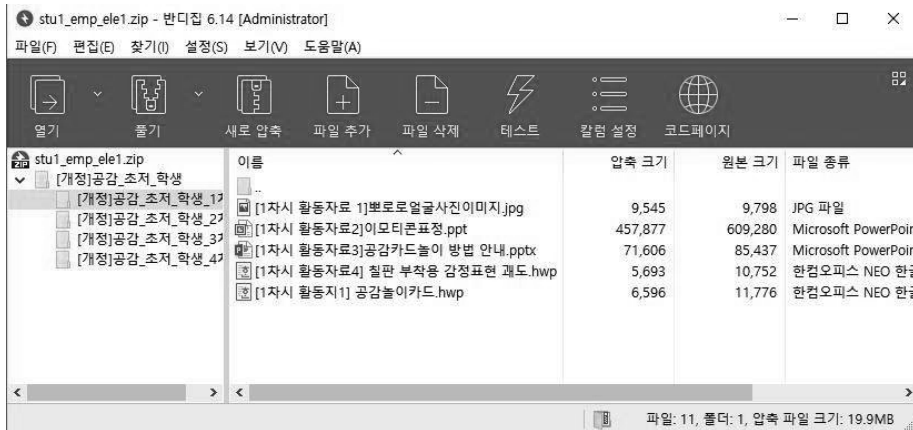

어울림 프로그램

[공감](#)
[의사소통](#)
[갈등해결](#)
[감정조절](#)
[자기존중감](#)
[학교폭력 인식 및 대처](#)

초등학교 저학년	학생 기본	학생 심화	학부모	교사
초등학교 고학년	학생 기본	학생 심화	학부모	교사
중학교	학생 기본	학생 심화	학부모	교사
고등학교	학생 기본	학생 심화	학부모	교사

어울림 프로그램이란?

<http://stopbullying.re.kr>



부산 주학초등학교
<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 분석(2018-2019 비교)

시기	프로그램	학교급	단계	역량									
				공감	의사 소통	자기 존중감	감정 조절	갈등 해결	학교폭력 인식 및 대처	사이버폭력 인식 및 대처	자기 조절	사이버상의 갈등 해결	인터넷 윤리의식 및 활용
2018 년도	어울림프로그램	초/저	기본	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	·	·	·	·
			심화	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시				
		초/고	기본	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	·	·	·	·
			심화	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시				
2019 년도	학교폭력예방 어울림 프로그램	초등	기본	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	·	·	·	·
			심화	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	·	·	·	·
			심층	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	·	·	·	·
	사이버 어울림 프로그램	초등	기본	3차시	3차시	3차시	3차시	·	·	3차시	3차시	3차시	3차시
			심층	·	·	·	·	사이버 언어폭력 3차시	사이버 명예훼손 3차시	사이버 불법도박 3차시	사이버 갈취 3차시	사이버 스토킹 3차시	사이버 리벤지 3차시

부산 주학초등학교
<http://www.juhak.es.kr>

안전교육계획(51차시) 중 학교폭력예방교육 시수 분석

학년	안전교육 주제		학습 내용	관련 교과	시수	실시날짜			
4학년	폭력 및 신 변안전	학교폭력	◦ 장난과 학교 폭력의 차이점 알기 ◦ 학교폭력의 사례를 들어보기 ◦ 폭력상황을 마주했을 때 대처방 법 알아보기	창체	4	5.28. 5.29. (학교폭력예방 주간)			
				도덕	2	4.9. 5.21.			
	약물 및 사이버 중독	인터넷게임 중독 예방	◦ 인터넷게임중독 진단 ◦ 인터넷게임중독 극복방안 ◦ 인터넷의 건전한 사용 방안	미술	2	4.9. 5.14.			
		스마트폰 중독 예방	◦ 스마트폰의 올바른 사용습관 형성 ◦ 스마트폰의 건전한 사용방안	창체	2	4.6. 9.13.			
				영어	1	12.27.			
				LSP 4학년 어울림 프로그램 적용 확보 가능 시수(학교폭력 예방교육 시수)					11차시
5학년	폭력 및 신 변안전	학교폭력	◦ 학교폭력의 위험성과 피해 시 대 처 요령안내 ◦ 친구와 자신의 장점 말해보기 ◦ 좋은 친구가 되기 위해서는 자신 이 먼저 변해야 함을 알기	창체	2	9.10. (친구사랑주간)			
				도덕	2	9.14. (친구사랑주간)			
	약물 및 사이버 중독	인터넷게임 중독 예방	◦ 인터넷 게임 중독 진단하기 ◦ 인터넷 게임 중독 예방법 살펴보기 ◦ 건전한 인터넷 사용법 알기	창체	2	6/27			
		스마트폰 중독 예방	◦ 스마트폰 중독 진단하기 ◦ 스마트폰 중독 예방법 살펴보기	체육	2	11/30, 12/4			
				LSP 5학년 어울림 프로그램 적용 확보 가능 시수(학교폭력 예방교육 시수)					8차시



부산 주학초등학교
http://www.juhak.es.kr

어울림 프로그램 적용이 가능한 학년 성취기준 분석

<http://ncic.kice.re.kr>(국가수준 교육과정 정보센터)

The screenshot shows the NCIC website interface. The main content area displays the search results for '2015 개정 시가 > 초등학교(2015.09) > 국어과'. The left sidebar contains a list of curriculum documents, including '교육과정 원문 및 해설서' and '교육과정 원문 및 해설서'. The right sidebar shows the search results for '2015 개정 시가 > 초등학교(2015.09) > 국어과', listing various curriculum documents and their download links.



부산 주학초등학교
http://www.juhak.es.kr

어울림 프로그램 적용이 가능한 학년 성취기준 분석

<http://schoolsafekr> (학교안전정보센터) 2019.1.29.(화) 공문



부산 주학초등학교
<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 적용이 가능한 학년 성취기준 분석

2018 5~6학년 기준(자료집)

학년군	교과	영역	성취기준	핵심 성취 기준	학교폭력예방 프로그램	
					어울림 프로그램	사이버 어울림 프로그램
5~6	국어	듣기 말하기	국1617-2. 온라인 공간에서 언어 예절을 지키며 대화할 수 있다.			인터넷 윤리 의식 및 활용
			국1618-3. 자신의 말이 상대방에게 미칠 영향이나 결과를 예상하여 적절한 표현 방식을 사용하여 말할 수 있다.	✓	공감	
			국1619-3. 공식적, 비공식적 상황에서 언어 예절을 지켜 말할 수 있다.	✓	의사소통	
	사회	일반사회	사6063-1. 분단으로 인해 우리 민족이 겪는 문제에 문화 이질화, 세대인 문제 등을 이해하고 이를 해결할 수 있는 방안을 모색할 수 있다.		갈등해결	
			사6063-2. 다문화 사회의 특징을 이해하고, 다문화 사회에 필요한 바람직한 태도를 가질 수 있다.	✓	갈등해결	
			사6068-1. 정보화가 일상 생활에 미치는 영향에, SNS의 영향, 저작권 문제, 사이버 일탈을 이해하고, 이에 대한 대응 방안을 찾을 수 있다.	✓		
	도덕	도덕적 주제문제의 나	도611. 다양한 감정이 발생하는 원인을 알고 자신의 감정 표현의 결과를 합리적으로 예측하여 대와 장소 및 상대에 따라 바람직하게 감정을 표현할 수 있다.		공감	기본/심층 프로그램 전체 적용가능
			도621. 정보사회의 의미와 특징을 명확하게 알고 정보 기기를 올바르게 이용하는 방법을 익히며, 정보 사회에서 네티즌이 지켜야 할 기본 예절(네티켓)에 대해 토의할 수 있다.	✓		
		우리 타인의 관계	도623. 함께 살아가는 주위 사람들에 대한 공감과 배려의 필요성과 의미를 종합적으로 이해하고, 봉사하는 사람을 실천하려는 일관된 태도를 지닐 수 있다.	✓	공감	
			도624. 일상생활에서 발생하는 다양한 갈등의 원인과 그 해결을 위한 대화의 중요성을 종합적으로 이해하고, 갈등을 평화적으로 해결하려는 적극적인 태도를 지닐 수 있다.		갈등해결	

부산 주학초등학교
<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 적용이 가능한 학년 성취기준 분석

2015 개정 교육과정 기준(추가 인쇄물 1장)

학년군	교과	영역	성취기준	학교폭력예방 프로그램	
				어울림 프로그램	사이버 어울림 프로그램
5~6	도덕	자신과의 관계	[6도01-01] 감정과 욕구를 조절하지 못해 나타날 수 있는 결과를 도덕적으로 상상해 보고, 올바르게 자신의 감정을 조절하고 표현할 수 있는 방법을 습관화한다.	감정조절	
			[6도01-02] 자주적인 삶을 위해 자신을 이해하고 조중하며 자주적인 삶의 의미와 중요성을 깨닫고 실천 방법을 익힌다.	자기존중	
		타인과의 관계	[6도02-01] 사이버 공간에서 발생하는 여러 문제에 대한 도덕적 민감성을 기르며, 사이버 공간에서 지켜야 할 예절과 법을 알고 습관화 한다.		사이버폭력 인식 및 대처
			[6도02-02] 다양한 갈등을 평화적으로 해결하는 것의 중요성과 방법을 알고, 평화적으로 갈등을 해결하려는 의지를 가진다.	갈등해결	
			[6도02-03] 봉사의 의미와 중요성을 알고, 주변 사람의 처지를 공감하여 도와주려는 실천 의지를 기른다.	공감	
		사회·공동체와의 관계	[6도03-04] 세계화 시대에 인류가 겪고 있는 문제와 그 원인을 토론을 통해 알아보고, 이를 해결하고자 하는 의지를 가지고 실천한다.	갈등해결	
		자연·초월과의 관계	[6도04-02] 올바르게 산다는 것의 의미와 중요성을 알고, 자기반성과 마음 다스리기를 통해 올바르게 살아가기 위한 능력과 실천 의지를 기른다.	자기존중감	



부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 적용이 가능한 학년 성취기준 분석

1~2학년군: 8개 성취기준
3~4학년군: 3개 성취기준
5~6학년군: 13개 성취기준

1. 1~2학년군의 안전한 생활 교과 신변안전 영역에서는 학교폭력 인식 및 대처 역량과 직접적인 관련성이 있어 적극 활용
([2안07-02] 낯선 사람이 접근할 때의 대처 방법을 알고 바르게 행동한다 - 학교폭력 인식 및 대처)
2. 3~4학년군은 어울림 프로그램관련 성취기준이 3개. 교과 적용 어려움. 창의적 체험활동 시간을 활용한 시수 확보가 필요
3. 사이버 어울림 프로그램을 교과에 적용하기는 관련 성취기준이 부족 (5~6학년군 1개) 사이버 어울림 프로그램은 창의적 체험활동 시간을 활용



부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 적용 차시 선정(2018, 본교 기준)

시기	프로그램	학교급	단계	역량									
				공감	의사 소통	자기 존중감	감정 조절	갈등 해결	학교폭력 인식 및 대처	사이버폭력 인식 및 대처	자기 조절	사이버상의 갈등 해결	인터넷 윤리의식 및 활용
2018 년도	어울림 프로그램	초/저	기본	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	·	·	·	·
			심화	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	·	·	·	·
		초/고	기본	4차시	4차시	4차시	4차시 (6학년)	4차시	4차시 (4학년)	·	·	·	·
			심화	4차시	4차시	4차시 (5학년)	4차시	4차시	4차시	·	·	·	·
2019 년도	학교폭력예방 어울림 프로그램	초등	기본	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	·	·	·	·
			심화	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	·	·	·	·
			심층	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	·	·	·	·
	사이버 어울림 프로그램	초등	기본	3차시	3차시	3차시	3차시	·	·	3차시	3차시	3차시	3차시
			심층	·	·	·	·	사이버 언어폭력 3차시	사이버 명예훼손 3차시	사이버 불링따돌림 3차시	사이버 갈취 3차시	사이버 스토킹 3차시	사이버 리벤지 3차시



부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 적용 차시 선정(2019 예시)

시기	프로그램	학교급	단계	역량									
				공감	의사 소통	자기 존중감	감정 조절	갈등 해결	학교폭력 인식 및 대처	사이버폭력 인식 및 대처	자기 조절	사이버상의 갈등 해결	인터넷 윤리의식 및 활용
2019 년도	학교폭력예방 어울림 프로그램	초등	기본	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	·	·	·	·
			심화	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	← 36차시!	·	·	·
			심층	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	·	·	·	·
	사이버 어울림 프로그램	초등	기본	3차시	3차시	3차시	3차시	·	·	3차시	3차시	3차시	3차시
			심층	·	·	·	·	사이버 언어폭력 3차시	사이버 명예훼손 3차시	사이버 불링따돌림 3차시	사이버 갈취 3차시	사이버 스토킹 3차시	사이버 리벤지 3차시



부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 적용 학년 및 적용 방법

		구분			계	2018 『어깨동무학교 II』 (본교기준)	2019 『학교폭력 예방교육 운영학교』 (전 학교 기준)
적용 학년		4학년	5학년	6학년	총 3개 학년	한 개 학년 또는 한 개 교과 이상 운영	전 학년
적용 차시		4차시	4차시	4차시	총 12차시	8차시~12차시 기준 운영	34차시 이상 운영
적용 방법	관련 교과 연계 (모듈 일부 활용)	.	도덕 2차시	.	2차시	관련 교과 연계 또는 창의적 체험활동 연계	
	창체 연계 (모듈 전체 활용)	4차시	2차시	4차시	10차시		
적용 시기	학교폭력예방 주간	○	.	○	2개 학년		
	친구사랑 주간	.	○	.	1개 학년		
적용 날짜	5.28.(월)	1교시 2교시	.	1교시 2교시			
	5.29.(화)	1교시 2교시	.	1교시 2교시			
	9.10.(월)	.	1교시 2교시	.			
	9.14.(금)	.	1교시 2교시	.			



부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램의 효율적 적용을 위한 수업 계획

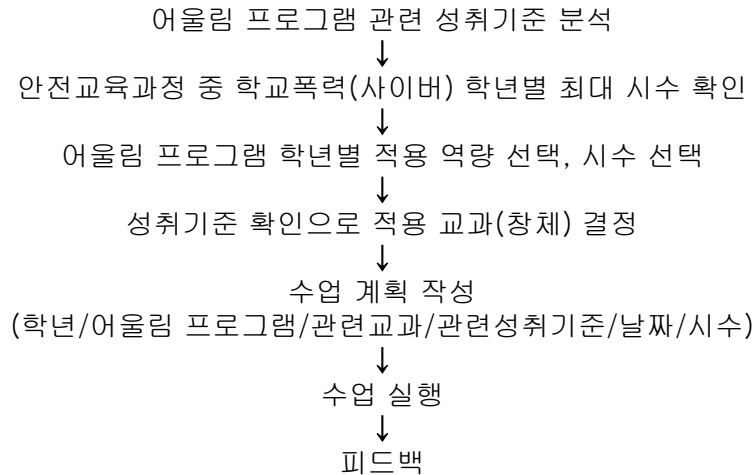
학 년	적용 역량	차 시	차시별 주제	학습목표	성취기준	교육 과정 대구성	시 수	날짜
4	학교 폭력 인식 및 대처 (초고/ 기본)	1	장난이아닌가?	다통과 학교폭력의 시작이 되는 사소한 장난을 학교폭력으로 인식하고 서로 의견 나눔 활동을 통해 장난과 폭력의 차이점을 알 수 있다.	창체	창체	1	5.28. 1교시
		2	날 보호해줘	신체접촉 활동과 놀이를 활용하여 학교폭력의 다양한 사례를 구체적으로 알 수 있다.	창체	창체	1	5.28. 2교시
		3	함께 그만이라고 밀해요	언어폭력/사이버 폭력 사례에서 폭력 상황을 멈출 수 있는 적절한 대응 밀과 대응 글을 사용할 수 있고 이를 실천할 수 있다.	창체	창체	1	5.29. 1교시
		4	평화로운 우리 교실	여러 가지 활동을 통해 우리 반을 평화로운 학급을 만든다.	창체	창체	1	5.29. 2교시
5	감정 조절 (초고/ 심화)	1	화, 너는 누구냐	‘화’에 대해 올바르게 이해하고 ‘화’ 조절의 필요성을 인식한다.	창체	창체	1	9.10. 1교시
		2	화난 내 마음은?	자신의 화가 나는 상황을 탐색해보고 화가 났을 때 일어나는 변화를 통해 자신의 분노 상황을 알아차릴 수 있다.	창체	창체	1	9.10. 2교시
		3	생각을 바꿔봐	생각-감정-행동의 연결고리를 이해하고 화를 일으키는 비합리적인 생각을 합리적인 생각으로 바꿀 수 있다.	도덕	도덕	1	9.14. 1교시
		4	화를 다스리는 호흡법	화를 진정시키는 호흡법을 이용하여 화난 감정을 다스릴 수 있다.	도덕	도덕	1	9.14. 2교시
6	자기 존중감 (초고/ 기본)	1	알아봐요 나와 너!	나의 모습을 찾기로 자신을 올바르게 이해하고 친구의 장점을 찾으며 타인을 올바르게 이해한다.	창체	창체	1	5.28. 1교시
		2	떠올려요 우리의 행복했던 순간들!	자신의 과거와 현재 모습을 통해 긍정적인 자기 모습을 발견하고 자신의 숨겨진 장점을 재발견하여 자기애를 형성하고 타인에 대한 생각을 수용한다.	창체	창체	1	5.28. 2교시
		3	비뚤뚤해요 나쁜 생각	부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 변화하고, 긍정적인 자기상을 그려 봄으로써 자기 개념 및 발전에 대한 동기를 습득한다.	창체	창체	1	5.29. 1교시
		4	당당한 우리 함께 만들어요 행복한 학급!	또래 관계에서 좋은 친구가 되기 위해 자신이 먼저 변화해야 한다는 것을 알고 학급에서 일어날 수 있는 또래와의 갈등 상황을 슬기롭게 해결함으로써 자기 효능감을 높일 수 있다.	창체	창체	1	5.29. 2교시



부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램의 교육과정 적용 흐름 요약



부산 주학초등학교
<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 교육활동 자료 활용(<http://stopbullying.re.kr>)

<http://stopbullying.kedi.re.kr>

홈
어울림프로그램
원격연수
자료실
자유학기제

어울림 프로그램

공감
의사소통
갈등해결
감정조절
자기존중감
학교폭력 인식 및 대처

초등학교 저학년	● 학생 기본	● 학생 심화	● 학부모	● 교사
초등학교 고학년	● 학생 기본	● 학생 심화	● 학부모	● 교사
중학교	● 학생 기본	● 학생 심화	● 학부모	● 교사
고등학교	● 학생 기본	● 학생 심화	● 학부모	● 교사



부산 주학초등학교
<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 교육활동 자료 활용 (창체) (<http://stopbullying.re.kr>)

단계	진행 절차 및 방법
문제화 인하기 (5~8 분)	[활동] 동기유발 ☞ 학교폭력 인식 및 대처 초등 고학년 프로그램 활동에 대해 설명한다. ① 학교폭력 인식 및 대처 역량의 중요한 목표 알기 ② 역량의 전반적인 활동에 대해 안내하기 ③ 활동 시 주의점과 강조점 안내하기 ~~~~~ [활동 1] 장난 vs 폭력 ☞ 장난과 폭력의 차이를 알기 위해 자신의 경험을 이야기해본다. ① 배부된 [활동지 1]의 내용을 아이들과 함께 읽기 ② 어떤 내용이었는지 질문을 통해 확인하기 ③ 나에게도 이와 비슷한 일(사례)가 있었는지 발표하기 오늘은 우리 반 모두가 좋아하는 강당 체육 시간입니다. 그런데 즐거워야 할 체육 시간에 즐겁게 활동하지 못하고 있는 두 친구가 있습니다. 간이 농구 패스연습을 할 때 일부러 수빈이가 자기가 공을 받기 어렵게 던지면서 그것도 못 받느냐고 놀린 다음 속상해하는 혜성이와 그냥 장난이었다고 하면서 친구사이에 그 정도 장난도 못 지나며 억울해하는 수빈이... 사소한 장난이지만 매년 두 사람은 늘 티격태격하면서 장난이다 아니다 라는 싸움으로 자주 발전합니다. 📖 [준비물] [활동지 1] 앞면 📖 [활동지 1] 혜성이와 수빈이의 다툼 알아보기



부산 주학초등학교
<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 적용 사례(교과 연계)

2) 관련 교과 연계 사례

가) 학년: 초등학교 5학년

나) 교과: 도덕

다) 단원: 2. 감정, 내 안의 소중한 친구

라) 성취기준: 도611. 다양한 감정이 발생하는 원인을 알고 자신의 감정 표현의 결과를 합리적으로 예측하여 때와 장소 및 상대에 따라 바람직하게 감정을 표현할 수 있다.

마) 차시 구성 및 활용한 어울림 프로그램

차시	도덕 교과서	적용한 어울림 프로그램
1차시	내면의 소리에 귀를 기울여요(도32-37p)	
2차시	감정을 어떻게 표현해야 할까요(도38-43p)	← 초고 감정조절 심화 2차시
3차시	감정을 잘 조절해 보아요(도44-47p)	← 초고 감정조절 심화 3차시
4차시	바람직한 감정을 길러요(도48-57p)	

바) 활용한 어울림 프로그램(초고 감정조절 심화 모듈)

차시	프로그램명	목표
1	우리에게 감정이 있어요.	• 감정 수업의 규칙과 대전제를 이해한다. • 자신의 일상적 경험에서 감정이 생긴다는 것을 알 수 있다. • 감정이 서로 공유된다는 것을 안다.
2	감정이 달라졌어요.	• '칭찬의 세탁기 활동'하기가 감정 조절에 좋은 방법인 것을 안다. • '감정조절, 뭉가를 해박 활동'하기가 감정 조절에 좋은 방법인 것을 안다.
3	불편한 감정, 이렇게 조절 해봐요!	• 감정이 바람에서 나온다는 것을 안다. • 다르게 생각하기 기법을 안다. • 감정 조절 연습을 한다.
4	우리는 감정 해결사	• 다양한 상황에서 경험하는 불편한 감정에 대해 적절히 대처한다.



부산 주학초등학교
<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 적용 사례(교과 연계-교수학습 과정안)

단원	2. 감정, 내 안의 소중한 친구			차시	2/4	교과서	38 ~ 41 쪽
학습 주제	감정 표현의 바른 판단				수업 모형		가치판단 중심 모형
학습 목표	감정 표현의 방법을 알고 적절하게 표현하는 자세를 기른다.				준비물		학습지
성취 기준	도611. 다양한 감정이 발생하는 원인을 알고 자신의 감정 표현의 결과를 합리적으로 예측하여 때와 장소 및 상대에 따라 바람직하게 감정을 표현할 수 있다.				어울림 연계		감정조절
학습 단계	학습 과정	교수·학습 활동				어울림 프로그램 적용	
학습문제 인식 및 동기유발	동기유발	○ 삽화 보고 이야기 나누기 - 그림을 보고 어떤 상황인가요? - 청군은 감정을 적절하게 표현하고 있나요? - 청군이 감정을 적절하게 표현하지 않았다고 생각하는 이유는 무엇인가요?					
	학습문제 파악	○ 학습 문제 확인하기 감정 표현의 방법을 알고 적절하게 표현하는 자세를 길러봅시다					
	학습활동 안내	[활동 1] 칭찬의 세탁기 (어울림 감정조절 활동1) [활동 2] 감정조절? 뽀빠! (어울림 감정조절 활동2) [활동 3] 적절한 감정 표현 방법 알기 (교과서 활동)					
	도덕적 문제 사태의 제시 및 분석	감정 변화 확인 하기	[활동 1] 칭찬의 세탁기 칭찬의 세탁기 활동을 진행한다. - 활동하기가 감정을 변화하게 하는 것을 느끼기 [준비물] 칭찬 스티커 1장(50가지 칭찬), 색마분지 학습판 16절(8절지의 1/2, 뒷면에 칭찬의 세탁기 활동 학습지를 부착하여 학습판을 완성한다.) [활동자료 1] 칭찬스티커 출력지 (칭찬 40종) [활동자료 2] 2차시, 감정이 달라졌어요 (PPT 4-8) [활동지 1] 칭찬의 세탁기 활동지				
		어울림 초/고 감정조절 2차시 활동 1적용					



부산 주학초등학교
<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 수업 모습



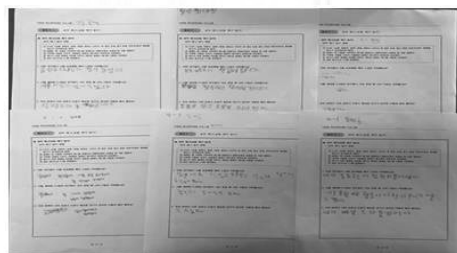
[학교폭력 인식 및 대처 역량 수업 모습]



[자기 존중감 역량 수업 모습]



[감정조절 역량 수업 모습]



[활동지]



부산 주학초등학교
<http://www.juhak.es.kr>

(예산 3월 중, 부산기준 1,000,000원)

1. 교육과정 어울림 프로그램 34차시 이상 운영
2. 어깨동무 활동 1가지*
3. 교사/학부모 대상 어울림 프로그램 연수
4. 교사 학습 공동체 (20만원 내외)

* 언어폭력예방/사이버폭력예방/또래활동/회복적
생활교육/평화교육/기타 학교자율적 학교폭력 예방활동



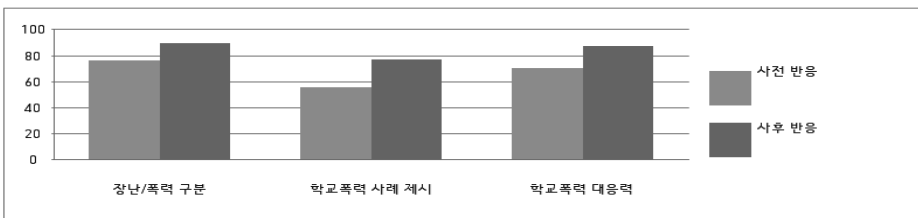
부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 운영 성과 및 평가 환류

학교폭력 인식 및 대처 영역

내용	구분	사전 반응 비율(%)	사후 반응 비율(%)	반응 차이
장난과 폭력의 차이점을 구분할 수 있는가?	○	76	89	↑ 13
	△	15	8	↓ 7
	×	9	3	↓ 6
학교폭력의 사례를 3가지 이상 예를 들 수 있는가?	○	55	77	↑ 22
	△	30	15	↓ 15
	×	15	8	↓ 7
학교폭력 상황을 마주했을 때 적절한 대응을 할 수 있는가?	○	70	87	↑ 17
	△	19	13	↓ 6
	×	11	0	↓ 11



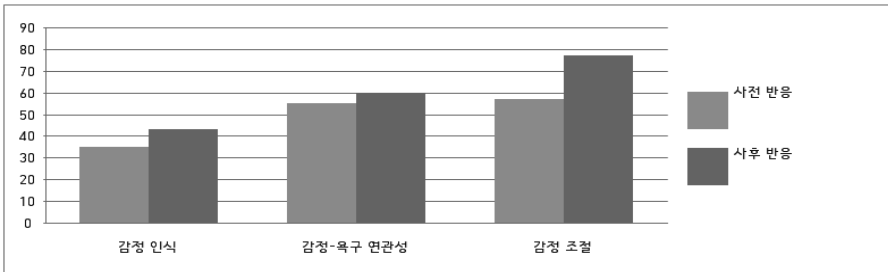
부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 운영 성과 및 평가 환류

감정 조절 능력 영역

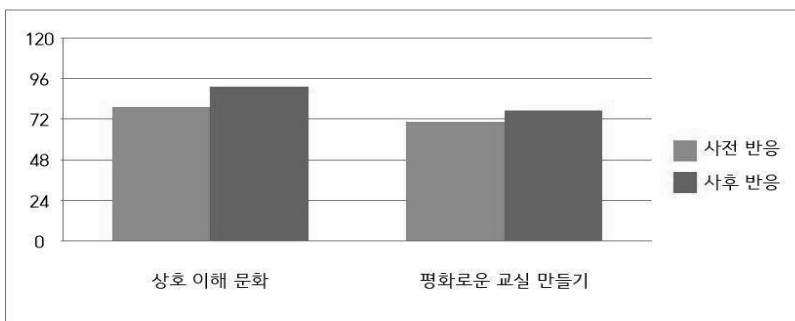
내용	구분	사전 반응 비율(%)	사후 반응 비율(%)	반응 차이
어떤 한 순간 감정단어로 자신의 감정을 3개 이상 찾을 수 있는가?	○	35	43	↑ 8
	△	40	37	↓ 3
	×	25	20	↓ 5
감정이 바람에서 나온다는 것을 잘 알고 있는가?	○	55	60	↑ 5
	△	30	43	↑ 13
	×	15	7	↓ 8
화를 진정시키는 자신만의 방법이 있는가?	○	57	77	↑ 20
	△	3	23	↑ 20
	×	30	0	↓ 8



어울림 프로그램 운영 성과 및 평가 환류

학교폭력 예방 문화 조성 영역

내용	구분	사전 반응 비율(%)	사후 반응 비율(%)	반응 차이
우리는 서로를 아끼고 잘 이해하고 있는가?	○	79	91	↑ 20
	△	11	9	↓ 2
	×	0	0	0
나는 우리반을 평화롭게 만들기 위한 방법을 잘 알고 실천할 수 있는가?	○	70	77	↑ 7
	△	15	20	↑ 5
	×	15	0	↓ 15



제언

- 어울림 수준별 학습자료* 제공으로 학교 현장의 상황에 맞게 적용하기 유용했다.
- 구체적이고 생활밀착형 학습 주제**의 제공으로 학급 상황에 맞는 프로그램을 적용할 수 있다.
- 수업지도안, 수업 PPT 등이 매우 자세하게 제시되어 학습 적용에 용이하다.
- 어울림 프로그램과 학교 교육활동과 연계했을 때 효과적이었다.

2017,2018학년도 학교폭력 피해,가해 사례 “0”건

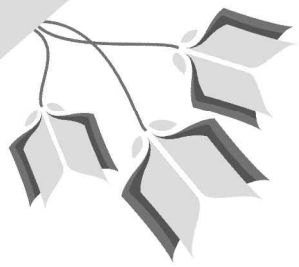
* 2018년 초저 기본/심화, 초고 기본 심화(4단계)
2019년 기본/심화/심층(3단계)

** 공감/의사소통/갈등해결/감정조절/사이버스토킹/사이버 따돌림



부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>



어울림프로그램 워크숍 I

(초등학교 저학년)

공감 역량 / 갈등해결 역량

강사(1, 3회) : 박성실 선생님(인천 논현초)
강사(2회) : 임현정 선생님(진천 상산초)



초등학교 저학년 공감, 갈등해결 역량

초등학교 저학년 공감 역량(기본)

1차시 어, 나도 그래	타인의 표정과 상황을 통해 감정을 이해하고 공감하는 힘을 기른다.
〈도입〉 [활동] 마음 열기 • 보조로 얼굴사진 이미지를 활용해 친구 얼굴 알아맞히기 놀이를 한다. 〈전개〉 [활동1] 표정 알아맞히기 - 표정 읽어보기를 통해 어떤 표정인지 알아맞히고 어떤 때 저런 얼굴이 될까에 대해 경험 발표하기를 한다. [활동2] 어, 나도 그래 카드놀이 - 카드에 어울리는 감정표현 찾아 쓰고 다 썼으면 돌아가며 카드를 내려놓으며 감정을 표현해 본다. - 같은 감정 용어가 있으면 “어, 나도 그래” 하며 카드를 내려놓는다. 〈마무리〉 [활동] 모둠활동 마무리 - 공감 받지 못한 카드로 전체 대상으로 놀이를 한 후에 모둠활동을 마무리한다.	
- 얼굴표정 이모티콘 자료 • 감정표현예시 패드 • 카드 6장 (개인별로 한 벌씩) - 학급친구 얼굴 사진	
2차시 공감 이야기 나누기	여러 가지 상황에서 정서적인 공감을 느끼며 남의 이야기를 경청하는 것에서 공감의 출발함을 안다.
〈도입〉 [활동] 손가락 공감 놀이 • 마음을 여는 활동으로 손가락 펴보기 게임을 한다. 〈전개〉 [활동1] 내가 좋아하는 동물 찾기 - 귀여운 동물 새끼들 모습 영상을 보고 좋아하는 동물에게 편지 쓰기를 해본다. [활동2] 모서리로 모여라 - 같은 동물을 좋아하는 친구들끼리 모여서 각자 작성한 활동지를 보여 이야기를 나눈다. [활동3] 이야기를 통해 공감해 보기 - 형제가 있는 친구와 없는 친구, 웃기는 이야기를 좋아하는 친구와 무서운 이야기를 좋아하는 친구로 나누어 앉아 두 팀으로 나누어 이야기 하면서 공감적인 경청을 연습해본다. 〈마무리〉 [활동] 느낌 나누기 - 각 팀끼리 나누었던 이야기들을 발표해보는 시간을 가지고 수업을 마무리한다.	
편지 활동지 • 동영상	

3차시 말랑말랑 마음 만들기	이야기를 통한 공감 경험하기 연습을 한다.
〈도입〉 [활동] 표정 전달 - 표정 전달하기를 통해 상대방의 표정일 인식하고 공감하는 연습을 해 본다. 〈전개〉 [활동1] 마음 만들기 - 민지의 일기를 읽으며 승민이의 행동과 문제행동을 보이는 이유를 감정과 연결지어 생각해본다. [활동2] 말랑말랑 마음만들기 - 지점토로 승민이의 감정 표현해본다. - 승민이의 뒷이야기를 들려주고 빈의자 기법(응원샤워)을 활용하여 모둠별로 승민이 처지에 대한 이해 및 공감하기 활동을 한다. [선택활동] 말랑말랑 마음 만들기 - 지점토로 승민이의 바뀐 감정을 표현해본다. 〈마무리〉 [활동] 공감! 이래서 좋아! - 공감 전후의 작품 비교하며 공감의 필요성 및 중요성 인식해본다.	
• 표정 카드 2-3장 • 지점토(1개/1인) • 음악 • 빈 의자	
4차시 공감 교실 만들기	다양한 공감활동을 하며 공감능력을 높여 학교폭력 상황을 예방한다.
〈도입〉 [활동] 공통점 찾기 - 공통점 찾기 질문지를 가지고 돌아다니면서 나와 같은 점이 있는 친구 이름을 적어 보는 활동을 한다. 〈전개〉 [활동1] 친구의 장점 찾기 - A4 용지를 4등분하여 자신 포함 4명의 장점을 한 장씩 쓴 후 친구에게 장점 종이를 전달하며 서로 읽어본다. [활동2] 공감하고 행동하기 4명이 한 모듬이 되어 역할극을 하며 친구에게 공감하는 대사를 모듬에서 만들어 역할극 대본을 완성하기 활동을 한다. 〈마무리〉 [활동] 역할극 대본에 다짐 댓글 넣기 - 공감과 다짐의 댓글 붙이기를 통해 역할극 속의 다른 등장인물에게 댓글 달아주며 공감하고 다짐의 댓글을 포스트잇에 적어 붙이게 한다.	
• 공통점 찾기 질문지 • 역할극 대본 • 포스트잇(5cm*5cm)	

초등학교 저학년 공감 역량(심화)

1. 마음 비우기 : 마음속에 귀 기울여요	친구에 대한 나의 감정을 이해하고 친구와의 사이에 방해되는 나의 감정을 꺼내어 해소한다.
• 공감 체크리스트 작성하기 • 공감 약속 정하기 • 마음을 보Go! - 상황카드를 뽑아서 친구와 거울놀이하기 • 마음을 열Go! - 마음 주머니에서 마음 쪽지를 꺼내어 감정파이 만들기 • 마음을 나누Go! - 감정 파에서 부정적인 감정을 골라서 검은 마음 상자에 버리기 • 사랑의 허그 타임 가지기	
• 공감 체크리스트 • 공감약속 • 상황 카드 • 마음 주머니 • 마음 쪽지 • 감정파이 활동지 • 검은 마음상자	
2. 상대방의 언어 이해하기 : 잘 들으면 마음이 보여요	친구의 말을 잘 듣고 사용하는 언어의 의미를 파악하여 친구의 마음을 이해한다.
• 가라사대 게임하기 • ‘달과 공주’ 이야기 듣기 - 손 인형을 활용한 스토리텔링 ‘달과 공주’ 이야기 듣기 - ‘내가 공주라면~’ : 포스트잇에 적어서 공주의 마음 이야기하기 • 뒷이야기 상상하기 - ‘달과 공주’ 뒷이야기 상상하기 -상상한 뒷이야기 만들어 발표하기 • 경청 선언하기 • 사랑의 허그 타임 가지기	
• 손 인형 • 포스트잇 • 이야기 시나리오 • 포스트잇 • 경청선언문	
3. 상대방의 논리 이해하기 : 친구 입장이 되어 보아요.	친구가 처한 상황이 나와 다름을 알고 친구의 입장이 되어 그 마음을 이해한다.
• 친구와 비기기 가위, 바위, 보 게임하기 • 친구의 상황 이해하기 - PPT를 활용하여 교사와 동화 책 읽기 -친구의 생각 이해하기 • 친구의 입장 되어보기 - 병어리장갑 끼고 ‘가위, 바위보’ 해보고 나와 다른 친구 되어보기 - 나와 다른 친구를 위한 ‘가위, 바위, 보’ 게임 만들어 해보기 • 뒷이야기 읽고 느낌 말하기 • 사랑의 허그 타임 가지기	
• PPT • 학습지 • 병어리장갑 • 사슴머리띠 • 동화책(나안할래)	

4. 상대방의 욕구 파악하기 : 내 짝이 원하는 것을 나는 알고 있다.	인간에게는 욕구가 있음을 알고, 상대방의 말이나 행동에서 욕구를 파악하여 이해하며 그 욕구를 공감해 줄 수 있다
• 투덜부엉이 제목 알아맞히기 • 투덜부엉이 동화 읽기 - ‘투덜 부엉이’ 그림동화책 이해하기 • 짝을 행복하게 하는 말 조사하기 • 행복 모자 만들기 - 짝궁을 가장 행복하게 하는 말 5가지를 적고 모자를 꾸며 짝궁에게 씌워주기 • 사랑의 허그 타임 가지기	
• 그림동화책(투덜 부엉이, 스티브스몰맨) 색종이, 가위, 풀, 스카치테이프, 필기도구	
5. 성장동기 드러내기 : 너 그때 정말 억울했겠다.	친구들의 억울한 사연속에서 왜 억울했는지 성장동기를 찾아내고 친구의 마음을 공감해 줄 수 있다.
• TV 동화 ‘세상에서 가장 맛있는 라면’ 감상하기 - 아이는 얼마나 억울했을까요? • 나도 이럴 때 억울했어요, 너 그 때 정말 억울했겠다. - 가장 억울했던 사연을 적어 발표하고 그 때 왜 억울했는지 반응해주기 • 억울함 통 비우기 • 사랑의 허그 타임 가지기	
• TV 동화 ‘세상에서 가장 맛있는 라면’ 동영상, 8절지, 필기도구	
6. 공감적으로 표현하기 : 공감 표현 이렇게 하면 된다.	공감 표현 연습을 통해 공감해 주는 방법을 알고 친구들에게 적절한 공감 표현을 해 줌으로써 학교폭력을 예방할 수 있다.
• “둘이 살짝” 노래하며 율동하기 • 주어진 상황에 역할놀이 - 똑같은 상황을 공감적 상황으로 바꾸어 역할 놀이 하기 • 공감 나무 만들기 - 나라는 나무 기둥 만들어 내 소원 적기 - 친구소원에 공감하는 글을 나뭇잎으로 적어 붙여주기 • 공감지수 측정하기 • 소감 및 나의 다짐 쓰기 • 사랑의 허그 타임 가지기	
• 둘이 살짝 노래자료 •상황 제시자료 •공감 나무 만들기 자료 •필기도구	

초등학교 저학년 갈등해결 역량(기본)

1차시 갈등과 친구가 되어 보아요.	갈등의 개념을 알고, 갈등의 긍정적인 측면 이해한다.
〈도입〉 [활동] 공 던지기 • 형깡 공 던지며 다른 사람과 다툼 경험을 나눈다. 〈전개〉 [활동1] 갈등해결 나무 완성하기 • 모둠 대표 색을 정하며 갈등 경험 후 경험을 나눈다 [활동2] 갈등은 좋은 모습도 있어요 • 갈등 보물찾기 놀이하며 갈등의 좋은 점을 알아본다. 〈마무리〉 [활동] 1차시 정리 • 갈등에 대하여 한 마디로 정의해본다.	
• 형깡 공 • 갈등해결 나무 완성하기(활동지 1), 색연필, 우리 모듬의 대표 색 PPT • 갈등 보물찾기 놀이 방법, 갈등 보물 쪽지 PPT, A4 색지(빨, 노, 연, 하)	
2차시 갈등! 이렇게 해봐요.	갈등해결 방법을 익혀 갈등 상황 속에서 바르게 대처한다.
〈도입〉 [활동] 경민이의 필통 • ‘경민이의 필통’ 이야기를 듣고 어떤 상황인지 이야기를 나눈다. 〈전개〉 [활동1] 갈등! 이렇게 해봐요. • 갈등해결 4단계의 내용을 알아보고 ‘방을 찾아라’ 놀이를 한다. [활동2] 친구를 도와줘요. • 갈등해결 4단계 방법으로 ‘경민이’의 갈등을 해결하고 역할놀이를 해본다. 〈마무리〉 [활동] 갈등해결 ‘○, ×’ 퀴즈 • 갈등해결 ‘○, ×’ 퀴즈로 내용을 이해했는지 점검한다.	
• 갈등 상황 PPT • 갈등해결 4단계 PPT • ‘방을 찾아라’ (활동지1) • 경민이와 초연이의 갈등해결하기(활동지 2) • 갈등해결 ‘○, ×’ 퀴즈 PPT	
3차시 갈등! 풀 수 있어요!	갈등 상황 속에서 문제 해결을 통해 긍정적인 또래 관계를 형성한다.
〈도입〉 [활동] 행동 되돌아보기 • 갈등 상황에서 나의 행동을 점검해본다. 〈전개〉 [활동1] 도움이 되는 말, 걸림이 되는 말 • 도움이 되는 말과 걸림이 되는 말의 구분을 통해 말의 중요성을 이해한다. [활동2] 생각모아 5단계 • ‘생각모아 5단계’를 익혀 ‘진수와 미나’의 갈등을 해결한다. 〈마무리〉 [활동] 아침활동시간(생각모아 5단계 적용) • 갈등상황 속에서 도움이 되는 말과 생각모아 5단계를 적용해 갈등을 해결한다.	
• 신호등 막대판(개인), 행동 점검 PPT • 우정 주머니, 휴지통, 문장 카드 • 발표 준비 PPT, 생각모아 5단계 PPT, 생각모아 5단계(활동지1) • 아침 활동 시간 PPT	
4차시 모두 다 행복한 선택	갈등 상황에 대처하는 방법을 익혀 학교 폭력을 예방한다.
〈도입〉 [활동1] ‘둥글둥글 친구야’ • ‘둥글둥글 친구야’ 노래를 부르며 갈등해결의 분위기를 조성한다.	

[활동2] 갈등해결 방법

- 갈등해결 4단계, 생각모아 5단계를 떠올려 발표한다

<전개>

[활동1] 자리 바꾸기

- ‘자리 바꾸기’를 읽고, 갈등으로 불편함을 느끼도록 한다.

[활동2] 행복한 선택

- 갈등해결 방법을 선택하여 갈등을 해결하고, 역할극을 통해 말과 행동을 연습한다.

<마무리>

[활동] 행복한 선택 다짐

- 역할극을 하면서 느낀 점을 통해 ‘행복한 선택 다짐’을 한다.

-
- ‘둥글둥글 친구야’ 노래 애니메이션 • 갈등해결 방법 PPT, 생각모아 5단계 그림카드
 - 자리바꾸기 PPT • 역할극 대본(활동지1) • 행복한 선택 다짐 PPT
-

초등학교 저학년 갈등해결 역량(심화)

1차시 네 그림은 엉터리야!	놀리는 친구와 갈등 해결하기(언어폭력)
〈도입〉 - 나 오늘 친구 때문에 속상해! - 좋아하는 동물을 그리고 있는데 못 그린다고 놀리는 친구 〈전개〉 [활동1] 먼저 생각해봐 • 이럴 때 어떻게 하지? - 똑같이 돌려주기 - 낙서해 버리기 - 나에게도, 친구에게도 좋은 방법! - 모둠 토의(NGT, 다중투표) [활동2] 꼭꼭 숨어있는 친구 마음 • 친구의 진짜 속마음 찾기 〈마무리〉 [활동] 우리는 멋진 친구야! - 놀려서 친구를 속상하게 한 적은 없나요? - 놀리는 말 꼬꽂 묶어두기	
PPT • 색 A4 • 포스트잇 • 액션러닝학습지 • 스티커 • 마개가 있는 유리병	
2차시 내 차례야!	순서와 규칙을 지키지 않는 친구와 갈등 해결하기
〈도입〉 - 나 오늘 친구 때문에 속상해! - 손을 씻고 왔는데 급식 자리를 빼앗아버린 친구 〈전개〉 [활동1] 먼저 생각해봐 • 이럴 때 어떻게 하지? - 물어버리기 - 밀쳐서 넘어뜨리기 - 나에게도, 친구에게도 좋은 방법! - 화가 난 이유를 말해주기 [활동2] 나를 지켜주는 말 • 화가 났을 때 나를 지키는 말 〈마무리〉 [활동] 침착하게 갈등해결을 잘 하는 친구 찾기	
PPT • 색 A4 • 모양 포스트잇	
3차시 둘 다 내거야!	양보를 하지 않고 자기주장만 하는 친구와 갈등 해결하기
〈도입〉 - 나 오늘 친구 때문에 속상해! - 동화책이 두 개나 있는데 양보하지 않는 친구 〈전개〉 [활동1] 먼저 생각해봐 • 이럴 때 어떻게 하지? - 확 빼앗아버리기 - 약 올라서 때려주기 - 나에게도, 친구에게도 좋은 방법! - 예쁘게 부탁하기 [활동2] 모두가 신나게 놀아봐 • 마음 맞추기 협력놀이 〈마무리〉 • 소감발표, 복습	
PPT • 색 A4 • 풍선	
4차시 떡볶이 사줘!	무리한 요구를 하는 친구와 갈등 해결하기(강요)
〈도입〉 - 나 오늘 친구 때문에 속상해! - 무리한 요구를 하는 친구 〈전개〉 [활동1] 먼저 생각해봐 • 이럴 때 어떻게 하지? - 비난하기 - 억지로 해주기 - 나에게도, 친구에게도 좋은 방법! - 부드럽게 거절하기 [활동2] 역할극 해보기 - 속마음 도우미가 함께하는 갈등 해결 역할극 〈마무리〉 • 소감 발표, 복습	
PPT • 계단북	

5차시 야, 장난이야!	장난으로 아프게 하는 친구와 갈등 해결하기(신체폭력)
<도입> - 나 오늘 친구 때문에 속상해! - 친구가 몸으로 장난을 치는데 나는 너무 싫고 귀찮다. <전개> [활동1] 먼저 생각해봐 • 이럴 때 어떻게 하지? - 더 세게 때리기 - 물어버리기 - 나에게도, 친구에게도 좋은 방법! - 내가 싫어하는 장난 알려주기 - 친구야 이것만은 체크리스트 [활동2] 우리의 규칙 • 신체장난에 대한 우리 반의 약속 <마무리> • 체크리스트 게시 • 장난과 폭력 구분하기	
PPT • 계단북 • 활동지(체크리스트)	
6차시 흥, 저리가!	같이 놀지 않으려는 친구와 갈등 해결하기(따돌림)
<도입> - 나 오늘 친구 때문에 속상해 - 친구들이 모여서 놀이를 하고 있는데 나를 끼워주지 않을 때 <전개> [활동1] 먼저 생각해봐 • 이럴 때 어떻게 하지? - 화장실로 피하기 - 짜증 부리기 - 나에게도, 친구에게도 좋은 방법! - 내가 잘할 수 있는 것 말해주기 [활동2] 계란프라이 게임 • 친구들과 계란프라이 게임하기 <마무리> • 나는 너의 비밀친구야	
PPT • 계단북 • 비밀친구 쪽지	

어울림 프로그램 이해 및 실습

-초등학교 저학년(공감, 갈등해결)-

인천논현초등학교 교사 박성실

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

어울림 프로그램

공감 의사소통 갈등해결 감정조절 자기존중감 학교폭력 인식 및 대처

초등학교 저학년 ● 학생 기본 ● 학생 심화 ● 학부모 ● 교사

초등학교 고학년 ● 학생 기본 ● 학생 심화 ● 학부모 ● 교사

중학교 ● 학생 기본 ● 학생 심화 ● 학부모 ● 교사

고등학교 ● 학생 기본 ● 학생 심화 ● 학부모 ● 교사

학교폭력예방연구지원센터 홈페이지
<https://stopbullying.re.kr>

공감

- 어떤 의견에 대해 자신도 그렇다고 느끼는 감정
- 상대방의 생각과 감정을 인지할 뿐만 아니라
그 사람의 입장이 되어 소통하는 능력

공감 역량 - 초저(기본)

차시	프로그램명	활동
1	어, 나도 그래	- 표정 알아맞히기(표정 읽어보기) - 어, 나도 그래 카드놀이
2	공감 이야기 나누기	- 내가 좋아하는 동물 찾기 - 모서리로 모여라 - 이야기 통해 공감하기
3	말랑말랑 마음 만들기	- 마음만들기 - 말랑말랑 마음만들기
4	공감 교실 만들기	- 친구의 장점 찾기 - 공감하고 행동하기

1차시- 어, 나도 그래

<활동2> 공감놀이 카드-상황에 따른 감정 그리고 공감

친구가 아픈지 머리에 열이 난다.	내 짝이 물어보지도 않고 내 싸인펜을 가져가서 쓴다.
감정:	감정:
친구가 내 필통을 떨어뜨리고 가 버렸다.	친구가 내가 싫어하는 별명을 부르며 놀린다.
감정:	감정:
오늘 급식에 내가 좋아하는 반찬이 나왔다.	매일 줄넘기 100번을 하기로 결심했는데 지금 잘 하고 있다.
감정:	감정:

1차시- 어, 나도 그래

<활동2> 감정표현 카드

속상하다	불쌍하다
실망이다	충격적이다
뿌듯하다	즐겁다
화난다	억울하다
울고 싶다	무섭다
슬프다	걱정된다
신난다	행복하다
쓸쓸하다	불편하다

2차시- 공감이야기 나누기

<활동2> 모서리 토론

★ 내가 좋아하는 동물이에요.

1. 이 동물의 이름을 지어 주세요.

2. 이 동물이 좋은 이유는?

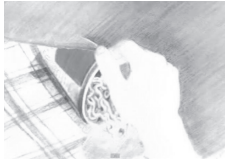
3. 이 동물에게 하고 싶은 말은?

공감 역량 - 초저(심화)

차시	프로그램명	활동
1	마음에 귀기울여요.	-공감 체크리스트 -공감약속 정하기 -마음을 열Go! 마음을 나누Go!
2	잘 들으면 마음이 보여요.	-달과 공주 이야기 듣고 '내가 공주라면~' -뒷 이야기 상상하기 -경청 선언하기
3	친구 입장이 되어 보아요.	-친구와 비기기 가위,바위,보 게임하기 -친구의 상황 이해하기 -친구의 입장 되어보기
4	내 짝이 원하는 것을 나는 알고 있다.	-투덜부엉이 동화 읽기 -짝을 행복하게 하는 말 조사하기 -행복 모자 만들기
5	너 그 때 정말 억울했겠다.	- '세상에서 가장 맛있는 라면' 영상 보기 -이럴 때 억울했어요, 너 정말 억울했겠다. -억울함 통 비우기
6	공감 표현 이렇게 하면 된다.	- '둘이 살짝' 노래하며 율동하기 -주어진 상황 역할 놀이 -공감 나무 만들기

5차시- 너 정말 억울 했겠다

<세상에서 가장 맛있는 라면 영상 시청>



5차시-〈활동1〉 억울한 사연 적어보기

난 이 때가 가장 억울했어요

이 때 난 가장 억울했어요

나는 집에 시동생이과로편는데
엄마뺄 혼냈다. 슬펐다.
나는 너무 슬펐다 왜냐
하면 동생이 내가 들고있는
책을 뺏었다. 그래서 슬펐다 유화

5차시-〈활동2〉 억울한 사연 뽑아 이야기 나누기



엄마가 동생하고 싸웠는데 나만 혼내서 정말 억울했어요.

맞아요. 정말 나만 혼낼 때 서운하고 억울하지요. 이 아이의 입장에서 엄마에게 얘기해 본다면 뭐라고 할 수 있을까요?

엄마, 저만 잘 못한 거 아닌데 제가 언니라고 저만 혼내서 서운해요.

엄마가 언니라고 자주 양보만 시키고 동생과 싸우면 언니라고 혼내서 서운했군요. 그럼 엄마에게 뭐라고 해달라고 할까요?

엄마, 동생과 싸우면 똑같이 혼내주세요. 그리고 제가 언니라고 양보만 하는 건 너무 불공평해요. 제가 동생과 사이좋게 놀려고 노력할테니 엄마가 알아주세요.

맞아요. 이 아이의 속마음은 그게 아닌데 안 알아줘서 정말 억울했을 거예요. 우리 이 사연의 주인공에게 다 같이 외쳐줍니다. “너 정말 억울했겠다. 우리가 니 속마음 다 안다. 이젠 괜찮아”

5차시-〈활동3〉 억울함 통 비우기



마무리-사랑의 허그타임



6차시- 공감표현 이렇게 하면 된다

<활동 1> 상황을 제시하고 공감상황으로 바꾸어 역할극 하기

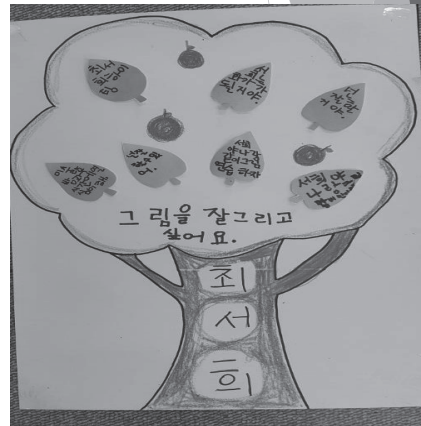
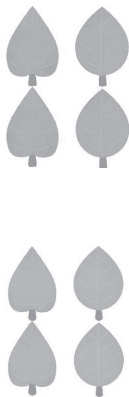
등장인물 : 영훈, 소희, 경호
 배경 : 교실 앞 복도
 # 쉬는 시간, 학생들이 복도를 돌아다니고 있다.
 # 경호와 영훈 복도에서 만나서 이야기를 나눈다.
 경호 : 영훈아, 어제 뭐했어?
 영훈 : 어제? 학원 갔다가 컴퓨터 했어
 # 복도끝. 소희가 걸어오고 있다.
 # 소희가 갑자기 발을 접질려서 크게 넘어진다.
 소희 : 아!
 # 두 사람, 웃음 터진다.
 경호 : 으하하하! 영훈아, 봤어?
 영훈 : ㅋㅋㅋ. 응, 완전 웃겨.
 소희 진짜 웃기게 넘어진다.
 나 저렇게 넘어지는 거 처음 봐. ㅋㅋㅋ
 # 힘들게 일어나는 소희, 무릎 주무르며
 소희 : 아야. 난 너무 아픈데 재들은 웃고 있네.....

등장인물 : 영훈, 소희, 경호
 배경 : 교실 앞 복도
 # 쉬는 시간, 학생들이 복도를 돌아다니고 있다.
 # 경호와 영훈 복도에서 만나서 이야기를 나눈다.
 경호 : 영훈아, 어제 뭐했어?
 영훈 : 어제? 학원 갔다가 컴퓨터 했어
 # 복도끝. 소희가 걸어오고 있다.
 # 소희가 갑자기 발을 접질려서 크게 넘어진다.
 소희 : 아!



6차시- 공감표현 이렇게 하면 된다

<활동 2> 공감나무 만들기



6차시- 공감표현 이렇게 하면 된다

<활동 3> 공감체크리스트

번호	문항	1	2	3	4	5
		전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 상을 받지 않아도 다른 사람이 상을 받는 것을 보면 정말로 기분이 좋다.					
2	길에서 다친 동물을 보면 마음이 아프다.					
3	규칙을 어겨 선생님께 벌을 받는 친구를 보면 마음이 아프다.					
4	만화를 볼 때 내가 주인공이 된 것 같이 느낀다.					
5	울고 있는 친구를 보면 나도 울고 싶다.					
합 계						
채점방법 : 각 문항별 점수를 합산하여 채점한다.				총점		



갈등

- 자신의 관심, 동기, 주장, 태도, 가치, 욕구 등이 상대방과 일치하지 않는 데서 오는 물리적, 정서적 대립 상태
- 인간 또는 개인 내에서 발생하는 모순 및 대립이 존재하는 상태

갈등해결 역량 -초저(기본)

차시	프로그램명	활동
1	갈등과 친구가 되어 보아요	-우리 모듬 대표 색 정하기 -갈등해결 나무 완성하기 -갈등은 좋은 모습도 있어요
2	갈등! 이렇게 해봐요	-갈등! 이렇게 해봐요 -친구를 도와줘요
3	갈등! 풀 수 있어요!	-도움이 되는 말, 걸림이 되는 말 -생각모아 5단계
4	모두 다 행복한 선택	-자리 바꾸기 -행복한 선택

1차시- 갈등과 친구가 되어보아요

<활동1> 우리모듬 대표색 정하기->갈등나무 만들기

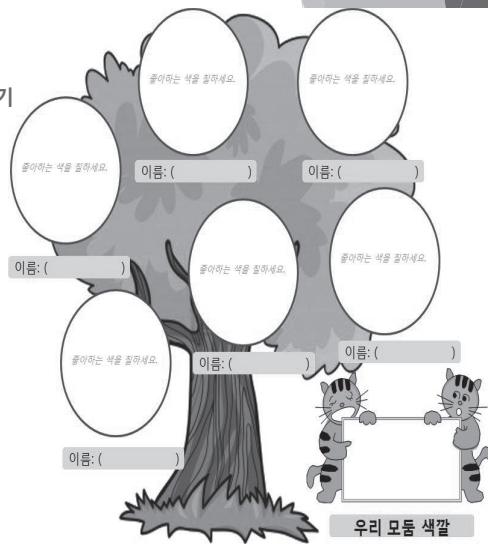
활동자료 1

활동1 우리 모듬 대표 색 정하기

좋아하는 색은? 어떻게 정할까? 이렇게 결정했어!

각자 좋아하는 색과 그 이유 말하기	모듬 색을 어떻게 정할지 이야기 나누기	친구들과 함께 모듬 색 정하고 그 이유 발표하기
---------------------	-----------------------	----------------------------

한국교육개발원



1차시- 갈등과 친구가 되어보아요

<활동2> 갈등은 좋은 모습도 있어요

활동자료 2

활동2 갈등 보물찾기

활동내용!

갈등 보물찾기로 갈등의 좋은 점을 알아보시다.

한국교육개발원

활동자료 2

활동2 갈등 보물찾기

놀이 방법 2

3. 같은 색 끼리 모이기
빨간색-1모둠, 노란색-2모둠
연두색-3모둠, 하늘색-4모둠
4. 돌아가면서 보물 쪽지 읽기
5. 6장 모아 살펴보고 붙이기

한국교육개발원

1차시- 갈등과 친구가 되어보아요

<활동2 자료> 갈등 보물 쪽지

다른 사람의 생각을 이해할 수 있어요.	다른 사람과 대화하는 방법을 배워요.	다른 사람의 생각도 소중하다는 것을 배워요.
친		
좋은 해결 방법을 찾기 위해 서로 이야기를 나눌 수 있어요.	알려주는 방법을 배울 수 있어요.	너와 내가 다르다는 것을 알 수 있어요.

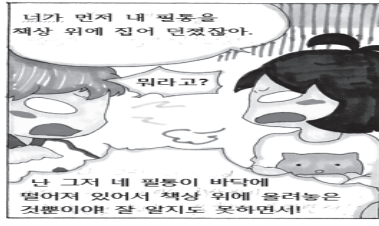
다른 사람의 생각을 이해할 수 있어요.	다른 사람과 대화하는 방법을 배워요.	다른 사람의 생각도 소중하다는 것을 배워요.
미		
좋은 해결 방법을 찾기 위해 서로 이야기를 나눌 수 있어요.	알려주는 방법을 배울 수 있어요.	너와 내가 다르다는 것을 알 수 있어요.

서로를 이해하게 돼요.	다른 사람과 대화하는 방법을 배워요.	다른 사람의 생각을 인정하게 돼요.
		
좋은 해결 방법을 찾기 위해 서로 이야기를 나눌 수 있어요.	알려주는 방법을 배울 수 있어요.	너와 내가 다르다는 것을 알 수 있어요.

서로에게 도움이 되는 방법을 있어요.	다른 사람과 대화하는 방법을 배워요.	다른 사람의 생각을 소중하다는 것을 배워요.
		
좋은 해결 방법을 찾기 위해 서로 이야기를 나눌 수 있어요.	알려주는 방법을 배울 수 있어요.	너와 내가 다르다는 것을 알 수 있어요.

2차시- 갈등! 이렇게 해봐요

<활동1 > 경민이의 필통



2차시- 갈등! 이렇게 해봐요

<활동1 > 갈등해결 4단계

활동자료 2 [교과서별 내용 기준 2차시 2차시]

제 1단계 대화해요 (경청, 공감, 이해, 배려)

- ❖ 내 기분과 생각을 말해요.
- ❖ 다른 사람의 말을 잘 들어요.
- ❖ 다른 사람의 입장과 기분도 생각해요.

한서교육원

활동자료 2 [교과서별 내용 기준 2차시 2차시]

제 2단계 생각해요 (공감, 양보, 화해)

- ❖ 서로에게 공평한 방법을 생각해요.
- ❖ 내가 양보할 수 있는 것을 생각해요.
- ❖ 서로 화해할 수 있는 방법에 대해 생각해요.

한서교육원

활동자료 2 [교과서별 내용 기준 2차시 2차시]

제 3단계 해결해요 (동의, 만족, 용서)

- ❖ 이해한 내용에 같은 생각을 가져요.
- ❖ 서로 만족하는 해결 방법을 찾아요.
- ❖ 불편한 마음들을 없애기 위해 서로를 용서해요.

한서교육원

활동자료 2 [교과서별 내용 기준 2차시 2차시]

제 4단계 설명해요 (설명, 도움)

- ❖ 다른 사람의 설명을 듣고 다시 한번 해결을 위해 노력해요.
- ❖ 스스로 갈등 해결이 어려우면 다른 친구나 어른에게 도움을 청해요.

한서교육원

3차시- 갈등! 풀 수 있어요

<활동1 자료> 도움이 되는 말, 걸림이 되는 말

활동자료 3

활동1

도움이 되는 말

너의 말도 맞아.	아, 그랬어? 더 자세히 말해줄래?	표정이 안 좋는데 무슨 일이니?
너는 어떻게 했었니?	그래, 그거 참 좋은 생각이구나.	내 문제는 잘 해결될거야.
내가 하는 말도 잘 생각해 보렴.	좋은 생각이야, 잘 될거야.	도움이 필요하면 언제든지 도와줄게.

한국교육개발원

구분	실제
충고하기	네 방법은 말이 안 돼. 내가 말한대로 해.
밀어붙이기	내 말이 틀림없어.
반박하기	네 말은 말도 안 돼. 그건 틀려.
헐뜯기	너는 그 방법밖에 생각 못하니?
무시하기	네 생각은 엉터리야.
기죽이기	네 방법이 과연 잘 될까?
회피하기	난 모르겠어. 네 맘대로 해.
추궁하기	꼭 그렇게 해야겠어?
빈정대기	그래? 어디 한번 해봐. 네가 그렇지 뭐.
비난하기	너는 왜 그렇게 못하니?

4차시- 모두 다 행복한 선택

<활동2 자료> 행복한 선택

6	BOMB!! 처음으로	상대편과 가위바위보, 이기면 앞으로 2칸, 지면 뒤로 2칸	1	출발!
뒤로 1칸 	6	3 5	5	2 한번 더 
2	1	4	3	위에 있는 친구가 아무 말도 내 기말을 한다. 하지 말라고 했는데도 다리가 간 힘주는 자꾸 내 기말을 발로 쳤다. 화가 나서 책상을 밀었다니 뒤로 넘어졌다. 양아니니는 나를 주먹으로 한 대 때렸다.
4	마음대로~ 게임 시작 전에 정확해요!			
뒤로 2칸 	뒤로 2칸 	1	6	앞으로 3칸 ← 
도착!				

1	2	3
		
4	5	6
		

갈등해결 역량 -초저(심화)

차시	프로그램명	활동
1	네 그림은 엉터리야!	-먼저 생각해봐(모둠 토의) -꼭꼭 숨어있는 친구 마음
2	내 차례야!	-먼저 생각해봐(화가 난 이유 말하기) -나를 지켜주는 말
3	둘 다 내거야!	-먼저 생각해봐(예쁘게 부탁하기) -모두가 신나게 놀아봐
4	떡볶이 사줘!	-먼저 생각해봐(부드럽게 거절하기) -역할극 해보기
5	야, 장난이야!	-먼저 생각해봐(친구야 이것만은 체크리스트) -우리의 규칙
6	흥, 저리가!	-먼저 생각해봐(내가 잘할 수 있는 것 말해 주기) -달걀프라이 게임

1차시- 네 그림은 엉터리야

<활동1> 먼저 생각해봐(모듬토의)

활동자료 1 [활동자료: 초등 3학년 1학기 1차시]

네 그림은 엉터리야!



한국교육과정평가원

활동자료 2 [활동자료: 초등 3학년 1학기 1차시]

나에게도, 친구에게도 좋은 방법이 있어!

① 4명이 한 모듬이 됩니다.
② 포스트잇에 모두가 하나씩 나와 친구 모두에게 도움이 되는 방법을 생각해서 씁니다.



한국교육과정평가원

활동자료 3 [활동자료: 초등 3학년 1학기 1차시]

이럴 때 어떻게 하지?

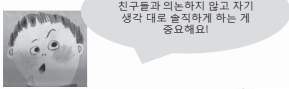


- 똑같이 돌려줄까? • 친구 그림에 낙서할까?
- ▶ 친구가 또 놀릴 거야 ▶ 친구가 내 그림을 망칠 수도 있어...

한국교육과정평가원

활동자료 4 [활동자료: 초등 3학년 1학기 1차시]

③ 한 사람당 스티커 2개로 4가지 의견들에 동시에 투표합니다.
④ 가장 많은 표를 얻은 방법을 모듬 별로 돌아가며 발표합니다.



한국교육과정평가원

1차시- 네 그림은 엉터리야

<활동 2 자료-체크리스트>

나의 언어생활 Check List

번호	내 용	월	화	수	목	금	토	일
1	나는 적당한 목소리와 정확한 발음으로 이야기 한다.							
2	나는 밝게 웃으며 인사한다.							
3	나는 말을 할 때에 듣는 사람의 마음을 생각해본다.							
4	나는 고마움을 표현하는 말을 자주 사용한다.							
5	나는 말을 하기 전에 듣는 사람의 입장에서 생각해본다.							
6	친구를 놀리거나 비난하는 말하기를 하지 않는다.							
7	나는 욕설을 사용하지 않는다.							
8	나는 다른 사람이 말을 할 때에 집중하여 들어려고 한다.							

바른 말, 고운 말을 쓰기 위한 나와의 약속!

1. 고치고 싶은 나의 언어 습관(생활)

(예) 나도 모르게 자꾸만 “짜증나”라는 말이 튀어 나와요.

2. 이렇게 바꿀래요.

(예) “짜증나”라는 말 대신 “열심히!”로 바꿀래요. “짜증나”라는 말이 나오면 바로 “열심히 해아지, 파이팅!”하고 고칠래요.

나 자신과 한 약속을 꼭 지키겠습니다.

_____ (서명)

4차시- 떡볶이 사줘!

<활동1> 무리한 부탁을 하는 친구와의 갈등 해결하기

활동자료 1

아, 떡볶이 사줘!



한국교육과정평가원

활동자료 2

이럴 때 어떻게 하지?



- 매번 사달라고 하냐고 핀잔 줄까?
- 그냥 조용히 사줄까?
- ▶ 친구와 싸우고 사이가 멀어지겠지?
- ▶ 다음에 또 사달라고 할거야

한국교육과정평가원

활동자료 3

나에게도, 친구에게도 좋은 방법이 있어!

★ 이런 표현은 좋아요

- 부드러우면서 자기가 원하는 것 분명하게 말하기

“미안하지만, ()”

“난 ()하고 싶어.”

“난 ()가 좋아.”

“난 ()하려고 해!”

한국교육과정평가원

활동자료 4

나에게도, 친구에게도 좋은 방법이 있어!

★★★ 더 좋은 방법 찾기

친구와 나 모두가 즐거울 수 있는 더 좋은 방법은 없는지 같이 찾아봅시다.

한국교육과정평가원

4차시- 떡볶이 사줘!

<활동1> 무리한 부탁을 하는 친구와의 갈등 해결하기

참고자료 5

활동자료 5: 무리한 부탁을 하는 친구와의 갈등 해결하기

어떻게 싫다고 하지?

- 역할극 카드를 고른다.
- 둘이 짝이 되어 역할극 카드의 두 주인공이 된다.
- '나에게도 친구에게도 좋은 방법'을 참고하여 부드럽게 거절하는 연습을 한다.
- 친구들 앞에서 연습한 것을 발표한다.



한국교육개발원



<치킨 하나 나한테 줘!>

맛있는 치킨이 나온 날,
씩씩이가 내 식판에 있는 치킨 한 조각을
자기한테 달라고 한다.



<오늘 숙제 대신해줘!>

나는 대충이랑 친하게 지내고 싶다.
그런데 오늘 대충이가
수학익힘책 문제를
대신 풀어달라고 한다.



<500원만 빌려줘!>

깜박이는 지난번에 내 연필을 빌려가
잃어버렸다고 돌려 주지 않은 적이 있다.
그런데 이번에는 돈을 빌려달라고 한다.



<나하고만 같이 다니자!>

새침이, 예쁜이, 나 이렇게 셋이서
화장실을 같이 다닌다.
그런데 예쁜이랑 싸운 새침이가
이제 예쁜이랑 다니지 말아달라고 한다.

감사합니다



2019

신규 학교폭력 예방교육 운영학교 담당자 워크숍

어울림 프로그램(초저) —공감, 갈등해결

진천상산초 교사 임현정

Q. 어울림 프로그램이 뭐예요?

마음을 바라보는 수업



Q. 어울림 프로그램 왜 해야 할까요?

행복한 학교 그리고 어울림 프로그램

학생들이 말하는 행복한 학교는?

- 폭력이 없고 친구들끼리 모두 다 친한 학교
- 폭력을 안 쓰고 사이 좋게 지내는 학교
- 안전하고 왕따 없는 학교
- 차별 없고, 누구에게나 착하게 대하고 누구나 행복한 학교
- 폭력이 없고 웃음이 넘치는 학교
- 싸움이 없는 행복으로 뒤덮인 학교
- 자유롭게 놀 수 있는 학교
- 웃음과 사랑이 넘치는 학교
- 여러 가지 폭력이 없는 학교
- 신나고 재미있는 학교
- 즐겁고 재미있고 체육을 많이 하는 학교
- 즐겁고 재미있고 공부도 많이 하는 학교
- 폭력 없고 선생님은 다정한 학교
- 힘들 때 위로해 주는 학교
- 학교폭력이 없고 친구들과 사이 좋게 지낼 수 있는 학교
- 학생들이 싸우지 않고 쉬는 시간이 조금 길고 이해하기 쉽게 설명을 잘 해주는 학교



학부모가 말하는 행복한 학교는?



- 아이들이 학교 가는 게 즐겁고 행복한 학교
- 폭력 없고 바른 학교
- 아이들의 웃음이 떠나지 않는 학교
- 아이들의 의견을 잘 수렴하고 창의성을 길러주는 학교
- 웃음과 활력이 넘치는 학교
- 소외되지 않고 자유롭게, 성적에 얽매이지 않고 재미와 재능을 키워주는 학교
- 학교 폭력 없고 선생님이 아이들을 차별하지 않는 학교
- 서로서로 이해하고 폭력 없고 왕따 없는 학교
- 생각이 자유롭고 서로 존중하는 학교
- 바른 인성과 아이들의 자존감과 창의력을 높여주는 학교



선생님이 말하는 행복한 학교는?



- 학생들이 행복하고 즐거운 학교
- 폭력과 따돌림이 없는 학교
- 학생들이 학교 오기를 즐거워하고 선생님이 오고 싶은 학교
- 자유롭게 생각하고 표현하며 그것을 존중하고 존중 받는 학교
- 아이들마다 적어도 한 가지의 즐거움을 찾을 수 있는 학교
- 소통이 잘 되고 서로간에 예절 바른 언행이 오가는 학교
- 학생들이 자유롭게 놀고, 즐겁게 공부할 수 있는 곳
- 아이들이 마음 놓고 안전하고 편안하게 다닐 수 있는 학교
- 교사와 학생, 학부모가 원활한 소통을 하며 학생의 성장을 위해 함께 노력하는 학교





어울림 프로그램					
달성 목표	역량	핵심 구성요소	달성 목표	역량	핵심 구성요소
사회성	공감	타인이해 및 공감 타인존중 및 수용 배려행동 증진	정서	자기 존중감	긍정적인 자기수용 및 미래상 형성 자기 존중감 및 자기탄력성 형성
	의사소통	경청 및 자기주장 훈련 의사소통 기술 획득		감정조절	미해결된 부정적 감정 인식 및 표현 공격성, 충동성, 분노 불안 조절 부정적 감정 조절기술
	갈등해결	도래중재 기술과 행동 요령 도래관계에서의 갈등 상황 대처방법 도래관계 형성 및 유지 방법	학교 폭력 예방 역량	학교폭력 인식 및 대처	학교폭력 행동유형 및 학교폭력에 대한 심각성 인식 학교폭력 상황에서 가해자, 피해자, 방관자 입장에 따른 적절한 대처 전략 탐색

Q. 어울림 프로그램 어떻게 해요?

학교폭력 예방연구 지원센터

<http://stopbullying.kedi.re.kr/>

어울림프로그램

어울림프로그램은 학교폭력을 예방하고 안전한 학교문화를 형성하기 위해 개발한 학교폭력 예방프로그램입니다.



원격연수

어울림 프로그램을 원격으로 동영상 강의를 통해 연수 받으실 수 있습니다.



자료실

어울림/아깨동무 프로그램 관련 최근 참고 자료 및 워크숍 자료



“나를 공부하자”

가이도학기제

문의처: 한국청소년정책연구원 044)415-2406



어울림프로그램

원격연수

자료실

자유학기제

어울림 프로그램

공감

의사소통

갈등해결

감정조절

자기존중감

학교폭력 인식 및 대처

초등학교 저학년

● 학생 기본

● 학생 심화

● 학부모

● 교사

초등학교 고학년

● 학생 기본

● 학생 심화

● 학부모

● 교사

중학교

● 학생 기본

● 학생 심화

● 학부모

● 교사

고등학교

● 학생 기본

● 학생 심화

● 학부모

● 교사

문의처: 한국청소년정책연구원 044)415-2406



Step 2 역량 선정

2 학년별 어울림 프로그램 역량 선정

1학년	2학년	3학년	4학년	5학년	6학년
공감	공감	공감	공감	공감	공감
의사소통	의사소통	의사소통	의사소통	의사소통	자기존중감
학교폭력인식 및 대처(기본)	감정조절	자기존중감	감정조절	학교폭력인식 및 대처(기본)	갈등해결
학교폭력인식 및 대처(심화)	학교폭력인식 및 대처(심화)	학교폭력인식 및 대처(심화)	학교폭력인식 및 대처(심화)	학교폭력인식 및 대처(심화)	학교폭력인식 및 대처(심화)

Step 3 시수 편성

3 교육과정 시수 편성 (예시)

학교폭력
예방교육

어울림
프로그램

어깨동무
활동

장체 + 교과

창의적 체험활동

창의주제활동	역량 및 활동 내용	시기	1학년	2학년	3학년	4학년	5학년	6학년
어울림 프로그램 [창의적 체험활동] -학년,학교폭력 [교과 교육과정]	학년별 운영 역량 1	4월	4	4	4	2(2)	2(2)	2(2)
	학년별 운영 역량 2	5월	4	4	3(1)	1(3)	1(3)	2(2)
	학년별 운영 역량 3	6월	4	2(2)	3(1)	3(1)	3(1)	2(2)
	학년별 운영 역량 4	9월	4	4	4	1(3)	1(3)	3(1)
	시수 집계(교과 재구성)		16	16	14(2)	7(9)	7(9)	9(7)
어깨동무 활동 [창의적 체험활동] -학교폭력	너랑 나랑 서로 사랑 노래 자랑	4월	2	2	2	2	1	2
	사이버 1310운동	5월	2	2	2	1	1	1
	영이랑 아우랑 손에 손잡고	6월	2	2	2	2	2	2
	학교폭력 예방 캘리그라피	7월	2	2	2	1	1	1
	우정 사진 전시회	9월	2	2	2	1	1	1
	상산 어울림 축제	10월	4	2	4	2	1	2
	시수 집계		14	12	14	9	7	9

Step 4 교과 분석

4 관련 교과 분석 (예시)

2학년 어울림 프로그램 내용별 관련 교과 분석

역량	차시	주 제	목 표	관련교과
감정조절	1	감정은 내 친구	• 다양한 활동을 통해 감정을 인식하고 이해의 폭을 넓힌다.	국어
	2	이럴 때는 어떻게 할까요?	• 상황에 따른 자신의 감정을 인식하고 표현하며 행동에 대한 평가를 통하여 적응적인 행동을 연습한다.	국어
	3	감정 조절은 나에게 말겨라.	• 감정 조절을 위한 나의 환경, 감정, 행동 자원을 탐색하고 행동적 감정조절 능력을 기른다.	창체
	4	상황에 따른 나의 대처법	• 다양한 상황들에 대한 3가지 대처법을 비교하고 행복한 학교생활을 위한 적응적인 대처방법을 선택하여 익힌다.	창체

Step 5 교육과정 재구성

5 교육과정 재구성 (예시)

2 학년 어울림 프로그램 적용을 위한 교육과정 재구성

역량	차시	시기	교과	단 원	세 부 내 용
감정조절	1	5월	국어	4. 인물의 마음을 짐작해요.	상황에 따른 다양한 감정을 이해하고, 인물의 마음을 생각하며 글쓰기
	2	6월	국어	7. 일이 일어난 차례를 살펴요.	감정 표현 및 행동에 대한 평가를 통하여 일이 일어난 차례를 살펴보기
	3	6월	창체	학급특색-어울림 프로그램 운영	행복 나무를 만들기 활동을 통해 감정조절 능력 기르기
	4	6월	창체	학급특색-어울림 프로그램 운영	다양한 상황들에 대한 나만의 대처방법 연습하기



공감 [초저] -기본

1차시	2차시	3차시	4차시
어, 나도 그래 • 표정 알아맞히기 • 어, 나도 그래 카드놀이 • 모둠활동 마무리	공감 이야기 나누기 • 내가 좋아하는 동물 찾기 • 모서리로 모여라 • 이야기를 통해 공감해보기 • 느낌 나누기	말랑말랑 마음 만들기 • 민지의 일기 • 말랑말랑 마음 만들기 • 공감! 이래서 좋아!	공감 교실 만들기 • 친구의 장점 찾기 • 공감하고 행동하기 • 역할극 대본에 다짐댓글 넣기

수업 실습하기

공감 [초저] 기본[1/4]

-어, 나도 그래

[마음 열기]

짜꿍 얼굴 그려주기

[활동 1]

표정 알아 맞히기

지금 이 사람은 어떤 기분일까요?





화난 표정



웃는 표정



슬픈 표정



놀라는 표정

[활동 2]

‘어, 나도 그래 ’
공감 카드 놀이하기

공감 카드 놀이 방법 안내

1. 카드를 읽고 자기가 느끼는 감정을 칠판을 보고 골라 씁니다.

2. 쓸 때는 친구가 모르게 합니다.

3. 모두 다 썼으면,
1번부터 카드를 한 장 내려놓으며
자기가 쓴 감정을 말합니다.

4. 같은 감정을 쓴 친구가 있으면
같이 내려놓습니다.

5. 내려놓을 때는
'어, 나도 그래.' 하고 말합니다.

친구가 아픈지 머리에 열이 난다. 1	내 짝이 물어보지도 않고 내 사인펜을 가져가서 쓴다. 2	친구가 내 필통을 떨어뜨리고 가 버렸다. 3
친구가 내가 싫어하는 별명을 부르며 놀린다. 4	오늘 급식에 내가 좋아하는 반찬이 나왔다. 5	매일 줄넘기 100번을 하기로 결심했는데 지금 잘 하고 있다. 6

[마무리]

활동 마무리

공감 [초저] -심화

1 차시	2 차시	3 차시	4 차시	5 차시	6 차시
마음에 귀 기울여요	잘 들으면 마음이 보여요	친구 입장이 되어 보아요	내 짝이 원하는 것을 나는 알고 있다	너 그때 정말 억울했었다	공감 표현 이렇게 하면 된다
•공감 약속 정하기 •마음을 보Go •마음을 열Go •마음을 나누Go!	•가라사대 게임하기 • '달과 공주' 이야기 듣기 •경청 선언하기	•비기기 가위바위보 게임하기 •친구 상황 이해하기 •친구 생각 이해하기	•투덜 부엉이 동화 읽기 •짝을 행복하게 하는 말 조사하기 •행복 모자 만들기	•TV동화 '세상에 서 가장 맛있는 라면' 보기 •나도 이럴 때 억울했어요. •억울함 통 비우기	•주어진 상황에 역할 놀이하기 •공감 나무 만들기 •공감지수 측정 •나의 다짐
•사랑의 허그 타임	•사랑의 허그 타임	•사랑의 허그 타임	•사랑의 허그 타임	•사랑의 허그 타임	•사랑의 허그 타임



공감 체크리스트(초저)

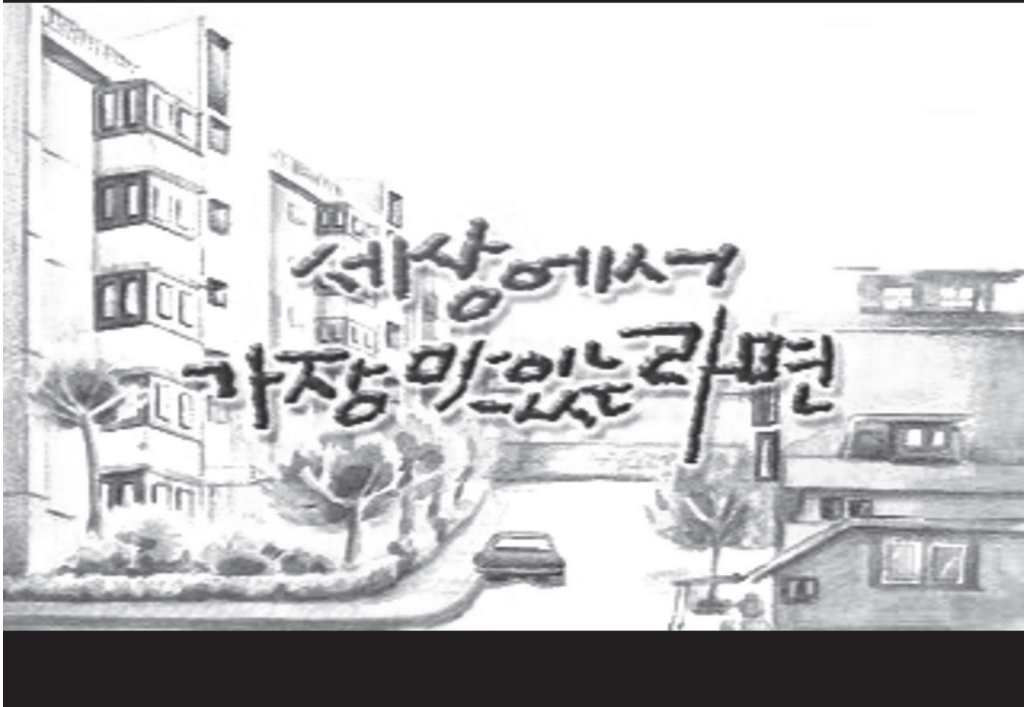
번호	문 항	1	2	3	4	5
		전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 상을 받지 않아도 다른 사람이 상을 받는 것을 보면 정말로 기분이 좋다.					
2	길에서 다친 동물을 보면 마음이 아프다.					
3	규칙을 어겨 선생님께 벌을 받는 친구를 보면 마음이 아프다.					
4	만화를 볼 때 내가 주인공이 된 것 같이 느낀다.					
5	울고 있는 친구를 보면 나도 울고 싶다.					
합 계						
채점방법 : 각 문항별 점수를 합산하여 채점한다.				총점		

수업 실습하기

공감[초저] 심화[5~6/6]

-너 그때 정말 억울했겠다.

-공감 이렇게 하면 된다.

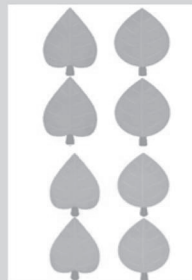




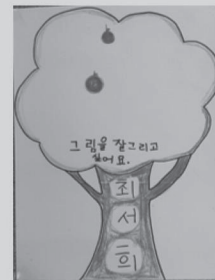
활동자료 1



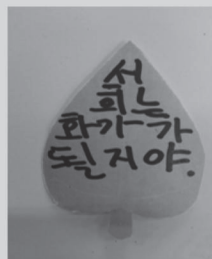
1. 공감 나무 학습지를 준비한다.



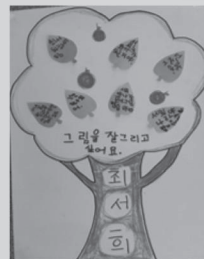
2. 공감 나무 잎을 준비한다.



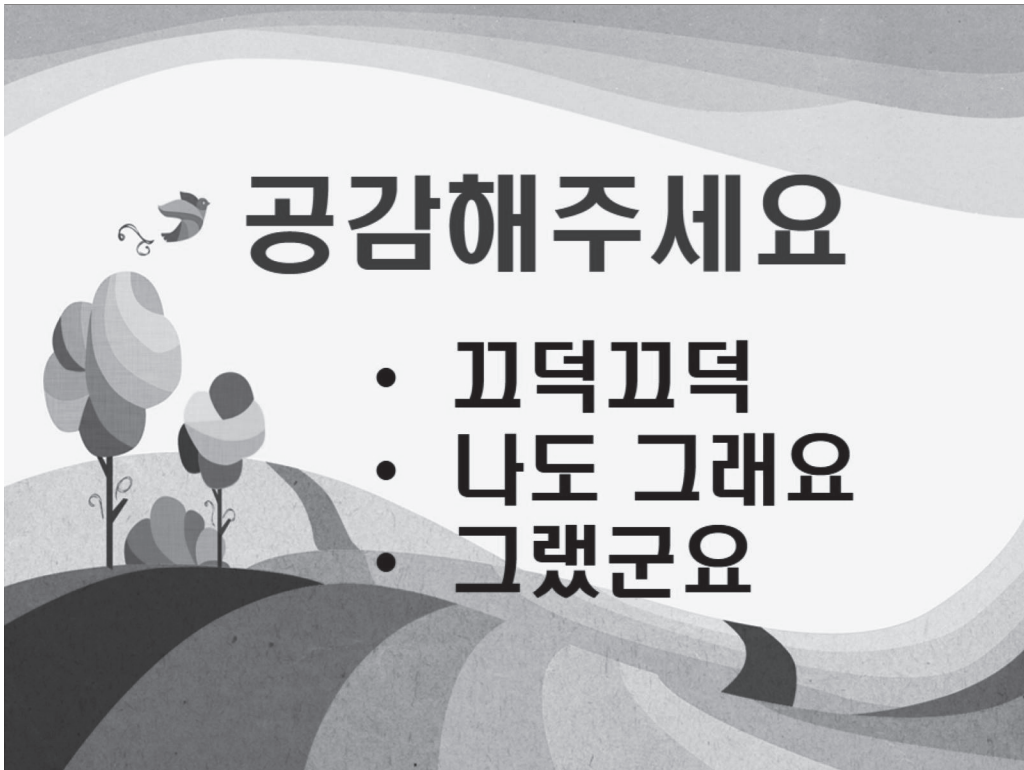
3. 나무 기둥에 이름을 쓰고 적당한 곳에 자기의 소원을 적는다.



4. 모둠원들의 소원을 보고 공감하는 말을 나뭇잎에 적어준다.



5. 모둠원들이 적어준 나뭇잎을 붙이고 나무를 꾸며 완성한다.





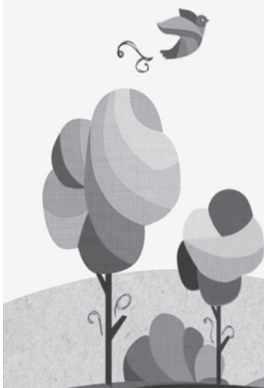
감정카드[초등]

매우 유쾌한 상태	감동적인, 고마운, 기대되는, 기쁜, 넉넉한, 당당한, 만족스러운, 반가운, 부드러운, 사랑스러운, 설레는, 신나는, 열정적인, 자랑스러운, 재미있는, 짜릿한, 활기찬, 흐뭇한, 희망찬
기분 좋은 상태	개운한, 고요한, 다정한, 몰입하는, 안심되는, 차분한, 충만한, 친밀한, 편안한, 한가한, 율가분한
과도기적 상태	궁금한, 망설이는, 멍한, 신기한, 어리둥절한, 조심스러운
기분이 안 좋은 상태	걱정스러운, 귀찮은, 난처한, 답답한, 막막한, 미안한, 민망한, 서운한, 실망스러운, 슬픈, 안쓰러운, 어색한, 외로운, 지루한, 지친, 찝찝한, 허무한
매우 불쾌한 상태	긴장되는, 놀란, 두려운, 부러운, 불안한, 억울한, 예민한, 혼란스러운, 화나는, 황당한

감정 알아 맞추기 스피드 게임



갈등해결 역량



갈등해결 [초저] -기본

1차시	2차시	3차시	4차시
갈등과 친구가 되어 보아요. •공 던지기 •갈등해결 나무 완성하기 •갈등은 좋은 모습도 있어요. •갈등 정의하기	갈등! 이렇게 해봐요. •경민이의 필통 •갈등! 이렇게 해봐요. •친구를 도와줘요. •갈등해결 OX 퀴즈	갈등! 풀 수 있어요! •행동 되돌아보기 •도움이 되는 말 걸림이 되는 말 •생각 모아 5단계 •아침 활동시간	모두 다 행복한 선택 •둥글둥글 친구야 •갈등해결 방법 •자리바꾸기 •행복한 선택 •행복한 선택다짐

수업 실습하기

갈등해결 [초저] 기본[3/4] -갈등! 풀 수 있어요!

활동2

생각모아 5단계

활동 내용!

생각모아 5단계를 익혀
진수와 미나의 갈등을 해결
해 봅시다.

활동 2

생각모아 5단계

① 원하는 것



② 느 낌



③ 이 유



④ 좋은 점



⑤ 생각모아



<이미지 출처 : 카카오톡 이모티콘>

활동2

생각모아 5단계

제 1단계!



각자
원하는 것을
말해요.

제 2단계!



각자의
느낌을
표현해요.

제 3단계!



각자
이유를
말해요.

제 4단계!



서로의
좋은 점을
찾아요.

제 5단계!



현명한
같은 생각을
모아요.

갈등해결 [초저] -심화

1 차시	2 차시	3 차시	4 차시	5 차시	6 차시
네 그림은 영터리야	내 차례야	둘 다 내거야	떡볶이 사줘!	야 장난이야	흥, 저리가
•나 오늘 친구 때문에 속상해 •먼저 생각해봐 •꼭꼭 숨어있는 친구마음 •우리는 멋진 친구야!	•나 오늘 친구 때문에 속상해 •먼저 생각해봐 •나를 지켜주는 말 •갈등해결 잘하는 친구 찾기	•나 오늘 친구 때문에 속상해 •먼저 생각해봐 •모두가 신나게 놀아봐 •소감발표, 복습	•나 오늘 친구 때문에 속상해 •먼저 생각해봐 •역할극 해보기 •소감발표, 복습	•나 오늘 친구 때문에 속상해 •먼저 생각해봐 •우리의 규칙 •장난과 폭력 구분하기	•나 오늘 친구 때문에 속상해 •먼저 생각해봐 •게 란 프 라 이 게임하기 •나는 너의 비밀친구야

갈등해결 [초저] 심화[6/6] -흥, 저리가!

활동자료 2

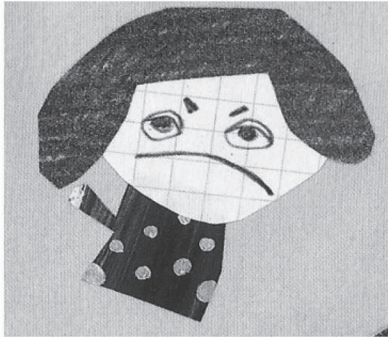
[갈등해결] 초등 저학년 학생용 6자시

오늘의 학습목표



놀이에 끼워주지 않는
친구와의 갈등을 해결할
수 있다

이럴 때 어떻게 하지?



- 화장실로 숨어버릴까? • 짜증을 부려볼까?
- ➡ 함부로 해도 되는 친구로 생각하게 될 거야 ➡ 다음에 더 따돌리고 흥볼 수 있어...

나에게도, 친구에게도 좋은 방법이 있어!

- ① 혹시 친구들이 나에게 대해 불편하고 싫어하는 점이 있는지 생각해본다.
- ② 놀이나 활동에 끼워주지 않는 거라면 내가 잘할 수 있는 것을 말하면서 역할을 맡는다.
- ③ 친구들이 괴롭히면 '이렇게 하면 내가 기분이 상한다'고 말로 분명하게 말한다.
- ④ 따돌림이 반복되면 선생님이나 부모님께 상황을 말씀 드리고 도와달라고 한다.

계란 프라이 게임하기

- ① 두 명이 손을 맞잡고 타원을 만든다.
- ② 가운데 한 명이 들어가서 셋이 모이면 '계란 프라이'가 된다.
- ③ '노른자'라고 외치면 가운데 위치한 사람만 다른 원 안으로 재빨리 이동하고, '흰자'라고 외치면 바깥 쪽에서 원을 만 들고 있던 두 명이 혼자 있는 노른자 친구를 찾아 재빨리 '계란 프라이' 모양을 만든다.
- ④ 만약, 술래가 '프라이'라고 외치면 노른자, 흰자 모두의 역할이 바뀐다. 이때, 주변의 다른 사람과 결합하여 새로운 '계란 프라이' 모양을 만들어야 한다.
- ⑤ 마지막까지 '계란 프라이'를 못 만든 사람(1~2명)이 술래가 된다.

이런 행동은 피하세요

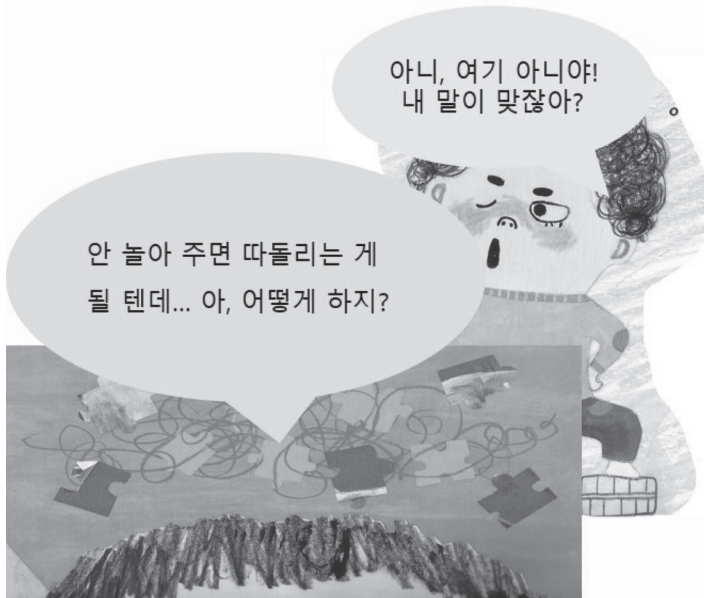
★ 도망가기

- 아이들이 놀릴 때 얼굴이 굳어져서 아무 표현도 못 한다.
- 무서워서 참고 견딘다.
- 친구들이 놀리면 화장실에 가거나 자리를 피한다.

★ 지나치게 반응하기

- 친구들 앞에서는 가만히 있다가 나중에 갑자기 울음을 터트린다.
- 물건을 들고 위협한다.
- 상황에 맞지 않게 억지로 웃는다.
- 사소한 말이나 행동에 너무 예민하게 반응하고 짜증낸다.

같이 놀고 싶지 않은 친구가 옆에서 참견해서 속상해



역할을 나눠서 친구가 할 수 있는 걸 주세요

친구는 여러분과 같이 놀고 싶어서 그러는 거예요.
역할을 나눠서 주면 서로 방해 받지 않아서 좋아요.



나는 너의 비밀 친구야



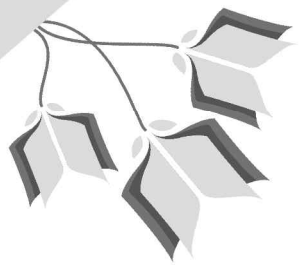
← 뽑기를 해서 나만의 비밀친구를 선택하세요.

비밀친구를 일주일간 →
몰래 돕고 관찰하면서
친구와의 약속을 지켜요.

일주일 뒤 순서대로, →
자신의 비밀친구를
공개하고 고마운 점을
말해줘요.



감사합니다.



어울림프로그램 워크숍 II

(초등학교 저학년)

의사소통 역량 / 자기존중감 역량

강사 : 임경희 선생님(서울 가재울초)



초등학교 저학년 의사소통, 자기존중감 역량

초등학교 저학년 의사소통 역량(기본)

1차시 이런 말들이?	친구를 아프게 하는 말을 찾고 사용하지 않도록 약속한다.
〈도입〉 [활동] 동기부여 영상「나도 말 잘 하고 싶다」를 보며 어떤 표현이 마음에 상처가 되는지 인식한다. 〈전개〉 [활동1] 우리를 아프게 하는 말 찾기 • 나를 아프게 하는 말을 적고 발표한다. [활동2] 우리를 아프게 하는 말들을 쓰레기통에 버리기 • 쓰레기통을 만들어 아프게 하는 말들을 버린다. 〈마무리〉 [활동] 약속하기 • 친구를 아프게 하는 말들을 적어보고 사용하지 않기로 약속한다.	
깨진 하트 모양 • 쓰레기통(드링크케이스) • 넓은 포스트잇 • 크레파스나 매직	
2차시 말하기보다 귀한 것	듣기 위해 침묵해야 하는 필요성을 알고 친구의 이야기를 경청할 수 있다.
〈도입〉 [활동] 탈무드 이야기 • 탈무드 이야기로 동기를 유발한다. 〈전개〉 [활동1] 듣기의 기본은 침묵 • 인디언 토킹 스틱(말하는 지팡이)으로 침묵을 연습한다. [활동2] 전체발표 시간에 서로 이야기 경청하기 • 전체 발표 시간에 침묵으로 친구 이야기를 경청한다. 〈마무리〉 [활동] 활동 느낌 쓰기 • 준비된 메모지에 각자의 느낌을 적고 발표한다.	
말하는 지팡이 • 마이크 모형 • PPT • 프리젠테이션 TV	
3차시 마음을 부드럽게	역할극을 통해 친구와 싸움이 일어날 수 있는 상황을 살펴보고 나의 마음을 부드럽게 표현하는 말하기를 할 수 있다.
〈도입〉 [활동] 여섯 고개 • 여섯 고개를 풀며 싸움이 일어나는 경우의 의사소통 상황을 살펴본다. 〈전개〉 [활동1] 나의 마음 표현하는 방법 알아보기 • 불편한 마음을 부드럽게 표현하는 방법을 익혀본다 [활동2] 대표 역할극 하기 • 대표 역할극을 통해 내 마음을 표현하는 말하기로 상황을 바꾸어 본다. [활동3] 짝 역할극 하기 • 짝 역할극으로 내 마음을 표현하는 연습을 한다. 〈마무리〉 [활동] 부드럽게 표현하기 연습 • PPT 화면의 상황을 보고 불편한 마음을 부드럽게 표현하여 발표한다.	
역할극 대본 • PPT • 프리젠테이션 TV • 컴퓨터 • 학습지	

4차시 같이 놀자	놀이를 하기 위해 지켜야 할 약속에 따라 말하고 교실의 놀이 문화를 만들 수 있다.
〈도입〉 [활동] 놀이 중 싸우기 사례 살펴보기 • 나무젓가락 인형을 보며 이야기를 듣는다. • 싸움이 일어나게 된 이유를 생각하고 발표해본다. 〈전개〉 [활동1] 쉬는 시간 놀이의 종류 및 참여 인원 정하기 • 쉬는 시간에 하는 놀이의 종류에 대해 이야기를 나눈다. • 놀이의 인원을 정하는 과정에서 학생들의 의사결정 과정을 거친다. [활동2] 점심시간 놀이 종류 및 참여인원 정하기 • 점심시간에 하는 놀이의 종류에 대해 이야기를 나눈다. • 놀이의 인원을 정하는 과정에서 학생들의 의사결정 과정을 거친다. [활동3] 놀이 중간에 끼어들 때 말하기 규칙 정하기 • 놀이 중간에 끼어 같이 놀고 싶을 때 하는 말들을 숙지하고 역할을 바꾸어 연습해본다. 〈마무리〉 [활동] 실제 놀이를 통해 의사소통하기 • 놀이의 규칙에 따라 즐겁게 의사소통 하며 놀이를 한다.	
• 손가락 인형 • 전체 활동지 • PPT • 프리젠테이션 TV • 컴퓨터 • 놀이도구	

초등학교 저학년 의사소통 역량(심화)

1차시 함께말과 다 툼말	친구간의 관계에 있어 기능적인 의사소통과 역기능적인 의사소통 방식의 차이를 알고, 자신의 감정을 표현할 수 있다.
〈도입〉 - 함께말과 다툼말의 뜻에 대해 이야기하고, 우리 반에 미치는 영향을 이야기하기 〈전개〉 [활동1] 우리 반의 함께말과 다툼말 찾아보기 • 우리 반의 함께말과 다툼말을 찾아보기 - 함께말과 다툼말에 대한 나의 표정 [활동2] 함께말과 다툼말을 소곤소곤 • 말 전달하기 연습활동하기 - 함께말과 다툼말 전달하기 〈마무리〉 • 함께말과 다툼말에 대한 나의 마음 • PPT • 포스트잇	
2차시 다툼말, 싸움의 씨앗	역기능적인 의사소통으로 인한 감정을 이해하고, 기능적인 의사소통을 할 수 있다.
〈도입〉 ‘화내지 말고 예쁘게 말해요’의 도치 이야기를 읽고 다툼말에 대해 생각해보기 - 친구에게 다툼말을 들었던 경험을 이야기하고, 자신의 해결방법을 말하기 〈전개〉 [활동1] 임금님 큰 귀와 꼬덕꼬덕 그리고 올빼미 눈으로 친구의 다툼말 소리줄이기 - 임금님 큰 귀와 꼬덕꼬덕 그리고 올빼미 눈 사용방법알기 - 임금님 큰 귀와 꼬덕꼬덕 그리고 올빼미 눈으로 우리의 다툼말 보기 [활동2] 임금님 큰 귀와 꼬덕꼬덕 그리고 올빼미 눈으로 나의 다툼말 소리 줄이기 - 자신이 사용하는 다툼말의 종류를 알고, 문제점과 해결방법 생각해보기 〈마무리〉 - 우리 반의 임금님 큰 귀와 꼬덕꼬덕 그리고 올빼미 눈 만들기 - 우리 반 함께말 - 다툼말 소리 • PPT • 학습지 • 포스트잇	
3차시 함께말, 친함의 씨앗	기능적인 의사소통의 장점을 알고, 기능적인 의사소통을 활발 하게 사용할 수 있다.
〈도입〉 - 동화 속 인물이 들었을 것으로 보이는 함께말 이야기하기 〈전개〉 [활동1] 임금님 큰 귀와 꼬덕꼬덕 그리고 올빼미 눈으로 친구의 함께말 소리 키우기 - 임금님 큰 귀와 꼬덕꼬덕 그리고 올빼미 눈 사용방법알기 - 임금님 큰 귀와 꼬덕꼬덕 그리고 올빼미 눈으로 우리의 함께말 [활동2] 임금님 큰 귀와 꼬덕꼬덕 그리고 올빼미 눈으로 나의 함께말 소리 키우기 - 자신이 사용하는 함께말의 종류를 알고, 함께말을 더 잘할 수 있는 덕목알기 〈마무리〉 - 우리 반의 임금님 큰 귀와 꼬덕꼬덕 그리고 올빼미 눈 만들기 - 우리 반 함께말 - 다툼말 소리 • PPT • 학습지 • 포스트잇	

4차시 다툼말이 열리는 나무	학급에서 사용되는 역기능적 의사소통 방식의 종류를 알고, 기능적 의사소통에 필요한 기술을 연습할 수 있다.
<도입> • 학급에서 자주 사용되는 다툼말의 종류를 알고, 다툼말이 우리 반의 분위기에 미치는 영향을 이야기하기 <전개> [활동1] 옹호의 다툼말과 우리 반 아이들의 마음 • 다툼말이 우리 반에 미치는 영향을 알기 [활동2] 함께말을 선물해 • 다툼말을 사용하는 친구에게 함께말을 선물하고, 함께 이야기해보기 <마무리> • 나의 함께말 선물상자 만들기 • 우리 반 함께말 - 다툼말 소리 • PPT • 학습지	
5차시 함께말이 열리는 나무	학급에서 사용되는 기능적 의사소통방식의 종류를 알고 이를 위해 필요한 기술과 덕목을 알 수 있다.
<도입> • 학급에서 자주 사용되는 함께말의 종류를 알고, 함께말이 우리 반의 분위기에 미치는 영향을 이야기하기 <전개> [활동1] 진실이의 함께말과 우리 반 아이들의 마음 • 함께말이 우리 반에 미치는 영향을 알기 [활동2] 함께말 충전기 선물하기 • 검피아저씨의 뱃놀이를 읽고 함께말을 위한 덕목찾아보기 • 함께말을 사용하는 친구에게 힘을 주는 덕목 선물하기 <마무리> • 나의 함께말 덕목 약속하기 • 우리 반 함께말 - 다툼말 소리 • PPT • 학습지	
6차시 함께말이 가득한 우리 반 만들기	기능적 의사소통이 학급에서 필요함을 알고, 기능적인 의사소통에 대한 학급 규칙을 정할 수 있다.
<도입> • 우리 반의 함께말 다툼말 소리 크기 변화 살펴보기 <전개> [활동1] 다툼말 격파하기 • 다툼말을 신문에 매직으로 크게 적어서 격파하기 [활동2] 함께말 탐 쌍기 • 우리 반에서 함께 사용하고 싶은 함께말과 덕목을 종이컵에 적어서 탐모양으로 쌍아보기 <마무리> • 함께말 강강술래 약속하기 • 활동지 • 신문지 • 매직 • 종이컵	

초등학교 저학년 자기존중감 역량(기본)

1차시 자랑스러운 나	친구의 장점을 찾아 칭찬해주는 활동을 통해 자신의 장점을 발견하여 보고 자신에 대해 긍정적인 마음을 갖는다.
〈도입〉 [도입활동] 숨겨진 자신감 찾기(5분) • 풍선의 낙서를 지우며 가려져있는 자신감을 찾아본다. 〈전개〉 [활동1] 친구에게 칭찬사위를 • 친구의 장점을 생각하여 보고, 그 장점을 친구에게 칭찬한다.(15분) [활동2] 나의 장점을 찾아라 • 게임활동을 통해 자신의 장점을 표현해본다.(15분) 〈마무리〉 [마무리 활동] 칭찬은 □□이다(5분) • 자신이 생각하는 칭찬을 한 낱말로 표현해본다. • 포스트잇, 풍선, 보드마카, 물티슈, 칭찬사위기(활동자료1), 모형 마이크 • 활동자료1, 2, 3(칭찬사위기, 친구에게 칭찬사위를, 친구를 칭찬하는 말투) • 활동지1(친구에게 칭찬사위를) • 활동지2, 3(나의 장점을 찾아라) (1, 2학년용), (3학년용) • 활동지4(칭찬은 □□이다)	
2차시 자신감을 심어주어요	자신감을 심어주는 말과 행동을 알고 실천하는 태도를 갖는다.
〈도입〉 [도입활동] 속담으로 생각해보아요(5분) • 속담의 의미를 생각해본다. 〈전개〉 [활동1] 친구에게 자신감을 주는 말과 행동과 상처는 주는 말과 행동(14분) • 친구에게 자신감을 심어주는 말과 행동을 알아본다. [활동2] 사랑의 말로 친구를 치료해 주어요.(14분) • 친구 마음의 상처 치료해준다. 〈마무리〉 [마무리 활동] 다짐의 시간(7분) • 앞으로의 실천을 다짐한다. • 활동자료1, 참고자료1(속담퀴즈, 관포지교의 유래) • 활동자료2, 3(말도 폭력이 될 수 있어요, 친구사랑 카드) • 참고자료2, 활동지1(친구사랑 카드 사용법, 친구사랑 카드 나누어 보기) • 친구사랑 카드(모둠별), 12인치 노란색, 빨강색 풍선(모둠별), 실핀(모둠별), 투명테이프, 하트모양 스티커(학생수x4), 포스트잇	
3차시 자신감 넘치는	현재 자신의 모습을 알고 앞으로 자신감 넘치는 나의 모습을 표 내 모습을 표현해요. 현하여 자신감 넘치는 모습으로 생활하는 태도를 갖는다.
〈도입〉 [도입활동] 나의 자신감은 어느 정도일까요?(3분) • 나의 자신감이 어느 정도인지 알아본다. 〈전개〉 [활동1] 자신감 넘치는 모습 만들어 보기(15분) • 자신감 넘치는 모습을 만들어 본다. [활동2] 자신감의 다리 건너기(15분) • 자신감 넘치는 모습을 표현해본다. 〈마무리〉 [마무리 활동] 자신감 있는 내 모습 그리기(7분) • 자신의 자신감 있는 모습을 그려본다. • 의자, 색테이프, 색연필	

• 활동자료1, 2(자신감 넘치는 모습, 나의 자신감은 어느 정도인가요?) • 활동자료1(자신감 넘치는 모습) • 활동자료 3(자신감 다리 건너기) • 활동지1(자신감 있는 내 모습 그리기)

4차시 자신감 넘치는 나로 바꾸어요	나의 달라진 모습을 발견하여 보고 앞으로 자신감 넘치는 모습으로 생활할 것을 다짐한다.
------------------------	--

〈도입〉

[도입활동] 친구사랑 카드 게임 • 친구사랑 카드 게임을 한다.(5분)

[선택활동] 친구사랑 카드 분류하기 게임 • 친구사랑 카드를 분류하는 게임을 한다.

〈전개〉

[활동1] 이렇게 실천하겠어요!(15분)

• 친구의 자신감을 심어주는 말과 행동 실천방법 찾아본다.

[활동2] 나는 이런 사람이야!(15분) • 자신의 장점을 생각하며 입체다짐카드를 만든다.

〈마무리〉

[마무리 활동] 나의 변화된 모습 (5분) • 나의 변화된 모습을 발표한다.

• 친구사랑 카드, 초시계(또는 스마트폰), 풀 • 활동자료2(친구사랑 카드 - 2차시 자료 활용) • 활동지1(무엇을 잘 했나요? 무엇이 부족했나요?) • 활동지2(나는 이런 사람이야-입체다짐카드 만들기)

초등학교 저학년 자기존중감 역량(심화)

1회기 나를 알아보아요	자신의 신체적, 사회적 자아를 탐색할 수 있다.
•다섯고개(도입, 5분) -‘나’가 누구인지 찾기 •줄을 서시오(활동1, 15분) -자신의 특징 알아보기 •나만의 어항(활동2, 15분) -투명 비닐 봉투로 나만의 어항 꾸미기 •나에게 보내는 편지(선택활동) -자신의 모습과 특징을 자기 자신에게 소개하는 쪽지 쓰기 -어항에 나에게 보내는 편지 넣기 •이럴 땐 이렇게(마무리활동, 5분) -‘나’라면 어떻게 할지 알아보기 -주변 친구라면 어떻게 할지 알아보기 •생각이나 느낌 나누기	
•(활동자료1)줄을 서시오 PPT, 긴 줄이나 끈 •(활동자료2)나만의 어항 PPT, 투명 비닐 봉투, 유성매직 •(선택활동)나에게 보내는 편지(활동지 1) •(활동자료3)이럴 땐 이렇게 PPT	
2회기 나의 특별한 점을 이해해요	나만의 특별한 점을 찾아보고, 나를 이해할 수 있다.
•세상에서 하나뿐인 특별한 나(도입, 5분) -내용 알아보기 •나만의 특별한 점은?(활동1, 15분) -나만의 특별한 점 찾아보기 •특별한 나(활동2, 15분) -나만의 특별한 점 쓰기 -나만의 특별한 별 갖기 •나만의 병풍책(선택활동) -나만의 특별한 점으로 병풍책 만들기 -병풍책 발표하기 -어항에 병풍책 넣기 •이럴 땐 이렇게(마무리활동, 5분) -‘나’라면 어떻게 할지 알아보기 -주변 친구라면 어떻게 할지 알아보기 •생각이나 느낌 나누기	
•세상에서 하나뿐인특별한 나 PPT •(활동자료1)나만의 특별한 점 PPT •(활동자료2)특별한 나(활동지1) 나만의 특별한 별 •(선택활동)나만의 병풍책 PPT, 색도화지, 싸인펜, 나만의 어항 •(활동자료3)이럴 땐 이렇게 PPT	
3차시 다른 사람이 바라보는 나	타인이 바라보는 나의 모습을 이해할 수 있다.
•내동생 노래(도입, 5분) -‘내동생’ 노래 부르며, 별명에 대해 생각해 보기 •장점 물고기를 선물할게(활동1, 15분) -친구들의 장점을 찾기 -장점 물고기에 장점 써서 선물하기 -내가 생각하는 내 모습과 친구가 생각하는 장점 비교하기 •나의 장점을 자랑할게(활동2, 15분) -자신의 장점을 표현하기 -어항에 선물 받은 물고기를 넣고, 느낌 나누기 •이럴 땐 이렇게(마무리활동, 5분) -‘나’라면 어떻게 할지 알아보기 -주변 친구라면 어떻게 할지 알아보기 •생각이나 느낌 나누기	
•내동생 노래 동영상 •(활동자료1)다양한 종류의 물고기 및 바닷속 동물 그림, 나만의 어항 •(활동자료2)나의 장점을 자랑할게 PPT, 나만의 어항 •(활동자료3)이럴 땐 이렇게 PPT	

4차시 이런 내가 좋아요	있는 그대로의 나의 모습을 수용할 수 있다.
•콧구멍 왕자(도입, 5분)-이야기 듣고, 어떤 일이 일어났는지 알아보기 •꼼꼼이의 국어 시간(활동1, 15분) -국어 시간에 꼼꼼이에게 일어난 일 알아보기 -꼼꼼이, 투덜이가 되어 '뜨거운 의자' 놀이하기 •꼼꼼이의 청소 시간(활동2, 15분)-청소 시간에 꼼꼼이에게 일어난 일 알아보기 -꼼꼼이, 투덜이, 모듬 친구가 되어 '뜨거운 의자' 놀이하기 •단점의 변신(마무리활동, 5분) -자신의 단점을 장점으로 바꾸기 -장점 물고기에 써서 어항에 담기 •꼼꼼이의 시간을 되돌려요(선택활동) -국어 시간과 같은 상황에서 꼼꼼이, 투덜이, 모듬 친구들이 어떻게 해야 할지 알아보기 -상황을 바꾸어 활동지 완성하기 -역할을 정해 발표하기 •생각이나 느낌 나누기	
•콧구멍 왕자 PPT •(활동자료1)꼼꼼이의 국어 시간 PPT •(활동자료2)꼼꼼이의 청소 시간 PPT •(활동자료3)장점 물고기, 나만의 어항 •(선택활동)꼼꼼이의 시간을 되돌려요(활동지 1)	
5차시 당당한 나를 보여 줄게요	자신 있게 나를 표현할 수 있다.
•나는 내가 좋아(도입, 5분) -동영상을 보고, 내가 좋은 이유 알아보기 •내가 좋아(활동1, 15분) -나만의 어항 속에 들어 있는 것 살펴보기 -마음에 드는 특징을 골라 '내가 좋아 카드' 쓰기 -처음과 나의 생각이 달라진 점 찾아보기 •자신 있는 나(활동2, 15분) -나와 내 장점과 관련된 사진을 이용하여 콜라주 기법으로 자신 있는 나 표현하기 -완성된 작품 발표하고 전시하기 •이럴 땐 이렇게(마무리활동, 5분) -‘나’라면 어떻게 할지 알아보기 -주변 친구라면 어떻게 할지 알아보기 •생각이나 느낌 나누기	
•나는 내가 좋아 동영상 •(활동자료1)나만의 어항, 내가 좋아 카드(활동지 1) •(활동자료2)자신 있는 나 PPT, 내 사진, 장점과 관련 있는 모습 사진, 가위, 풀, 도화지 •(활동자료3)이럴 땐 이렇게 PPT	
6차시 이런 사람이 될 거예요	나의 장점을 살린 꿈을 찾아 표현할 수 있다.
•세상에 빛이 되는 꿈 노래(도입, 5분)-노래 부르며 자신의 꿈 생각해보기 •장점이 꿈으로(활동1, 15분)-장점과 꿈 연결하기 •세상에 빛이 되는 꿈(활동2, 15분)-자신의 꿈 그려 색칠하기 -나무젓가락 인형 만들기 •자신감 다리 건너기(선택활동) -구호 외치며 다리 건너기 -기념 촬영하기 •나를 소중하게 생각하고 자신 있게 생활할 것을 다짐하기(마무리활동, 5분) -‘나의 다짐’ 하기	
•세상에 빛이 되는 꿈 노래 동영상 •(활동자료1)장점이 꿈으로 PPT •(활동자료2)표지, 나무젓가락, 테이프, 크레파스, 나만의 어항 •(선택자료)색조각 블록판, 젓가락 인형, 통, 사진기 •(활동자료3)나의 다짐 PPT	

2019년

신규 학교폭력 예방교육 운영학교 담당자 워크숍

“ 의사소통, 자기 존중감 ”

초등학교 저학년

임 경 희

의사소통

프로그램 개발 배경

학교
가기 싫어!

부지런한
연설자

선생님,
용철이가
그랬어요.

프로그램 목표

❖ 평화로운 학급 만들기

나쁜 말을 사용하지 않기

선생님과 친구 말에 집중하기

화내지 않고 부드럽게 표현하기

놀이 문화를 통해 의사소통 하기

1차시

이런 말들이?

도입 영수의 사과 방법 찾기

■ 첫 번째 동영상 보기

❖ 출처 : EBS. 나도 말을 잘 하고 싶다.

- 영수가 수진이에게 어떻게 말해야 화해할 수 있을지 번호 골라보기

도입 영수의 사과 방법 찾기

■ 두 번째 동영상 보기

❖ 출처 : EBS. 나도 말을 잘 하고 싶다.

- 영수가 수진이에게 어떻게 말해야 화해할 수 있을지 번호 골라보기

학습 목표

친구를 아프게 하는 말을 찾고 사용하지 않도록 약속함



활동 1 우리를 아프게 하는 말 찾기

- 친구에게 들었던 말 중에 나를 아프게 했던 말 찾기
 - 발표하기
 - 포스트잇에 적기

Tip

넓은 포스트잇 한 장에
한 개의 낱말을 굵고 큰 글씨로 적기



- 친구들에게 나를 아프게 하는 말을 알려주기
 - 발표하고 깨진 하트 그림 주변에 붙이기

Tip 1

부끄러워 하는 아이는 교사가 대신 읽어 주기

Tip 2

동일하게 반복되는 경우 겹쳐 붙



■ 실제 수업에서 나온 말들의 예시

1학년

야, 당나귀, 죽인다, 그것도 못 하나
바이러스, 대머리, 똥꼬, 바보
키 작은게, 왜 까불어 등

2학년

임마, (개) XX , 나대지마, 깔치지마,
어쩌라고, (입) 닥쳐, 죽을래, 똥개,
똥땡이, 망할 놈아, 메롱, 혼나 볼래 등

■ 중고등학교 교장선생님 연수에서 나온 말들의 예시

안 할래요. 저 못하겠어요
비전 없다.
다른 사람들도 그렇게 말하던데요
친하다고 생각했나요? 농담을 하시게
여자 교장님들은 너무 꼼꼼해서
술 좀 그만 마셔
왜 제 할 일까지 다 하려 하세요. 그만 놔 두세요.
잘난 척 하지마
넌 항상 그렇지 뭐
너도 그래

■ 중고등학교 교장선생님 연수에서 나온 말들의 예시

편애하지 마세요.
말 끝까지 들어주세요.
한 잔만 더!
집에서도 그러세요
사람에게 먹일 수 있는 밥인지 확인해 봤냐?
못생겼다.
제가요?
이번 일은 저는 못하겠습니다.
녹음하겠습니다.
너무 권위적이다.

■ 중고등학교 교장선생님 연수에서 나온 말들의 예시

학교에서 뭘 가르치는 거야?
저 사람은 무섭게 혼내야 해
이건 내 일이 아닌데요
이런 교육을 하는 학교에 제 자식을 보내지 않을 겁니다.
왜 저에게 그런 지시를 하신 거죠?
교장이 아닌 사람들도 다 학교를 더 생각해
학교가 한 게 뭐가 있냐?
나는 최선을 다했는데 너 책임지고 벌 받아.
모든 것을 해결할 수 있다고 생각하지 말고 학교 문화를
이해하고 적당히 해.

활동 2 쓰레기통에 버리기

- 나를 아프게 했던 말들을 찾아 버리기

쓰레기통 만들기



- 나를 아프게 했던 말들을 찾아 버리기
- 쓰레기통에 버리면서 어떤 느낌이 들었는지 이야기 해 보기



정리 나와의 약속

■ 자기와 약속하는 다짐 쓰기

- 내가 자주 사용했던 친구를 아프게 하는 말을 적어보고 사용하지 않기로 스스로 약속을 함

나와의 약속

나는 1학년 2학년 5반의 평화를 위하여

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

위와 같은 말과 표정을 사용하지 않겠습니다.

2013년 6월 26일

약속하는 사람 : _____

나와의 약속

나 김지민은 1학년 2학년 5반의 평화를 위하여

1. 닥쳐

2. 똥개

3. 시끄러워.

4. 인다저.

5. 죽을래.

위와 같은 말과 표정을 사용하지 않겠습니다.

2013년 6월 26일

약속하는 사람 : 김지민

나와의 약속

배예빈은 1학년 2학년 5반의 평화를 위하여

1. 으악

2. 새끼

3. 새끼

4. 새끼

5. 나대지마

위와 같은 말과 표정을 사용하지 않겠습니다.

2013년 6월 26일

약속하는 사람 : 배예빈

이렇게 할 수도 있어요 1

- 나를 아프게 하는 말 게시하기
 - 평화를 깨는 말을 교실 한 쪽에 게시물로 붙여놓기
 - 아이들이 서로 상처 주는 말이 사라질 때마다 해당하는 말 떼기
 - 모두 다 떼어진 경우 즐거운 파티열기

이렇게 할 수도 있어요 2

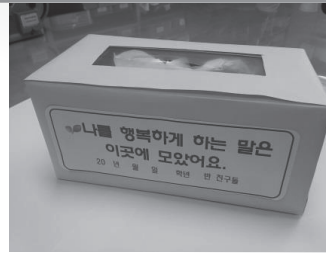
▪ 자기 체크표 활용하기

- ① 나와 의 약속에 적은 말을 하지 않도록 자기 체크표를 알림장에 붙이기
- ② 집에 돌아가서 하루를 정리하며 나와 의 약속에서 정한 말을 사용하지 않았는지 매일 반성하기
- ③ 약속을 잘 지켰는지를 판단하고 스스로를 평가하기
 - 약속을 잘 지킨 경우 ○
 - 조금 잘 지킨 경우 △
 - 잘 지키지 못한 경우 ×

이렇게 할 수도 있어요 3

■ 나를 행복하게 하는 말 찾기

- 포스트잇에 친구가 나에게 했던 말들 중에서 듣기 좋았던 말들을 적고 발표해 보는 시간 갖기
- 포스트잇에 친구가 나에게 했던 말들 중에서 듣기 좋았던 말들을 적고 발표해 보는 시간 갖기
- 발표가 끝나고 쓰레기통에 버리는 활동을 하지 않고 교실 한 쪽에 코너를 만들어 게시하고 아이들이 볼 수 있게 하기



2차시

말하기 보다 귀한 것

도입 말 많은 사람

■ 탈무드 이야기 듣기



- 친구와 대화를 할 때 중요한 것은 무엇인지 재 질문하기
- 반드시 말하기 보다 듣기가 더 중요하다는 것은 사실이 아니지만 이번 차시의 목표를 위해 아이들과 함께 듣기의 중요성을 공감하고 시작함

활동1 듣기의 기본은 침묵

■ 말하는 지팡이의 이해

- 북미 인디언인 이로코이족의 회의 문화는 경청의 힘을 보여줌
- 모두 원으로 빙 둘러앉아 한 사람씩 ‘대머리 독수리가 새겨진 1.5m의 지팡이’인 토크스틱 (Talking Stick) 을 들고 말함
- 발언권은 지팡이를 든 사람에게만 있음
- 말하는 중간에는 그 누구도 끼어들지 못함

- 발언자는 자신의 뜻을 모든 사람이 올바르게 이해했는지 확인한 후, 다음 사람에게 지팡이를 넘겨줌



이렇게 회의를 하면 언성을 높이거나 논쟁하는 일은 거의 없으며 오히려 창의적인 아이디어가 나옴



❖ 출처 : http://cafe.chosun.com/club.menu.bbs.print.screen?p_club_id=dreamview&p_menu_id=65&message_id=562593

활동1 듣기의 기본은 침묵

- 말하는 지팡이 설명하기
 - 미리 제작되어 있는 PPT를 보여주며 설명하기
 - 지팡이의 의미를 설명하기
 - 필요에 의해 동화나 신화같은 요소를 섞어 이야기처럼 들려주어도 좋음
 - 말하는 지팡이의 필요성에 대해 나누기

활동1 듣기의 기본은 침묵

▪ 말하는 지팡이 사용 방법 약속하기

듣는 사람은 중간에 질문 ✕ 찬성이나 반대 표시도 ✕

듣는 사람은 몸짓, 손짓 ○

“친구의 이야기를 잘 들겠습니다.”

말하는 지팡이 사용시간은 3분 정도

활동 2 전체 발표하기

- 큰 원을 만들어 앉기
 - 교실에 있는 책상의 배치를 바꾸어 아이들이 빈 공간에 원 하나로 둘러 앉을 수 있도록 함
- 이야기 경청하기
 - 말하는 지팡이를 가진 친구들이 발표를 하게 함



활동 2 전체 발표하기

- 이야기 경청하기
 - 침묵 듣기를 깬 아이들에게는 따로 주의를 주지 않음
 - 칠판이나 화면에 적힌 문구를 읽고 앉게 함
- “친구의 이야기를 잘 들겠습니다.”
- 다시 아이들의 이야기가 진행되게 함

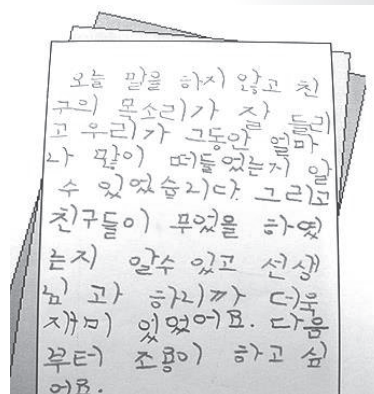
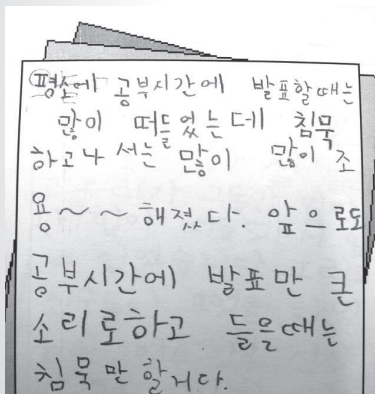
정리 활동 느낌 쓰기

- 침묵을 지키며 듣는 것이 어떤 느낌인지 자신의 생각을 적어 보기



정리 활동 느낌 쓰기

- 침묵을 지키며 듣는 것이 어떤 느낌인지 자신의 생각을 적어 보기



이렇게 할 수도 있어요

■ 이야기 형태 바꾸기

- 짝끼리 자유 이야기 하기
- 주제 토론 - 모둠
 - 침묵하여 듣기가 잘 이루어지면
모둠 안에서 서로 묻고 답하는 시간을 가져봄
- 주제 토론 - 전체
 - 선생님이 제시하거나 학급에서 나온
주제를 가지고 전체 토론을 할 수 있음

4차시

같이 놀자

Tip 저학년 놀이교구 추천

■ 자연물



Tip 저학년 놀이교구 추천

■ 자연물



Tip 저학년 놀이교구 추천

▪ 수공예품



Tip 저학년 놀이교구 추천

▪ 각종 그릇들



이야기북



이야기북



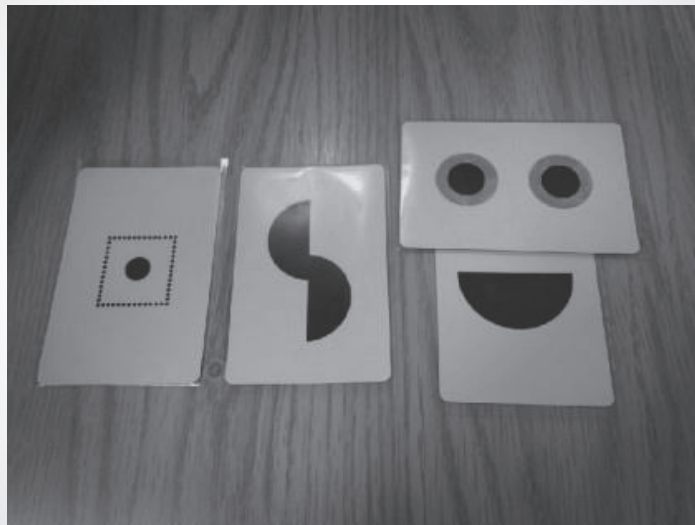
어느날 도티가 축구를 하고 있었습니다. 축구를 다하고 집으로 가고 있었습니다. 그런데 갑자기 천둥번개가 쳤습니다. 천둥번개를 피하고 있었는데 박쥐 때가 나타나서 기절했습니다. 다시 정신을 차리니 앞에 호랑이가 있었습니다. 그래서 도망가고 있었는데 또 박쥐 때가 와서 기절했습니다. 그 사이에 박쥐들이 집으로 데려다 주었습니다. 그리고 정신을 차리니 집이었습니다. 위험한 하루였습니다.

제목 : 도티의 위험한 하루

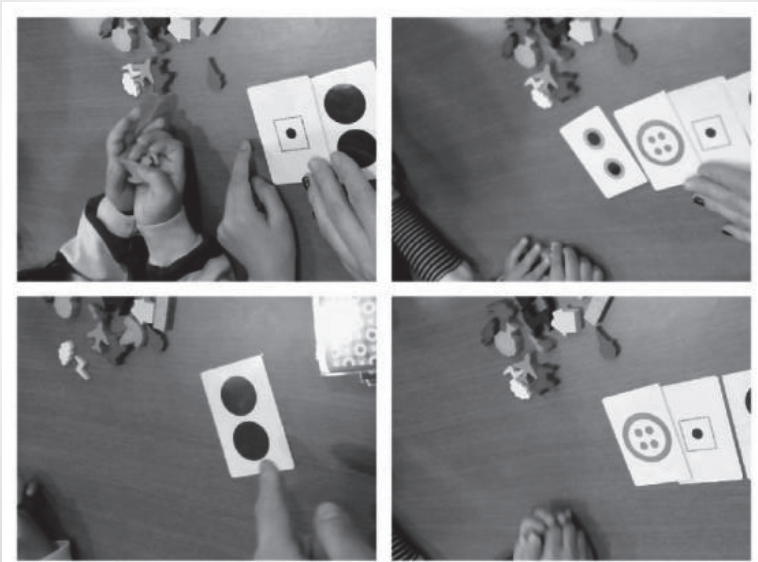
이너보이스



이너보이스



이너보이스



자기존중감

자기 존중감이 높으면

- 자신을 있는 그대로 수용하며 인간적인 약점을 잘 인내함.
- 주위 환경이나 사회적 관계에서 안정감과 소속감을 느낌.
- 문제에 대해 자신감을 갖고 도전하며 성취감이 높고 자신의 행동에 책임을 짐.
- 자신의 능력을 신뢰하고, 최선을 다하며 타인을 존중할 줄 압.
- 실패해도 자신을 빨리 일으켜 세울 수 있고 새롭게 시작할 에너지를 더 많이 갖고 있음.

자기 존중감이 낮으면

- 자신을 쓸모 없고 무가치하며 약하다고 생각함.
- 주변사람들의 사소한 거부나 비난에 쉽게 압도당하여 과도하게 분노를 표출하거나, 반대로 우울과 불안을 경험하게 되어 대인관계를 회피하게 됨.
- 성취동기가 낮아 학업에서 자신의 미래에 대한 준비를 하려 하지 않음.
- 폭력행동과 신체적, 심리적으로 자신을 파괴하는 행동에 스스로 방치하게 됨.
- 자신의 행복을 위해 준비한다거나 자신을 돌보는 일을 하지 않음.

여러분의 자기존중감 지수는?

로젠버그(Rosenberg)의 자기존중감 검사 '나는 내 자신을 어떻게 생각하고 있는가?'

항 목	전혀 아니다	대체로 아니다	대체로 그렇다	거의 그렇다
1. 나는 다른 사람만큼 가치 있는 사람이다.	1	2	3	4
2. 나는 별 어려움 없이 내 마음을 결정할 수 있다.	1	2	3	4
3. 나는 좋은 장점을 많이 갖고 있다.	1	2	3	4
4. 나는 다른 사람들만큼 일을 해 나갈 수 있다.	1	2	3	4
5. 나는 행복한 사람이다.	1	2	3	4
6. 나는 나 자신을 잘 안다.	1	2	3	4
7. 나는 쉽게 포기하지 않는다.	1	2	3	4
8. 나를 좋아해주는 사람이 많다.	1	2	3	4
9. 나는 스스로에 대해 긍정적인 태도를 갖는다.	1	2	3	4
10. 나는 현재 내가 하는 일에 만족한다.	1	2	3	4

여러분의 자기존중감 지수는?

※ 10개 문항의 점수를 모두 더한다.

- 30점 이상 : 높음
- 20~29점 : 보통
- 19점 이하 : 낮음

※ 점수가 20점 미만인 사람의 경우 자기존중감이 낮고

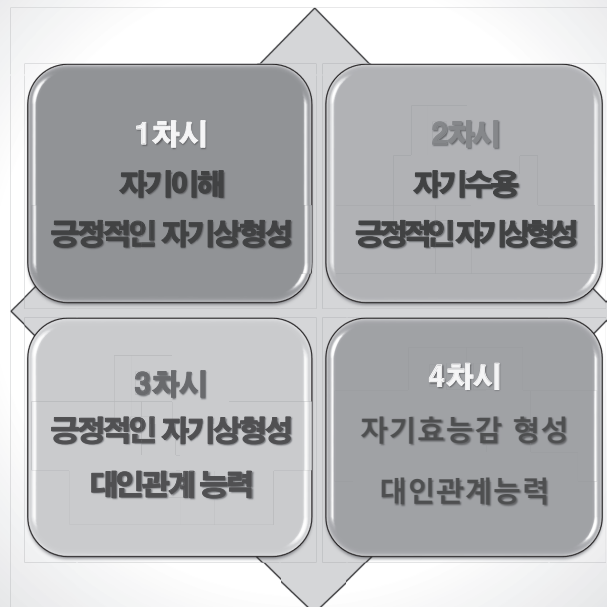
비관적이며 부정적인 경향이 있으므로,

자기 자신에 대해 좀 더 긍정적으로 생각하는 노력이 필요하다.

자기존중감 (Self Esteem)

‘의미있는 타인(significant others)’의
긍정적 피드백을
지속적으로 받을 때
형성되는 **심리적인 힘**.

차시별 전체 흐름도



친구에게 칭찬 샤워를...

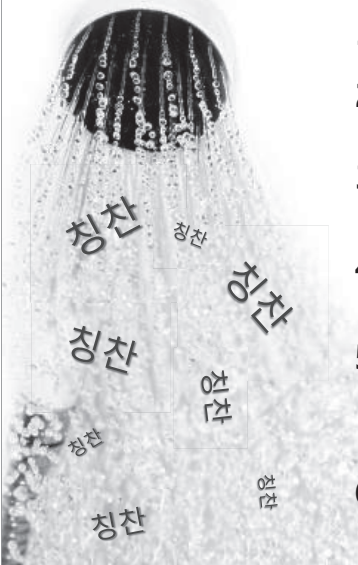


물로 몸을 씻어내면 기분이 어떨까요?

샤워할 때 수많은 물방울이 우리에게 떨어지는 것처럼 친구에게 칭찬을 해봅시다.

칭찬의 말로 친구의 마음 속 낙서들을 깨끗이 지워서 **자신감**을 찾아주는 **칭찬 샤워**활동을 해봅시다.

<칭찬샤워 활동방법>



1. 모둠에서 칭찬할 대상을 1명 정합니다.
2. 칭찬을 받는 친구는 [활동자료 1] '칭찬 샤워기'를 들고 있습니다.
3. 칭찬샤워를 해줄 친구의 장점을 포스트잇 1장에 칭찬거리 1개를 적습니다.
4. 칭찬거리를 적은 포스티잇을 친구의 머리, 팔, 가슴에 붙여줍니다.
5. 다음 칭찬샤워를 해 줄 친구를 정하고 칭찬샤워 활동을 합니다. 모든 친구들이 칭찬을 받을 때까지 진행합니다.
6. 각자 받은 칭찬 포스티잇을 읽어보고 가장 맘에 드는 칭찬을 활동지 순서대로 자신의 활동지에 붙여봅시다.

활동지 1 친구에게 칭찬 사위를...

칭찬사위 활동 학습지

나를 칭찬해준
친구들

나에게 어떤 점을 칭찬해 주었나요?
(친구들이 칭찬한 내용 중 가장 맘에 드는 것을 순서대로 아래에
붙여봅시다.)

가장 내 마음에 들어요

①

②

③

④

⑤

⑥

칭찬사위에서
친구들로 부터 받은
칭찬을 발표하여
봅시다.



[http://sketchpan.com/data/
member/q/qngmd16/draw/
1218014453289/0.png](http://sketchpan.com/data/member/q/qngmd16/draw/1218014453289/0.png)

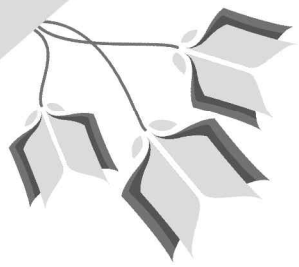
‘나의 장점을 찾아라’ 게임활동

● 친구들과 게임을 통하여 나의 장점을 알아봅시다.



1. 짝 또는 모둠 친구들과 함께 가위바위보를 합니다.
2. ✂으로 이기면 한 칸, ✊로 이기면 두 칸, ✋로 이기면 세 칸 앞으로 갈 수 있습니다.
3. 각 칸에 해당되는 장점을 친구들에게 이야기합니다. 이야기하지 못하면 한 칸 뒤로 이동합니다.
4. 먼저 도착하는 사람이 이깁니다.

한국교육정보원(2012) 초등학교진로와 직업



어울림프로그램 워크숍 Ⅲ

(초등학교 저학년)

학교폭력 인식 및 대처 역량 / 감정조절 역량

강사(1, 2회) : 김태승 선생님(서울 성신초)
강사(3회) : 남정희 선생님(대전 대흥초)



초등학교 저학년 감정조절, 학교폭력 인식 및 대처 역량

초등학교 저학년 감정조절 역량(기본)

1차시 감정은 내 친구	다양한 활동을 통해 감정을 인식하고 이해의 폭을 넓힌다.
〈도입〉 [활동] 마음의 문을 두드려 보아요 • 동화책을 통하여 마음, 감정에 대한 동기유발을 한다. 〈전개〉 [활동1-1] 감정단어 스무고개 • 감정단어를 스무고개로 맞추는 모둠별 대항 게임을 진행한다. [활동1-2] 내 마음을 맞춰봐 • 감정단어를 보고 표정을 지으면 모둠원이 맞추는 게임을 진행한다. [활동2] 내 마음의 파이 • 상황에 따라 발생할 수 있는 다양한 감정들을 이해한다. 〈마무리〉 [활동] 느낀 점 공유하기 • 학습과정을 정리하면서 감정에 대한 내용을 복습한다.	
• PPT • 감정 느낌 단어 • 감정 단어 스무 고개 • 나의 감정 파이	
2차시 이런 때는 어떻게 할까요?	상황에 따른 자신의 감정을 인식하고 표현하며 행동에 대한 평가를 통하여 적응적인 행동을 연습한다.
〈도입〉 [활동] 이런 행동은 어떻게 느껴지나요? • 거침없이 하이킥의 일부분을 보며 주인공의 행동을 평가한다. 〈전개〉 [활동1] 상황 주사위 놀이 • 주사위에 여러 가지 교실 상황을 붙이고 선택되어 진 상황을 모둠별로 어떻게 해결할 것인지 발표한다. [보충활동(선택)] ‘내 마음은 이래요’ • 상황-감정-행동-결과에 대해 인식한다. 〈마무리〉 [활동] 느낀 점 공유하기 • 학습과정을 정리하면서 행동에 대한 평가, 상황 속에서 어떤 행동을 선택할 것인가를 연습한 것을 상기시켜준다.	
• 동영상자료 • PPT • 상황 주사위(상황이 붙여있는 주사위) • 보충활동지	
3차시 감정조절은 나에게 맡겨라	감정조절을 위한 나의 환경, 감정, 행동 자원을 탐색하고 행동적 감정조절 능력을 기른다.
〈도입〉 [활동] ‘육이’에게 필요한 것은? • 그림상황카드를 보면서 ‘육이’의 행동은 어떤 모습으로 보이는지 인식하고 ‘육이’에게 필요한 것은 무엇인지 이야기 해본다.	

〈전개〉

활동1] 나의 행복 나무

• 풍성한 열매를 맺기 위하여 환경, 감정을 살펴보고 어떠한 행동전략을 사용해야 하는지 탐색한다.

[활동2] 이럴 땐 이렇게 • 화, 분노가 치밀어오를 때 사용 하는 행동적 전략을 연습한다.

〈마무리〉

[활동] 느낀 점 공유하기

• 학습활동을 통해서 알게 된 사실과 느낀 점을 공유한다.

• PPT • 활동지 1 • 포스트잇 • 감정 조절 3단계 카드

4차시 상황에 따른 나의 대처법

다양한 상황들에 대한 3가지 대처법을 비교하고 행복한 학교생활을 위한 적응적인 대처방법을 선택하여 익힌다.

〈도입〉

[활동] 이런 내가 되고 싶어요

• 포스트잇으로 내가 늘 지니고 싶은 감정 마스크트를 5가지 만들고 이름을 지어준다.

〈전개〉

[활동1] 나의 바라는 바를 멋지게 표현하기!

• 3가지(소극적, 공격적, 주장적) 대처기술을 인형놀이를 통해 연습한다.

[심화활동(선택)] 화가 나거나 짜증이 날 때 어떻게 할까?

• 6가지 대처 기술 중 선택하여 연습한다.

〈마무리〉

[활동] 느낀 점 공유하기 • 학습활동을 통해서 알게 된 사실과 느낀 점을 공유한다.

• 포스트잇(1인당 5장) • 활동지 • 심화 활동지

초등학교 저학년 감정조절 역량(심화)

1차시 분노의 이해	분노에 대한 정의를 알 수 있다.
•날씨카드 보며 감정 떠올리기 •다양한 감정 구분하기 •분노감정 이해하기 -화가 났던 경험 나누기 •분노로 인한 신체변화 알기 •활동지 •신체그림	
2차시 분노 알아차리기	분노를 일으키는 말을 안다.
•나를 화나게 하는 말 찾기 -나는 이럴 때 화가 나요 •친구들과 경험나누기 -다른 사람의 기분을 알 수 있어요. -나는 이런 말을 들으면 화가 나요. •감정카드 •활동지	
3차시 분노조절 : 인지적 전략	분노 상황에서 생각을 바꿀 수 있다.
•버럭왕은 사랑받을 수 있을까 •생각 바꾸기 •역할극하기 •PPT •활동지	
4차시 분노조절 : 정서적 전략	침착함을 유지하는 방법을 안다.
•눈사람 되기 •침착함을 유지하는 방법 배우기 •시범	
5차시 분노조절 : 행동적 전략	화가 나는 상황에서 내 생각 표현할 수 있다.
•손가락 인형만들기 •화 내지 않고 말하는 방법 알기 •손가락 인형	
6차시 문제해결 전략	분노가 생기는 문제상황에서 최선의 방법을 선택할 수 있다.
•문제해결 전략 선택하기 •활동지 •역할놀이	

초등학교 저학년 학교폭력 인식 및 대처 역량(기본)

1차시 폭력vs평화	학교폭력이 무엇인지 이해한다.
<도입> [활동] ‘틀림’과 ‘다름’의 차이 이해 • 화면을 띄워놓고 각자 보이는대로 발표하여 ‘틀림’과 ‘다름’의 차이를 이해시킨다. <전개> [활동1] 학교폭력이 뭐지? • 다양한 사례가 적혀 있는 카드를 분류한다. [선택활동1] 폭력적인 상황에서 한 번 더 [활동2] 공 전달하기 게임 • 폭력에 대해 인식하며, 친구들과 미션을 해결해간다. <마무리> [선택활동2] 부끄부끄 노래 익히기 • 학교폭력인식 및 예방에 대한 노래를 익히고 신체표현 해본다.	
• 활동지, 풀, 가위, ppt 자료 • 형짚 공, ppt 자료 • 부끄부끄 노래자료 동영상	
2차시 이것도 폭력이구나!	따돌림이 무엇인지 생각해보고 따돌림 당하는 친구의 처지를 이해한다.
<도입> [활동] 동화제목 맞추기 • 낱말 퍼즐 맞추기를 통해 동화제목 맞추기 활동으로 흥미를 끈다. <전개> [활동1] 날아라 애벌레 전반부 읽어주기 • ‘날아라 애벌레’ 동화 읽고 토의 및 활동지를 작성한다. [선택활동] 날아라 애벌레 후반부 읽어주기 • 이야기 끝까지 읽어준다. [활동2] 술래놀이(초록애벌레 되어보기) • 모둠별로 술래 피하기 놀이를 통해 집단따돌림의 피해자를 경험하고 방관자로서의 행동을 생각한다. <마무리> [활동] 활동 정리하기 • 재밌었거나 느낀 점을 함께 이야기한다.	
• 동화책 또는 ppt 자료, 활동지 • 초록모자(초록 띠) 활동지	
3차시 내가 능력자	학교폭력의 상황에서 어떻게 대처해야 할지 안다.
<도입> [활동] ‘해봤니?’ 게임하기 • ‘해봤니?’ 게임으로 친구들의 마음 알아본다. <전개> [활동1] 학교폭력적인 상황에서 어떻게 하면 좋을까요? • 짝(모둠)과 함께 대처방법을 찾는다. [선택활동] 미러링 게임 • 피해관련 친구의 말을 듣고 반영하며 자신이나 친구의 행동을 성찰한다. [활동2] 능력자 인증 목걸이 만들기 • 학교폭력의 피해자와 방관자일 때 해야 할 행동을 하나하나 종이에 엮어 목걸이를 만든다.	

〈마무리〉

[활동] 능력자 인증 • 능력자목걸이로 인증활동을 하며 다짐활동시간을 가진다.

• 활동지 • 풀, 가위, 색종이

4차시 평화로운 우리 반

평화로운 반을 만들기 위해 내가 해야 할 행동을 다짐하고 실천한다.

〈도입〉

[활동] ‘으쌔으쌔’ 게임 • ‘으쌔으쌔’ 게임을 통해 프로그램 진행에 대한 기대감을 높인다.

〈전개〉

[활동] 더하기빼기 토론(PMI) • 친구 간에 더해야 할 행동과 빼야 할 행동을 찾아본다.

[선택활동] 마법의 문구 만들기

• PMI토론내용 참고하여 스스로 실천할 수 있는 내용을 문구로 만든다.

〈마무리〉

[활동] 마법의 사탕 뽑기

• 마법의 주문(평화로운 반을 만드는 행동)이 달려있는 준비된 사탕을 하나씩 뽑고 큰 소리로 읽어보고 다짐한다.

• 활동지, 포스트잇 • 활동지 참고자료 • 활동지, 연필꽃이, 사탕통 참고자료

초등학교 저학년 학교폭력 인식 및 대처 역량(심화) - 언어폭력

1차시 우리를 아프게 하는 말	언어폭력의 개념을 알고, 언어생활 반성하기
------------------	-------------------------

〈도입〉

[동기유발] 차이의 비밀을 찾아라!

- 친구 얼굴 자세히 관찰하기 • 얼굴 표정 차이를 만든 비밀 찾기

〈전개〉

[활동1] 이런 말들이 아프게 해요

- 종이에 슬픈 얼굴 그리기 • 아프게 하는 말들 쓰기
- 아프게 하는 말들의 공통점 찾기 • 언어폭력이 무엇인지 이해하기

[활동2] 아픈 마음을 서로 위로해요.

- 친구의 아픈 마음을 어떻게 치료할까 이야기 나누기
- 밴드에 사과, 위로의 말 쓰기 • 사과, 위로하며 서로 밴드 붙여주기

〈마무리〉

[활동] 제이슨과 패트릭은 어떻게 둘도 없는 친구가 되었을까요?

- 「장난인데 뭘 그래?」이야기 일부 읽기

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • [활동자료 1] 종이 확성기(선택) • [활동지 1] 나를 아프게 하는 말 • [활동자료 2] 작은 메모지(포스트 잇), 네임펜 • [활동지 2] 화남, 슬픔을 표현하는 감정 단어 목록 • [활동자료 3] 「공통점 찾기」 PPT • [활동자료 4] 밴드, 네임펜 • [활동자료 5] 「씩트네」 플래시 동요 • [활동자료 6] 장난인데 뭘 그래?」PPT | |
|--|--|

2차시 우리를 기쁘게 하는 말	언어폭력 대처방안을 알고, 우리의 행동과 감정을 지배하는 언어의 소중함 알기
------------------	--

〈도입〉

[동기유발] 행동을 좌우하는 언어 • ‘언어가 나를 바꾼다’ 동영상 시청하고 이야기 나누기

[활동1] 싫다고 분명히 말해요.

- 1차시 아픈 말들을 듣기 싫어한다고 분명히 말하며 활동지에 메모지 붙이기
- 짝과 ‘싫다고 분명히 말해요’ 역할극하기

[활동2] 긍정의 말도 연습이 필요해요.

- 이렇게 바꾸어 말하면 어떨까? - 아픈 말을 기쁜 말로 바꾸기
- 친구와 바꾼 긍정의 말 나누기
- 만날 때마다 칭찬해요
- 큰 원 만들기 - 노래 부르며 돌다가 교사가 말하는 숫자대로 모이기
- 모인 사람들끼리 돌아가며 긍정의 말하기

〈마무리〉

[활동] ‘참 좋은 말’ 노래 부르기 • 다시 큰 원 만들어 노래 부르기

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • [활동자료1] 「언어가 나를 바꾼다」EBS 동영상 • [활동지 1] 이렇게 바꾸어 말하면 어떨까? • [활동자료 2] 1차시 ‘나를 아프게 하는 말’ 활동지 • [활동자료 3] ‘참 좋은 말’ 플래시 동요 | |
|---|--|

초등학교 저학년 학교폭력 인식 및 대처 역량(심화) - 사이버폭력

1차시 이것도 폭력이에요	사이버폭력이 무엇인지 사례와 게임을 통해 이해한다.
• 나는 누구일까요? - 퀴즈를 통해 핸드폰(스마트폰)과 인터넷에 대해 알아보고 사이버 공간에 대해 인지하기 • 사이버폭력, 넌 누구니? - 스토리텔링 보며 사이버폭력이 무엇인지 지적 호기심 갖기 - 활동지를 통해 사이버폭력의 사례를 보고 사이버폭력 인식하기 • 사이버폭력 정복 팅따먹기 게임 - 팅따먹기 게임 문제를 해결하며 자연스럽게 사이버폭력에 대해 인식하기	
• PPT 자료 • PPT 자료, 활동지 • 활동지, 지우개, 색연필	
2차시 사이버폭력 없는 세상 만들어요.	사이버폭력 상황에서 어떻게 현명하게 대처해야 할지 안다.
• 엘사와 안나의 마음 - 만화영화 주인공이 사이버폭력 피해에 대한 괴로움을 느껴보고 해결책을 고민해 보기 • 사이버폭력 없는 우리들의 세상을 위한 비법 - 스마트폰 모양의 간단한 책 만들기 활동을 통해 사이버폭력 대처 방법 익히기	
• PPT자료, 포스트 잇, 색연필, 사인펜 • 활동지, 색연필, 풀, 가위	

초등학교 저학년 학교폭력 인식 및 대처 역량(심화) - 집단따돌림

1차시 왕따, 어디까지 알고 있니?	집단따돌림의 의미와 행동 유형 이해하기
• 새들의 이야기 - 집단따돌림 상기하기 • 무슨 일이 생겼을까요? - 집단따돌림 상황 예측하기 - 집단따돌림 의미 파악하기 • 나에게도 비슷한 일이 있었어요. - 자신의 경험 적고 발표하기 - 따돌림 유형 분류하기 • 동화나 영화 속에도 집단따돌림이... - ‘짜장, 찜뽕, 탕수육’, ‘내 짝궁 최영대’ 속 집단따돌림 이해하기 - ‘마당을 나온 암탉’ 속 집단따돌림 유형 이해하기 • 내 탓이 아니야 - 장난과 따돌림의 차이 이해	
• 활동지, 필기구, 포스트잇, 네임펜 • 동영상 - For the birds - 마당을 나온 암탉 - 내 탓이 아니야 • PPT자료 - 친구들에게 무슨 일이 있었을까요? - 한 낱말로 표현한다면? - 이런 행동들이 ‘집단따돌림=왕따’입니다. - 동화 속 집단따돌림 • 플래시자료 단어조합퍼즐 • 참고자료 - 집단따돌림의 의미 - 집단따돌림의 유형 - 집단따돌림 바로 바라보기	
2차시 똑똑, 단힌 마음의 문을 열어주세요	감정놀이를 통해 집단따돌림 상황에서 상대방의 감정이나 기분 이해하기
• 감정매칭 게임 - 감정카드와 일치하는 그림 찾기 - 다양한 감정 이해하기 • 기분이 어떨까요? - 집단따돌림에서 가해자, 피해자, 속마음 엿보기 • 내 친구 지호에게 고민이 생겼어요. - 지호의 고민 파악하기 - 따돌림 가해자, 피해자, 방관자 감정 알아보기	

• 나쁜 감정은 모두 잊어요. - 집단따돌림 상황에서 가해자, 피해자, 방관자가 느낀 나쁜 감정을 풍선에 적어 날리거나 터트리기

• 대식이의 사과편지 - 상대방의 감정 이해를 통한 화해의 분위기 조성하기

• 활동지, 필기구, 풍선, 네임펜, 색연필, 감정스티커

• 감정매칭게임 - 감정 글자 카드 - 감정 그림 카드 • PPT자료 - 감정 그림 - 기분이 어떨까요? - 대식이의 사과편지 • 참고자료 - 외톨이 게임 - 느낌 용어집

3차시 위기탈출 따돌림, 행복이 시작돼요

집단따돌림 상황 발생 시 대처방법 및 도움 요청 방법 숙지하기

• 나는 어떤 친구인가요?

- 집단따돌림 상황에서 자신의 위치 알아보기 - 집단따돌림 대처행동 상기하기

• 나의 아이언맨을 찾아라

- 상황에 따라 도움을 요청할 대상 파악하기

- 집단따돌림 상황에 처했을 때 도움을 줄 수 있는 인물 찾기

• 스스로도 할 수 있어요!

- 집단따돌림 피해자가 선택할 수 있는 행동과 그에 따른 결과 예측하기

- 여러 행동 중 바람직한 행동 찾기

- 집단따돌림 상황을 슬기롭게 극복할 수 있는 행동요령 익히기

• 내 마음이 들리니

- 학습내용 되짚어보기 - 입장바뀐 노래 부르기 - 실천의지를 다지는 구호 외치기

• 활동지, 필기구, 하트모양 포스트잇, 네임펜

• 동영상

- 내가 먼저 시작해요(나는 어떤 친구인가요?)

- 내가 먼저 시작해요(집단따돌림 대처 행동)

- 괴롭히는 사람들을 주먹을 쓰지 않고도 이기는 방법

- 내 마음이 들리니 - 입장바뀐 생각해봐

• PPT자료 - 태성이의 선택 - 집단따돌림 탈출 비법

• 참고자료 - 왕따를 당하고 있어요. - 집단따돌림 완전정복



어울림 프로그램(감정조절,인식및 대처)

성신초등학교(서울) 교사 김 태 승

강사소개



교사 김태승



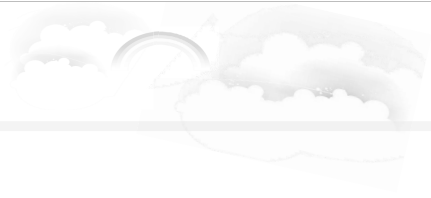
• 교육부

- 초등학생 진로흥미검사 척도 개발(2017)
- 초등 진로전담교사 연수 교육과정 및 원격연수 개발(2016)
- 방송고 진로인성교육 원격연수 개발(2015) (한국교육개발원)
- 학부모와 함께 하는 자녀 진로교육 원격 연수 개발(2014)
- 초·중등 진로가치카드 활용 프로그램 개발(2018)
- 어울림 학교폭력예방 프로그램 개발(2013)

서울시교육청, 서울 / 경기 교육연구원

교원감정코칭 프로그램 개발, 학생 감정코칭 프로그램, 초임교사연수(상담), 1급 정교사 연수(상담)

- 고대 교육대학원 상담심리교육 석사
- 건대 일반대학원 교육학과 상담심리 및 측정평가 전공 박사수로
- (공저) 마음이 자라는 인성 디자인 (2016)
- 2015 개정교육과정 실과 교과서 집필(두산동아)

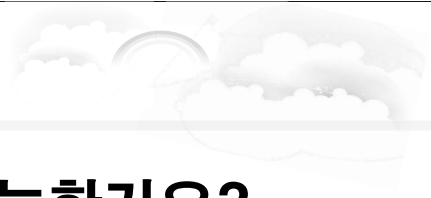


오늘 나눌 이야기

- 1.초등 저학년 감정조절
- 2.초등 저학년 학교폭력 인식 및 대처



1.감정조절



‘감정 조절’ 이 가능한가요?

정확하게 말하면

“감정에 따른 행동 조절” 입니다.



화가 났을 때, 신체의 변화



운동 했을 때, 신체의 변화





우리가 조절하고자 하는 '감정'

감각정보를 바탕으로 생존을 도와요.

- 불수의적입니다.
- 자율신경계의 '싸움-도주'반응

인간의 모든 감정은
나를 보호하기 위한 것을 목적으로
작동

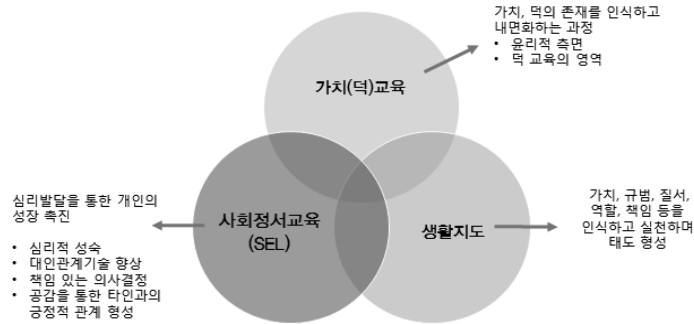
1. 감정조절

저학년 아이들에게 감정이란

- 좋아요. 나빠요
- 싫어요.
- 몰라요.

감정은 정확하게 이해하고 공감, 의사소통, 자존감으로
연결해야 하는 원자로 에너지!

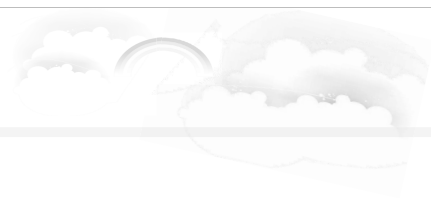
감정교육은 학교에서 어떤 의미일까?



출처: 마음이 자라는 인성디자인(2016)

개발배경

- 학교폭력 피해 최초 발생시기 초등 저학년(30.5%), 고학년(47.8%) 청소년폭력예방재단(2013)
 - 학교폭력의 원인 중 심리적 요인(홍종관, 2009B)
감정 및 욕구 표현능력, 인간관계 능력, 문제해결능력, 스트레스대처능력, 충동조절, 타인에 대한 공감이해능력
 - 초등 저학년의 초점은
감정인식, 자기 표현, 행동 조절, 감정 조절 교실 문화 개선
 - 인성교육과 통합적인 접근이 필요
- (추천도서) 마음이 자라는 인성 디자인

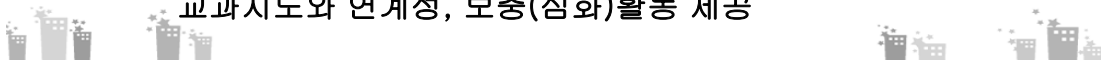


프로그램 목표

- 다양한 감정 인식, 이해
 - 갈등상황에서의 감정적 행동 조절, 대처전략 연습
 - 감정의 조절이 행동의 조절로 연결되는
바람직한 학교생활을 위한 도구 제공
 - 감정, 욕구의 표현 능력 향상
- 



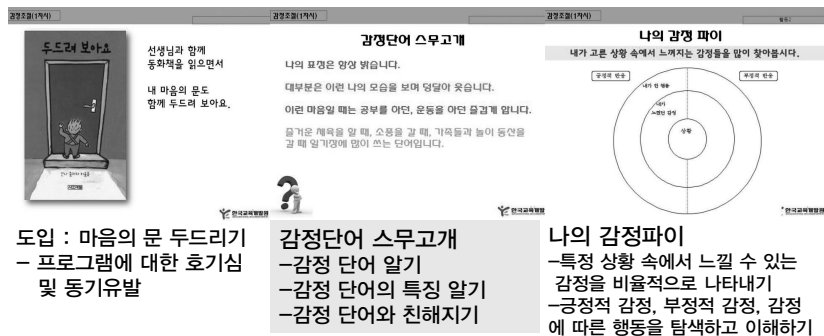
프로그램 특징

- 내용적 특징
생활 속 장면을 소재로 함.
현장 사례 중심으로 접근.
활동중심으로 구성 결과물 산출에 치우치지 않도록 함.
 - 방법적 특징
신체조작적인 활동(감정은 추상적인 개념)
인지적인 활동으로 확장
학급상황에 맞추어 활용가능
 - 활용방안적인 특징
교과지도와 연계성, 보충(심화)활동 제공
- 

프로그램의 흐름



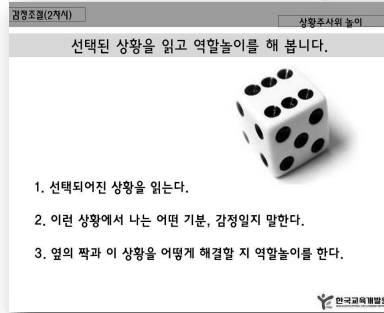
프로그램의 실제(1차시 개요)



프로그램의 실제(2차시 개요)



동영상 속 주인공의 행동 평가



역할 놀이를 통해 다양한 갈등상황들을 어떻게 느끼고 어떤 방법으로 표현하며 해결하는지 스스로 인식하는 활동

프로그램의 실제(2차시 개요)

내가 선택한 상황은 ()입니다.

내 몸의 어느 부분에서 감정이 느껴지는지 표시하고 발정-안을 담아 보세요.

어떤 생각이 들었나요?

그때 나의 감정은? (또 무슨 색이요?)

감정을 온 두게로 표현했다면 몇도 인가요?

내가 주로 하는 행동은?

행동의 결과는?

상황 속 감정 인식과 탐색

상황카드

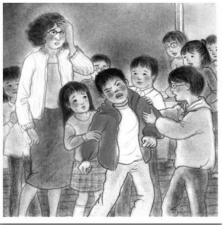
엄지가 큰 중학생이 나를 이름 없이 날 노려보았다.	오늘 친구들하고 축구를 하다가 골을 넣었다.
친구가 달리기를 하다 넘어져서 티가 나서 울고 있다.	결심시간에 친구들하고 숙제잡기 놀이를 했다.
내가 하지 말라고 하는데 계속 나를 이름 없이 놀린다.	선생님께서 나에게 잘 잘했다고 칭찬해 주었다.
내가 반포하려고 준비했는데 선생님이 다른 친구를 시켰다.	시험을 잘 볼 수 있도록 걱정했는데 시험지를 받아보니 100점이다.
중급계 체육을 하고 있었는데 물자는 친구들이 나를 칭찬해 주었다.	
친구가 말을 걸어서 대답을 했는데 선생님이 떠났다고 나만 혼을 내었다.	내가 아파서 혼고 있는데 친구들이 나에게 "괜찮아?" 라고 물어보았다.
선생님께 나도 좋은게 가지고왔고 친구가 다른 친구를 때렸다고 이야기 했다.	친구를 싸우고 나서 사이가 안 좋았는데 물기(새) 미안하다고 사과를 했다.
반포하려고 일어섰는데 발로 찰 내용을 읽었다.	여러 친구들이 나에게 편지를 달라고 말했다.
내 적은 나에게 다른 친구 홍보면서 다른 친구에게는 내 홍보를 했다.	결심회 공무하였는데 시험을 망쳤다.
다른 친구가 뛰어가다 나를 밀쳐서 식판을 쏟았다.	내가 배가 너무 아프는데 아무도 날 위로 해주지 않는다.
나는 친구에게 중미복을 빌려주었는데 친구는 나에게 안 빌려준다.	내일 검사하는 숙제를 하지 않았다.

상황카드를 보며 여러 가지 상황에 대한 이해의 폭을 넓힘

프로그램의 실제(3차시 개요) 도입

관정조절(3차시)

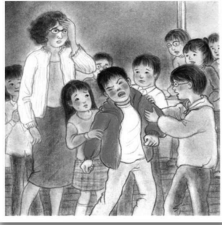
'욱'이에게 필요한 것은?



지금 어떤 상황일까요?
친구들과 선생님은 어떤 마음일까요?

관정조절(3차시)

'욱이'에게 필요한 것은?



주인공은 어떤 행동을 하고 있나요?
즐거운 학교생활을 위해 '욱이'에게 무엇이 필요할까요?

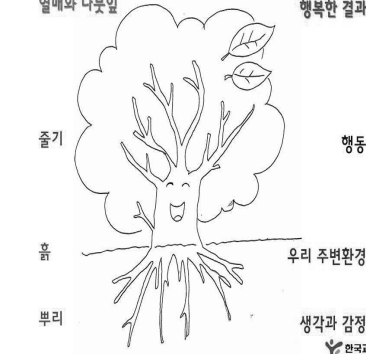
- 그림 속 등장인물들의 표정을 자세히 보면 각각이 다른 모습을 볼 수 있음.
- 상황에 대해서 모두가 같은 감정을 가진 것은 아님을 조망할 수 있고
- 주인공에게 즐거운 학교생활을 위해 필요한 것이 무엇인지를 찾아보기
- 감정조절에 대한 정의적 태도형성

Tip- '어떤 상황인지 짧은 이야기 지어 보기' 활동

프로그램의 실제(3차시) 나의 행복나무

관정조절(3차시)

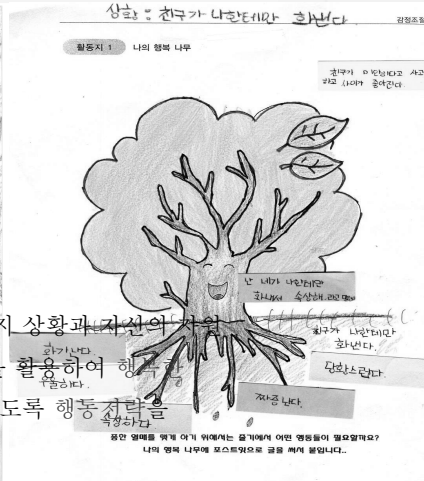
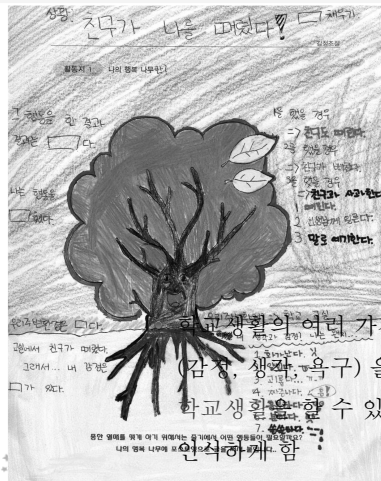
나의 행복나무



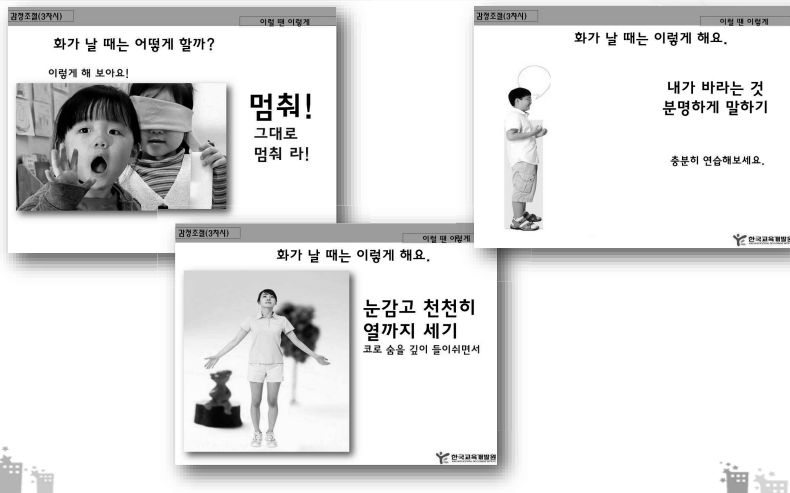
부분	의 미
나무	학 생
잎	다양한 환경적 영향 학교에서의 여러 가지 갈등상황
뿌리	생각과 감정
줄기	표현방법, 표현된 행동
열매	행동에 대한 결과

☛ 풍성한 열매와 나뭇잎을 열리게 하기 위해서는
어떤 노력이 필요할지 찾음

프로그램의 실제(3차시) 나의 행복나무(예시자료)



프로그램의 실제(3차시) 이럴 땐 이렇게



프로그램의 실제(4차시) 나의 바라는 바 멋지게 표현하기

공정조절(4차시)	표현하기	공정조절(4차시)	표현하기	공정조절(4차시)	표현하기
나의 바라는 바 멋지게 표현하기!	이 인형의 이름은 소극이입니다. 소극이는 어떤 일이 벌어지면 자신이 바라는 것을 말하지 않고 참기만 해요. 소극에게는 어떤 일이 벌어질까요?	나의 바라는 바 멋지게 표현하기!	이 인형의 이름은 표현이입니다. 표현이는 어떤 일이 벌어지면 충분히 바라보며 자신이 바라는 바를 표현합니다. 표현이에게는 어떤 일이 벌어질까요?	나의 바라는 바 멋지게 표현하기!	이 인형의 이름은 싸움이입니다. 싸움이는 어떤 일이 생기면 이기려고만 해서 다툼이 많아요. 싸움이에게는 어떤 일이 벌어질까요?

1. 3가지 인형들의 특성을 인식
2. 같은 상황 속에 대처방식에 따라 행동 결과가 달라짐을 체험
3. 역할극을 통해 원하는 것을 표현하도록 연습하는 활동

프로그램의 실제(4차시) 나의 바라는 바 멋지게 표현하기(예)

1) '소극이' 그냥 참는다.
이유: 부끄러워서 그냥 참는다. 표현을 잘하지 못한다.
그 결과 어떻게 될 까? 친구들에게 오해를 받을 수 있다.

2) '싸움이' 그 친구에게 화를 내며 짜증도 낸다.
이유: 친구들에게 지기 싫은 자존심이 강한 친구이기 때문이다.
그 결과 어떻게 될 까? 친구들과 싸우게 된다. 선생님께 혼이 난다.

3) '표현이' 내가 원하는 것은 친구에게 알리고 마라줄 것을 주장한다.
이유: 착하고 마음씨가 고운 친구이기 때문이다. 표현을 잘하기 때문이다.
그 결과 어떻게 될 까? 친구와 싸우지 않고 금방 화해 할 수 있다.

내가 '표현이'라면 어떻게 말할 까?

“친구야~
내가 싫다고 하는데 네가 자주 나한테 장난을 쳐서 선생님이 혼이났어. 그래서 내 기분이 좋지 않아. 그러니까 다음부터는 나한테 장난을 걸지 않았으면 좋겠어.”

프로그램의 실제(4차시) 화가 나가나 짜증 날때 어떻게 할까? (심화)

활동지 2 화가 나가나 짜증날 때 어떻게 할까?

1. [모둠토의] 불편한 감정은 왜 생기는가?

2. 불편한 감정을 해결하기 위하여 바깥 중 하나를 사용할 수 있는 방법을 나에게 설명하기
화가 나는 상황에서 내가 불편한 마음을 해결할 수 있는 방법에는 어떤 것이 있을까요?
아래의 상황에서 내가 불편한 마음(화, 짜증)을 풀수 있는 방법을 동그라미를 해 봅니다
— 그리고 그 방법을 나에게 설명해 봅니다.

상황	나의 불편한 마음을 풀기 위하여 내가 할 수 있는 방법(0로 하고 마음에 그 방법을 설명해 보세요.)
서운할 때 	- 다르게 설명해보기 - 다른 사람이되면? - 용기를 찾아보기 - 시간이 지난 후 - 내가 원하는 것 말하기 - 주문 외워 보기 한쪽 친구가 나 아닌 다른 친구와 논다.
짜증날 때 	- 다르게 설명해보기 - 다른 사람이되면? - 용기를 찾아보기 - 시간이 지난 후 - 내가 원하는 것 말하기 - 주문 외워 보기 친구가 비웃음이 내 의견을 똑바로 보고 지나간다.
소심할 때 	- 다르게 설명해보기 - 다른 사람이되면? - 용기를 찾아보기 - 시간이 지난 후 - 내가 원하는 것 말하기 - 주문 외워 보기 친구가 말을 걸어 선생님에게 존댓말.

1. 다르게 설명해보기
2. 다른 사람이라면?
3. 용기를 찾아보기
4. 시간이 지난 후
5. 내가 원하는 것 말하기
6. 주문 외워 보기

위의 경우 1번. 다른 친구하고만 노는 것이 아니라 ...

2번. 다른 친구를 찾아서 어떻게 할것인지 물어보기

3번. 한쪽 친구가 다른 친구와 노는 증거를 ...

4번. 일단 화가 날 때 천천히 심호흡을 하면서 10까지 센다.

5번. 그 친구랑 더 친하게 지내고 싶다는 바람 전하기

6번. 내가 (정말) 서운했구나. 내가 (말이) 화났구나.

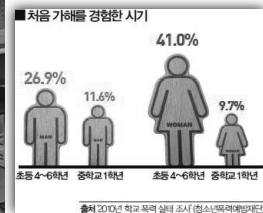
* 내 감정에 (정말, 말) 등을 앞에 쓰면 진정효과를 볼 수 있다.



2. 인식 및 대처

학교폭력인식 및 대처

(초)저학년 의 민감성 키우기



학교폭력의 민감성 필요

- 학교폭력의 저연령화 (점차 내려오고 있음)
- 장난과 학교폭력의 경계성 모호.
- 사안 발생시 부모의 개입 이 잦음.
- 연령의 특징에 따른 기억 왜곡.

"학교 폭력을 철부지 아이들의 장난 정도로 가볍게 생각하는 인식이 문제"

"초등학생들의 욕설이나 '친구 따돌림' 같은 행동도 엄연한 폭력 행위라는 인식을 갖고 아이들을 교육해야 한다"

<이

윤호 동국대경찰행정학과 교수>

(초)저학년 대상 어울림 프로그램 구성

- 부정적인 프레임을 지양하여 학교폭력예방 에서 나아가 친구들, 학교공동체 일원으로서의 긍정적 프레임을 지향하였다.
- 차시 별로 주요활동과 선택활동으로 구분.
(시간의 탄력적 운영 기대)

차시	프로그램명	세부 활동(내용 및 방법)
1	폭력vs평화	· 학교폭력이 뭐지? / · 공 전달하기 게임 / · 나도 가수다 (부끄부끄노래)
2	이것도 폭력이구나!	· 날아라 애벌레(구연동화 활동) / · 술래 놀이(초록애벌레 되어보기)
3	상황 대처	· 상황에서 어떻게 하면 좋을까요? / · 미러링 게임(선택활동) · 능력자 인증 목걸이 만들기
4	평화로운 우리 반	· 더하기빼기 토론(PMI) / · 마법의 문구 만들기(선택활동) / · 마법의 사탕 뽑기

학교폭력 이해하기(1차시)

차시	프로그램명	세부 활동(내용 및 방법)
1	폭력vs평화	· 학교폭력이 뭐지? / · 공 전달하기 게임 / · 나도 가수다 (부끄부끄노래)

- 주요 활동 : **학교폭력이 뭐지?(폭력평화 분류활동)**
공 전달하기 게임
- 선택 활동: **부끄부끄노래활동**

분류활동과 공 전달하기 게임을 통해 폭력과 평화에 대한 개념 학습을 진행하며 확인까지 진행되는 차시입니다.

부끄부끄노래 활동의 경우 학급의 특징과 주어진 시간에 따라 활동의 양을 정할 수 있습니다.

폭력 & 평화 분류하기

1. 옆집 사는 친구가 자꾸 "돼지라고 놀려요.	3. 모둠대항으로 게임을 했는데 나 때문에 졌다면서 때려요.
2. 새 책을 학교에 가져갔는데 친구가 빌려가서 한 달이 지나도 돌려주지 않아요	
2. 쉬는 시간에 할리갈리 게임을 친구와 재미있게 해요.	피구 게임을 하는데 한 번도 공을 던져보지 못한 친구에게 공을 양보해요

공 전달하기 놀이 (pass the ball)

음악이 나오면 옆(뒷, 앞)사람에게 공을 전달합니다. 음악이 멈출 때 공을 가지고 있는 사람이 질문에 대답해야 합니다.

공을 던지거나 계속 가지고 있지 마세요~

공 전달!



〈 o, x 퀴즈 〉
친구가 나를 놀리면
화가 나니까 나도
때려요.

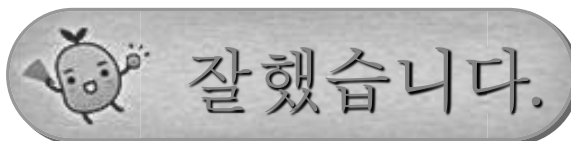


공 전달!

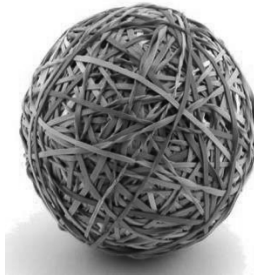


〈미션〉

짝에게 기분이 좋아지는
말을 해 보세요.



공 전달!



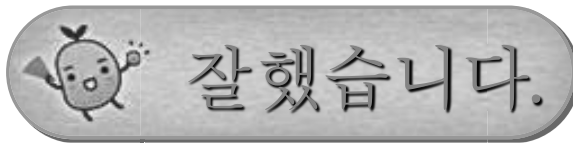
〈O,X퀴즈〉

친구에 관한 나쁜
소문을 내는 것도
학교폭력이에요.



〈미션〉

‘욕하는 것도 폭력입니다’
짜과 함께
크게 1번 외치세요.



학교폭력이해하기(1차시)

공 전달하기 놀이 팁



- 학급특성에 맞는 팁을 미션으로 넣어도 유의미.
- 놀이를 통해 확인도 하고 스스로 참여하게 하는 효과적.

이것도 폭력?(2차시)

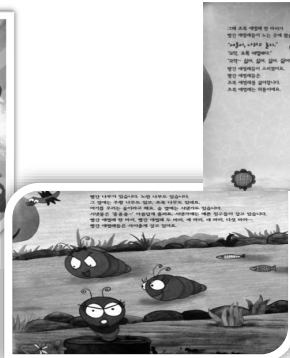
차시	프로그램명	세부 활동(내용 및 방법)
2	이것도 폭력이구나!	· 날아라 애벌레(구연동화 활동) / · 술래 놀이(초록애벌레 되어보기)

- 주요활동 : 날아라 애벌레(구연동화 활동),
술래 놀이(초록애벌레 되어보기)

- 저학년들이 좋아하는 구연동화 활동을 통해
따돌림을 알아보고 대처할 수 있는 차시입니다.
- 본 차시의 활동자료는 동화책만으로도 가능하면, 활동지에 쓰는
활동도 가능하지만 아이들과 이야기(토론) 학습도 효과적입니다.

이것도 폭력?(2차시)

「날아라 애벌레」구연동화



상황대처하기(3차시)

차시	프로그램명	세부 활동(내용 및 방법)
3	상황 대처	· 상황에서 어떻게 하면 좋을까요? / · 미러링 게임(선택활동) · 능력자 인증 목걸이 만들기

- 주요활동 : **상황에서 어떻게 하면 좋을까요?**
- 선택활동: **미러링 게임**
능력자 인증 목걸이 활동(양) 조절가능

- 주어지는 상황에 아이들이 대처할 수 있도록 지도하는 내용의 차시입니다.
- 특히 선택활동으로 '미러링게임'을 소개하자면, 상황에 관계된 아이들이 서로의 의견을 반영하는 놀이입니다. 상대방 친구의 이야기를 반영하는 과정에서 돌아보게끔 하는 활동입니다.

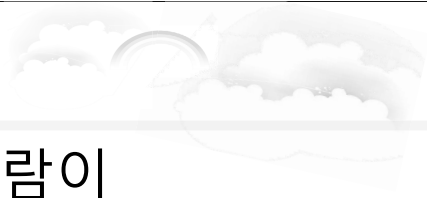


대처방법 함께 알아보기

1. 친구가 내가 싫어하는
말이나 행동을 하면
“싫어, 하지마” 라고
당당히 말해요.



2. 친구가 나를 괴롭히고
때리면 **“멈춰”** 라고
당당히 말해요.



3. 나를 괴롭히는 사람이
있다면 **“부모님, 선생님, 친구”**
에게 도움을 요청해요.





4. 친구가 나를 때리거나
다치게 하면 그 날 일을

“일기에 써요” .



5. 친구가 괴롭힘을 당하는
것을 보면 함께

“멈춰, 하지마” 라고

말해요.





대처방법 함께 알아보기



6. 친구가 괴롭힘을 당하는 장면을 보았다면 꼭 **“선생님이나 부모님”**께 알려드려요.



상황대처하기(3차시)

미러링 게임(시)



교 사: 친구들이 써준 내용 중에 놀리는 말 때문에 힘들어하는 내용이 많이 나왔네요.

- ① 우선, 친구가 자꾸 놀려서 힘들었던 친구들은 일어서보세요.(학생들 2~3명)
- ② 좋아요, 이 중에서 놀린 친구에게 어떻게 해주면 좋을지 말해볼 수 있는 사람이 있나
요?
- ③ 학생1: 학생3이 저를 놀리지 않으면 서로 사이좋게 놀 수 있을 거 같아요
- ④ 교 사: 그랬군요. 그러면 학생3은 학생1이 뭐라고 이야기했는지 발표해주세요
- ⑤ 학생3: (학생1의 말, 반영하기)

교 사: 애썼어요. 자 또 발표해볼 사람?

- 그런데 보통 가해관련 아이들의 경우 경청기술이 약해서 이야기를 듣고 반영하기를 힘들어 합니다. 학생3이 학생1의 이야기를 반영할 수 있도록 학생1의 양해를 구하여 반복해서 듣는 기회를 주도록 합니다.
- 친구의 의견을 반영하기 위해 노력하는 과정에서 성찰의 모습을 볼 수 있는 활동입니다.



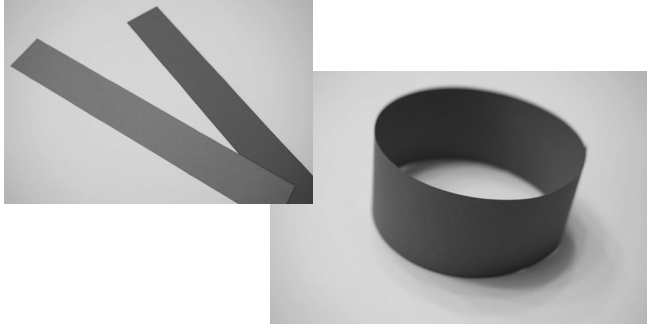
능력자목걸이 만들기

3차시 활동

1. 색종이 8등분한 것도 활동지와 같은 과정을 거친다.(미리 준비가능)



2. 8등분 된 각 색종이를 고리로 만든다. (8~10개, 미리 준비가능)



3. 활동지를 오린다.

활동지	친구가 내가 싫어하는 말이나 행동을 하면 "싫어! 하지마!" 라고 당당히 말해요.	
활동지	친구가 나를 괴롭히고 매리면 "멈춰!" 라고 당당히 말해요.	
활동지	나를 괴롭히는 사람이 있다면 가족, 선생님, 친구에게 도움을 요청해요.	
활동지	친구가 나를 매리거나 다치게 하면 그 날 일을 일기에 써요.	
활동지	친구가 괴롭힘을 당하는 것을 보면 함께 "멈춰! 하지마!" 라고 말해요.	
활동지	친구가 괴롭힘을 당하는 장면을 보았다면 꼭 선생님이나 부모님께 알려드려요.	
활동지	괴롭힘이 생겼다면 대피방법을 보세요.	
활동지	괴롭힘이 생겼다면 대피방법을 보세요.	

4. 선대로 하나씩 올린다.



5. 활동지 오린 자료와 색종이 고리를 연결한다. 마지막 끝은 양쪽 가장 자리 원 두 개를 통과하도록 한다.



6. 완성



마무리_ 능력자인증하기



차시	프로그램명	세부 활동(내용 및 방법)
4	평화로운 우리 반	· 더하기빼기 토론(PMI) / · 마법의 문구 만들기(선택활동) / · 마법의 사탕 뽑기

- 주요활동 : **더하기빼기 토론(PMI)**
마법의 사탕 뽑기
- 선택활동: **마법의 문구 만들기**

- 더하기빼기 토론을 통해 학교폭력 예방을 나의 활동으로 연관짓는 차시입니다. 나와 짝궁 또는 모둠간의 이야기(토의)를 나눌 수 있도록 지도합니다.
- 마법의 문구를 친구들앞에서 큰소리로 읽어보는 활동으로 자신감을 북돋울 수 있도록 진행합니다. 그리고 학급이나 시간에 따라 마법의 문구를 직접 만드는 활동도 추천합니다.

PMI 토론

- 친구간에 더해야 할 점, 빼야 할 점 나누기



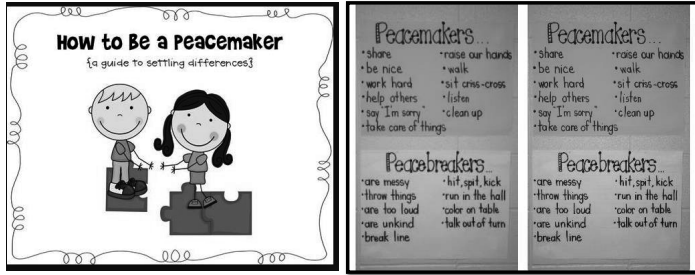
친구 간에 더해야 할 점 써서 붙이기

친구 간에 빼야 할 점 써서 붙이기

추가하고 싶은 의견

평화 마법의 문구

친구들과 같이 우리반의 평화로운 공동체를 위해 서로 약속하고 싶은 내용을 나눠봅시다.



마법의 문구와 사탕

♥ 나는 우리 반의 평화를 위해 친구의 입장을 먼저 생각하겠습니다.
♥ 나는 우리 반의 평화를 위해 아름다운 말을 하겠습니다.
♥ 나는 우리 반의 평화를 위해 도움이 필요한 사람에게 도움을 주겠습니다.
♥ 나는 우리 반의 평화를 위해 친구들을 사랑하겠습니다.



예방이 최선의 방책(담임)

1. 공감하고 소통하는 학급공동체
(학급규칙, 놀이 규칙)



2. 교실내 학교폭력 징후 파악
(가피해징후, 학급 친구 관계 파악, 따돌림 체크리스트)

3. 학부모와의 원활한 소통

예방이 최선의 방책(학년)

1. 학기초 학년 중점 생활교육 방침 공유
(학년특성, 작년 문제 학생 파악, 지도 방향 인식 공유)
2. 생활교육 연간 계획 설정, 역할 분담
(학년 교사들의 단합, 필요성 공감, 협조)

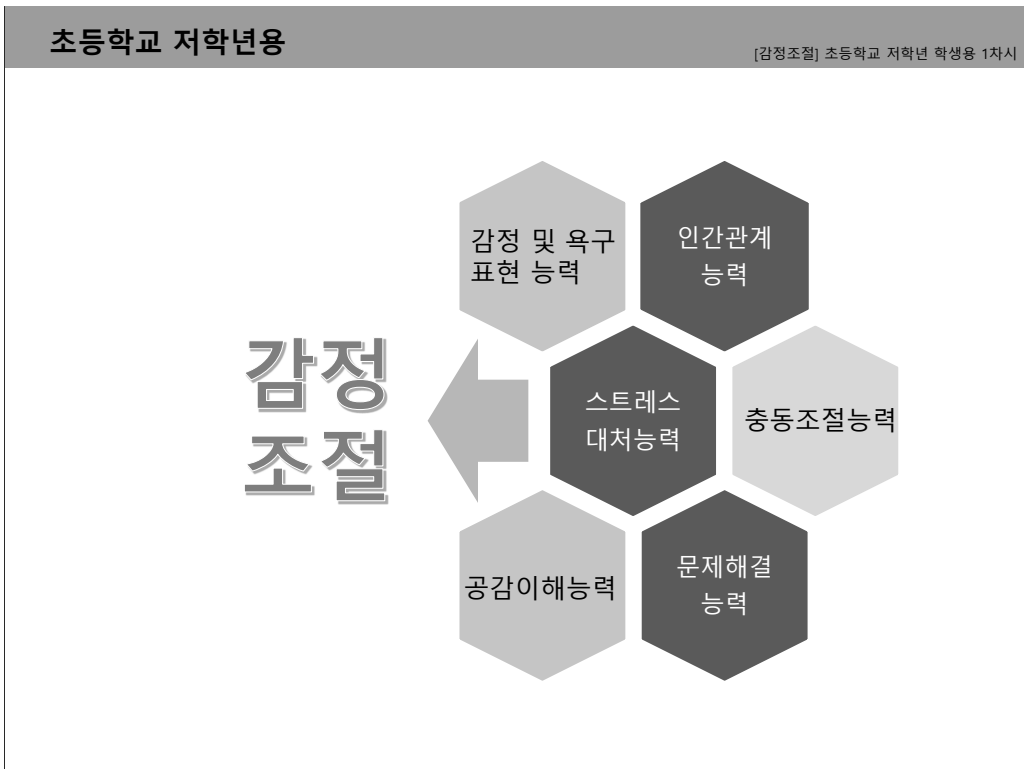
able Advisor
'마음으로 전하는 이야기' 편

THANK YOU

감사합니다.
필요하신 것이 있으시면 언제든지 연락주세요.
서울 성신초등학교
교사 김태승

onlyaction@daum.net
010-4728-6639





목표

- ✓ 다양한 감정을 인식하고 이해하여 감정을 조절하는 능력 배양
- ✓ 갈등상황에서 감정적 행동을 조절하고 적절한 대처 전략 연습
- ✓ 실제로 연습하여 실제 상황에서 자연스럽게 표현
- ✓ 감정조절의 중요성을 인식하고 학교 생활의 만족

특징

- ◆ 저학년 특징을 고려하여 상황 중심으로 내용 구성
- ◆ 감정조절에 대한 연습할 수 있는 활동 중심 구성
- ◆ 감정이란 추상 개념을 신체 조작 활동으로 이해하도록 구성
- ◆ 학급 상황에 맞게 변형 적용할 수 있도록 구성

초등학교 저학년용

[감정조절] 초등학교 저학년 학생용 1차시

차시	프로그램명	목표	세부 활동(내용 및 방법)	활동자료
1	감정은 내 친구	다양한 활동을 통해 감정을 인식하고 이해의 폭을 넓힌다.	<도입> [활동] 마음의 문을 두드려 보아요 · 동화책을 통하여 마음, 감정에 대한 동기유발 <전개> [활동1-1] 감정단어 스무고개 · 감정단어를 스무고개로 맞추는 모둠별 대항 게임을 진행 [활동1-2] 내 마음을 맞춰봐 · 감정단어를 보고 표정을 지으면 모둠원이 맞추는 게임을 진행 [활동2] 내 마음의 파이 · 상황에 따라 발생할 수 있는 다양한 감정들을 이해 <마무리> [활동] 느낀 점 공유하기 · 학습과정 정리하면서 감정에 대한 내용을 복습	·PPT ·감정 느낌 단어 ·감정 단어 스무 고개 ·나의 감정 파이

초등학교 저학년용

[감정조절] 초등학교 저학년 학생용 1차시

차시	프로그램명	목표	세부 활동(내용 및 방법)	활동자료
2	이럴 때는 어떻게 할까요?	상황에 따른 자신의 감정을 인식하고 표현하며 행동에 대한 평가를 통하여 적응적인 행동을 연습한다.	<도입> [활동] 이런 행동은 어떻게 느껴지나요? · 거침없이 하이킥의 일부분을 보며 주인공의 행동을 평가 <전개> [활동1] 상황 주사위 놀이 · 주사위에 여러 가지 교실 상황을 붙이고 선택되어진 상황을 모둠별로 어떻게 해결할 것인지 발표 [보충활동(선택)] '내 마음은 이래요' · 상황-감정-행동-결과에 대해 인식 <마무리> [활동] 느낀 점 공유하기 · 학습과정을 정리하면서 행동에 대한 평가, 상황 속에서 어떤 행동을 선택할 것인가를 연습한 것을 상기	·동영상자료 ·PPT ·상황 주사위 (상황이 붙어 있는 주사위) ·보충활동지

초등학교 저학년용

[감정조절] 초등학교 저학년 학생용 1차시

차시	프로그램명	목표	세부 활동(내용 및 방법)	활동자료
3	감정조절은 나에게 맡겨라	감정조절을 위한 나의 환경, 감정, 행동 자원을 탐색하고 행동적 감정조절 능력을 기른다.	<도입> [활동] '욱이'에게 필요한 것은? - 그림상황카드를 보면서 '욱이'의 행동은 어떤 모습으로 보이는지 인식하고 '욱이'에게 필요한 것은 무엇인지 이야기 하기 <전개> [활동1] 나의 행복 나무 - 풍성한 열매를 맺기 위하여 환경, 감정을 살펴 보고 어떠한 행동전략을 사용해야 하는지 탐색 [활동2] 이럴 땐 이렇게 - 화, 분노가 치밀어오를 때 사용 하는 행동적 전략을 연습 <마무리> [활동] 느낀 점 공유하기 - 학습활동을 통해서 알게 된 사실과 느낀 점을 공유	- PPT - 활동지 1 - 포스트잇 - 감정조절 3단계 카드

초등학교 저학년용

[감정조절] 초등학교 저학년 학생용 1차시

차시	프로그램명	목표	세부 활동(내용 및 방법)	활동자료
4	상황에 따른 나의 대처법	다양한 상황들에 대한 3가지 대처법을 비교하고 행복한 학교생활을 위한 적응적인 대처방법을 선택하여 익힌다.	<도입> [활동] 이런 내가 되고 싶어요 - 포스트잇으로 내가 늘 지니고 싶은 감정 마스크트를 5가지 만들고 이름짓기 <전개> [활동1] 나의 바라는 바를 멋지게 표현하기! 3가지(소극적, 공격적, 주장적) 대처기술을 인형놀이를 통해 연습 [심화활동(선택)] 화가 나거나 짜증이 날 때 어떻게 할까? 6가지 대처 기술 중 선택하여 연습 <마무리> [활동] 느낀 점 공유하기 - 알게 된 사실과 느낀 점을 공유	- 포스트잇 (1인당 5장) - 활동지 - 심화 활동지

1차시

“감정은 내친구”

초등학교 저학년용



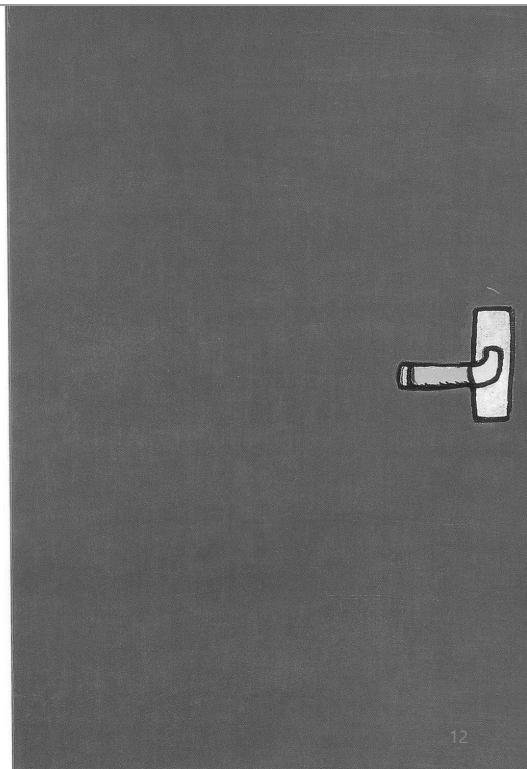
선생님과 함께
동화책을 읽으면서

내 마음의 문도
함께 두드려 보아요.

푸른 나무 밑에 작은 집이 있어요.
누가 살고 있는지 들어가 볼까요?



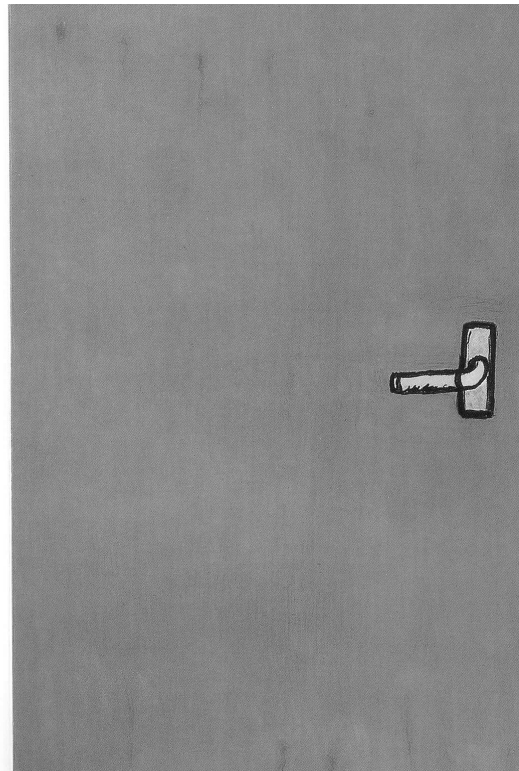
파란 문이에요.
두드려 보아요.
똑! 똑!





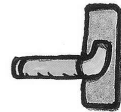


초록색 문이에요.
똑! 똑!





하얀 문이에요.
똑! 똑!



우리 친구들은 지금 어떤 마음인가요?

지금 내 마음은 어떤 단어가 어울릴까요?

설레다

심심하다

만족스럽다

신나다

두근거리다

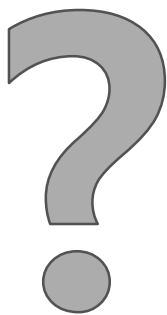
즐겁다

행복하다

부끄럽다

19

감정단어 스무고개



나는 여러분들의
마음속에서 늘 여러분과
함께 있는 감정입니다.

나는 무엇일까요?

20

감정단어 스무고개

나의 표정은 항상 밝습니다.

대부분은 이런 나의 모습을 보며 덩달아 웃습니다.

이런 마음일 때는 공부를 하던, 운동을 하던 즐겁게 합니다.

즐거운 체육을 할 때, 소풍을 갈 때, 가족들과 놀이 동산을 갈 때 일기장에 많이 쓰는 단어입니다.

?

21

감정단어 스무고개

정답은 신난다



?

비슷한 다른 감정단어들도 많이 있어요.
즐겁다, 행복하다, 유쾌하다...

22

감정단어 스무고개

나는 깃털과 같은 느낌입니다.

나는 엄마 품에서 자주 느낄 수 있습니다.

눈을 감으면 하얀 눈이 내리는 날 따뜻한 난로가 생각납니다.

색으로 치면 노랑색과 비슷하다는 이야기를 많이 합니다.

?

23

감정단어 스무고개

정답은 포근하다.



?

24

감정단어 스무고개

나는 고개를 끄덕이게 됩니다.

내가 하고 싶은 것을 할 때 이런 느낌이 자주 듭니다.

나는 시험을 잘 보면 느껴지는 마음입니다.

나는 편안함을 느끼곤 합니다.

?

25

감정단어 스무고개

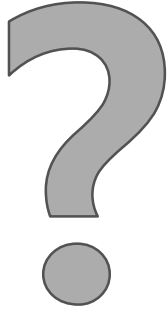
정답은 만족스럽다.



?

26

나의 감정을 맞춰봐



친구의 표정을 보고
어떤 감정인지 맞추기

27

초등학교 저학년용

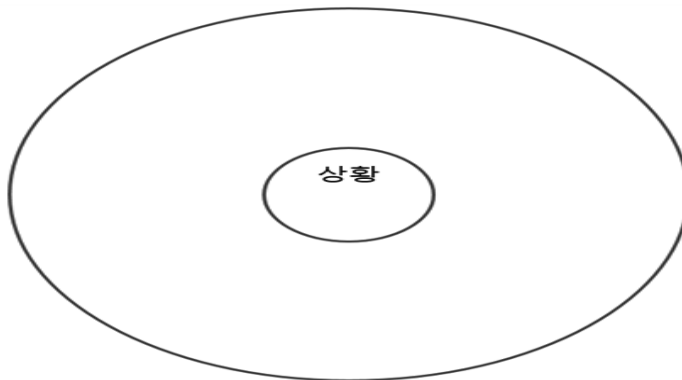
[감정조절] 초등학교 저학년 학생용 1차시

다음 상황들을 보고 내 마음을 살펴보고 싶은 상황을 골라 물음에 답하세요.

- 상황 1. 친구가 나에게 칭찬하는 말을 한다.
 상황 2. 내가 아직 말라고 하는 데 계속 나를 이유 없이 놀린다.
 상황 3. 숙제를 마치고 있는데 친구가 방을 걸어 들어온다.
 상황 4. 즐겁게 체육을 마치고 있는데 길나는 종이 떨어진다.
 상황 5. 짜이 나에게 '너 누구 좋아하지?'라며 놀린다.
 상황 6. 짜이 자꾸 수업시간에 말을 걸어서 선생님께 물어 낸다.
 상황 7. 친구들이 나를 바라보며 귀속말로 무엇인가를 속삭이고 이야기 해 왔다.
 상황 8. 내 짜이 나에게 다른 친구 용변에서 다른 친구에게는 내 용을 본다.
 상황 9. 친구가 뛰어가다 나를 밀쳐서 식판을 쏟았다.
 상황 10. 나는 친구에게 준비물을 빌려주었는데 친구는 나에게 안 빌려준다.

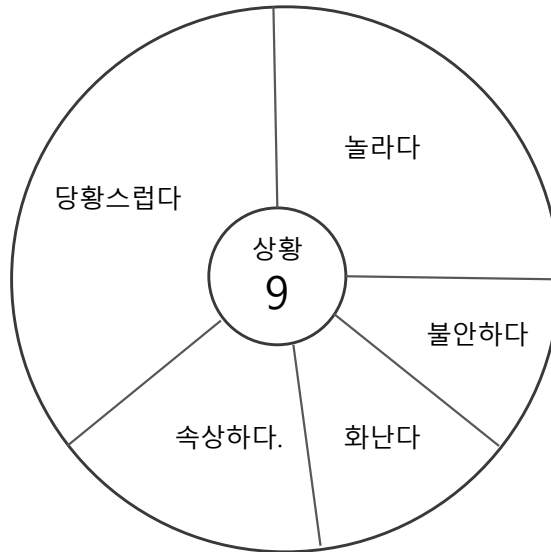
아래의 감정 파이에 여러분들이 느꼈을 여러 가지 감정 색을 칠합니다.

- 감정 느낌 단어를 보고 많은 감정을 찾아서 그 크기만큼 감정을 색칠하세요.



나의 감정 파이(활동 예시)

내가 고른 상황 속에서 느껴지는 감정들을 많이 찾아봅시다.



29

오늘 활동을 되돌아 봅시다.

어떤 것을 배웠나요? 발표해 봅시다.

감정단어 스무고개 나의 감정 파이

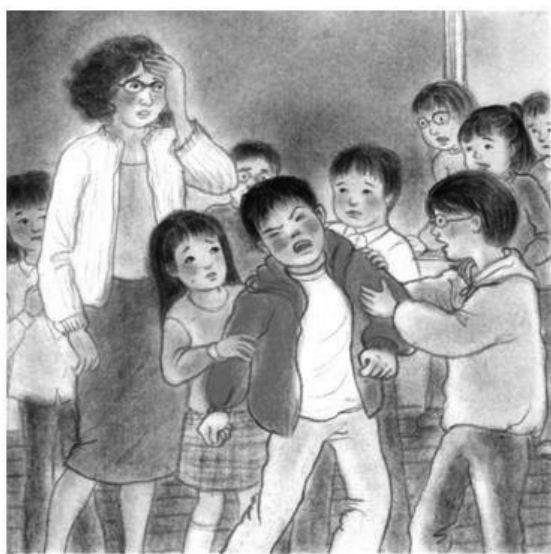
30

3차시

“감정조절은 나에게 맡겨라”

초등학교 저학년용

‘육’이에게 필요한 것은?



지금 어떤 상황일까요?

친구들과 선생님은 어떤 마음일까요?

'육이'에게 필요한 것은?



주인공은 어떤 행동을 하고 있나요?

즐거운 학교생활을 위해 '육이'에게 무엇이 필요할까요?

열매와 나뭇잎

행복한 결과

줄기

행동

흙

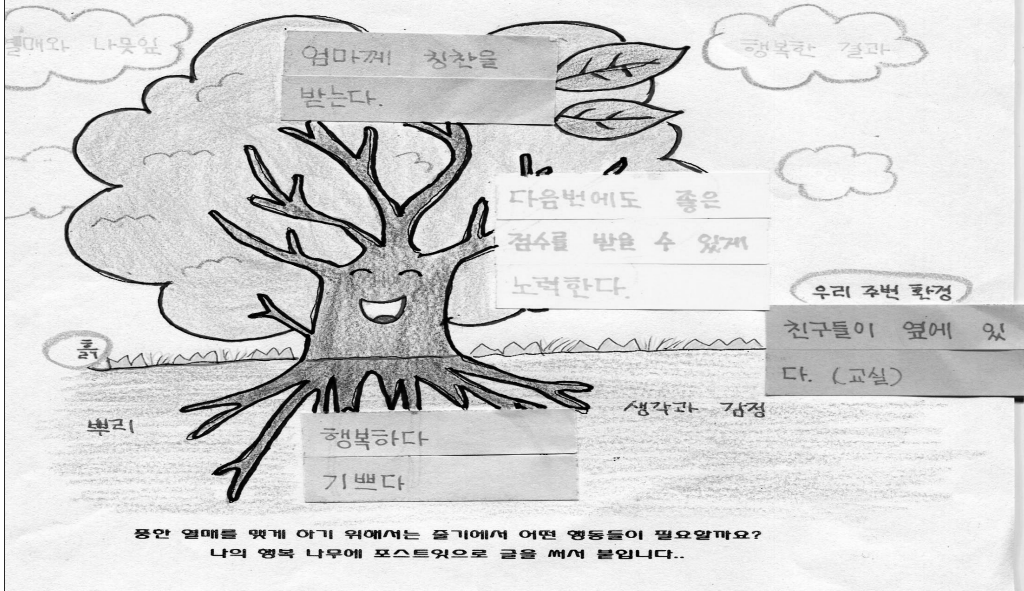
우리 주변환경

뿌리

생각과 감정



활동지 1 나의 행복 나무



화가 날 때는 이렇게 해요.

하나

멈춰!
그대로
멈춰 라!

둘

화가 날 때는 이렇게 해요.

**눈감고 천천히
열까지 세기**
코로 숨을 깊이 들이쉬면서

셋

화가 날 때는 이렇게 해요.

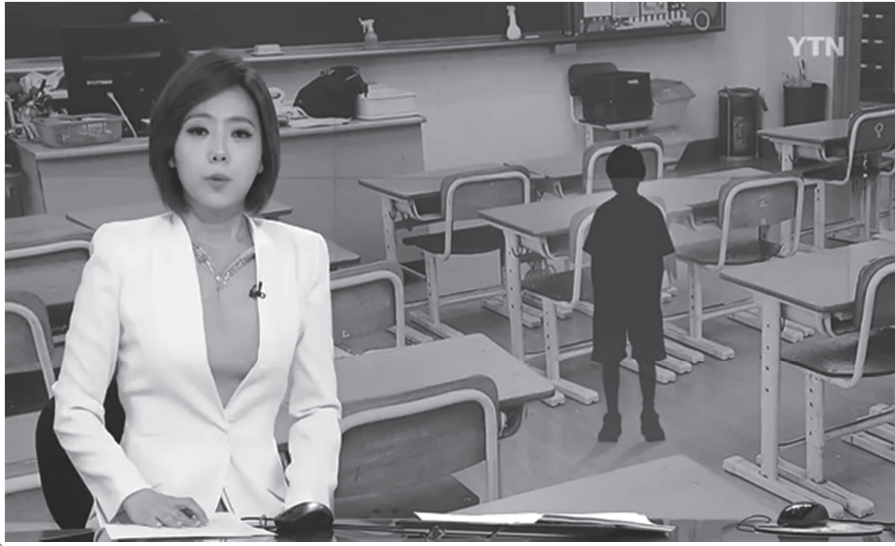
**내가 바라는 것
분명하게 말하기**

학교폭력 인식 및 대처

초저_학생

학교폭력 인식 및 대처 이해하기

(초)저학년 의 민감성 키우기



학교폭력의 민감성 필요

- 학교폭력의 저연령화 (점차 내려오고 있음)
- 장난과 학교폭력의 경계성 모호
- 사안 발생시 부모의 개입 이 잦음
- 연령의 특징에 따른 기억 왜곡

“학교 폭력을 철부지 아이들의 장난 정도로 가볍게 생각 하는 인식이 문제”

“초등학생들의 욕설이나 '친구 따돌림' 같은 행동도 엄연 한 폭력 행위라는 인식을 갖고 아이들을 교육해야 한다”

<이윤호 동국대경찰행정학과 교수>

학교폭력 인식 및 대처 역량 특징

- 부정적인 프레임을 지양
- 학교폭력예방 에서 나아가 친구들,
학교공동체 일원으로 역할 강조
- 차시 별로 주요활동과 선택활동으로 구분.
(시간의 탄력적 운영 기대)

학교폭력 인식 및 대처 (1차시)

차시	프로그램명	세부 활동(내용 및 방법)
1	폭력vs평화	· 학교폭력이 뭐지? / · 공 전달하기 게임 / · 나도 가수다 (부끄부끄노래)

- 주요활동 : **학교폭력이 뭐지?(폭력평화 분류활동)**
공 전달하기 게임
- 선택활동: **부끄부끄노래활동**

분류활동과 공 전달하기 게임을 통해 폭력과 평화에 대한 개념학습을 진행하며 확인까지 진행되는 차시입니다.

부끄부끄노래 활동의 경우 학급의 특징과 주어진 시간에 따라 활동의 양을 정할 수 있습니다.

학교폭력 인식 및 대처 (2차시)

차시	프로그램명	세부 활동(내용 및 방법)
2	이것도 학교폭력이구나!	· 날아라 애벌레(구연동화 활동) / · 술래 놀이(초록애벌레 되어보기)

- 주요활동 : **날아라 애벌레(구연동화 활동),
술래 놀이(초록애벌레 되어보기)**

- 저학년들이 좋아하는 구연동화 활동을 통해 따돌림을 알아보고 대처할 수 있는 차시입니다.
- 본 차시의 활동자료는 동화책만으로도 가능하면, 활동지에 쓰는 활동도 가능하지만 아이들과 이야기(토론) 학습도 효과적입니다.

학교폭력 인식 및 대처 (3차시)

차시	프로그램명	세부 활동(내용 및 방법)
3	내가 능력자	· 상황에서 어떻게 하면 좋을까요? / · 미러링 게임(선택활동) · 능력자 인증 목걸이 만들기

- 주요활동 : **상황에서 어떻게 하면 좋을까요?**
- 선택활동: **미러링 게임**
능력자 인증 목걸이 활동(양) 조절가능

- 주어진 상황에 아이들이 대처할 수 있도록 지도하는 내용의 차시입니다.
- 특히 선택활동으로 ‘미러링게임’을 소개하자면, 상황에 관계된 아이들이 서로의 의견을 반영하는 놀이입니다. 상대방 친구의 이야기를 반영하는 과정에서 돌아보게끔 하는 활동입니다.

학교폭력 인식 및 대처 (4차시)

차시	프로그램명	세부 활동(내용 및 방법)
4	평화로운 우리 반	· 더하기빼기 토론(PMI) / · 마법의 문구 만들기(선택활동) / · 마법의 사탕 뽑기

- 주요활동 : **더하기빼기 토론(PMI)**

마법의 사탕 뽑기

- 선택활동: **마법의 문구 만들기**

- 더하기빼기 토론을 통해 학교폭력 예방을 나의 활동으로 연관짓는 차시입니다. 나와 짝궁 또는 모둠간의 이야기(토의)를 나눌 수 있도록 지도합니다.
- 마법의 문구를 친구들앞에서 큰소리로 읽어보는 활동으로 자신감을 북돋을 수 있도록 진행합니다. 그리고 학급이나 시간에 따라 마법의 문구를 직접 만드는 활동도 추천합니다.

폭력VS평화 1차시 알아보기

폭력 & 평화 분류하기

1. 옆집 사는 친구가 자꾸 "돼지"라고 놀려요.

2. 새 책을 학교에 가져갔는데 친구가 빌려가서 한 달이 지나도 돌려주지 않아요

3. 쉬는 시간에 할리갈리 게임을 친구들과 재미있게 해요.

4. 피구 게임을 하는데 한 번도 공을 던져보지 못한 친구에게 공을 양보해요

5. 모둠대항으로 게임을 했는데 그 때문에 졌다면서 때려요.

공 전달하기 놀이 (pass the ball)

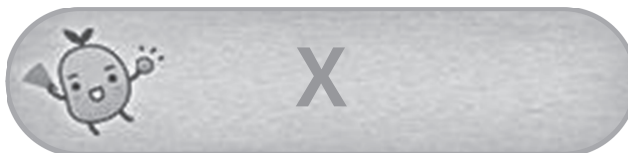
음악이 나오면 옆(뒷, 앞)사람에게 공을 전달합니다. 음악이 멈출 때 공을 가지고 있는 사람이 질문에 대답해야 합니다.

공을 던지거나 계속 가지고 있지 마세요~

■
공 전달!



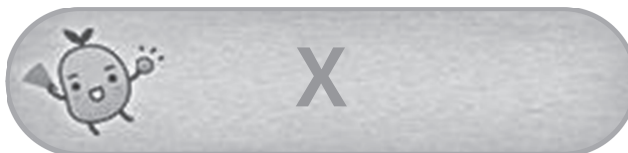
■
**<o,x퀴즈>
친구가 나를 놀리면 화
가 나니까 나도 때려요.**



■
공 전달!



■
**<0,x퀴즈>
내가 재미있다면 장난으
로 때려도 되요.**



공 전달!



<미션>
‘욕하는 것도 폭력입니다’
짜과 함께
크게 1번 외치세요.



공 전달하기 놀이 팁



- 학급특성에 맞는 팁을 미션으로 넣어도 유의미.
- 놀이를 통해 확인도 하고 스스로 참여하게 하는 효과적.

‘부끄부끄’ 노래 익히기(선택)

<https://youtu.be/vBc1AVBhSVU>



가사에 어떤 내용이 있는지 확인하는 마무리 활동으로 간략히 진행 가능~

내가 능력자

3차시 알아보기



대처방법 함께 알아보기

1. 친구가 내가 싫어하는
말이나 행동을 하면
“싫어, 하지마” 라고
당당히 말해요.



대처방법 함께 알아보기

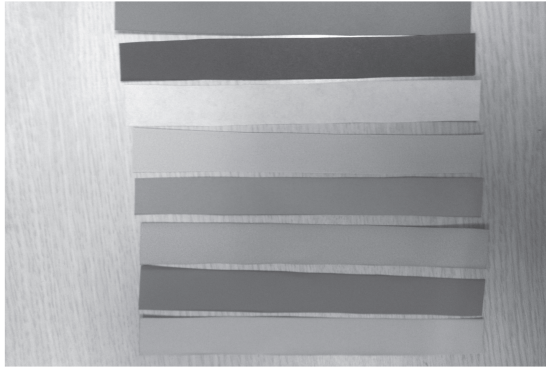
2. 친구가 나를 괴롭히고
때리면 **“멈춰”** 라고
당당히 말해요.



대처방법 함께 알아보기

3. 나를 괴롭히는 사람이
있다면 **“부모님, 선생님, 친구”**
에게 도움을 요청해요.

1. 색종이 8등분한 것도 활동지와 같은 과정을 거친다.(미리 준비가능)



2. 8등분 된 각 색종이를 고리로 만든다. (8~10개, 미리 준비가능)



3. 활동지를 오린다.

활동지	친구가 내가 싫어하는 말이나 행동을 하면 "싫어! 하지마!" 라고 당당히 말해요.	
활동지	친구가 나를 괴롭히고 매리면 "멈춰!" 라고 당당히 말해요.	
활동지	나를 괴롭히는 사람이 있다면 가족, 선생님, 친구에게 도움을 요청해요.	
활동지	친구가 나를 매리거나 다치게 하면 그 날 일을 일기에 써요.	
활동지	친구가 괴롭힘을 당하는 것을 보면 함께 "멈춰! 하지마!" 라고 말해요.	
활동지	친구가 괴롭힘을 당하는 장면을 보았다면 꼭 선생님이나 부모님께 알려드려요.	
활동지	여러분이 생각하는 괴롭힘행동 쓰세요.	
활동지	여러분이 생각하는 괴롭힘행동 쓰세요.	

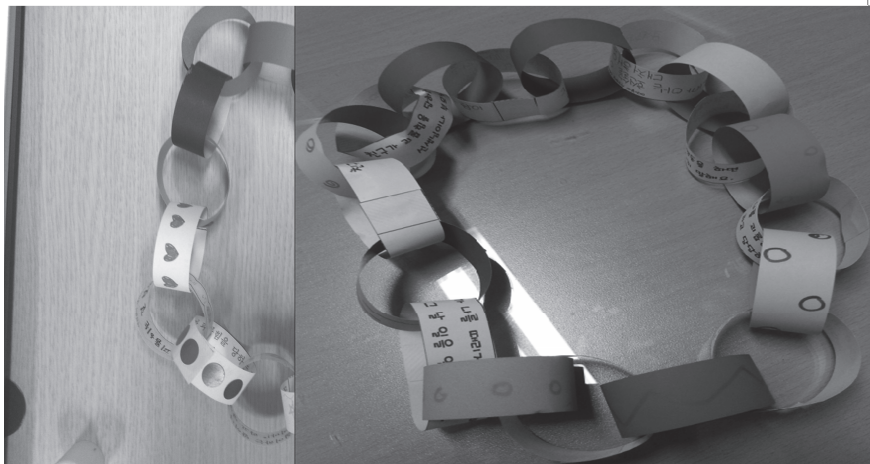
4. 선대로 하나씩 오린다.

활동지	친구가 내가 싫어하는 말이나 행동을 하면 "싫어! 하지마!" 라고 당당히 말해요.	
활동지	친구가 나를 괴롭히고 매리면 "멈춰!" 라고 당당히 말해요.	
활동지	나를 괴롭히는 사람이 있다면 가족, 선생님, 친구에게 도움을 요청해요.	
활동지	친구가 나를 매리거나 다치게 하면 그 날 일을 일기에 써요.	
활동지	친구가 괴롭힘을 당하는 것을 보면 함께 "멈춰! 하지마!" 라고 말해요.	
활동지	친구가 괴롭힘을 당하는 장면을 보았다면 꼭 선생님이나 부모님께 알려드려요.	
활동지	여러분이 생각하는 괴롭힘행동 쓰세요.	
활동지	여러분이 생각하는 괴롭힘행동 쓰세요.	

5. 활동지 오린 자료와 색종이 고리를 연결한다. 마지막 끝은 양쪽 가장 자리 원 두 개를 통과하도록 한다.

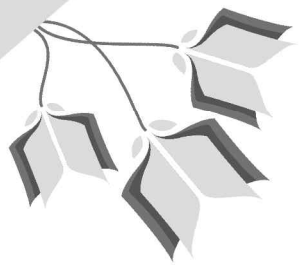


6. 완성



마무리_ 능력자인증하기





어울림프로그램 워크숍 I

(초등학교 고학년)

공감 역량 / 학교폭력 인식 및 대처 역량

강사 : 박모아 선생님(서울 방배초)



초등학교 고학년 공감, 학교폭력 인식 및 대처 역량

초등학교 고학년 공감역량(기본)

1차시 마음 바라보기	상황에 따른 감정을 이해하고 공감한다.
〈도입〉 [활동] 감정단어 나열하기 • Ronan's Escape를 시청하고 감정단어를 나열해본다. 〈전개〉 [활동1] 상황에 따른 감정 이해하기 • 사건의 순서에 따라 감정을 나열해봄으로써 상황에 따라 주인공의 감정의 변화를 공감한다. [활동2] 내 마음을 친구와 나누기 • 영상에 나오는 주인공의 상황과 감정에 대해 모둠 토의를 통하여 의견을 나눈다. 〈마무리〉 [활동] 내 마음을 알고 보여주기 • 모둠 활동 후 느낀 점 나누고 나의 감정을 표시해 본다. •유튜브 동영상 •대형 포스트잇 •포스트잇 •감정 카드 •감정 수직선	
2차시 내 마음을 보여주기	괴롭힘 상황 속 역할에 따른 마음을 이해하고 나의 감정을 표현해 본다.
〈도입〉 [활동] 괴롭힘 상황에 있는 친구를 볼 때 나의 마음 • 힘든 상황에 있는 친구를 볼 때 느끼는 나의 마음을 표현해 본다. 〈전개〉 [활동1] 나와 다른 너를 이해하기 • 제시 주제에 따라 찬반 의견 토론을 통해 이해한다. [활동2] 가치 수직선에 생각 나타내기 • 가치 수직선에 생각을 나타냄으로써, 괴롭힘 상황 속 역할에 따른 각자의 가치판단을 활성화 하고 상호 공감 활동을 한다. 〈마무리〉 [활동] 마음이 통하면 알 수 있는 것 • 자신의 생각을 나타낸 판결문을 제시하고, 댓글을 달아본다. •유튜브 동영상 •학습지 •감정 단어 카드 •포스트잇	
3차시 친구의 마음 알아보기	관점 조망을 통해 타인의 감정을 인지하고 자신의 감정을 표현해 본 다.
〈도입〉 [활동] 나는 이럴 때 아팠어요 •타인의 말과 행동으로 인해 마음이 아팠던 일을 발표한다. 〈전개〉 [활동1] 나는 몰랐던 친구의 이야기 • 역할극 활동을 통해 타인의 말과 행동으로 상처를 받은 친구의 감정을 느껴보고 공감해본다.	

[활동2] 내 마음에 약 바르기 • ‘나의 속상한 마음 쓰기’ 활동지를 통해, 자신이 상처받은 일에 대해 같이 나누고 이야기한다. 〈마무리〉 [활동] 내 마음 다스리기 • 내가 상처 준 친구가 느꼈을 마음을 마인드맵에 적어본다.	
•학습지 •감정 단어 카드 •칠판 혹은 프로젝션 TV	
4차시 내 마음속의 하얀 늑대 키우기	공감을 통해 자신과 타인의 정서를 통합해 본다.
〈도입〉 [활동] 힘든 친구에 대한 나의 마음 • 학급에서 친구가 괴롭힘을 당할 때 자신이 느끼는 감정에 대해 감정 단어 카드로 이야기 한다. 〈전개〉 [활동 1] 내 마음속의 두 마리 늑대 • ‘두 마리의 늑대’ 이야기를 읽고 또래 괴롭힘 참여자에 대한 자신의 감정 변화를 느껴본다. [활동2] 하얀 늑대가 숨 쉬는 우리 반 만들기 • 안전한 우리 반을 만들기 위한 우리 반 약속을 정한다. 〈마무리〉 [활동] 하얀 늑대 가득 우리 반 만들기 • 약속에 대한 추천댓글을 작성해본다.	
•학습지 •감정 단어 카드 •칠판 혹은 프로젝션 TV	

초등학교 고학년 공감 역량(심화)

1차시 마음 비우기 : 내 마음 속의 고민거리 열어 보기	자신의 타인에 대한 생각이나 마음가짐, 태도를 반성해 보고 공감하기를 준비한다.
• 친구거울놀이하기 - 친구거울놀이를 한 후에 가지게 되는 느낌이나 생각을 이야기하기 • 뇌구조 그리기 - ‘뇌구조 그리기’를 통하여 현재 자신이 고민하고 있는 내용을 드러내기 • 고민보따리에 넣기 - 자신의 고민거리들을 포스트잇에 기록하여 고민보따리 그림에 붙이기	
• 도입활동자료(도입 활동지1, 도입 활동지2) • 활동2 자료(활동지 1, 색연필이나 사인펜), 활동3 자료(포스트잇)	
2차시 상대방의 언어 이해하기 : 올바른 소통, 공감하기의 시작	상대방이 사용하는 낱말의 참 뜻을 알고, 사용되는 낱말들에 대해 정확히 이해하며 진심으로 들을 수 있다.
• 영화 『집으로』의 장면을 보면서 다른 사람의 언어 이해하기 - 영화 ‘집으로 장면1’의 상우와 할머니의 의사소통하는 장면을 보고 이후에 어떤 일이 일어날지 이야기 전개하기 - 영화 ‘집으로 장면2’의 장면을 보고 할머니와 상우의 대화의 결과가 어떻게 나타났는지 살펴보기 • 같은 말 다른 뜻 알아보기 - 같은 말이라도 하는 사람, 듣는 사람, 상황에 따라 다르다는 것을 여러 가지 상황을 통해서 알아보기	
• 활동1 자료(동영상 영화 집으로의 장면1,2) • 활동2 자료(활동지1 같은 말 다른 뜻 활동지)	
3차시 상대방의 논리 이해하기 : 바른 공감을 위한 친구논리 따라가기	상대방이 전개하고 있는 논리를 있는 그대로 따라가며, 수용하고 적극적으로 존중할 수 있다.
• 황태자와 소이야기를 듣고 상대방의 논리를 이해하기- 황태자와 소 이야기를 듣고 의원이 어떤 논리로 황태자를 설득하였는지 생각해 보기 • 황태자와 소의 의원이 되어 황태자의 처방전 작성하기 - 의원이 되어 황태자의 병에 대한 처방전 작성하기 • 같은 상황 다른 입장, 왜, 왜, 왜? - 같은 상황에서 다른 입장을 보이는 두 사람을 이해하기	
• 활동1 자료(황태자와 소 활동지) • 활동2 자료(처방전양식), • 활동3 자료(‘왜, 왜, 왜?’ 학습지)	
4차시 상대방의 욕구 파악하기 : 친구가 원하는 것을 나는 알고 있다.	활동을 통하여 친구가 원하는 것을 찾아내게 한다.
• 에드워드도 세상에서 가장 못된 아이 동화 읽고 활동하기 - ‘에드워드도 세상에서 가장 못 된 아이’ 그림동화책 읽고 이해하기 - 에드워드도 이야기 영상을 보고 느낌발표하고 역할극 하기 • 손바닥 친구 활동하기- 짝꿍의 손바닥을 그리고 그 위에 짝꿍의 욕구를 쓰는 활동하기	
• 풍선, 매직, 그림동화책(에드워드도 세상에서 가장 못 된 아이), 종이, 필기 도구 • 활동지1 손바닥 친구	
5차시 성장 동기 드러내기 : 친구를 화나게 하는 열 가지 방법	이야기를 통하여 상황을 바꿔 생각하면 결과가 긍정적으로 바뀔 수 있음을 알게 한다.
• 엄마를 화나게 하는 열 가지 방법을 읽고 활동하기 - ‘엄마를 화나게 하는 열 가지 방법’ 그림동화책을 읽고 동영상을 본 후에 친구의 의견과 내 의견 비교하기	

• 수리수리 마수리 활동하기- 자신이 싫어하는 별명을 긍정적으로 해석하여 바꿔 쓰기 • 그림동화책(엄마를 화나게 하는 열 가지 방법), 학습지, 필기도구	
6차시 공감적으로 표현하기: 공감 퀴즈, 퀴즈	공감 퀴즈 활동을 통하여 공감적 표현을 연습할 수 있다.
• 있다, 없다 게임활동하기 - 두 줄로 마주보고 서서 제시된 상황에서 경험한 적이 있으면 자리 이동하기 • 공감 골든 벨 활동하기 - 주어진 표현들에 대한 공감적 표현을 골든 벨 판에 쓰기 • 학습지, 필기도구, 골든 벨 판, 보드마커	

초등학교 고학년 학교폭력 인식 및 대처 역량(기본)

1차시 장난이라구?	다툼과 학교폭력의 시작이 되는 사소한 장난을 학교폭력으로 인식하고 서로 의견 나눔 활동을 통해 장난과 폭력의 차이점을 알 수 있다.
〈도입〉 [활동] 동기유발 • 학교폭력 인식 및 대처 초등 고학년 프로그램 활동에 대해 설명한다. 〈전개〉 [활동1] 장난 vs 폭력 • 장난과 폭력의 차이를 알기 위해 자신의 경험을 이야기해본다. [활동2] 모둠별 토의를 통해 ‘장난과 폭력의 다른 점 알기’ • 모둠별 토의를 통해 발표 내용을 정리한다. 〈마무리〉 [활동] 활동 정리 • 모둠에서 서로가 생각하는 장난과 폭력의 다른 점을 나눈다.	
• 활동지 1 • 활동지 2	
2차시 날 보호해줘	신체접촉 활동과 놀이를 활용하여 학교폭력의 다양한 사례를 구체적으로 알 수 있다.
〈도입〉 [활동] 흥미 유발 술래놀이 • 간단한 놀이 활동을 도입하여 따돌림에 대한 흥미를 유발한다. 〈전개〉 [활동1] 보물 캐기 놀이 • 놀이 방법을 설명한다. [활동2] 퀴즈를 통해 다양한 형태의 학교폭력에 대해 자세히 알아보기 • 퀴즈를 통해 신체 폭력, 금품 갈취, 언어폭력, 따돌림, 사이버 폭력, 성폭력에 대해 정확히 이해한다. 〈마무리〉 [활동] 느낌 나누기 • 놀이를 통해 느꼈던 생각이나 느낌을 발표한다.	
• 신체놀이 관련 동영상	
3차시 함께 “그만” 이라고 말해요.	언어폭력/사이버 폭력 사례에서 폭력 상황을 멈출 수 있는 적절한 대응 말과 대응 글을 사용할 수 있고 이를 실천할 수 있다.
〈도입〉 [활동] 언어폭력 물리치기 • [활동자료 1]의 그림과 표 자료를 보여주고 언어폭력에 대해 이야기 한다. 〈전개〉 [활동1] 언어폭력의 대응법 • 언어폭력 경험을 이야기하고 대응법을 연습한다. [활동2] 사이버 언어폭력(악플)의 대처 사례 알기 • 사이버 언어폭력의 대처 사례를 알아본다. 〈마무리〉 [활동] 정리 활동하기 • 언어폭력/사이버 폭력의 상황에서 우리 반에서 결정한 방법을 정리한다.	
• 대응말 • 학교폭력 예방퀴즈 PPT	

4차시 평화로운 우리 교실	여러 가지 활동을 통해 우리 반을 평화로운 학급을 만든다.
〈도입〉 [활동] 동기유발 • 도입 활동으로 전기 놀이를 한다. 〈전개〉 [활동1] 〈푸른 눈, 갈색 눈〉 동영상 시청하기 • ‘평화로운 학급에 필요한 것은 무엇일까?’를 생각하며 동영상을 시청한다. [활동2] 〈평화로운 우리 반 만들기〉 프로젝트 • 도입 활동의 〈푸른 눈, 갈색 눈〉 동영상 감상 활동을 바탕으로 우리 반의 평화를 위해 내가 할 수 있는 일을 생각해본다. 〈마무리〉 [활동] 수업 마무리 • 활동의 소감을 나눈다.	
• 〈푸른 눈 갈색 눈〉 동영상 자료	

초등학교 고학년 학교폭력 인식 및 대처 역량(심화) - 언어폭력

1차시 언어폭력 바 로알기	언어폭력의 의미를 알고, 실제 나의 생활을 반성하여 보고 언어폭력 의 대처방법을 익혀 실천하는 태도를 기른다.
〈도입〉 [활동] 양파 키우기 실험 • 남에게 상처를 주는 말이 아닌 용기와 힘을 주는 사랑의 말을 해야겠다는 태도 갖기 〈전개〉 [활동1] 몰래 카메라였어~ • 실제 생활 장면에서 언어폭력이 이루어짐을 알고 자신의 언어생활을 느끼고 반성하기 [활동2] 아하! 이렇게 언어폭력! • 언어폭력의 해결방법을 역할극으로 꾸며보기 〈마무리〉 [활동]우리 반 언어폭력 랭킹 • 가장 상처가 된다고 생각하는 언어폭력의 랭킹을 정하기 • 학급 생활에 적용 및 실천 방법 알아보기	
[활동자료 1] 양파키우기 실험결과 동영상 [활동자료 2] 언어폭력예방 PPT [활동자료 3] 오늘저녁메뉴 [활동자료 4] 몰래 카메라 미션 [활동자료 5] 언어폭력예방 동영상 [활동지 1] 우리반 언어폭력 랭킹	
2차시 언어폭력 대 처하기	언어폭력의 대처방법을 실천하여 보고, 앞으로 언어폭력 예방을 실 천하는 태도를 갖는다.
〈도입〉 [활동] 욕하는 사람에게 보내는 쪽지 • 욕을 하면 안 되는 이유를 알고 욕하는 사람에게 쪽지 쓰기 〈전개〉 [활동1] 나의 언어습관 신호등 • 언어습관 진단도구를 통해 나의 언어생활 태도 알아보기 • 언어습관 반성하고 앞으로 실천계획 세우기 [활동2] 언어폭력 대신 사랑의 말 • ‘대신 카드’게임하기 • 폭력적인 언어를 사랑의 말로 바꾸어 표현하여 보기 [활동3] 날려버리자! 언어폭력! • 언어폭력에 대해 친구에게 진심으로 사과하기 • 언어폭력의 말을 풍선에 붙여 터뜨리며 앞으로의 실천의지 다지기 〈마무리〉 [활동] 내 짝꿍을 춤추게 해요 • 친구가 가장 좋아하는 말을 넣어 ‘참 좋은 말’ 노래 부르기	
[활동자료 1] 지식채널e- 욕의반격 동영상 [활동지 1] 욕을 하는 사람에게 보내는 쪽지 [활동지 2] 나의 언어습관 알아보기 [활동지 3] 나의 언어습관 신호등 [활동자료 2]우리 반 친구 얼굴카드 [활동자료3] 대신카드 [활동자료 4] ‘참 좋은 말’ 노래 개사 PPT	

초등학교 고학년 학교폭력 인식 및 대처 역량(심화) - 사이버폭력

1차시 사이버폭력, 왜 위험한가요?	• 사이버폭력의 뜻 알기 • 사이버폭력의 심각성 깨닫기
〈도입〉 [활동] 친구는 장난감이 아니에요 - ‘우아한 거짓말’의 한 장면 〈전개〉 [활동1] 내가 겪게 될 수 있어요 - ‘사이버 상에서 나에게 일어나지 않았으면 하는 일’ ① 브레인스토밍 ② 의견 모아서 물고기 뼈대 완성 ③ 물고기 이름 짓고 설명하기 [활동2] 뿌린 대로 거둬요 - 사이버폭력의 특징 〈마무리〉 [활동] 사이버폭력 퀴즈 • 동영상 • 포스트잇 • 피쉬본 다이어그램 • 디지털카메라 • PPT • 미니북 재료(활동지)	
2차시 사이버폭력, 함께 탈출해요	• 사이버폭력 상황별 대처법 익히기 • 사이버공간을 지키기 위한 다짐하기
〈도입〉 [활동] 영화에 등장하는 주인공들 분류하고 나와 닮은 사람 선택하기 〈전개〉 [활동1] 친구들을 구출하라! - 각자의 상황에서 사이버폭력 대응전략 토의 [활동2] 탈출에 성공하다 - 탈출을 위한 나만의 성공 아이템 - 이모티콘 선물하기 〈마무리〉 [활동] 어깨 걸고 함께 지켜요 • 사이버폭력을 예방하기 위한 다짐을 적고 발표하기 • PPT • 의사결정 그리드 활동지, 포스트잇 • 라벨지, 싸인펜, 스티커, 가위, 색연필 • PPT, 다짐문 • 1차시 미니북(활동지)	

초등학교 고학년 학교폭력 인식 및 대처 역량(심화) - 집단따돌림

Stop; 괴롭힘을 멈추고	집단따돌림에 대한 정확한 이해를 하고, 다른 친구를 괴롭히지 않겠다고 다짐한다.
• 집단따돌림 얼마나 잘 알고 있을까? - 집단따돌림 개념 OX퀴즈 • 경험 나누기 - 상황카드를 보고 역할극 꾸미기 • 학교의 눈물 - 가해자의 책임에 대한 이야기 • 활동지, 동영상, PPT 자료	
2차시 Go; 친구의 마음을 이해하고	역할극을 통해 집단따돌림 피해자의 마음을 이해하고 피해를 당하는 친구가 있으면 돕겠다는 마음가짐을 가진다.
• 친구의 감정은? - 감정 알아맞히기 게임 • 나는 누구일까요? - 사회극 활동 • 너의 마음, 나의 마음 - 역할극 활동 • 미션 파서블 - 선행 미션 과제 • 활동지, 활동자료	
3차시 Go; 친구를 진심으로 도와주고	방관자의 감정과 입장을 살펴보고 방관자가 취해야 할 행동을 탐색하여 실천하려는 의지를 다진다.
• 제노비스 이야기 - 방관자 효과 • 모르는 척, 아는 척 - 역할극을 통한 방관자 감정 느끼기 - 방관자의 행동지침 알기 • 3의 법칙 - 상황을 바꾸는 힘 알기 • 활동지, 동영상, PPT 자료	



어울림(공감) 교육의 필요성

국가 단위 학교폭력예방교육 VS 학급 단위 인성 교육

원칙 없는 정치 (Politics without principle)
 노동 없는 부 (Wealth without work)
 양심 없는 쾌락 (Pleasure without conscience)
 인격 없는 교육 (Knowledge without character) →
 도덕 없는 경제 (Commerce without morality)
 인간성 없는 과학 (Science without humanity)
 희생 없는 신앙 (Worship without sacrifice)

더불어
살을 위한
기본적
인격 교육

나라를 망치는 7가지 사회악 / 간디

공감에 대한 이야기

● 남의 감정, 의견, 주장 따위에 대하여 자기도 그렇다고 느낌.

- 19세기 말 독일어 Einfühlung에서 처음으로 등장
- ein(안에)과 fühlen(느끼다)이 결합된 말로 '들어가서 느끼다'라는 의미로 사용
상대방의 느낌, 감정, 사고 등을 정확히 이해하고, 상대방과 소통하는 능력
- 공감은 자신의 정서를 명확히 인식함에서 시작해서 타인으로 확장하여 통합함.
- 초등 고학년 학생들은 자신의 감정을 타인이 공감해주기를 바라는 정도에 비해 타인의 감정을 공감하는 능력은 부족함.
- 공감능력이 부족한 학생들은 자신이 받은 피해행위에는 분노하면서 가해행동은 사소한 일로 정당화 하고 상대방의 감정은 공감하지 못함.
- 어울림 공감프로그램은 학생들의 공감능력 신장을 목표로
정서적 공감과 인지적 공감을 균형 있게 길러 공감적 학급분위기 형성을 목표로 함.

공감 - 기본 4 차시



1 차시

다양한 모양의 마음

감정의 다양한 종류를 알고 표현하기

2 차시

내 마음 보여주기

괴롭힘 상황 속 역할에 따른 마음 이해하고 내 감정 표현하기

3 차시

친구의 마음 알아보기

관점 조망을 통해 타인의 감정 인지하고 자기감정 표현하기

4 차시

내 마음속의 하얀 늑대 키우기

공감을 통해 자신과 타인의 정서 통합하기

공감 - 심화 6 차시



바른 공감을 위한 친구 논리 따라가기

비기는 가위바위보로 친구 생각 예측하기
'황태자와 소' 이야기 속 논리 이해하기
같은 상황 다른 입장 이해하기

친구가 원하는 것을 나는 알고 있다.

친구가 원하는 것 찾기
'에드워드 세상에서 가장 못된 아이' 읽고 인물의 마음 파악하기
친구의 손가락 본떠 그리고 친구의 원함 적어주기

올바른 소통 공감하기 시작

이구동성 경청 연습하기
'집으로' 보면서 상대의 언어 이해하기
진심으로 듣기 다짐하기

내 마음속의 고민거리 열어보기

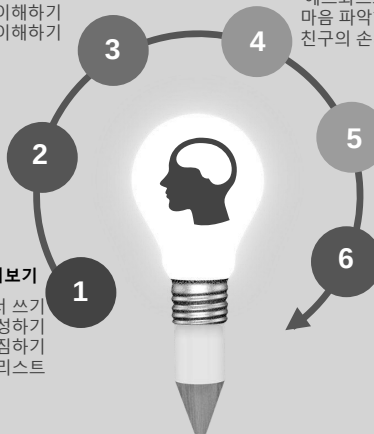
공감약속하기, 공감서약서 쓰기
현재 내 고민 걱정 작성하기
친구 마음 위로해 주기, 공감약속 실천다짐하기
공감체크리스트

친구를 화나게 하는 열 가지 방법

'엄마를 화나게 하는 열 가지 방법' 읽고 내가 바라는 엄마 모습 생각하기
생각하는 방법이 달라지면 마음도 달라지는 경우 알기

공감 퀴즈, 퀴즈

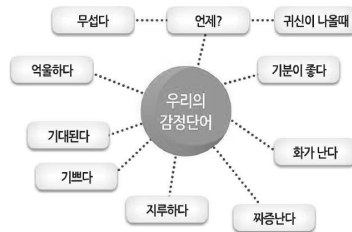
공감퀴즈 통해 공감적 표현 연습 하기
공감 체크리스트 통해 공감능력의 변화 알아보기



- 감정단어 마인드 맵 또는
감정 단어카드 제작하기

이동임 학교폭력예방 프로그램

활동자료 1 감성카드

[illegible]

불안한

마음

귀찮은

돈단한

침울한

가벼운

< 어울림 공감 1차시 프로그램 구성 >

정리 부분

오늘 느끼는 내 감정에 대해 감정
단어 활용하여

간단하게 포스트 위에 적기
공감하는 친구의 메모에 자신의
생각이나 감정 표현하기

아 짜증나!
어제 오늘 학교랑
학원 숙제가 너무 많아
TTTT

오늘은 신나,
급식도 제일 앞에서
먹고 체육시간도 들었어!

완전 공감!

완전 부럽다.
나도 신날 것 같아

일단 하는 만큼만 해봐^^

급식이랑 체육중에
뭐가 더 신나니?

우울해
이번 주 많이 지난 것
같은데 아직 수요일이라니..
금요일은 언제 오지?

나도 그래!
금요일은 과연 올까?

생각안하고 지내면
시간이 더 빨리감!

어울림 공감 연수 5차시에서
발췌

[illegible]

도입

내 감정 체크하기

다양한 감정들 중에서
내가 최근에
자주 느끼는 감정들
표시하기

전개

지난 일주일 동안 나에게 찾아온 감정 버블 맵 그리기

형용사구로 표현하기

프레임 바깥에 감정의 원인 적기

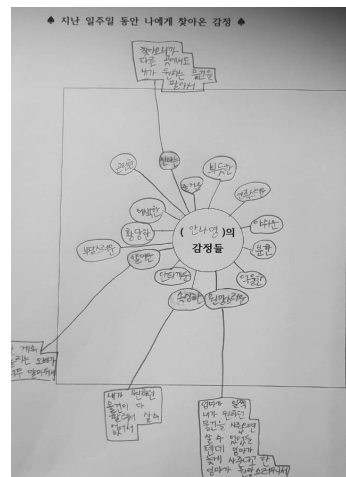
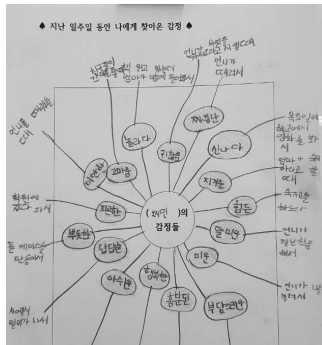
친구에게 소개하고 싶은 컬러코딩하기

1차시 재구성



선생님들만의 수업 방식으로 재구성합니다.

- 다양한 감정을 알고 서로 공유하게 하는 수업 내용을 잘 담아내서 자신이 선호하는 수업방식으로 진행합니다.





모듬 친구들과
내 감정 이야기 나누기

긍정적 감정, 불편한 감정
함께 이야기 하기

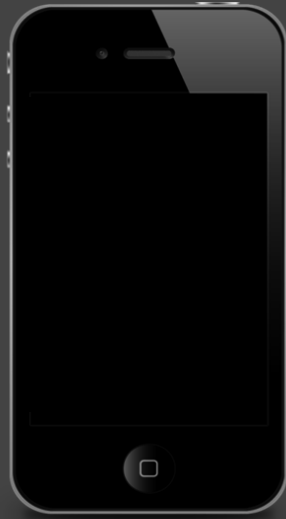


정리

학급 구성원 전체와
내 감정 이야기 나누기

지난 일주일 동안
나에게 찾아온 감정 중
가장 대표적인 감정
함께 이야기 하기

인지적 공감
정서적 공감
촉진



공감 - 기본 2 차시 소개



도입

또래 괴롭힘 사례

주변에서 괴롭힘 당하는 친구들
이야기 나누기
가해자, 피해자, 방관자, 방어자에
대한 감정 생각해 보기

전개

괴롭힘 상황 속의 마음 이해하기

바나나 톱에서 생긴 일 역활극
스마트 폰 메신저 대화 중
한 친구가 괴롭힘 당하는 상황
가해자, 피해자 각각 친구의
감정 이해하기
이야기 속 친구들에 대해
내가 느끼는 감정 색깔 또는
그림으로 표현하기

정리

마음이 통하면 알 수 있는 것

괴롭힘 참여자들에 대한 자신의
감정을 표현한 미술 작품 게시
하고 공감표시하기

[illegible]

어울림 공감 연수
5차시에서 발췌

[illegible][illegible]

- 243 -

★ 대화

<해설> 오늘도 학교에는 놀리고 웃고 기분 나쁜하는 일이 가득하다. 지금부터 내가 들려주는 이야기는 체육시간에 축구 할 때 있었던 이야기이다.

인범: 오랜만에 축구시합이네 우리 편 정해서 해볼까. 나는 누구를 해볼까? 그래 나는 국가대표, 요한이는 몽골 대표팀 해.

승원: 푸하하. 몽골 대표팀? 완전 못하잖아.

인범: 맞아 몽골 대표팀이랑 우리랑 하면 100:1로 이길걸?

요한: 예~이 인범아 왜 그래. 나 한국 사람인데.

인범: 한국 사람이기는, 얼굴이 우리랑 안 비슷하잖아, 그렇지 애들아?

학급아이들: 푸하하하. 그러고 보니 정말 그러네.

요한: 진짜 이렇기야. 우리 아들도 한국 사람이고 여기서 태어났단 말이야.

인범: 농담한 걸 가지고 뭘 그래 그렇지 승원아.

승원: 아.. 그게 조금..

요한: 나는 하나도 재미없거든, 형인범 진짜!!



공감 - 기본 4 차시 소개



도입

힘든 친구에 대한 나의 마음

친구가 괴롭힘을 당할 때 어떤 마음이 드는 지 이야기 나누기

학급 전체가 공감하는 감정이 무엇인지 투표 해 보기

불편한 감정 해결방안 토의해보기



전개

내 마음 속의 두 마리 늑대 이야기

내 마음 속의 두 마리 늑대 이야기 읽기

두 마리 늑대가 우리 마음속에 공존함을 인식하기

우리 반에 하얀 늑대가 많아 지려면 친구의 아픔을 알고 함께 느끼며 방관자가 아닌 방어자가 되어야 함을 알기



정리

하얀 늑대 가득 우리 반 만들기

하얀 늑대 가득한 우리 반 약속 만들기

약속에 대한 추천의 글쓰기

게시판에 약속 글 붙이고 포스트 잇 사용하여 추천 댓글 남기기

공감 - 기본 4 차시 소개



한 늑은 막이야. 그 늑은 화, 질투, 술폭, 후회
욕심, 오만, 자기 연민, 죄책감, 억울한
감, 거짓말, 헛된 자존심, 우월감

내 마음 속 검은 늑대

내 마음 속 하얀 늑대



다른 늑은 선인데, 그 늑은 기쁨, 평화,
사랑, 희망, 평온함, 겸손, 친절, 자비,
공감, 너그러움, 진실, 연민이며...



내 안에서서 싸움이 벌어지고 있다



똑같은 싸움이 네 안에서도
벌어지고 있어



어떤 늑대가 이기나요?



네가 먹이를 주는 쪽

우리 마음 속 늑대

어떤 늑대가 더 큰지를
결정하는 것은
자기 자신

하얀 늑대를 키우려면...

우리 학급 내에서
어떤 변화가 필요한지
이야기 하기

공동체의 규칙으로 발전

실효성 있는
학급 규칙으로
발전되도록
함께 노력하기 약속

4차시 재구성 1% 부족한 공감 채우기

선생님 어떻게 하얀 늑대를 키울 수 있나요?

머리에서 가슴으로
가슴에서 발로
인지적 공감에서
정서적 공감으로
그리고 행동으로



감정 표현의 중요성
내 감정, 친구 감정
무시하지 않기
진심으로 사과하기
진심으로 용서하기



방관자에서 방어자로
학급 내에 괴롭힘 상황이
생기는 것은
우리 모두의 책임



방어자가 되려면
용기가 필요해요
괴롭힘을 당하는
친구를 진정으로 도울
방법은 없을까?

모두를 따라 오답을 말하는 A
누군가 정직하게 말하는 사람이 있어야 정답을 말하는 A
다른 사람과 상관 없이 정답을 말하는 A
우리는 어떤 A가 되어야 할까?
내 마음속 하얀 늑대에게 먹이를 줄 수 있는 행동은?

여러분은 어떤 A입니까?



어울림-학교폭력 인식과 대처

2019 신규 학교폭력 예방교육
운영학교 담당자 워크숍

2019.02.13 / 02.15 / 02.19
서울 방배초등학교 생활부장 박모아

차례



1. 어울림 프로그램 효과성



2. 학교폭력 인식과 대처
기본 4차시 안내

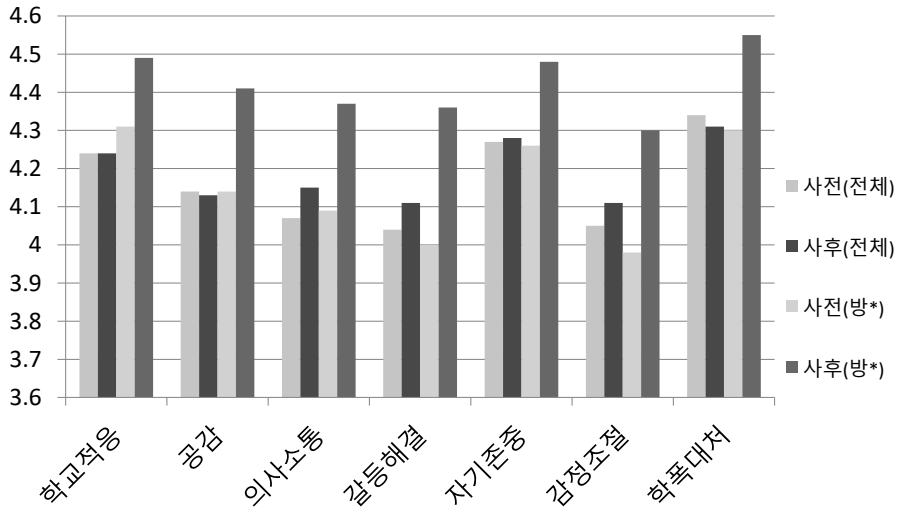


3. 학교폭력 인식과 대처
심화 7차시 안내



4. 어울림 학교폭력 인식과
대처 실습

어울림 프로그램 효과성



// LOGOTYPE

3

어울림 학교폭력인식 대처 기본 4차시



1

장난이라구?

토의를 통해 다툼과 학교폭력의 시작이 되는 사소한 장난을 학교폭력으로 인식하기

2

날 보호해줘

신체 접촉활동과 놀이를 통하여 학교폭력의 다양한 사례를 구체적으로 알기

3

함께 그만이라고 말해요.

언어폭력/ 사이버 폭력 사례에서 폭력 상황을 멈출 수 있는 대처 사례 알기

4

평화로운 우리교실

평화로운 학급을 위해 내가 할 수 있는 일 알기

// LOGOTYPE

4

1차시 내용 소개



장난이라구?

도입

장난과 폭력의 차이

프로그램 소개
학교폭력 인식 및
대처 프로그램
활동에 대해 안내

혜성이와
수빈이의 다름
이야기 읽고
장난으로 인한
다툼 사례 나누기

비슷한 경험
장난으로 인한
다툼이 생겼을 때
나의 대응법

전개

모둠별 토의를 통해 장난과 폭력의 차이 알기

마음읽기
장난이 일어나는
이유
장난은 상대의
입장에서
생각해야 하는 일

모둠별 토의
토의를 통해
장난과 폭력의
다른 점 찾기

장난이 폭력이
되는 경우
토의 결과
공유하기

정리

장난과 폭력의 차이

활동정리
상대방에 따라
폭력의 기준이
다르다면?

학급 규칙
정하기
장난이라고 할 수
없는 행동 하지 않기

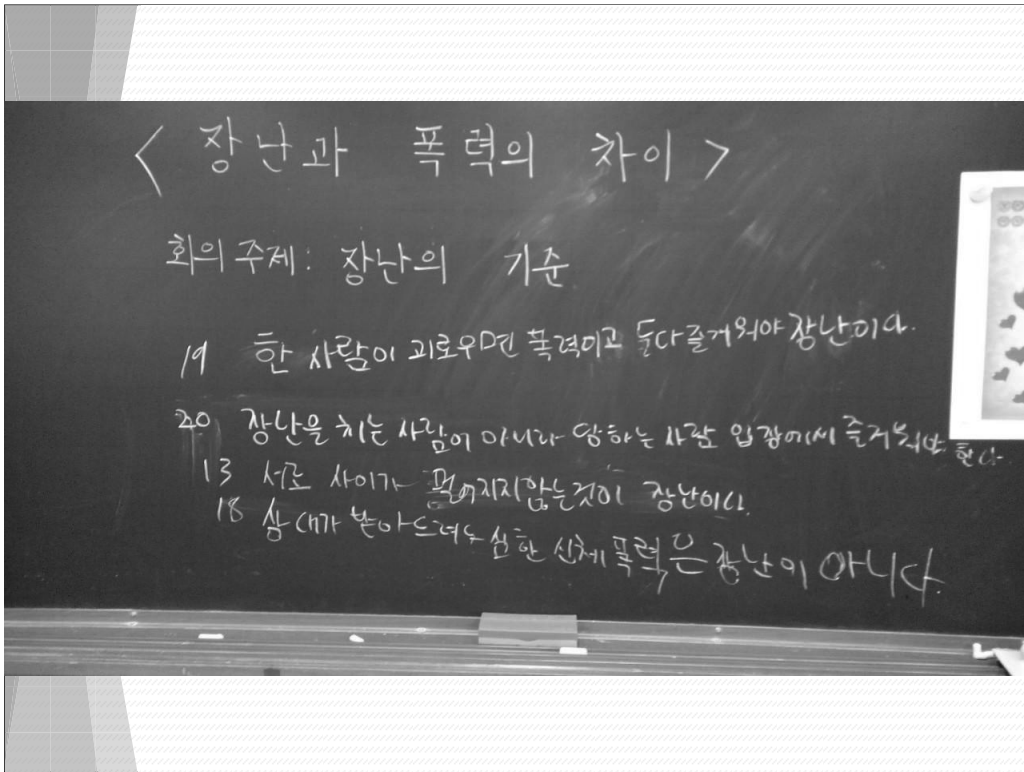
LOGOTYPE

5



LOGOTYPE

6



2차시 내용 소개

날 보호해줘

도입

흥미 유발 술래 놀이

두 사람씩 마주 보고 한 사람이 술래가 되어 술래는 상대방과 눈을 마주쳐야 하고 상대방은 눈을 피해야 함.

술래와 눈이 마주치거나 술래가 이름을 부를 때 대답하면 지게 됨.

전개

보물 캐기 놀이

3~4인 1조 1명 술래는 원 바깥에 다른 세 명은 손잡고 원 만들기
술래는 보물 한 명 정해 태그하기
술래(따돌림 체험)
보물(피해자 체험)
보호자(따돌림 가해자 또는 방관자 체험)

퀴즈를 통해 다양한 형태 학교폭력 알아보기

정리

느낌 나누기

친구들이 나를 보호해줄 때 느낌 나누기

누군가를 따돌리는 행동에 대한 느낌 나누기



다양한
놀이로
재구성



9



재구성 Tip

눈높이를 다르게

좀 더 정적으로

조금 더 인지적 사고가
가능하도록

3차시 내용 소개

함께 그만이라고
말해요.

도입

당신은 언어 폭탄?

언어폭력 관련 포스터
학교폭력 실태조사에서
언어폭력의 심각성 확인

전개

언어폭력 대응 법

화를 내고 같은 언어폭력을
사용하는 것은 더 큰
학교폭력으로 연결됨 인식

사이버 폭력 상황에서는
단순하게
그만.STOP.No 를 표시하여
입장을 나타내는 것 중요
가해자는 잠잠하면 목인 내지는
지지로 생각하고 폭력을 용인함.

정리

언어, 사이버 폭력 상황에서
사례별 대응 말 찾기

화를 내지 않고 슬기롭게
대처하는 대응 말 친구들과
찾아보기

LOGOTYPE

11

어른형 학교폭력예방 프로그램

활동지 1 언어폭력에 대한 대응말 알아보기

언어폭력을 살펴보고 사례별 여러 가지 대응말 생각해보기(예시 자료 활용)

학교에서 같이 생활하는 친구에게 위와 같은 말을 듣는다면 누구나 화가 나고 속상할 것입니다.
이런 상황에서 어떻게 하면 화를 내지 않으면서도 슬기롭게 대처할 수 있는지 모둠 친구들과 함께 대응말
을 함께 알아보고 모둠별로 함께 고민해봅시다.

외모	
언어폭력	대응말
너, 얼굴이 완전 포탄이야	
능력	
언어폭력	대응말
공부도 못하는게	
넌 배지, 할 줄도 모르면서...	
성격, 친구	
언어폭력	대응말
친구도 없는 게...	
넌가 그러니까 친구가 없는 거야.	
가족	
언어폭력	대응말
너네 아빠(엄마)는 뭐 하사길래.	
너 이라냐?	
너네 친구식에서 그렇게 배웠나?	
기타	
언어폭력	대응말
계수 없어, 짝장나.	



- 언어개선주간
- 친구사랑주간
- 사이버폭력
예방주간
연계하기

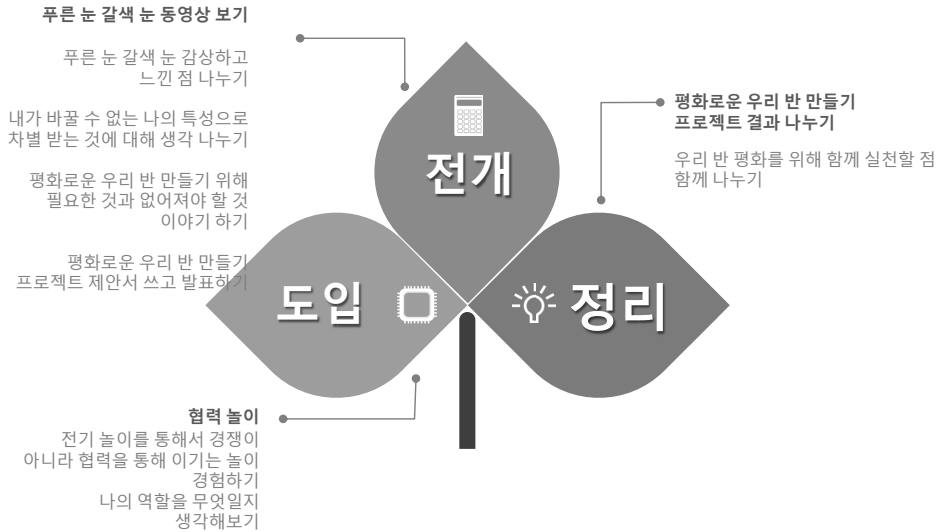


12

4차시 내용 소개



평화로운 우리교실



LOGOTYPE

13

• 스티커를 붙여서 프로젝트 선정하기 예시

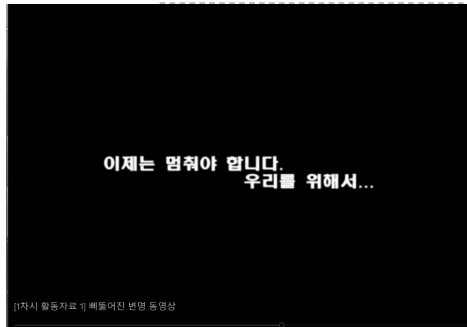
- <육 줄이기 프로젝트>
- <차별 없는 우리 반 프로젝트>,
- <함께 잘 노는 우리 반 프로젝트>
- <베프 만들기 프로젝트>,
- <아무거나 프로젝트>,
- <노벨상 타기 프로젝트>
- <우리 반 졸업여행 프로젝트>,
- <조금만 싸우기 프로젝트>

푸른 눈 갈색 눈 동영상 보기



LOGOTYPE

14



**여기서 잠깐 !
보고 가실게요.**

어울림 학교폭력인식 대처 심화 - 언어폭력 ●●●●

언어폭력 바로 알기

1 차시

1. 양파 키우기 실험
2. 오늘 저녁메뉴 정하기 활동으로 실생활 속 언어폭력상황 경험하기
 - A팀 내가 선택한 음식 설득하기/ - B팀 무조건 거절하기
3. 모둠별 상황극 만들기
4. 우리 반 언어폭력 랭킹 정하기

언어폭력 대처하기

2 차시

1. 욕의 반격 동영상
2. 나의 언어습관 신호등 -언어습관 진단 문항 체크하기
3. 언어폭력의 말 대신 사랑의 말로 바꾸기
4. 언어 폭력 날려버리기 - 풍선에 나쁜 말 적고 터트려 없애기
5. 친구가 좋아하는 말 해주기

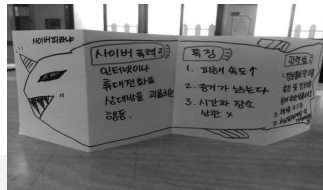
어울림 학교폭력인식 대처 심화 - 사이버폭력, , ,



1차시

사이버 폭력 왜 위험한가요?

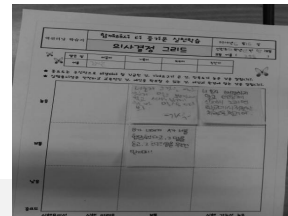
1. 우아한 거짓말 한 장면 보기
 - 사이버 폭력 상황
2. 사이버 상에서 나에게 일어나지 않았으면 하는 일(실제 경험 토대)
 - 브레인스토밍
 - 의견 모아 물고기 뼈대 완성 (분류)
3. 사이버폭력의 개념, 특징
 - 사이버폭력 물고기 아코디언
4. 사이버폭력 퀴즈로 정리



2차시

사이버 폭력 함께 탈출해요!

1. 우아한 거짓말 속 인물들 유형 알아보기
 - 가해자, 피해자, 방관자, 동조자
2. 친구들을 구출하라!
 - 의사결정 그리드 활용해 상황에 맞는 대응전략 찾아보기
3. 사이버폭력 예방 이모티콘 만들기
4. 행복한 사이버세상을 위한 다짐 적기



어울림 학교폭력인식 대처 심화 - 집단 따돌림, , ,

STOP! 괴롭힘을 멈추고!

1. '빠들어진 변명' 동영상 보고 이야기 나누기
 - 가해자들의 변명을 본 느낌, 피해자들이 느끼는 감정들은 무엇일까?
2. 집단 따돌림 OX퀴즈 통해 알아보기
3. 학교 생활 속 집단따돌림 경험 이야기 나누기
4. 집단 따돌림 상황카드 보고 상황극 만들어 발표하기
5. 학교의 눈물 동영상 보고 가해자가 가지게 되는 무거운 책임감 느껴보기

1 차시



2차시

친구의 마음을 이해하고!

1. 친구의 감정 맞추기 스피드 퀴즈
2. 나는 누구일까요 게임 하기
 - 게임 시 역할 이름표에 적힌 낱말을 직접 말하기 않기
 - 따돌림 위험 요소가 높은 학생은 피하기
3. 너의 마음, 나의 마음 역할극 하기(대본에 충실하도록)
 - 각각 역할을 맡은 친구에게 인터뷰 하기
4. 공감의 신호등 - 따돌림 관련 자기 경험 말하고 공감 신호등 표시하기
5. 일주일 동안 친구에게 관심 갖기 미션 실천하기

어울림 학교폭력인식 대처 심화 – 집단 따돌림

친구를 진심으로 도와주고!

1. 방관자 효과에 대해 알아보기
 - ‘인간의 두 얼굴 제노비스 이야기’ 동영상 보기
 - 교실 내 학교 폭력 이야기 동영상 보기
2. 모르는 척·뺑 서들·역할극 하기 (가해자는 교사가 방관자와 피해자는 학생이)
 - 방관자들의 감정 인터뷰하기
3. 역할극 바꾸어보기 (방관자에서 방어자로)
 - 방어자들의 감정 인터뷰하기
4. 상황을 바꾸는 힘 3의 법칙 동영상 보고 집단 따돌림을 막기 위한 우리의 노력에 대해 다짐하는 시간 갖기

3 차시



LOGOTYPE

19

어울림 학교폭력인식 대처 실습

집단 따돌림 지도 방안

‘나는 누구일까요?’
교육적으로 활용하기



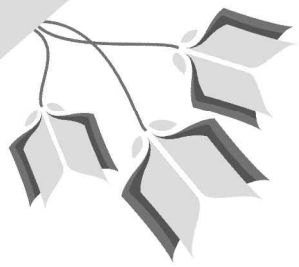
의사결정 그리드 활용방안

학교 내 다양한 학교폭력 상황 사례
수집 후 의사 결정 그리드를 활용하여
올바른 지도법 이야기 하기



LOGOTYPE

20

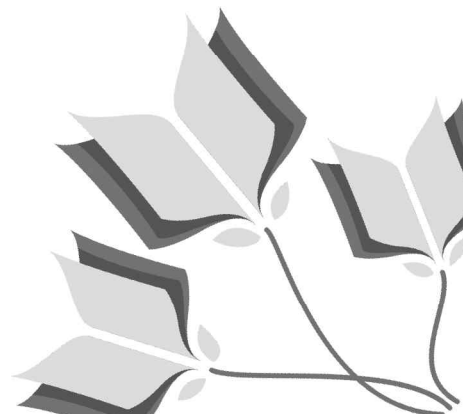


어울림프로그램 워크숍 II

(초등학교 고학년)

감정조절 역량 / 의사소통 역량

강사(1, 2회) : 강영옥 선생님(평택 도곡초)
강사(3회) : 김종훈 선생님(부산 신곡초)



초등학교 고학년 의사소통 / 감정조절

초등학교 고학년 의사소통 역량(기본)

1차시 잘 소통하고 있니? 올바른 의사소통의 중요성을 알고 자신의 언어습관을 점검한다.	
<도입> [활동] 언어 사용의 중요성 • 학교폭력유형 중 언어폭력이 차지하는 비중 살펴보고 문제의식을 갖는다.	
<전개> [활동1] 말의 영향력 알아보기 • 말의 영향력을 보여주는 동영상을 시청하며 의사소통의 중요성을 안다. [활동2] 언어습관 점검하기 • 자신이 평소에 자주 사용하는 말들을 살펴보고 조별로 언어습관을 점검한다. [활동3] 꼭꼭 약속해 • 올바른 언어습관 형성을 위한 실천을 약속한다.	
<마무리> [활동] 활동소감 • 올바른 의사소통을 위해 실천의지를 다진다.	
•PPT •동영상 •활동지	
2차시 이렇게 경청하자! 적극적 경청의 자세를 배워 실생활에서 실천할 수 있다.	
<도입> [활동] 경청의 중요성 • 문장 속 빈 칸 채우기로 경청의 효과를 알아본다. • 폴 램킨의 연구 결과로 본 경청의 중요성을 이해한다.	
<전개> [활동1] 경청의 사전적 의미 알기 • 경청이라는 한자어가 갖고 있는 사전적 의미를 알아보고, 일반적인 듣기와 경청의 차이점을 알게 한다. [활동2] 적극적 경청 자세 알아보기 • 짝대화를 통해 적극적 경청의 자세를 알아본다. [활동3] 적극적 경청 연습하기 • [활동2]에서 배운 적극적 경청의 태도를 친구들과 대화하며 익힌다.	
<마무리> [활동] 소감 나누기 • 경청을 한 문장으로 표현해본다.	
•PPT •활동지	
3차시 이렇게 표현하자! 올바른 언어적 의사소통 방법을 배워 실생활에서 실천할 수 있다.	
<도입> [활동] 동기유발 • 잘못된 의사소통 방식의 예를 제시하고 문제점을 살펴본다.	
<전개> [활동1] 비폭력대화 이해 • 비폭력대화의 4단계를 통해 특징과 방법을 이해한다. [활동2] 비폭력대화 4단계 연습하기 • 단계별 카드를 통해 비폭력대화 4단계 표현을 익혀본다.	

[선택활동] 비폭력대화 활용하기 • 비폭력대화 4단계를 자신이 직접 적용해봄으로써 비폭력대화를 실천해본다. <마무리> [활동] 소감 나누기 • 비폭력대화에 대해 소감을 나누고 노래를 부른다.	
•동영상 •PPT •비폭력대화 •4단계 카드	
4차시 이렇게 부탁하자!	비언어적 표현을 바르게 사용하여 의사소통 할 수 있다.
<도입> [활동] 비언어적 표현의 중요성 • 비언어적 표현 관련 영상을 보고 비언어적 표현의 중요성에 대해 알아본다. <전개> [활동1] 메라비언의 법칙 • 메라비언의 법칙 알아본 후, 비언어적 표현을 체험하고 실천한다. [활동2] 다양한 비언어적 표현 알아보기 • 같은 말을 다양한 비언어적 표현으로 표현해보고 기분 좋은 비언어적 표현과 기분 나쁜 비언어적 표현을 찾아낸다. [활동3] 긍정적 비언어적 표현 익히기-‘위대한 한 마디’ • ‘위대한 한 마디’ 활동을 통해 긍정적 비언어적 표현이 주는 효과를 직접 체험한다. <마무리> [활동] 소감 및 실천의지 • 활동 소감을 나누며 앞으로 올바른 의사소통을 위한 실천 의지를 다진다.	
•동영상 •PPT •활동지 •메모지	

초등학교 고학년 의사소통 역량(심화)

1차시 대화에 필요한 것	예절을 지켜 친구와 대화할 수 있다.
〈도입〉 [활동] 막대게임하기 • 게임과 의사소통 - 게임이 즐거웠다면 그 비결은? 〈전개〉 [활동1] 친구와 나의 공통점과 차이점 • Double Bubble Map • 작성한 내용 발표 [대체활동1] 나 자신과 친구 되기 [대체활동2] 성격에 따라 다른 대화방식 〈마무리〉 [활동] 소감 발표 • 대화란 서로의 차이점을 인정하고 공통점을 많이 만들어가는 것 • 과제 제시(뽑은 친구 관찰하기)	
• 간단한 상품 • 활동지	
2차시 관찰이 중요해	평가, 판단하는 말을 관찰하는 표현으로 바꾸기
〈도입〉 • 아토피가 있어서 괴로운 현수, 민수는 현수가 더럽다며 종종 친구들 앞에서 놀린다. • 누가 함부로 나를 판단한다면? - 관련된 경험 나누기 〈전개〉 [활동1] 관찰과 판단표현 구분하기 • 문장을 보고 관찰과 판단 구분하기 • 관찰의 달인이 되려면? [활동2] 사라진 친구를 찾아라! • 친구 관찰일지를 바탕으로 숨겨진 친구를 찾는 학급 전체 게임 • 친구에게 꼬리표를 붙이는 것은 대화의 가장 큰 걸림돌이 될 수 있음 〈마무리〉 [활동] 느낌 나누기	
• PPT • 포스트잇	
3차시 느낌과 마음	솔직하게 느낌과 마음을 표현하고 친구의 마음을 이해할 수 있다.
〈도입〉 • 축구하다가 실수한 친구에게 욕을 한 다툼이, 매번 지각해서 다툼이를 화나게 한 대충이 • 다툼이에게 필요한 것은 무엇? 〈전개〉 [활동1] 나의 느낌과 마음 표현하기 [활동2] 내 맘 알아줘서 고마워 • 친구야, 네 마음이 ~하겠구나. [활동3] 넌 그래? 난 아니야 • 반복되는 학교폭력 상황에서 대처하기 〈마무리〉 [활동] 소감 발표	
• PPT • 학습지, 스티커 • 감정 목표표	
4차시 다투지 않고 평화롭게	갈등상황에서 다투지 않고 평화롭게 대화할 수 있다. 관찰, 느낌, 마음과 함께 부탁하는 표현을 할 수 있다.
〈도입〉 • 오해로 인해 학교폭력 피해를 입은 용재, 덮어놓고 화를 내서 가해자가 된 민서와 연호 〈전개〉 [활동1] 다툼을 줄이는 대화법 • 관찰, 느낌과 마음, 부탁으로 대화하기	

[활동2] 대화연습 역할극 • 4인 1모듬
〈마무리〉 [활동]우리 반 훌륭한 대화친구 찾기

• PPT

5차시 솔직한 사과	상황에 맞게 사과할 수 있다.
------------	------------------

〈도입〉

- 실수로 친구에게 국을 쏟은 이쁜이와 고의로 험담을 하고 다닌 까칠이의 예화
- 상대방에게 어떻게 사과해야 할까?

〈전개〉

[활동1]상황에 맞는 사과 • 모듬토의하기 • 관찰, 느낌, 마음, 부탁으로 사과하기

[활동2] 역할극하기

- 관찰, 느낌, 마음, 부탁(약속)의 표현을 넣어 자주 다투는 상황으로 역할극하기

〈마무리〉 • 그림빙고 게시판 앞에서 기념사진촬영

• PPT

6차시 우리는 진정한 친구	올바른 의사소통을 위한 다짐하기
----------------	-------------------

〈도입〉

[활동] 올바른 의사소통 퀴즈(O, X)

〈전개〉

[활동1] 그림빙고 퀴즈 • 모듬 그림빙고 만들기 • 빙고 그림 묻고 답하기(모듬)

[활동2] 그림 빙고 전시회 • 남은 대표학생이 다른 친구들에게 설명하기

〈마무리〉 그림빙고 게시판 앞에서 기념사진촬영

• PPT • 전지, 싸인펜, 크레파스 • 카메라

초등학교 고학년 감정조절 역량(기본)

1차시 우리에게 감정이 있어요.	• 감정 수업의 규칙과 대전제를 이해한다. • 자신의 일상적 경험에서 감정이 생긴다는 것을 알 수 있다. • 감정이 서로 공유된다는 것을 안다.
〈도입〉 [활동] 감정조절 프로그램 활동 설명하기 • 감정수업의 목표, 규칙, 대전제를 이해한다. 〈전개〉 [활동1] 감정은 여러 모습 • 감정카드 짝 맞추기 활동을 통해 감정의 다양성을 인식한다. [활동2] 듣고 싶어 너의 감정(OR 들어줄래 나의 감정) • 자신이 가진 감정카드를 통해 그 감정을 느낀 일상경험과 연결하여 이야기한다. [선택활동] 나도 그랬어! • 어떤 감정을 느낀 상황을 비슷한 감정과 경험을 한 친구들을 알아보는 활동을 한다. 〈마무리〉 [활동] 느낀 점 나누기 • 감지수행 활동 평가지를 통해 활동 정리 및 느낀 점을 나눈다.	
• PPT 자료 • 활동자료 • 활동지	
2차시 감정이 달라졌어요.	• ‘활동하기’가 감정 조절에 좋은 방법인 것을 안다.
〈도입〉 [활동] 감정 온도 측정하기 • 규칙 및 대전제를 확인한다. • 현재의 자신의 감정을 온도로 측정한다. 〈전개〉 [활동1] 칭찬의 세탁기 활동하기 • 활동성 있는 칭찬하기 활동을 한다. • 변화된 감정을 측정한다. [대체선택활동] 다양한 움직임 활동 • 몸을 움직이면 할 수 있는 다양한 활동으로 대체 가능하다. [활동2] 감정 조절? 뭔가를 해봐! • 감정 조절 기법으로 ‘활동하기’를 가르친다. [심화선택활동] ‘활동하기’ 계획하기 • 주어진 상황에서 감정을 조절하는 ‘활동하기’ 기법 계획세우는 연습을 한다. 〈마무리〉 [활동] 활동 정리 및 소감 나누기 • 감지수행 활동지 및 소감을 발표한다.	
• 활동지, PPT 자료 • 16절 색마분지 PPT 자료 • 활동지	
3차시 불편한 감정, 이렇게 조절 해봐요!	• 감정이 바람에서 나온다는 것을 안다. • 다르게 생각하기 기법을 안다. • 감정 조절 연습을 한다.

〈도입〉

[활동] 지난 시간 과제 활동 확인하기

- 지난 감정조절 수업 시간 과제 활동을 확인한다.
- 규칙 및 대전제를 확인한다.

〈전개〉

[활동1] 감정이 흔들리는 상황에서 나를 지키기

- 바람이 감정의 원천이다. • 다르게 생각하기 기법을 배운다.

[활동2] 이런 상황에서는 이렇게 해보세요.

- 배운 기법 모듈 활동을 통해 적용해본다.

[대체활동] 3차시 수업 다르게 하기

- 바람 목록표를 활용하여 어떤 방향으로 문제 상황이 풀리기를 바라는지 토의한다.

〈마무리〉

[활동] 활동 정리 및 소감 나누기

- 감지수행 활동 평가지를 통한 활동 정리 및 소감을 나눈다.

• PPT • 활동지, PPT, 참고자료, 활동자료 • 활동자료, PPT 자료

4차시 우리는 감정 해결사

- 다양한 상황에서 경험하는 불편한 감정에 대해 적절히 대처한다.

〈도입〉

[활동] 규칙과 대전제 확인 및 수업 활동의 원리 제시하기

- 규칙 및 대전제를 확인한다. • 수업활동 원리를 제시한다.

〈전개〉

[활동1] 우리는 감정 해결사

- 활동 방법을 안내한다. • 활동한다. • 활동 후 피드백 한다.

[선택활동] 모듈이동식 〈우리는 감정 해결사〉 운영하기

- 각 모듈별로 학생 1명씩 불편한 상황을 읽는다.
- 학생 각자 이름과 의견을 포스트잇에 적어서 친구들에게 제시한 후, 모듈의 모든 친구의 상황에 포스트잇을 붙여준다.

[활동2] 감정 조절 수업 정리하고 삶에 적용하기

- 4시간 동안 배운 원리를 정리한다. • 감정조절 수업 소감문을 작성한다.

〈마무리〉

[활동] 감정조절 수업 추후 지도

- 추가적인 감정 조절법 자료를 제공한다. • 감정 일기를 통한 추수 지도를 한다.

• PPT • 활동지, 활동 자료 PPT • 활동지

초등학교 고학년 감정조절 역량(심화)

1차시 화, 너는 누구냐		‘화’에 대해 올바르게 이해하고, ‘화’ 조절의 필요성을 인식한다.
〈도입〉 [활동] 손가락 접어 게임(손병호 게임) -자신의 분노경험 나누기 〈전개〉 [활동1] 화! 넌 누구니? OX퀴즈 -화에 관한 상식 알아보기 [활동2] 화의 두 가지 진실(토의) •화를 표현해서 좋았던 경험과 좋지 않았던 경험 나누기 - 화의 긍정적인 면과 부정적인 면 알아보기 •화 조절의 필요성 알기 -화 조절 풍선 실험 -(대체활동)화를 내는 게 나에게 도움이 될까? 〈마무리〉 •활동 소감 나누기		
•PPT자료 •활동지 •빨간 풍선 2개 •(대체활동)활동지		
2차시 화난 내 마음은?	자신이 화가 나는 상황을 탐색해보고, 화가 났을 때 일어나는 변화를 통해 자신의 분노 상황을 알아차릴 수 있다.	
〈도입〉 •‘우리 아이가 달라졌어요’ 시청하기 - 화를 폭발하는 아이의 모습 관찰하고 이야기 나누기 〈전개〉 •나를 화나게 하는 것들 •화났을 때 나의 변화 그리기 〈마무리〉 •활동 소감 나누기		
•동영상 자료 •활동지, PPT자료 •PPT자료 동영상 자료, 활동지		
3차시 생각을 바꿔봐	생각-감정-행동의 연결고리를 이해하고, 화를 일으키는 비합리적인 생각을 합리적인 생각으로 바꿀 수 있다.	
〈도입〉 •‘인디언 추장의 지혜’ 시청하기 〈전개〉 •‘생.감.행’ 기차알기 -자극 그림을 보고 생각에 따라 감정과 행동이 달라짐 이해하기 •화를 키우는 생각 vs 화를 줄이는 생각 알기 : Pass the ball 게임 •화가 났던 경험을 떠올리며 그 때 떠올랐던 분노를 만드는 생각을 분노를 줄이는 생각으로 바꾸어보기 〈마무리〉 •활동 소감 나누기		
•동영상 자료 •활동지 •PPT자료 •활동지		
4차시 화를 다스리는 호흡법	화를 진정시키는 호흡법을 이용하여 화난 감정을 다스릴 수 있다.	
〈도입〉 •Guessing Game -〈화가 났어요〉의 등장인물 ‘화’ 〈전개〉 •〈화가 났어요〉이야기 듣기 •얀의 명상법 따라하기 •긴장 이완 훈련하기 [심화활동] “잠깐” 게임하기		

[선택활동] 풍선으로 화 날려보내기

〈마무리〉 •활동 소감 나누기

•PPT자료 •PPT자료, 도서〈화가 낮어요〉 •음악자료 •풍선, 네임펜

5차시 화날 땐 이렇게 말해요	자기주장훈련을 통해 화난 감정을 효과적으로 전달할 수 있다.
------------------	-----------------------------------

〈도입〉 •4컷 만화 속 중간 장면 상상해보기

〈전개〉

- 화를 표현하는 3가지 유형 알기 -주장적 행동, 소극적 행동, 공격적 행동 설명하기
-3가지 유형 구별하기 골든벨퀴즈

- 자기주장적 행동 연습하기 -‘주장이처럼 말해요’ 보드게임

[심화활동] 내 마음을 말해봐

〈마무리〉 •활동 소감 나누기

•PPT자료 •보드게임판, 주사위 •활동지

6차시 마음의 신호등을 켜요	화가 났을 때 지혜롭게 대처하는 힘을 기를 수 있다.
-----------------	-------------------------------

〈도입〉

[활동]CF보며 다음 장면 상상해보기

〈전개〉

[활동1] 마음의 신호등 소개하기

[활동2] ‘마음의 신호등을 켜요’ 즉흥극 하기

〈마무리〉 •활동 소감 나누기 •시‘토닥토닥’ 들려주기

•동영상 자료 •PPT 자료 •활동지, 상황쪽지 •PPT 자료

어울림 프로그램 이해 및 실습

-감정조절 (초등 고학년)-

명택도곡초등학교
강영옥

어울림 프로그램의 구성

	공감	의사소통	갈등해결	감정조절 ▼	자기존중감	학교폭력 인식 및 대처
초등학교 저학년	● 학생 기본	● 학생 심화	● 학부모	● 교사		
초등학교 고학년	● 학생 기본	● 학생 심화	● 학부모	● 교사		
중학교	● 학생 기본	● 학생 심화	● 학부모	● 교사		
고등학교	● 학생 기본	● 학생 심화	● 학부모	● 교사		

감정조절 수업의 목표

1. 감정은 다양하고 원인이 있다는 것을 안다.
2. 감정의 원인은 바람인 것을 안다.
3. 감정은 조절할 수 있는 것이라는 것을 안다.
4. 감정조절 방법을 익힌다.
5. 지금보다 더 행복한 내가 된다.
6. 그래서 학교폭력도 예방한다.

3

감정조절 수업의 규칙

- ❖ 진심으로 표현하자
 - 나의 감정은 소중하다
 - 소중히 다루자
- ❖ 경청하자
 - 친구의 감정도 소중하다.
 - 존중하자.

4

감정조절 수업의 대전제

- **행복한 사람은 다른 사람을 행복하게 한다.**
 - 행복한 사람은 학교폭력을 하지 않는다.
- **불행한 사람은 다른 사람을 불행하게 한다.**
 - 불행한 사람은 학교폭력을 할 수 있다.
- **감정은 조절할 수 있다.**
- **감정을 조절하면 행복한 사람이 된다.**

5

● 기본 프로그램 : 감정조절 초 고

1차시	2차시	3차시	4차시
우리에게 감정이 있어요 • 감정카드를 활용한 다양한 감정 알기 • 느낀점 나누기	감정이 달라졌어요 • 감정온도 측정하기 • 칭찬의 세탁기 활동하기 • 감정조절 기법 • 감지수행활동	불편한 감정, 이렇게 조절해봐요 • 감정이 흔들리는 상황에서 나 지키기 • 감지수행활동	우리는 감정 해결사 • 우리는 감정 해결사 활동하기 • 수업소감

6

● 심화 프로그램 : 감정조절 초 고

1차시	2차시	3차시	4차시	5차시	6차시
화, 너는 누구냐? • 화에 대한 ox • 화 조절의 필요성	화난 내 마음은? • 나를 화나게 하는 것 • 화났을 때 나의 변화	생각을 바꿔봐 • 생각-감정-행동의 연결고리 • 화를 키우는 생각 vs 줄이는 생각	화를 다스리는 호흡법 • 안의 명상법 • 긴장이 완 훈련	화날때 이렇게 말해요 • 화를 표현하는 3가지 유형 • 자기주장적 행동 연습하기	마음의 신호등을 켜요 • 마음의 신호등 즉흥극

7

1회기 우리에게 감정이 있어요.

단계	활동내용	비고
도입	감정조절 프로그램의 활동 설명	
전개	<활동 1> 감정은 여러 모습 <활동 2> 듣고 싶어 너의 감정	감정카드
마무리	느낀점 나누기	감지수행 평가지

활동1. 감정은 여러 모습 (감정카드 짝 맞추기)



1. 색깔이 다른 뒷면을 가진 감정카드 2벌을 뒤집어 펼칩니다.
2. 한번에 2장씩 뒤집는다.
3. 빙고! 같은 카드가 나오면 자신앞에 모아 놓는다.

9

2회기 감정이 달라졌어요.

단계	활동내용	비고
도입	감정 온도 측정하기	
전개	<활동 1> 칭찬의 세탁기 <활동 2> 감정조절? 뭔가를 해봐!	칭찬카드
마무리	느낀점 나누기	감지수행 평가지

칭찬의 세탁기 준비 활동

1. 색마분지 우측 상단에 자신의 이름을 적습니다.

2. 칭찬의 세탁기 활동지를 색마분지 뒷면에 부착하여 활동판을 만듭니다.

11

- 칭찬 스티커를 가지고 다니면서 어울리는 칭찬 스티커를 친구의 등에다 붙입니다.



이렇게
등에
붙여주면
됩니다.

12



13

칭찬의 세탁기 정리 활동

- 1.등에 붙어 있는 스티커를
짜궁끼서 서로 떼어내어 짜궁의
활동판에 붙여줍니다.**
- 2.활동판에 붙은 스티커를
읽어봅니다.**

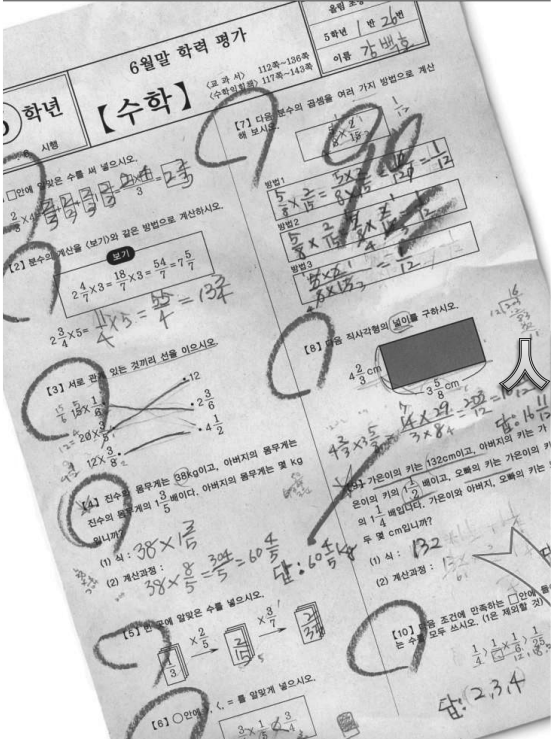
14

3회기 불편한 감정, 이렇게 조절해봐요.

단계	활동내용	비고
도입	감정조절 과제 활동 확인	
전개	<활동 1> 감정이 흔들리는 상황에서 나를 지키기 <활동 2> 이런 상황에서 이렇게	
마무리	느낀점 나누기	감지수행 평가지

다양한 감정들...나의 평생 친구들





백점?

시험 잘보기?

17

4학기 우리는 감정 해결사

단계	활동내용	비고
도입	수업 규칙 설명	
전개	<활동 1> 우리는 감정 해결사 <활동 2> 삶에 적용하기	포스트일
마무리	감정일기	

[활동지1] 양식 -8절지에!

학번	이름
내 마음이 불편해! (감정이 불편한 상황)	
이러면 도움이 될 것 같아!	
음~~ 괜찮은 방법인걸!	

19

실습 (감정조절 심화)

- 실습 1 : 감정 다섯고개
- 실습 2 : 나를 화나게 하는 것들
- 실습 3 : 마음의 신호등을 켜요

20

첫 번째 실습 - 감정 다섯 고개

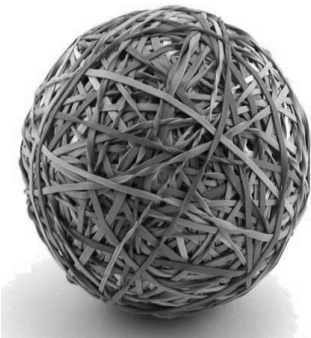
나는 여러분들의
마음속에서 늘 여러분과
함께 있는 감정입니다.

나는 무엇일까요?



21

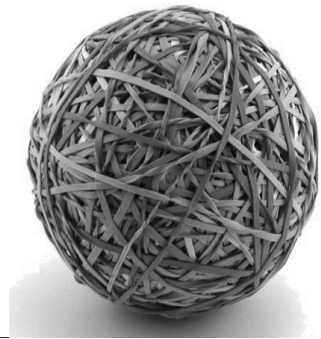




두번째 실습

- 공을 전달합니다.
- 음악이 멈췄을 때 공을 잡고 있는 사람이 화가 나는 상황을 이야기해 주세요.

이럴 때 화가 나요.!



왜 화가 났지?

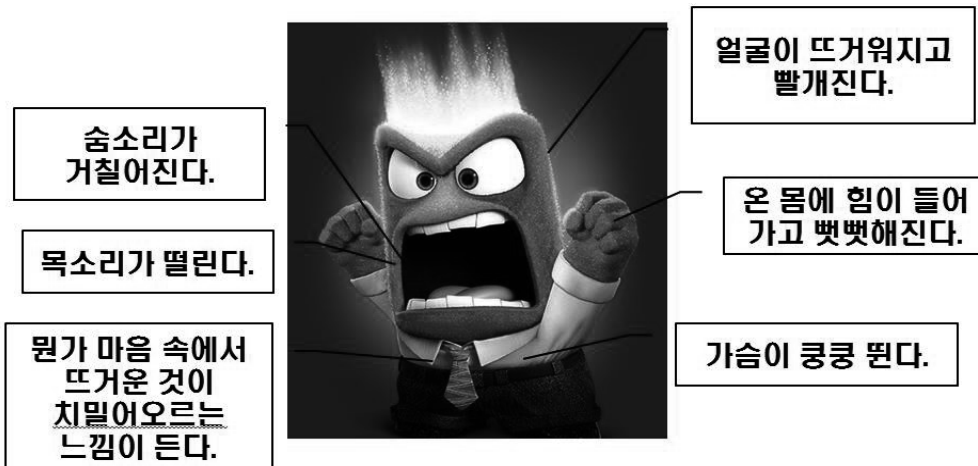


🌱 화가 났을 때 나타나는 변화 - 생각



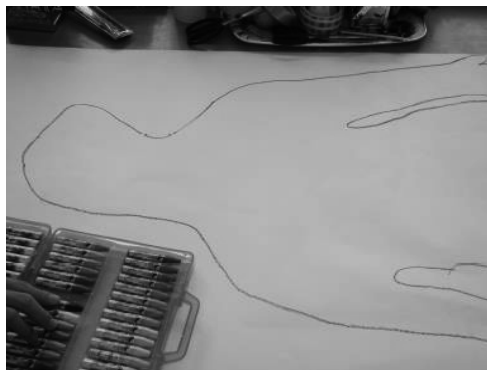
27

🌱 화가 났을 때 나타나는 변화 - 몸

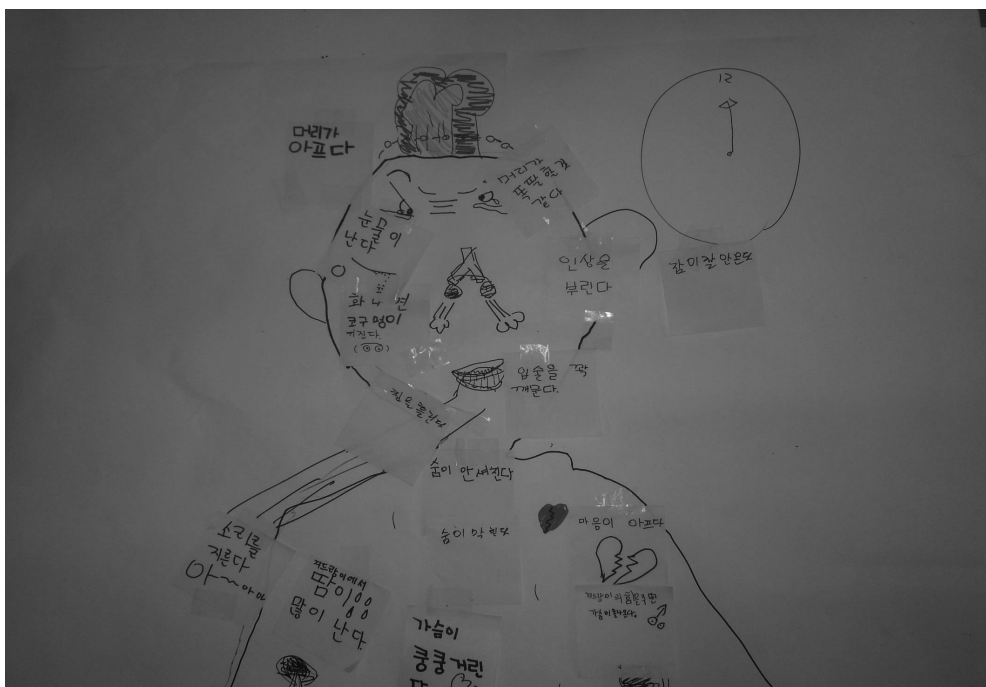


28

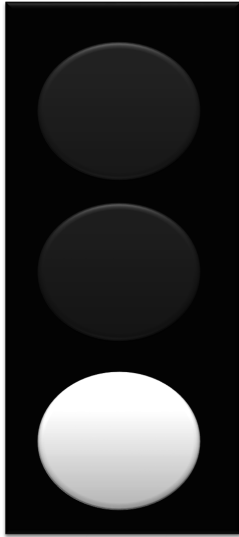
화가 난 내 모습은



29



마음의 신호등 <분노 조절 3단계 >



멈추세요!
생각해요!
행동해요!

31

어울림 프로그램 이해 및 실습

-의사소통 (초등 구학년)-

평택도곡초등학교
강영옥

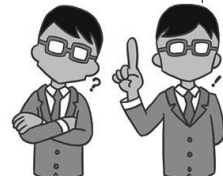


1회기 잘 소통하고 있니?

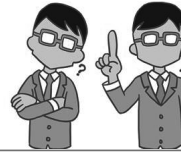
단계	활동내용	비고
도입	언어사용의 중요성	
전개	<활동 1> 말의 영향력 알아보기 <활동 2> 언어습관 점검하기	포스트일
마무리	느낀점 나누기	

언어 습관 점검 - 활동 방법

- 모둠형 책상 배치하기
- 모둠별로 한 명씩 돌아가며 [활동지 1]에 친구를 힘 나게 하는 말, 화나게 하는 말을 각각 하나씩 적기
- 활동이 끝나면 [활동지1]을 모둠별로 발표하기



[활동지1] - 언어 습관

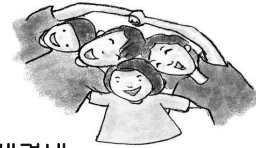


활동지 1 생각해보아요!

☞ 친구들을 만나게 하는 긍정적인 말

☞ 친구들을 작나게 하는 부정적인 말

감동을 주는 말-예시



님 좀 짱인 듯
성격이 좋다
넌 이뻐
똑부러진다
매력적이다

웃태가 난다
넌 귀여워
넌 잘 해낼 거야
집중을 잘 하는구나
배려심이 깊다

너 참 잘 생겼네
깨물고 싶을 만큼 사랑스럽다
너는 충분한 능력이 있어
너 참 유머러스하다

너 참 웃 잘 입는다
목소리가 참 좋아
너가 편안해
선생님 힘 내세염
너 살빠졌구낭~

사랑해
너라서 참 좋아
너 참 성실하다
항상 잘 해줘서 고마워
뭐 먹을래!

내가 살게
네가 최고야~ 뿌우
너 참 손이 이쁘다
너와 인사하면 기분이 좋아
너밖에 없어

넌 커서 훌륭한 사람이 될 거야
좋은 사람 만날 거야
귀티가 흐르는구나
성격이 좋다

오늘 너 예뻐 보인다
똑똑하다
유머러스하다

너의 존재가 나의 행복이야
너의 모든 게 사랑스러워
매력적이다

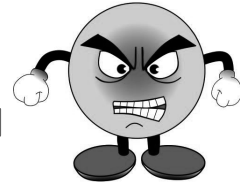
화나게 하는 말-예시

넌 답도 없다 전에 얘기해 줬잖아 잘 해도 난리 못 해도 난리~

내 눈 앞에서 사라져 신경 꺼 너도 그랬잖아
말 걸지마 말대꾸하지마

월 봐? 더러워 냄새나
나대지마 짜증나게 진짜
엄마가 그렇게 가르쳤어?

작작 먹어
꺼져
이것도 못해?



니 엄마 없지? 꺼져 넌 루저야
나대지마 넌 쓰레기야 싸몰어
어쩌라고~ 너는 잉여인간이야

2회기 이렇게 경청하자

단계	활동내용	비고
도입	문장속 빈 칸 채우기	
전개	<활동 1> 한자 맞추기를 통해 경청의 사전적 의미 알기 <활동 2> 짝대화로 적극적 경청의 자세 알기	경청 한자카드
마무리	느낀점 나누기	

[활동 1]경청의 의미 - 활동 방법

- 모둠형 책상 배치하기
- 모둠별로 [활동지 1] 나오는 한자 오리기
- 오려진 한자를 조합하여 경청에 해당하는 한자 만들기

[활동지 1] 경청

활동지 1 '경청' 한자 만들기

모둠원들이 함께 풀어야 하는 한자들을 연결하여 한자 기운알결과 뜻을정를 완성해 봅시다.

イ	匕	頁
사람 인	비수 비	머리 혈
耳	王	十
귀 이	임금 왕	열 십
四	一	心
넷 사	한 일	마음 심

傾聽

기울일경 들을 청

41

[활동 2] 경청

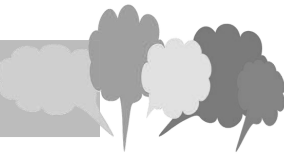


1. 2인 1조로 짝을 정한다.
2. 주어진 질문을 가지고 약 1분 동안 한 사람은 말하고 다른 한 사람은 듣는다.
3. 시간이 다 되면 역할을 바꿔서 2와 같은 방법으로 말하고 듣는다.
4. 대화가 끝나면 남자(여자)가 뒤로 한 칸씩 자리를 이동하여 새 짝을 만나 위와 같은 방법으로 대화한다.
5. 새로운 짝을 4번 만날 때까지 반복한다.

3회기 이렇게 표현하자

단계	활동내용	비고
도입	잘못된 의사소통 문제점	
전개	<활동 1>비폭력대화 이해 <활동 2> 비폭력대화 연습	4단계 카드
마무리	활동소감, 노래	

비폭력 대화란?



- 상호 간 질적인 인간관계를 유지
- 나와 상대방의 욕구(필요)를 동시에 만족
- '관찰 - 느낌 - 욕구 - 부탁'

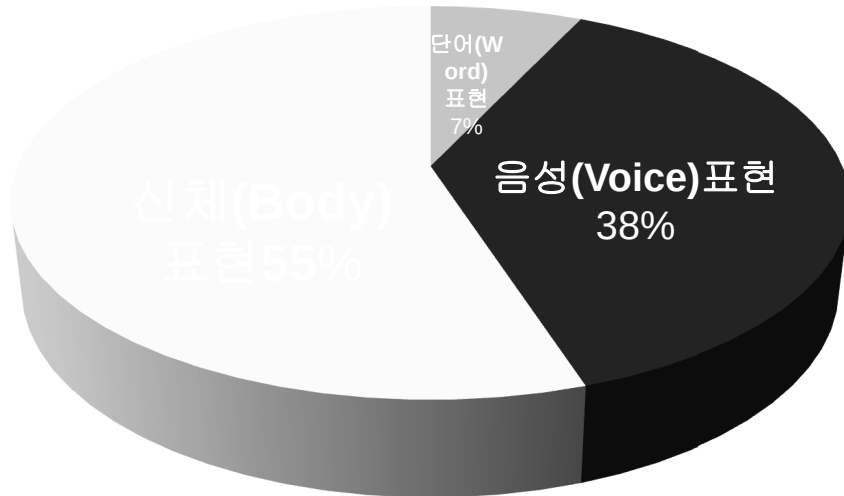
비폭력 대화 연습 방법

- ① 3~4명씩 모둠을 구성한다.
- ② 모둠별로 관찰카드를 책상 가운데 얹어 놓는다.
- ③ 느낌, 욕구, 부탁카드는 모두가 볼 수 있도록 책상에 펼쳐 놓는다.
- ④ 모둠원이 순서를 정하고 한 명씩 관찰카드를 뒤집는다.
- ⑤ 뒤집은 관찰카드에 어울리는 느낌, 욕구, 부탁 카드를 골라 비폭력대화 4단계에 맞게 큰 소리로 말한 후 가져 온다.
- ⑥ 만약 고른 카드 4장이 서로 어울리지 않으면 그대로 책상에 내려 놓는다.
- ⑦ 다음 모둠원도 위와 같은 방법으로 하되 카드를 다 가져가면 끝이 난다.

4회기 이렇게 부탁하자

단계	활동내용	비고
도입	비언어적 표현의 중요성	
전개	<활동 1> 메라비언의 법칙 <활동 2> 다양한 비언어적 표현 <활동 3> 위대한 한마디	메모지
마무리	소감 및 실천의지	

메라비언의 법칙



위대한 한 마디 - 활동 방법

- ① 상대방에게 듣고 싶은 한 개의 단어 또는 문장을 적는다.
- ② 자신이 듣고 싶은 말의 비언어적 표현도 함께 적는다.
(작고 부드러운 목소리, 웃는 얼굴로 눈을 마주치며 박수치면서 말한다.)
- ③ 신호에 맞춰 돌아다니다 짝을 만나 하이파이브로 인사 한다.
- ④ 짝과 가위바위보 해서 이긴 사람이 먼저 한다.
- ⑤ 짝이 자신의 쪽지에 써있는 말을 할 수 있도록 상황에 맞는 말을 한다.
예) 화자: "네가 힘들 때 내가 너를 언제든지 도와줄게"
청자: 고마워(작고 부드러운 목소리+웃는 얼굴+눈 마주치기+박수치기)
- ⑥ 짝은 쪽지에 써있는 말을 비언어적 표현과 함께 말한다.
- ⑦ 짝과 역할을 바꿔 위와 같은 방법으로 말한다.
- ⑧ 활동이 끝나면 쪽지를 바꾼 후 인사하고 다른 짝을 찾아간다.

<http://stopbullying.kedi.re.kr/>



50

어울림프로그램 운영학교 담당자 연수

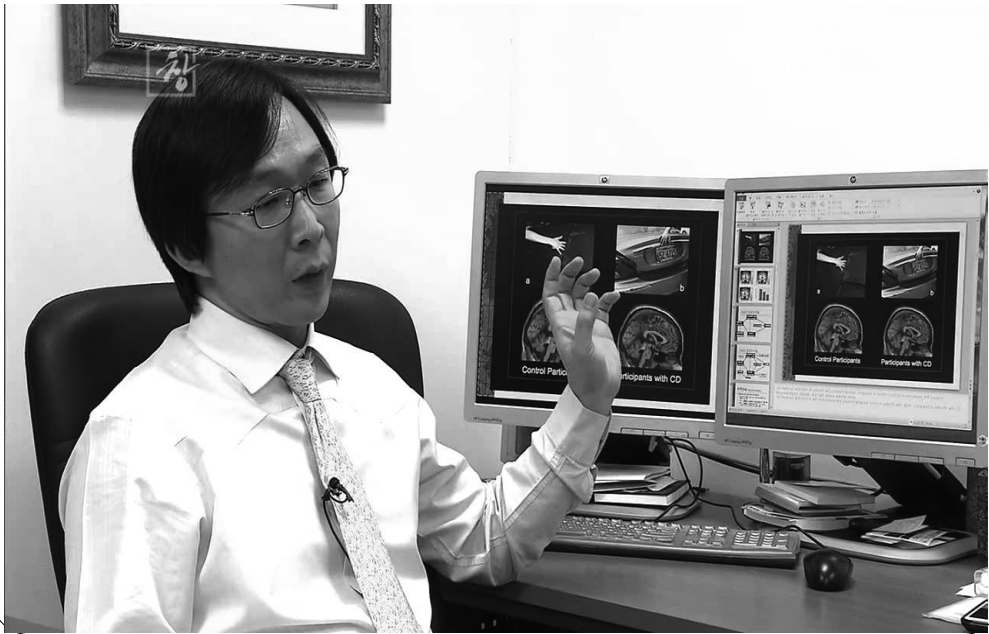
대전 연수
인터시티 호텔

2019.02.19.
부산신곡초등교사 김종훈

교육부 학교생활문화과

들어가기
왜 어울림 프로그램인가?

어떤 교육적 시도를 한다면...?



시대가 무엇을 원하는가...

시대가 무엇을 원하는가 1



시대가 무엇을 원하는가 2



시대가 무엇을 원하는가 3

한나씨는 면접관에게
합격이유를 물었습니다

“6개월간 지켜봤는데
언제나 웃으며 모두에게
인사를 하더군요.

우리가 필요한 사람은
대단한 실력을 갖춘 사람보다
엘리베이터 안에 갇혔을 때
마음이 편한 사람이에요.”



“당신의 인사에서
느껴지는 따뜻함과
언제나 성실한 모습이
우리를 편안하게 했어요”

따뜻한 마음과 성실함은
언어와 스펙, 전문성을 넘어
사람의 마음을 움직입니다.

어울림 프로그램의 시연1

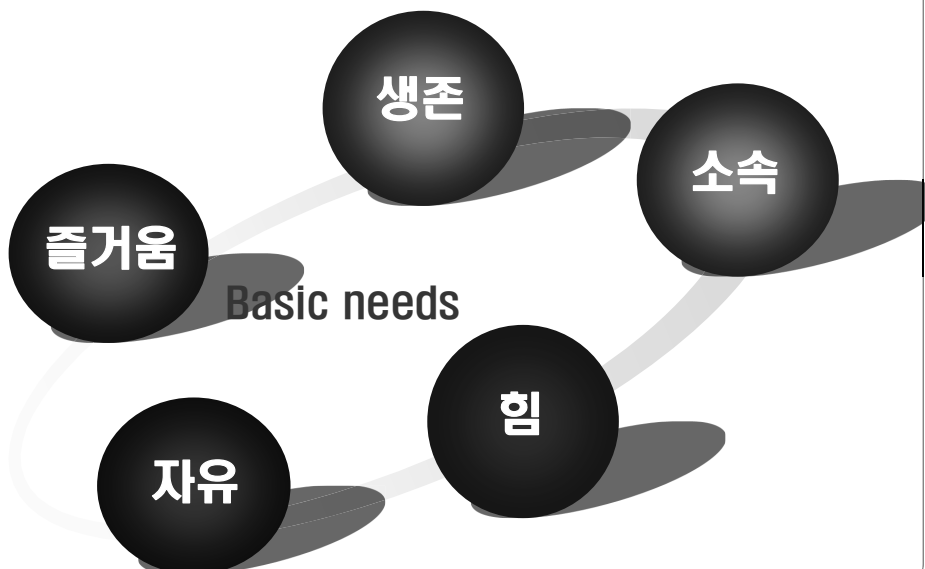
어울림프로그램 감정조절

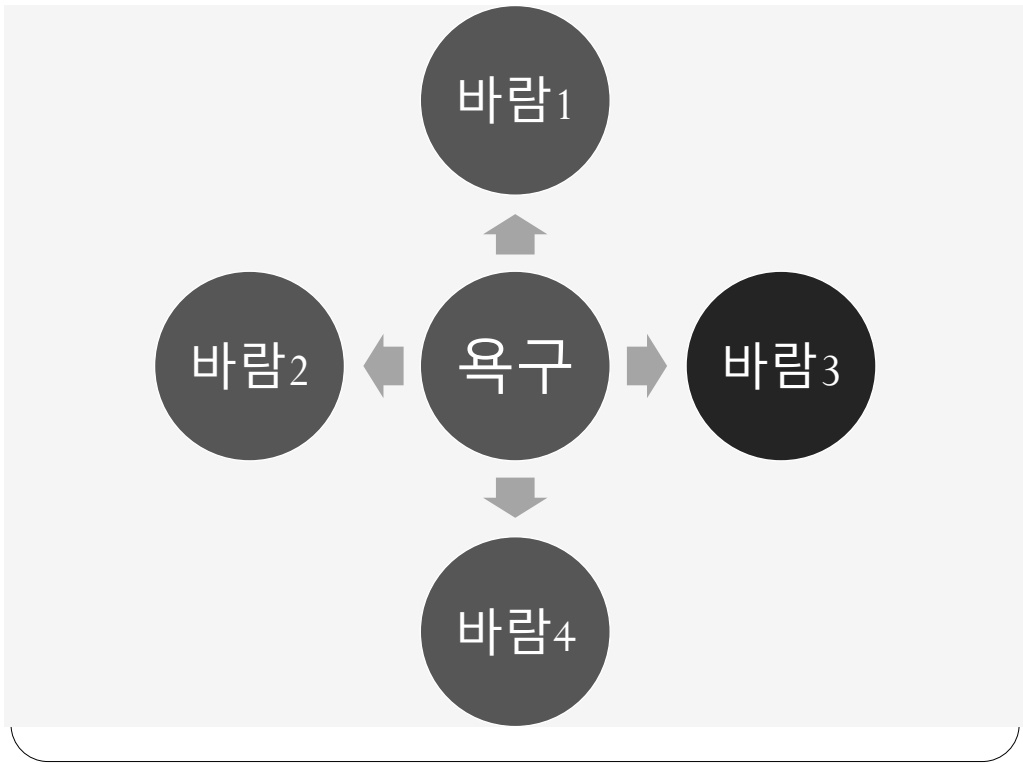
부산 신곡초등학교 교사 김종훈

현실치료(선택이론)

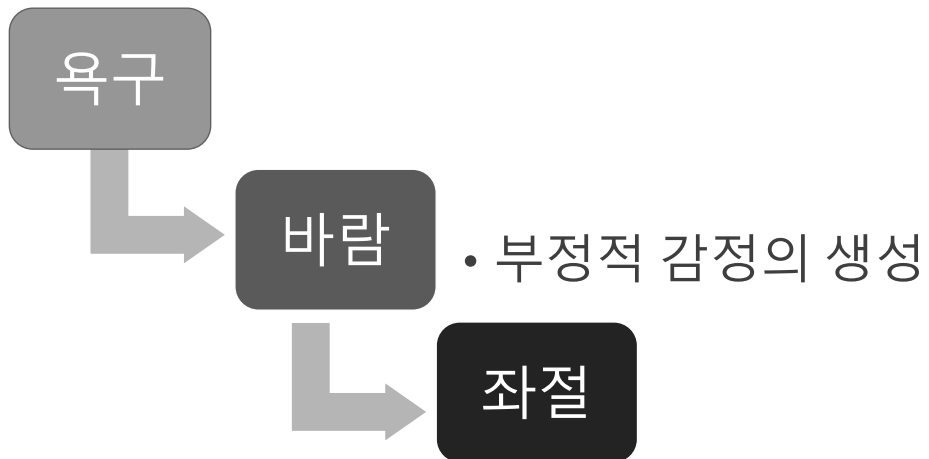
우리가 행동하고
생각하는 모두가
외부의 힘이나 환경이 아니라
우리 내면의 강한 욕구를 충
족하기 위한 선택이다.

다섯가지 기본 욕구

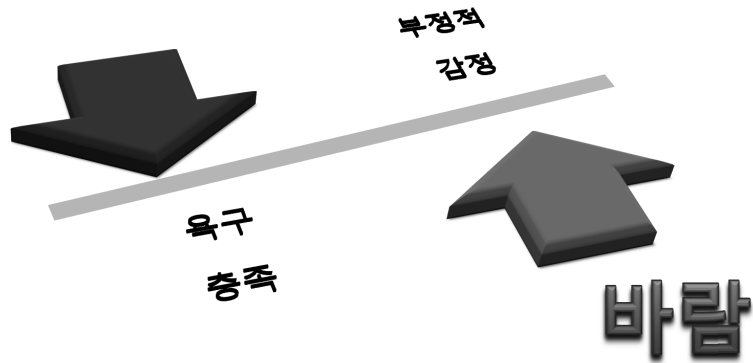




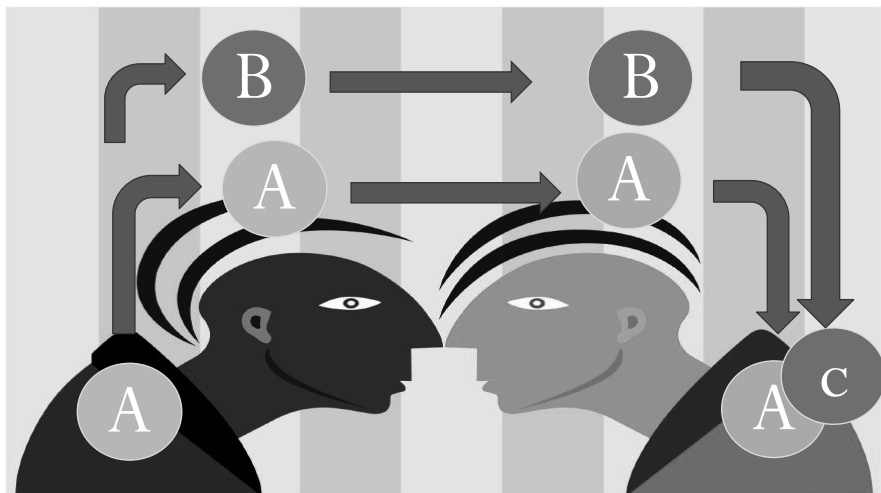
부정적 감정의 생성 과정



교사의 개입 가능성



어떻게 대화를 하는가?



대화의 핵심은?

- 정확한 자기표현
- 올바른 해석

👉 문제행동에 대처하는 4단계 질문법

- 문제행동은 왜 그런지 물어보라(학생 바람)
- 자신의 바라는 바를 정확히 표현하라(교사바람)
- 문제행동이 나아지기 위해 교사가
어떻게 도와주면 좋겠는지 물어보라(교사역할)
- 자신은 변화를 위해
무엇을 할 수 있는지 물어보라(학생행동)

☞ 감정의속성을활용을해요

~~~^^

**인간은 욕구충족적이다.**  
**감정은 일시적이다.**  
**난 학생보다 성숙한 교사다.**

☞ 무엇이 당신을 전문적인 교사로 만듭니까?

**교사의 전문성?**  
**말을 듣지 않는 학생**  
**듣게 하는 것**

## 프로그램 구성

1차 시 ; 우리에게 감정이 있어요.

2차 시 ; 감정이 달라졌어요.

3차 시 ; 불편한 감정, 이렇게 조절 해봐요!

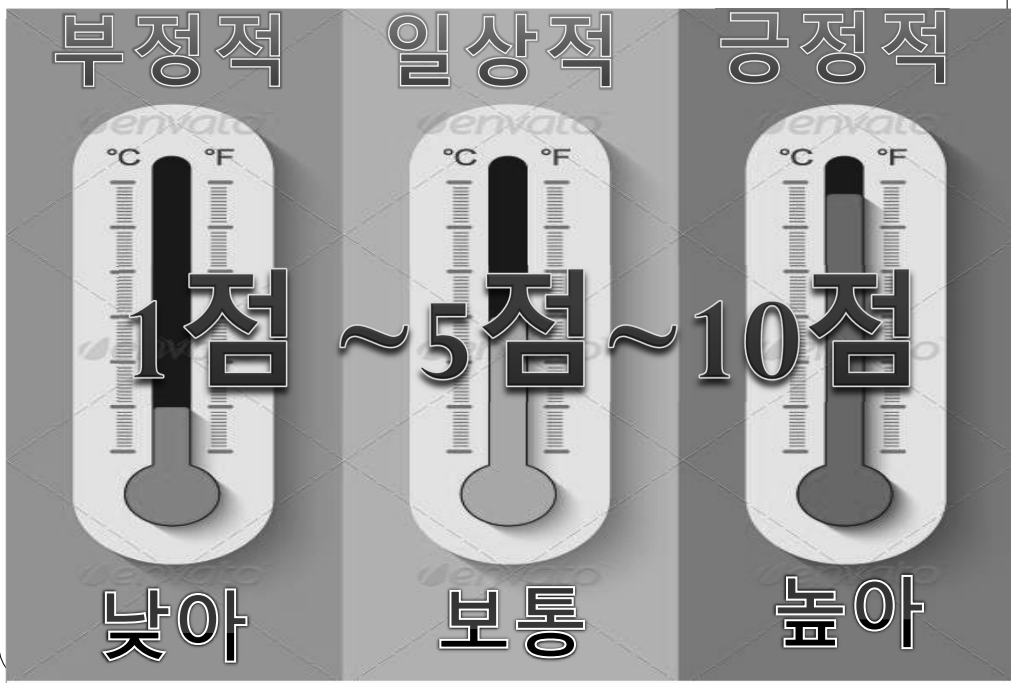
4차 시 ; 우리는 감정 해결사

자신을 알수록  
다른 사람과  
지내기  
쉬워진다.





## 참여자들의 마음 온도 점검



## [활동] 감정 온도 측정하기

활동지 1 칭찬의 세탁기 활동지

1. 지금 자신의 감정을 점수로 부여해보세요. 1~10점까지 줄 수 있습니다.

| 현재<br>감정 점수 | 점수를 준 이유 |
|-------------|----------|
|             |          |

2. 칭찬의 세탁기 활동 후 지금의 감정온도는? (1~10점 중기)

| 활동 후<br>감정 점수 | 점수 차이 | 왜 달라졌어? 무엇 때문에 달라진 것 같나요? |
|---------------|-------|---------------------------|
|               |       |                           |

■ 오호!!! 평가를 해보니까 기본이 바뀌네요!!!!!! 그것을 뭐라고 하지요? ( \_\_\_\_ 하기 )

- 감정 온도 측정하기 활동을 진행한다.
- ① 현재의 자신의 감정을 1~10 점 중 점수를 부여한다. 자신의 감정 온도를 [활동지 1]에 적기
- ② [활동지 1]에 적은 감정온도에 대한 이유 적어 보기

## 선택활동1. 엄마의 밥상

## [활동] 감정 온도 재측정하기

활동지 1 칭찬의 세탁기 활동지

1. 지금 자신의 감정을 점수로 부여해보세요. 1~10점까지 줄 수 있습니다.

| 현재<br>감정 점수 | 점수를 준 이유 |
|-------------|----------|
|             |          |

2. 칭찬의 세탁기 활동 후 지금의 감정온도는? (1~10점 중기)

| 활동 후<br>감정 점수 | 점수 차이 | 왜 달라졌어? 무엇 때문에 달라진 것 같나요? |
|---------------|-------|---------------------------|
|               |       |                           |

■ 오호!!! 평가를 해보니가 기본이 바뀌네요!!!!!! 그것을 뭐라고 하지요? ( \_\_\_\_ 하기 )

- 감정 온도 측정하기 활동을 진행한다.
- ① 현재의 자신의 감정을 1~10 점 중 점수를 부여한다. 자신의 감정 온도를 [활동지 1]에 적기
- ② [활동지 1]에 적은 감정온도에 대한 이유 적어 보기

[발표형식]이렇게 발표해요.

- 저의 감정온도는 ( 5 )점에서 ( 8 )점으로 바뀌었습니다.
- 감정온도가 변한 이유는 ~~~해서 인 것 같습니다.

**활동의 핵심 이해**

**활동에 의해  
감정이 변화하는 체험**

**활동의 실제**  
(초고감정조절 2차시)

**칭찬세탁기**

## 2차시 칭찬의 세탁기 실제 활동



## 참여 학생의 감정 변화 정도는?



# 感情可以改变。

감정은 바꿀 수 있다.

# 感情可以通过活动来改变。

감정은 어떤 활동을  
하면 바뀐다



31

## 다양한 감정들...나의 평생 친구들



32



바람은 감정의 원천이다.

학생이 원리를  
이해하는 것은 매우 중요

# 어울림프로그램 시연2

초등학교 고학년 의사소통

35

## 프로그램 구성

1차 시 ; 올바른 의사소통과 언어습관 확인

2차 시 ; 적극적 경청

3차 시 ; 비폭력대화 4단계 배우기

4차 시 ; 비언어적 표현 중요성과 표현



## [활동 1]경청의 의미 - 활동 방법

- 모둠형 책상 배치하기
- 모둠별로 [활동지 1] 나오는 한자 오리기
- 오려진 한자를 조합하여 경청에 해당하는 한자 만들기

하나

### 의사소통 프로그램 실습하기

2차시

(활동1,2) 경청의 개념과 적극적 경청

## [활동지 1] 경청

활동지 1 '경청' 한자 만들기

모동원들이 함께 풀어져 있는 한자들을 연결하여 한자 기울일경과 들을청을 완성해 봅시다.

|      |      |      |
|------|------|------|
| イ    | 匕    | 頁    |
| 사람 인 | 비수 비 | 머리 혈 |
| 耳    | 王    | 十    |
| 귀 이  | 임금 왕 | 열 십  |
| 四    | 一    | 心    |
| 넷 사  | 한 일  | 마음 심 |

# 傾聽

기울일경      들을청



## 적극적 경청의 자세 - 예시

| 구분 | 표현 방법                                                 | 구분 | 표현 방법               |
|----|-------------------------------------------------------|----|---------------------|
| 눈  | 말하는 사람과 눈을 맞춘다.                                       | 입  | 웃어준다.               |
| 귀  | 끝까지 들어준다                                              | 손  | 박수친다.               |
| 목  | 고개를 끄덕인다.                                             | 몸  | 말하는 사람 쪽으로 몸을 기울인다. |
| 말  | 아~, 음, 어우~, 그렇지. ~하다는 거군요<br>게스트가 한 말을 다시 한 번 확인한다. 등 |    |                     |



## 의사소통 프로그램 실습하기

3차시

(활동) 비폭력대화 익히기

# 표현을 바꾸려면...



비폭력대화법으로..

## 비폭력 대화란?



- 상호 간 질적인 인간관계를 유지
- 나와 상대방의 욕구(필요)를 동시에 만족
- '관찰 - 느낌 - 욕구 - 부탁'

## 비폭력 대화의 특징



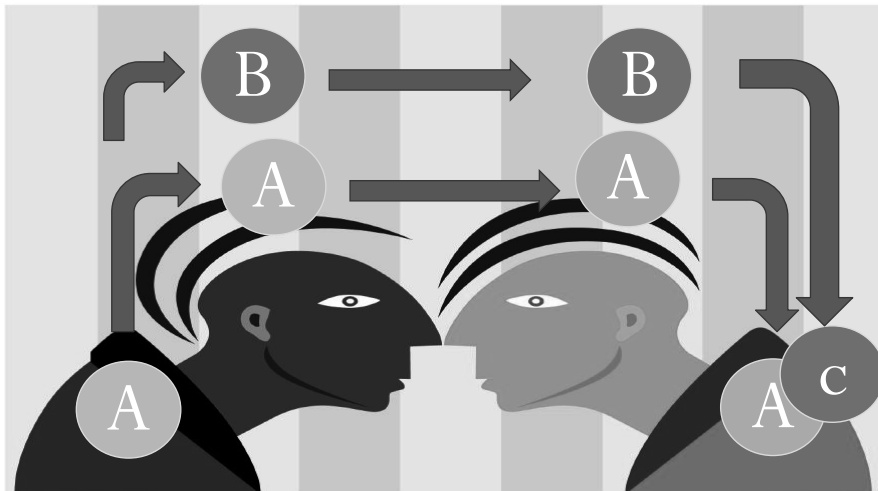
- ❖ 상대방에게 화가 날 때 비난하지 않기
- ❖ 자신의 충족되지 않은 욕구를 인정.
- ❖ 자신의 욕구와 느낌을 솔직하게 표현하기
- ❖ 자신의 욕구를 부탁형식으로 표현하기

## 비폭력 대화의 과정



- ❖ 관찰: 평가와 달리 사진 찍듯이 사실만 표현
- ❖ 느낌: 생각과 달리 관찰한 것에 대한 느낌표현
- ❖ 욕구:수단이 아닌 느낌을 일으키는 필요나 가치관
- ❖ 부탁: 원하는 것을 긍정적, 구체적으로 표현

## 어떻게 대화를 하는가?



## 대화의 핵심은?

- 정확한 자기표현
- 올바른 해석

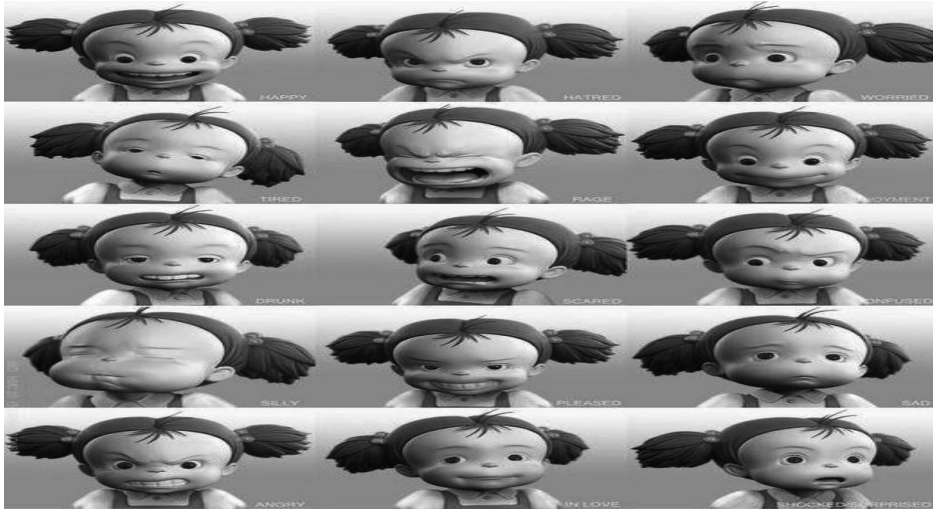


의사소통 프로그램 실습하기

4차시

(활동2) 비언어적 표현 연습하기

## 같은 말 다른 느낌! - “잘 한다”



## 같은 말 다른 느낌! - 활동지1

### 활동지 1 같은 말 다른 느낌

『잘 한다』라는 말을 아래에 나오는 다양한 비언어적 요소를 이용하여 표현해 봅시다.  
(※ 빈 칸은 자신이 표현하고 싶은 비언어적 표현을 자유롭게 적어보세요.)

| 음성 표현    |            |             |              |
|----------|------------|-------------|--------------|
| 높은 억양으로  | 빠른 말투로     | 큰 목소리       |              |
| 중간 억양으로  | 보통 빠르기     | 중간 정도의 목소리로 |              |
| 낮은 억양으로  | 느린 말투      | 작은 목소리      |              |
| 신체 표현    |            |             |              |
| 웃는 얼굴로   | 팔짱을 끼고     | 눈을 마주치며     | 상대방 앞으로 다가서며 |
| 평그런 얼굴로  | 손을 주머니에 넣고 | 말을 쳐다보며     | 의자 뒤에 기대 재   |
| 무표정한 얼굴로 | 입지를 치켜 세우며 | 다른 사람을 쳐다보며 | 어깨를 툭툭 치며    |
|          |            |             |              |

『잘 한다』를 가장 듣기 좋게 표현한 사람이 사용한 비언어적 표현들은 무엇이었나요?

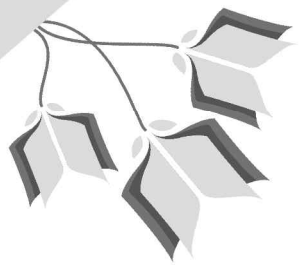
\_\_\_\_\_

『잘 한다』를 가장 듣기 불쾌하게 표현한 사람이 사용한 비언어적 표현들은 무엇이었나요?

\_\_\_\_\_







---

# 어울림프로그램 워크숍 Ⅲ

(초등학교 고학년)

---

갈등해결 역량 / 자기존중감 역량

강사 : 이지연 선생님(서울 사대부설초)





## 초등학교 고학년 갈등해결 / 자기 존중감

### 초등학교 고학년 갈등해결 역량(기본)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1차시 갈등? 갈등!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 갈등의 의미와 갈등이 생기는 이유를 알고, 갈등을 대하는 바람직한 태도를 안다.             |
| <p>〈도입〉 [활동] 단어 맞추기 QUIZ • 스무고개 형식의 단어맞추기 게임으로 동기를 유발한다.</p> <p>〈전개〉</p> <p>[활동1] 갈등이란? • 갈등의 개념을 설명한다.</p> <p>[활동2] 갈등의 긍정적인 면 찾기 • 자신이 겪은 갈등 경험 중 잘 해결했던 경험을 나눈다.</p> <p>[활동3] 내가 생각하는 갈등? • 갈등의 정의를 내려본다.</p> <p>〈마무리〉 [활동] 손매듭 풀기 • 모듈별로 꼬인 손 매듭을 함께 풀어보는 신체활동을 한다.</p> <p>• 활동지 • ppt 자료, 활동지</p>                                         |                                                          |
| 2차시 우리는 달라요                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 사람들이 갖고 있는 가치관과 생각 차이로 인해 갈등이 일어날 수 있음을 이해한다.            |
| <p>〈도입〉[활동] 어떻게 보이나요 게임활동</p> <p>• 각도에 따라 다르게 보이는 그림을 보며 보이는 모습을 찾아 맞춘다.</p> <p>〈전개〉 [활동] 가치관 경매 • 14가지의 가치를 경매의 방식으로 구입하는 게임을 한다.</p> <p>〈마무리〉</p> <p>[활동] 어미 판다 이야기 • 본질을 바라보는 것, 마음으로 바라보는 것의 의미를 알아본다.</p> <p>• ppt 자료 • 활동지 • 동영상</p>                                                                                                     |                                                          |
| 3차시 평화적 갈등 해결! 방법이 없을까?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 나의 갈등 해결 유형을 알고 각 유형별 장단점을 살펴보고 평화적으로 갈등을 해결하려는 마음을 다진다. |
| <p>〈도입〉 [활동] 유민이와 주혁이의 갈등 • 예시자료를 통해 바람직한 갈등 해결 방법 탐색해본다.</p> <p>〈전개〉</p> <p>[활동1] 갈등해결 유형 검사 • 나의 갈등해결 유형을 진단한다.</p> <p>[활동2] 우리는 갈등을 이렇게 해결해요 • 갈등해결 유형별로 해결 방안을 탐색한다.</p> <p>[활동3] 나의 갈등 유형 알기 • 갈등해결 유형별 장, 단점을 알아본다.</p> <p>〈마무리〉</p> <p>[활동] 평화적 갈등 해결을 위한 선서식 • 평화적 갈등해결을 위한 선서문 낭독한다.</p> <p>• 활동지 • 활동지(전지), 색연필 • 활동지, PPT • 선서문</p> |                                                          |
| 4차시 평화적 갈등 해결! 이렇게 한번 해봐요.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 문제 해결 방법에 따라 갈등을 해결하는 방법을 알고, 실제 갈등 상황에서 문제를 평화롭게 해결한다.  |
| <p>〈도입〉 [활동] 만약에 나라면 • 학교 장면에서 일어나는 갈등 상황을 역할극을 통해 살펴본다.</p> <p>〈전개〉</p> <p>[활동1] 원무지계 전략 • 원무지계 갈등해결 전략에 대해 알아본다.</p> <p>[활동2] 원무지계 연습 • 원무지계 갈등해결 전략을 연습해 본다.</p> <p>〈마무리〉 [활동] 4차시 마무리 • 느낀 점 공유하기</p> <p>• 활동지 • 활동지, PPT</p>                                                                                                              |                                                          |

## 초등학교 고학년 갈등해결 역량(심화)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1차시 갈등, 차가운 듯 따뜻<br>한 듯                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 갈등의 개념에 대해 이해하고, 주변의 갈등과 나의 갈등을<br>연결시켜볼 수 있다(공감과 거부).     |
| <p>〈도입〉 • 갈등을 나타낸 그림을 보고, 갈등에 대한 생각 나누어보기</p> <p>〈전개〉</p> <p>[활동1] 갈등, 차가운 듯</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 이야기를 듣고, 갈등에 대해 생각나는 것을 이야기해보기</li> <li>• 공감하는 친구의 입장에서 말해보기</li> </ul> <p>[활동2] 갈등, 따뜻한 듯</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 이어지는 용호와 영주의 이야기를 듣고, 갈등의 긍정적인 면에 대해 이야기해보기</li> </ul> <p>〈마무리〉 • 갈등의 개념에 대해 정리하기</p>                                                      |                                                            |
| • PPT • 포스트잇                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |
| 2차시 갈등 속<br>나의 마음이야기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 갈등상황에서 나타나는 감정을 이해하고, 이에 대처하는 방법을 알 수<br>있다(나 전달법으로 감정표현). |
| <p>〈도입〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 갈등 상황에서 우리가 느끼는 마음의 종류를 마인드맵을만들면서 이야기하기</li> <li>- 갈등상황에서 자주 느끼는 나의 감정을 모듈친구와 함께 이야기하기</li> </ul> <p>〈전개〉</p> <p>[갈등 속 친구들의 마음인]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 갈등 상황 속에 있는 친구들의 이야기를 통해, 갈등 속 친구들의 마음 알기</li> <li>- 이야기 속 친구들의 솔직한 마음을 말풍선안에 적어서 표현하기</li> </ul> <p>[이럴 때 내 마음은 이래!] - 갈등상황일 때 내 마음으로 말하기 활동</p> <p>〈정리〉 - 마음말하기 우체통</p> |                                                            |
| • PPT • 학습지 • 포스트잇                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                            |
| 3차시 갈등 속 우리의 생각                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 갈등상황에서 나타나는 생각에 대해 이해하고, 다른 관점으<br>로 사고할 수 있다(양파분석).       |
| <p>〈도입〉 • 보기에 따라 다른 생각</p> <p>〈전개〉</p> <p>[활동1] 생각과 같은 말, 다른 말</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 갈등분석 방법인 양파분석의 개념에 대해 알고 적용하기</li> </ul> <p>[활동2] 나의 갈등 메뉴판 만들기 • 나의 갈등상황을 갈등 메뉴판으로 만들어 설명하기</p> <p>〈마무리〉 • 나는야 우리반 갈등조사요원</p>                                                                                                                                                                   |                                                            |
| • PPT • 학습지                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                            |
| 4차시 갈등해결 필승법                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 갈등해결법을 통해 갈등을 단계적으로 접근할 수 있다.<br>(갈등해결 6단계 실천하기)           |
| <p>〈도입〉 • 나의 갈등해결에 대해 생각해보기</p> <p>〈전개〉</p> <p>[활동1] 갈등해결 필승법 알기 • 갈등해결 6단계를 이용하여, 갈등상황 해결 연습하기</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <p>[활동2] 이럴 땐 필승법을 써보아요</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 갈등상황 카드에 적혀있는 상황을 활용해 갈등해결 6단계를 적용한 역할극을 구성해 본 후 발표하기</li> <li>• 갈등을 흡연으로 날려버리기</li> </ul> <p>&lt;마무리&gt; • 나의 갈등해결 6단계 체크해보기</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                       |
| <p>• PPT • 학습지 • A4용지 • 매직 • 장난감 플라스틱 야구배트</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                       |
| 5차시 친구와 친구사이의 불편한 공기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 학급 내 또래 간 갈등을 긍정적으로 해결할 수 있는 해결 방법을 알 수 있다(갈등중재).                     |
| <p>&lt;도입&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 학급 아이들 간의 갈등이 있을 때 내가 느끼는 어려움이나 감정에 대해 이야기하기</li> </ul> <p>&lt;전개&gt;</p> <p>[활동1] 친구와 친구사이 내가 있을 때</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친구간의 갈등이 있을 때 나의 대처방법에 대해 이야기 해보기</li> </ul> <p>[활동2] 갈등을 이겨내는 덕목의 힘</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 갈등을 긍정적으로 해결하기 위한 덕목을 필요성을 알고 같이 나누기</li> </ul> <p>&lt;마무리&gt; • 친구간의 갈등이 있을 때 앞으로의 나의 생각에 대해 이야기하기</p>                                  |                                                                       |
| <p>• PPT • 학습지</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                       |
| 6차시 함께함, 우리반을 평화롭게 하는 이름                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 학급에서 일어나는 갈등을 예방하고 해결하기 위한 덕목들을 나누고 공동체에 대한 생각을 나눈다(갈등해결을 위한 공동체 의식). |
| <p>&lt;도입&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 우리반에서 일어나는 갈등이 학급 아이들에게 미치는 영향에 대해 이야기해보기</li> </ul> <p>&lt;전개&gt;</p> <p>[활동1] 우리반의 갈등이 심해지면 VS 갈등이 해결되면</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 갈등이야기 이어쓰기 활동을 한 후, 학급에서 갈등이 지속될 때와 해결될 때의 차이점에 대해 이야기해보기</li> </ul> <p>[활동2] 우리반 친구들에게 덕목을 선물하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 학급에서 아이들이 가지고 있는 갈등해결 덕목을 이야기하고, 친구들에게 필요한 덕목을 선물하는 시간 가지기</li> </ul> <p>&lt;정리&gt; • 우리반 평화심볼 만들기</p> |                                                                       |
| <p>• PPT • 학습지 • 평화 심볼 모양으로 출력된 전지</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                       |

## 초등학교 고학년 자기존중감 역량(기본)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1차시 알아보요. 나와 너!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 나의 모습을 찾기로 자신을 올바르게 이해한다.</li> <li>• 친구의 장점을 찾으며 타인을 올바르게 이해한다.</li> </ul>                                     |
| <p>&lt;도입&gt;</p> <p>[도입활동] 나의 장점 적기 •나의 장점 찾아 적어보며, 자기 이해의 필요성을 인식한다.</p> <p>[선택활동] 자기존중감 검사 •자신의 자기존중감 정도를 파악한다.</p> <p>&lt;전개&gt;</p> <p>[활동1] 반짝 반짝 빛나는 나!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신에게 어울리는 색깔과 앞으로 변하고 싶은 색깔과 그 이유를 발표한다.</li> <li>• 나 자신을 생각그물로 표현한다.</li> </ul> <p>[선택활동1] 자아상 만들기 1</p> <p>[선택활동2] 자아상 만들기 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자아상을 만들어보고 자신을 어떻게 표현했는지 발표한다.</li> </ul> <p>[활동2] 나아가며 친해지는 우리</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친구들의 또 다른 장점 찾아본다. • 칭찬 사슬 놀이를 한다.</li> </ul> <p>&lt;마무리&gt;</p> <p>[마무리활동] 'Who I am'의 의미 •나에 대한 바람직한 이해의 중요성을 인식한다.</p> <p>[선택활동] 'Understand'의 의미</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 나와 다른 사람을 이해하기 위해 필요한 것들을 생각해본다.</li> </ul> <p>• 활동자료1(나의 장점 적기(PPT1)) • 참고자료1, 활동지1(자기존중감 검사지 활용법, 자기존중감 검사지) • 활동자료2, 활동지2(나의 색깔 알아보기(PPT2~7), 나 이런 사람이야) • 필기구, 포스트잇, 우드락, 네임펜, 타이머, 색연필 • 활동자료3, 4(칭찬사슬놀이(PPT8), 칭찬), • 활동자료5, 6('Who I am'의 의미, 나와 다른 사람을 이해하기 위해 필요한 것들) • 활동자료 6,7(나와 다른 사람을 이해하기 위해 필요한 것들, 'Understand'의 의미)</p> |                                                                                                                                                         |
| 2차시 떠올려요. 우리의 행복했던 순간들!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신의 과거와 현재 모습을 통해 긍정적인 자기 모습을 발견할 수 있다.</li> <li>• 자신의 숨겨진 정점을 재발견하여 자기애를 형성하고 타인에 대한 생각을 수용할 수 있다.</li> </ul> |
| <p>&lt;도입&gt;</p> <p>[도입활동] 반짝 반짝 빛나는 친구를 찾아라(3분)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1차시 활동의 결과물을 활용하여 학급 친구의 생각그물을 제시하여 누구인지 알아맞혀본다.</li> </ul> <p>&lt;전개&gt;</p> <p>[활동1] 행복의 의미를 찾아서(8분)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• '행복 전도사, 닉 부이치치' 와 이지선 교수의 이미지를 제시하여 긍정적인 자기모습을 이해한다.</li> </ul> <p>[활동2] 내 생애 가장 특별한 순간</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 과거와 현재의 특별한 나를 떠올려본다.</li> <li>• 내 생애 가장 특별한 순간을 그림으로 표현하고 발표한다.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>[선택활동] 당신은 내게 특별한 친구입니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 학급에서 자신에게 특별한 친구들에 대해 생각해본다.</li> </ul> <p>〈마무리〉</p> <p>[마무리활동] 나는 결코 아무나가 아니다.(5분)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 특별한 존재인 자기와 타인을 이해하고 느낌을 나누어본다.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 활동자료1 - '반짝 반짝 빛나는 친구들 찾아라'(PPT1)</li> <li>• 활동지, 필기구, 색연필, 8절도화지, 크레파스</li> <li>• 활동자료2, 3, 4 - 나는 행복한 사람 -행복전도사, 너 부어지지 - 나는 충분히 행복하다, 이지선</li> <li>• 활동자료5, 참고자료1 - 특별한 사람 - 특별한 점 찾기 대체 활동 결과물</li> <li>• 활동자료6 - 당신은 내게 특별한 친구입니다. • 참고자료2 - 나는 결코 '아무나'가 아니다</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                       |
| <p>3차시 바뀌봐요.<br/>나쁜 생각!</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 변화시킬 수 있다.</li> <li>• 긍정적 자기상을 그려봄으로써 자기 개발 및 발전에 대한 동기를 얻을 수 있다.</li> </ul>                              |
| <p>〈도입〉</p> <p>[도입활동] 내가 믿는 나는 누구입니까?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 생각의 차이에 따른 결과의 변화를 이해한다.(5분)</li> </ul> <p>〈전개〉</p> <p>[활동1] 순간 포착, 그래 선택했어(15분)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교폭력 유발 상황에서의 긍정적, 부정적 생각을 작성해본다.</li> <li>• 상황별 나의 생각을 선택한다.</li> </ul> <p>[선택활동] 긍정의 나로 다시 태어나기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1차시에 했던 자신의 단점을 말해보고, 친구들의 지지를 받아 장점으로 바뀌본다.</li> </ul> <p>[활동2] 나의 현재와 미래 액자 만들기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 미래 긍정의 꽃으로 피어날 나를 상상하고 액자로 표현한다.(15분)</li> <li>• 액자를 학급에 전시하고 관람한다.</li> </ul> <p>[선택활동] 긍정의 거름에서 성장할 나</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 미래의 모습을 명함 서식으로 만들어본다.</li> <li>• 비행기를 접어 날려본다.</li> </ul> <p>〈마무리〉</p> <p>[마무리활동] 짧은 귀 토끼의 고민(5분)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 내면에 긍정적 자기상 형성과 역량 강화를 위한 실천의지를 다진다.</li> <li>• 짧은 귀 토끼의 고민을 해결한다.</li> </ul> |                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 활동자료1, 2 - 내가 믿는 나는 누구입니까? - 생각이 운명이 된다</li> <li>• 활동지1, 참고자료1 - 그래 선택했어 - (활동지1)대체활동</li> <li>• 활동자료3, 4 - 단점이 장점이 된 축구스타 - (활동지1)예시 자료</li> <li>• 활동자료5, 6 - 친구들아 부탁해 쪽지 - 친구들아 부탁해 쪽지(PPT3)</li> <li>• 활동자료7, 활동지2 - 비행기 접는 방법 - 긍정의 거름에서 성장할 나</li> <li>• 활동자료8 - 짧은 귀 토끼의 고민 • 필기도구, 색연필, 8절도화지, 크레파스</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                       |
| <p>4차시 당당한 우리.<br/>함께 만들어요, 행복한 학급!</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 또래 관계에서의 좋은 친구가 되기 위해 자신의 먼저 변화해야 한다는 것을 알 수 있다.</li> <li>• 학급에서 일어날 수 있는 또래와의 갈등 상황을 슬기롭게 해결함으로써 자기효능감을 높일 수 있다.</li> </ul> |



---

〈도입〉

[활동] 친구란 무엇인가?(5분)

- 격언을 통해 친구의 의미를 안다.
- 친구관련 영상을 보고 친구의 다양한 모습을 이해한다.
- 좋은 친구가 되기 위한 방법을 발표한다.

[선택활동] 좋은 친구 VS 그렇지 않은 친구

- 친구관련 영상을 보고 친구의 다양한 모습을 이해한다.

〈전개〉

[활동1] 친구의 이름으로 용서하지 않겠어(30분)

- 또래 관계에서 발생할 수 있는 갈등 상황을 조각상으로 꾸민다.
- 갈등의 조각상을 행복의 조각상으로 변화시킨다.

〈마무리〉 • 활동 후 느낀 점이나 생각을 발표한다.

[활동] 학교폭력 예방을 위한 7가지 실천 서약하기(5분)

- 친구사랑, 자기 사랑 표현해본다.

[선택활동] 우리의 다짐 나무 완성하기

- 다짐 나무에 지장을 찍어 다짐 나무를 완성한다. • 친구사랑, 자기 사랑 표현해본다.

---

• 활동자료1, 2 - 친구란 - 친구란 무엇인가?

• 참고자료1, 2 - 바람직한 경청 태도 - 좋은 친구 만들기 10계명

• 활동자료3, 4 - 지식채널 e - 감동의 레이스, 모두가 1등

• 활동자료5 - 친구와의 갈등 상황 • 활동자료6 - 학교폭력 예방을 위한 7가지 실천 서약

---

## 초등학교 고학년 자기존중감 역량(심화)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1차시 약점<장점(약점보다는 장점을 보자!)>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 자신의 장점을 찾아 자신감을 키우는 태도를 가질 수 있다.             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>칭찬의 폭포 - 친구에게 힘이 되는 칭찬의 말, 응원의 말 해주기</li> <li>마음 톡톡 - 외모 콤플렉스에 대해 친구의 장점을 발견하여 자신감을 회복하도록 돕기</li> <li>나는 반짝반짝 빛나는 보석 - 친구들로부터 얻은 긍정적인 보상을 바탕으로 자신의 장점을 잘 표현하는 그림 그려보기</li> <li>내가 알아낸 내 모습 - 나의 자신 있는 부분을 표현한 그림을 발표하여 자기표현 기회를 제공하기</li> <li>자신의 단점을 장점으로 - 단점을 장점으로 극복한 사례 소개하기</li> </ul>                                                                                     |                                              |
| •활동자료, 활동지, 흰색 전지, 포스트잇, 막대자석, 가위, 클립, 투명테이프                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                              |
| 2차시 우리는 환상의 짝꿍                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 친구와 내가 다름을 알고 이를 통해 남을 이해할 수 있는 마음을 가질 수 있다. |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>친구의 소중함 - 친구의 소중함 알기</li> <li>우리는 찰떡궁합 - 자신의 짝꿍에 대해 얼마나 알고 있는지 탐색해보기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 짝꿍과 긍정적인 교우관계를 형성하기</li> </ul> </li> <li>환상의 짝꿍 시상식 - 짝꿍과 서로에 대해 알아보기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 친구와 내가 다름을 이해하기</li> </ul> </li> <li>내 생각대로 친구들 모아보기 - 사람마다 다른 생각을 함을 알게 하고 서로 다르다는 것을 알아보기</li> <li>이럴 땐 이렇게 실천해요 - 생활 속에서 실천 실천방안 알아보기</li> </ul> |                                              |
| • 활동자료, 활동지, 참고자료, 태블릿PC (또는 컴퓨터실), 학급 블로그(밴드) 개설, 막대자석, 가위, 클립, 투명테이프                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |
| 3차시 나의 자신감 금메달                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 자신의 장점과 재능을 알고 이를 실천해 보며 자기존중감을 높일 수 있다.     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>금메달을 판다면? - 역경을 이겨낸 사람들의 사례 소개하기</li> <li>나의 금메달 종목 만들기 - 나의 장점과 능력을 발휘할 수 있는 종목 만들기</li> <li>나의 자신감 금메달 - 금메달 만들기</li> <li>자신감 금메달 수여식 - 자신감 금메달 수여하기</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                |                                              |
| • 활동자료, 활동지, 참고자료                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                              |
| 4차시 나를 회복시켜주는 약                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 나의 자신감 회복법을 통하여 어려운 상황에서도 자신감을 가질 수 있다.      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>어떨 때 자신감을 잃나요? - 자신감을 잃는 상황 알아보기</li> <li>나의 기분을 UP시키는 활기충전 방법 찾기 - 자신만의 활기충전 방법을 익혀 자기탄력성 갖기</li> <li>자신감을 채우는 두 가지 방법 - 긍정적으로 생각하기 - 내가 아닌 다른 이유 찾기</li> <li>나의 자신감을 채워주는 약 만들기 - 자신감을 채워주는 약 만들기</li> <li>초콜릿처럼 꺼내먹어요 - 스스로 자신감을 회복하는 연습하기</li> </ul>                                                                                                                         |                                              |
| • 활동자료, 활동지, 포스트잇, 가위, 풀, 막대자석, 클립, 투명테이프                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 5차시 나의 자신감을 표현해요                                                                                                                                                                                                                                                  | 자신이 가진 미덕을 통해 자신의 자신감을 표현할 수 있다.                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 오늘 나의 기분은? - 자신의 기분이 어떤지 표현하기</li> <li>• 미덕카드 살펴보기 - 미덕 의미 알기</li> <li>• 친구에게 선물하는 자신감 한 뭉치 - 친구에게 어울리는 미덕 선물하기</li> <li>• 미덕카드로 나의 자신감 표현하기 - 자신이 갖춘 미덕으로 자신감 표현하기</li> <li>• 뇌 구조 그리기 - 나의 미덕을 뇌구조 그림으로 그리기</li> </ul> |                                                       |
| • 활동자료, 활동지, 참고자료, 미덕카드, 가위, 풀                                                                                                                                                                                                                                    |                                                       |
| 6차시 나의 꿈에 자신감<br>한 스푼                                                                                                                                                                                                                                             | 자신의 비전을 수립하고 비전을 위해 자신감을 가지고 늘 당당하게 노력하는 태도를 가질 수 있다. |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신의 꿈을 위해 준비하는 사람 - 꿈을 위해 준비하는 사람 동영상 보기</li> <li>• 내 꿈에 미덕 한 스푼 - 비전 세우기</li> <li>• 나의 자신감 뽐내기 - 나의 비전 발표하기</li> <li>• 나의 자신감을 날려요! - 비전 실천 다짐하기</li> </ul>                                                             |                                                       |
| • 활동자료, 활동지, 참고자료, A4용지                                                                                                                                                                                                                                           |                                                       |



2019

# 어울림 프로그램 담당자 역량 강화 연수

“갈등해결”  
초등학교 고학년

서울대학교사범대학부설초등학교 교사 이지연



## 갈등의 원인



사소한 갈등이 학교 폭력으로  
이어질 수 있습니다.



## 갈등의 원인

### 저학년

- 별명 부르기, 친구 험담, 가벼운 신체폭력,  
친구 물건에 낙서하기 등



## 갈등의 원인

### 고학년

- 정신적, 육체적 폭력행위, 집단 따돌림,  
금품갈취 등





## 시기별 발달 특성

### 초등학교 고학년의 발달 특성

- 자신의 감정 제어가 어려움
- 문제에 더욱 민감하게 반응함
- 또래 집단의 애착이 커짐



## 갈등의 해결

- 폭력적 방법이 아니라 평화적 방법으로 해결
- 가치와 미덕을 인식하고 있어야 가능





## 갈등 해결 프로그램이란?

▣ 갈등을 평화롭게 해결할 수 있는 전략을 알아가는 프로그램

다름 알기



갈등해결 방법 익히기



미덕 속에서 친구 갈등해결에 도움주기



도움을 받아 평화롭게 갈등해결하기



## 학생용 프로그램 운영의 실제

- 1차시: 우리는 달라요



## 도입

- '어떻게 보이나요?' 게임을 통해 상대방 이해하기



## 게임방식 설명

- PPT에 제시되어 있는 그림을 보고 각자가 어떻게 보이는 지 이야기 하는 게임







활동 Tip

- 전체활동으로 자유롭게 발표하는 것이 좋음
- 두 사람 또는 두 팀으로 나누어서 보이는 모습을 찾는 것도 좋음
  - ➡ 한 팀이 정답을 말하면, 다른 팀은 다른 정답을 찾아야 함



사람 얼굴과 말 두 마리



내 생각만 옳다  
생각은 다를 수 있다



가치관 경매





1. 나에게 100만원이 생겼어요. 100만원으로 14가지 가치를 살 수 있어요.
2. 활동지 1을 보고 나에게 어떤 가치가 소중한지 생각해 보세요. 그리고 순위와 할당금액을 적어보세요.
3. 경매를 시작할까요?
4. 선생님이 가치를 불러주면 그 가치를 구입할 친구는 금액을 말해주세요.(만원 단위)
5. 최고가를 부르는 사람이 그 가치를 가져갈 수 있어요.



경매가 끝났습니다.

무엇을 샀나요?

원하는 것을 구입했나요?

어떤 이유에서 그것을 구입했나요?

처음 계획대로 구입했나요?



사람마다 중요하게 생각하는 것은

**다르다**

**갈등**

은 서로의 생각과 가치관의 차이로 생긴다.



## 친구와의 갈등





갈등해결

초등학교 고학년 (학생용)

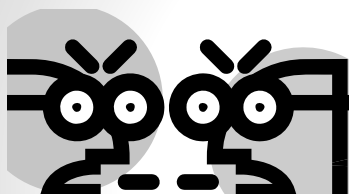
지성이와 종국이의 갈등처럼 생각의 차이로  
친구와 다툼 경험의 있으면 이야기해 봅시다.



갈등해결

초등학교 고학년 (학생용)

서로의 다름(차이)을



갈등



인정



갈등해결

초등학교 고학년 (학생용)



## 학생용 프로그램 운영의 실제

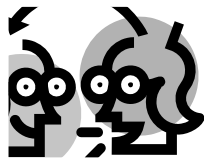
- 3차시: 친구에게 고민을 털어 놓아요.



갈등해결

초등학교 고학년 (학생용)

친구와 갈등이 생겼을 때  
누구의 도움을 가장 많이 받나요?





## 나의 갈등 해결 방법



## 나는 어떻게 해야 하나요? 1

1. 정수의 마음은 어떨까요?
2. 내가 정수라면 어떻게 했을까요?
3. 내가 결정한 행동으로 인해 어떤 일이 생길까요?



자신의 선택한 행동마다 결과는 달라집니다.  
어떤 결과가 우리 모두를 평화롭게  
생활하도록 이끌어 줄까요?



친구와 함께 갈등을 해결해요







## 나는 어떻게 해야 하나요? 2

1. 내가 정수를 도와주기 위해서 나에게 필요한 미덕은 무엇일까요? 
2. 나는 정수에게 어떤 도움을 줄 수 있을까요?
3. 정수가 갈등을 평화롭게 해결하기 위해서 정수에게 필요한 미덕은 무엇일까요?



### 미덕의 보석들...

|      |     |      |      |
|------|-----|------|------|
| 감사   | 배려  | 유연성  | 창의성  |
| 결의   | 봉사  | 이상품기 | 책임감  |
| 겸손   | 사랑  | 이해   | 청결   |
| 관용   | 사려  | 인내   | 초연   |
| 근면   | 상냥함 | 인정   | 충직   |
| 기뻐함  | 소신  | 자율   | 친절   |
| 기지   | 신뢰  | 절도   | 탁월함  |
| 끈기   | 신용  | 정돈   | 평온함  |
| 너그러움 | 열정  | 정의로움 | 한결같음 |
| 도움   | 예의  | 정직   | 헌신   |
| 명예   | 용기  | 존중   | 협동   |
| 목적의식 | 용서  | 중용   | 화합   |
| 믿음직함 | 우의  | 진실함  | 확신   |





## 학생용 프로그램 운영의 실제

- 4차시: 친구의 도움으로 학교폭력을 예방해요.



도입 : ‘내 마음은 무지개’ 활동을 통해 일주일 동안의 내 마음을 살피면서 친구와의 갈등 떠올리기, 갈등상황 적기

전개 : 갈등 상황에 빠진 친구의 이야기를 들을 때 필요한 규칙 정하기(미덕), 친구의 갈등 해결에 도움 주는 역할 놀이 하기

정리 : 친구의 도움을 받았던 경험을 떠올리며 감사의 마음을 포스트 잇에 적어 게시하기

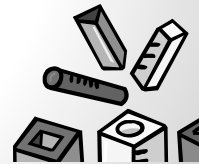


## 역할놀이

친구들의 갈등상황을 역할놀이의 내용으로 삼는다.

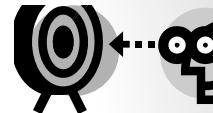
- 갈등 당사자
- 도움을 주는 친구
- 두 친구의 갈등 해결 과정을 적는 기록자
- 두 친구가 우리가 정한 규칙을 잘 지키며 갈등을 해결하는지 관찰하는 관찰자

- ✓ 기록, 관찰하는 활동지가 있음
- ✓ 기록자와 관찰자는 결과를 발표함



## 갈등 해결에 필요한 미덕

- 목적의식 : 목적의식을 갖고 문제를 찾고 해결하기 위해 노력한다.
- 진실함 : 거짓없이 진실하게 말한다.
- 예의 : 서로 예의를 지킨다.
- 존중 : 서로의 이야기를 경청하고 존중한다.
- 평온함 : 평화로운 방법으로 해결한다.
- 신뢰 : 친구가 말한 비밀은 꼭 지킨다.





자기존중감

초등학교 고학년 (학생용)

2019

# 어울림 프로그램 담당자 역량 강화 연수

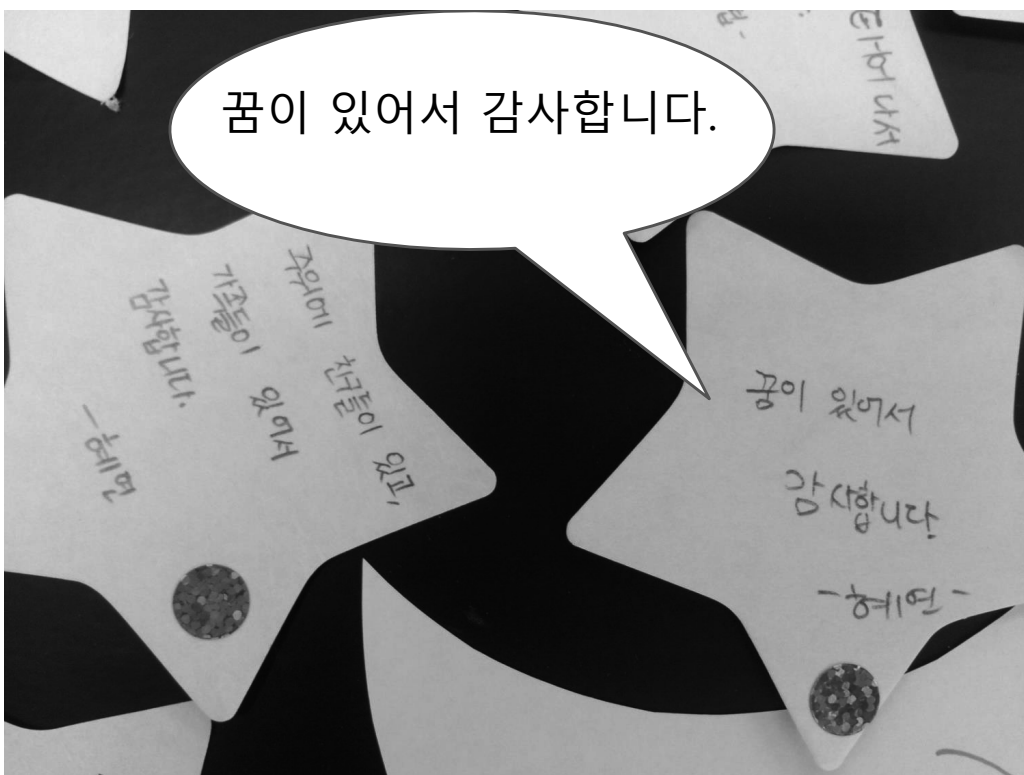
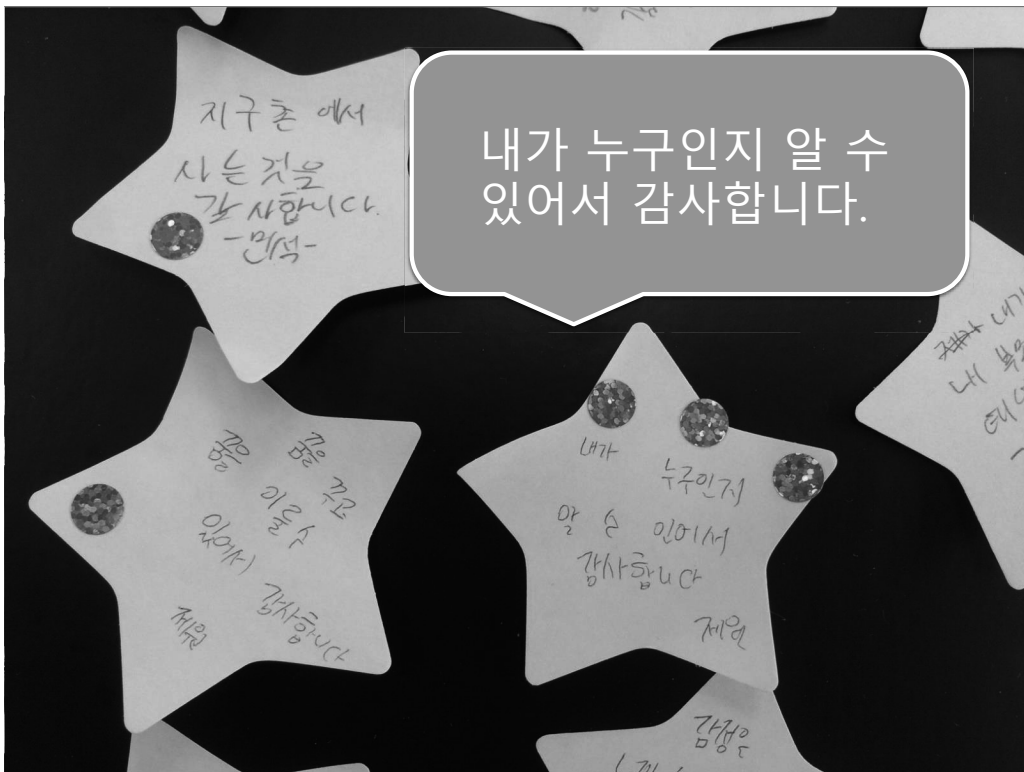
## “ 자기존중감 ” 초등학교 고학년

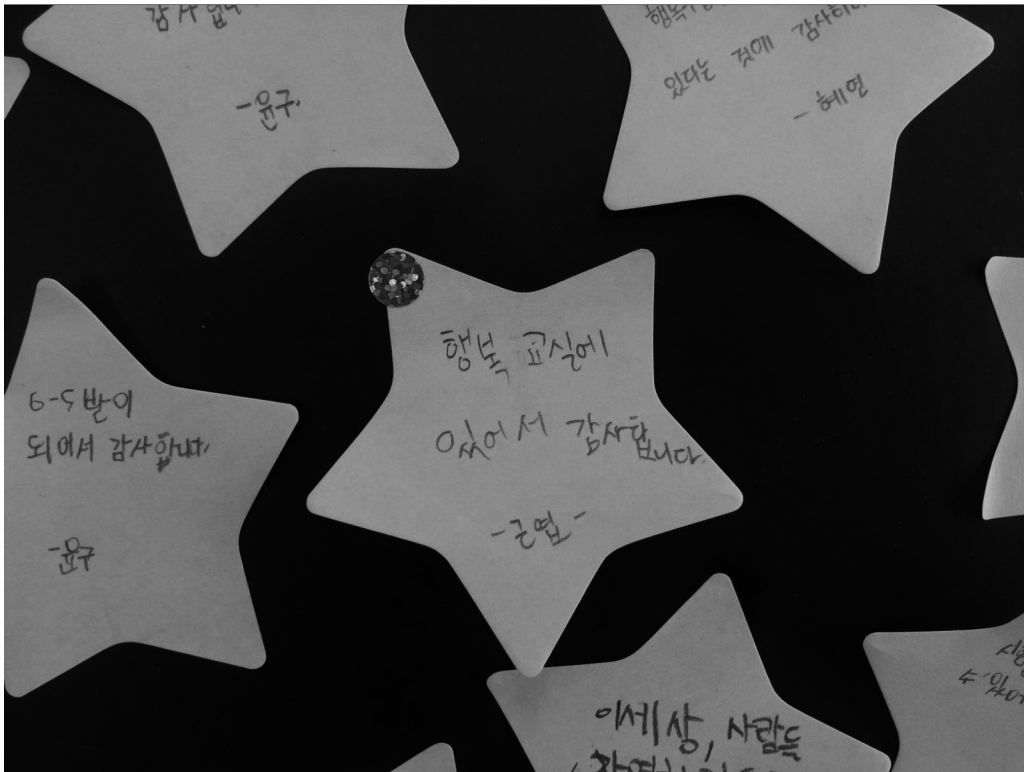
서울대학교사범대학부설초등학교 교사 이지연

 EBS 다큐프라임  
예고

대한민국에서  
초등학생으로 살아간다는 것

01. 행복이란 무엇인가?







자기존중감

초등학교 고학년 (학생용)

꽃은 햇빛이 오는 쪽으로 자라지만

사람은 꿈을 꾸는 쪽으로 성장한다.





## 한국가이던스 종합진로검사A(6학년 28명)

진로적응도 종합 6 : 5

미래 지향성 3 : 8

낙관성 3 : 5

주도성 5 : 1

호기심 6 : 3

자신감 4 : 3



## 한국가이던스 종합진로검사B(6학년 28명)

인지전략 부족: 1

동기전략 부족: 5

행동전략 부족: 1

동기적 상태가 낮은 학생: 5

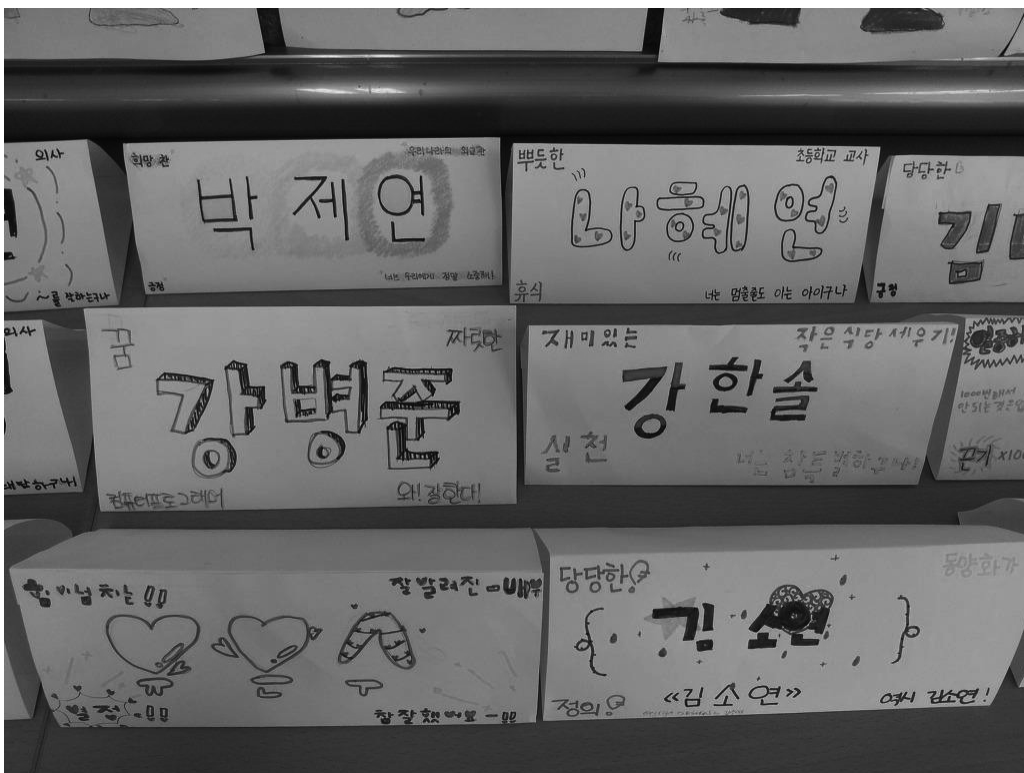
심리적 불편감이 높은 학생: 1



Icebreaking

2

# 나의 느낌, 가치, 꿈 듣고 싶은 말... 네임텐트 만들기





1. 2018학년도 2학기 바램은?    2. 키우고 싶은 가치는?

**성명**  
(지역/ 학교명/ 8)

4. 자기존중감을 키울 수  
있는 선생님만의 방법은?

3. 가장 듣고 싶은 말은?



I. 프로그램 개요

II. 차시별 구성 안내

III. 1차시 실습

IV. 2차시 실습

IV. 3차시 실습



## Chapter

## 1

## 프로그램 개요

- ➔ 프로그램 개발 배경 및 목표
- ➔ 프로그램의 특징 및 내용 구성
- ➔ 프로그램 운영 세부지침



## 프로그램 개발 배경

## ❖ 자기 존중감 프로그램의 필요성

- 자기 존중감 높은 학생: 건강한 심리 사회적 발달 특성 보임  
(독립심, 리더십 강함. 적응력 우수함. 스트레스에 대한 저항력 강함  
학업성취도, 직무 수행력 높음, 대인관계 원만함)  
백혜정, 황혜정, 2005

- 자기 존중감 낮은 학생: 비행행동을 많이 함  
(약물복용, 먹기 장애, 우울증, 자살, 폭력 등) 이숙, 우희정, 1998, 재인용



## 자기존중감이란?

1. 우리 자신에게 생각하는 능력이 있으며 인생살이에서 만나게 되는 **기본적인 역경에 맞서 이겨낼 수 있는 능력이 있다는 자신에 대한 믿음**이며,
2. **우리 스스로가 가치 있는 존재임을 느끼고, 필요한 것과 원하는 것을 주장할 자격이 있으며, 자신의 노력으로 얻은 결과를 즐길 수 있는 권리를 가지며, 또 스스로 행복해질 수 있다고 믿는 것이다.**

- Nathaniel Branden, The Power of Self-Esteem, Health Communication. Inc., 1992.)



### ❖ 자기 존중감 (self-esteem) 이란?

자신이 사랑 받을 만한 가치가 있는 소중한 존재이고 어떤 성과를 이루어낼 만한 유능한 사람이라고 믿는 마음이다.

### ❖ 자기 존중감 발달에 중요한 2가지 요인

- ① 중요한 타인으로부터 개인이 받는 존중과 관심의 정도
- ② 개인이 성취한 객관적인 지위와 사회적 위치

# 스스로 생각하는 자신의 모습 신체상 그리기





## 자존감

자아존중감

## 자신감

자기신뢰감

## 자존심

타자존중감

있는 그대로의  
나를 존중하는 마음

뭔가를 할 수 있다  
는 능력에 대한  
믿음

타인에게 존중  
받고자 하는 마음



# Chapter 2

## 프로그램 차시별 구성 내용

- 1차시 : 나를 알GO! + 우리를 알 GO! = 한 걸음
- 2차시 : 나의 Special! + 너의 Special! = 두 걸음
- 3차시 : 생각의 전환! + 자신감 UP! = 세 걸음
- 4차시 : 좋은 친구 + 배려 & 나눔 = 어깨 걸고 함께 걸음



## Chapter

## 3

## 1차시 내용 실습

- 도입 : 나 자신에 대한 이해(백합).mp4
- 전개 : 나를 알GO  
우리를 알GO
- 마무리 : ‘understand’의 의미 알기



## 전개

## 활동 1. 나를 알GO

## ■ 나 이런 사람이야!

나를 표현할 수 있는 말들!

‘나는  사람입니다.’

- 빠른    ▪ 소심한    ▪ 유쾌한    ▪ 정직한    ▪ 행복한    ▪ 정겨운
- 영리한    ▪ 게으른    ▪ 불행한    ▪ 불안한    ▪ 창피한    ▪ 외로운
- 우울한    ▪ 따뜻한    ▪ 편안한    ▪ 지루한    ▪ 반가운    ▪ 서글픈
- 비겁한    ▪ 부지런한    ▪ 실천하는    ▪ 짜증나는    ▪ 여유 있는
- 무기력한    ▪ 적극적인    ▪ 용기 있는    ▪ 믿음직스러운    ▪ 부담스러운
- 자신만만한    ▪ 성미가 급한    ▪ 걱정스러운    ▪ 자랑스러운



## 전개

## 활동지 1 나 이런 사람이야!

★ 화면의 보기에서 여러분 자신을 한마디로 표현할 수 있는 낱말을 선택한 후, 그 이유를 말해봅시다.

|            |  |
|------------|--|
| 내가 선택한 낱말들 |  |
| 선택하게 된 이유  |  |

★ 여러분이 생각하는 나는 누구인지 마인드맵으로 나타내 봅시다. 가운데에 원 안에 여러분의 이름을 쓰고 그 주변에 여러분에 대해 표현해 보세요.



이 세상에서 가장 소중한 것은 무엇일까요?





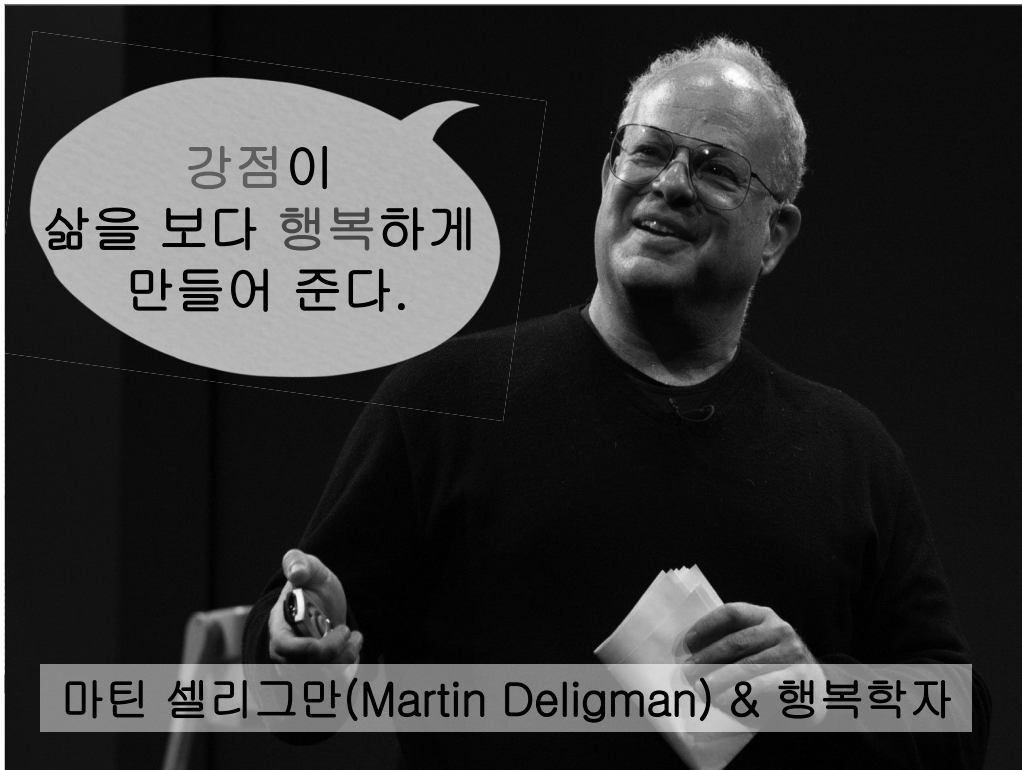


내 안의 숨은 보석,  
(나의 강점)을 찾아내는 것이  
행복의 지름길

자신의 강점이  
무엇인지 아는 것이  
미래 사회의 성공 비결이다.

- 제니퍼 폭스(Jennifer Fox)





# <나의 강점을 통한 존재가치 찾기>

2017.3.10

◆ 나를 살아있게 만드는 가치(강점)는 무엇인가요? 내가 중요하게 여기고 실현하고 있는 가치는 무엇인가요? (6개만 체크하고 아래에 써주세요.)

예시

□건강 □활력 □유식 □기쁨 □사회성 □자유 □즐거움 □평온 □적려 □경청 □공감 □기여 □관용 □배려 □봉사 □사랑 □수용 □예의 □우정 □정의 □존중 □진정성 □책임 □진절 □협동 □배움(학구열) □지혜 □창의성 □たく월함 □판단력 □호기심 □결단 □겸손 □공정 □끈기 □노력 □도전 □성실 □성찰 □신중 □실천 □여유 □열정 □용기 □용서 □유연함 □자신감 □절제 □정직 □한결같은 □감동 □감사 □예견력 □영성 □꿈 □몰입 □보람 □유머 □자각 □창조 □평화 □행복 □희망 □공정성 □리더십 □공동체 의식 □겸양 □자기 통제력 □감상

성명 ..

◆ 평소 가장 존경하는 인물은 누구인가요? 그 인물이 갖고 있는 강점 중에 나는 어떤 강점을 본받고 싶은가요?

동아하는/존경하는 인물

Design your life!!

| ◆ 친구들이 갖고 있는 강점은 무엇일까요? 위의 예시로 제시된 강점들 중에서 친구에게 가장 많이 보이는 강점 1개씩을 붙임쪽지(post-it)에 써서 선물해드립니다. |                                                                                             |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                              |                                                                                             |  |  |
|                                                                                              |                                                                                             |  |  |
|                                                                                              |                                                                                             |  |  |
|                                                                                              |                                                                                             |  |  |
|                                                                                              |                                                                                             |  |  |
|                                                                                              |                                                                                             |  |  |
| 나의 존재가치 3가지                                                                                  |                                                                                             |  |  |
| 나의 선언문                                                                                       | 나 _____은/는<br>_____하는/ 한 사람이다.<br>예시> 나 000은 꿈을 이루기 위해 끊임없이 도전하며, 아름다운 사회를 만드는 데 기여하는 사람이다. |  |  |

Design your life!!

### <나의 강점을 통한 존재가치 찾기>

2017.3.10

◆ 나를 살아있게 만드는 가치(강점)는 무엇인가요? 내가 중요하게 여  
있는 가치는 무엇인가요? (6개만 체크하고 아래에 써봅시다.)

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |   |    |    |    |   |      |     |    |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|----|----|---|------|-----|----|
| 예시   | <input checked="" type="checkbox"/> 건강 <input type="checkbox"/> 활력 <input type="checkbox"/> 유식 <input type="checkbox"/> 기쁨 <input checked="" type="checkbox"/> 사회성 <input type="checkbox"/> 자유 <input type="checkbox"/> 즐거움 <input type="checkbox"/> 평온 <input type="checkbox"/> 격려 <input type="checkbox"/> 경청 <input type="checkbox"/> 공감<br><input type="checkbox"/> 기여 <input type="checkbox"/> 믿음 <input type="checkbox"/> 배려 <input type="checkbox"/> 봉사 <input type="checkbox"/> 사랑 <input type="checkbox"/> 수용 <input type="checkbox"/> 매의 <input type="checkbox"/> 우정 <input type="checkbox"/> 정의<br><input type="checkbox"/> 책임 <input type="checkbox"/> 진절 <input type="checkbox"/> 협동 <input type="checkbox"/> 배움(학구열) <input type="checkbox"/> 지혜 <input checked="" type="checkbox"/> 창의성 <input type="checkbox"/> 학술함 <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> 결단 <input type="checkbox"/> 결손 <input type="checkbox"/> 공정 <input type="checkbox"/> 끈기 <input type="checkbox"/> 노력 <input type="checkbox"/> 도전 <input type="checkbox"/> 성실 <input type="checkbox"/> 성찰 <input type="checkbox"/> 신중<br><input type="checkbox"/> 열정 <input type="checkbox"/> 용기 <input type="checkbox"/> 용서 <input type="checkbox"/> 유연함 <input type="checkbox"/> 자신감 <input type="checkbox"/> 절제 <input type="checkbox"/> 정직 <input type="checkbox"/> 한결같은<br><input type="checkbox"/> 예견력 <input type="checkbox"/> 영성 <input type="checkbox"/> 공공 <input type="checkbox"/> 돌입 <input type="checkbox"/> 보람 <input checked="" type="checkbox"/> 유머 <input type="checkbox"/> 자각 <input type="checkbox"/> 정조 <input type="checkbox"/> 평화<br><input type="checkbox"/> 공정성 <input type="checkbox"/> 리더십 <input type="checkbox"/> 공동체 <input type="checkbox"/> 의식 <input type="checkbox"/> 경량 <input type="checkbox"/> 자기 통제력 <input checked="" type="checkbox"/> 감성 |    |   |    |    |    |   |      |     |    |
|      | <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="writing-mode: vertical-rl;">강점</td> <td style="text-align: center;">건강</td> <td style="text-align: center;">열정</td> <td style="text-align: center;">유</td> </tr> <tr> <td style="writing-mode: vertical-rl;">존재가치</td> <td style="text-align: center;">사회성</td> <td style="text-align: center;">감성</td> <td style="text-align: center;">창</td> </tr> </table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   | 강점 | 건강 | 열정 | 유 | 존재가치 | 사회성 | 감성 |
| 강점   | 건강                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 열정 | 유 |    |    |    |   |      |     |    |
| 존재가치 | 사회성                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 감성 | 창 |    |    |    |   |      |     |    |

◆ 평소 가장 존경하는 인물은 누구인가요? 그 인물이 갖고 있는 강점  
어떤 강점을 본받고 싶은가요?

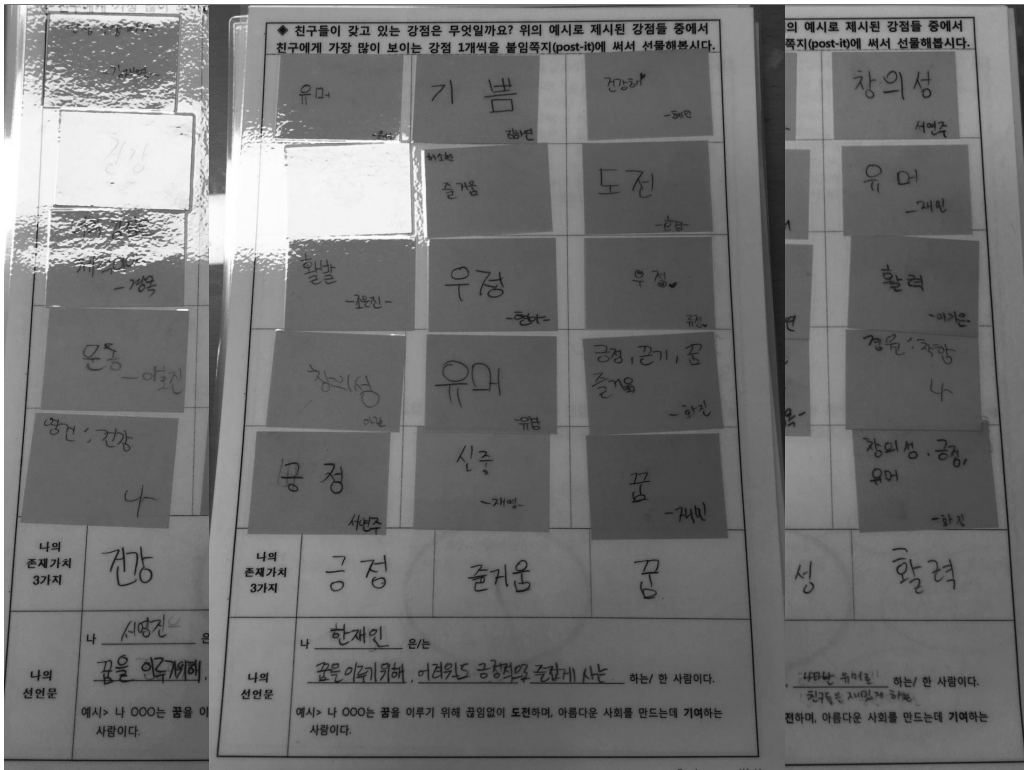
### <나의 강점을 통한 존재가치 찾기>

2017.3.10

◆ 나를 살아있게 만드는 가치(강점)는 무엇인가요? 내가 중요하게 여기고 실천하고  
있는 가치는 무엇인가요? (6개만 체크하고 아래에 써봅시다.)

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |    |    |     |     |   |      |    |    |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|-----|-----|---|------|----|----|
| 예시   | <input type="checkbox"/> 건강 <input type="checkbox"/> 활력 <input type="checkbox"/> 유식 <input type="checkbox"/> 기쁨 <input type="checkbox"/> 사회성 <input type="checkbox"/> 자유 <input type="checkbox"/> 즐거움 <input type="checkbox"/> 평온 <input type="checkbox"/> 격려 <input type="checkbox"/> 경청 <input type="checkbox"/> 공감<br><input type="checkbox"/> 기여 <input type="checkbox"/> 믿음 <input type="checkbox"/> 배려 <input type="checkbox"/> 봉사 <input type="checkbox"/> 사랑 <input type="checkbox"/> 수용 <input type="checkbox"/> 매의 <input type="checkbox"/> 우정 <input type="checkbox"/> 정의 <input type="checkbox"/> 존중 <input type="checkbox"/> 진정성<br><input type="checkbox"/> 책임 <input type="checkbox"/> 진절 <input type="checkbox"/> 협동 <input type="checkbox"/> 배움(학구열) <input type="checkbox"/> 지혜 <input type="checkbox"/> 창의성 <input type="checkbox"/> 학술함 <input type="checkbox"/> 판단력 <input type="checkbox"/> 영조기심<br><input type="checkbox"/> 결단 <input type="checkbox"/> 결손 <input type="checkbox"/> 공정 <input type="checkbox"/> 끈기 <input type="checkbox"/> 노력 <input type="checkbox"/> 도전 <input type="checkbox"/> 성실 <input type="checkbox"/> 성찰 <input type="checkbox"/> 신중 <input type="checkbox"/> 실천 <input type="checkbox"/> 여유<br><input type="checkbox"/> 열정 <input type="checkbox"/> 용기 <input type="checkbox"/> 용서 <input type="checkbox"/> 유연함 <input type="checkbox"/> 자신감 <input type="checkbox"/> 절제 <input type="checkbox"/> 정직 <input type="checkbox"/> 한결같은 <input type="checkbox"/> 강동 <input type="checkbox"/> 감사<br><input type="checkbox"/> 예견력 <input type="checkbox"/> 영성 <input type="checkbox"/> 면공 <input type="checkbox"/> 돌입 <input type="checkbox"/> 보람 <input type="checkbox"/> 유머 <input type="checkbox"/> 자각 <input type="checkbox"/> 정조 <input type="checkbox"/> 평화 <input type="checkbox"/> 행복 <input type="checkbox"/> 희망<br><input type="checkbox"/> 공정성 <input type="checkbox"/> 리더십 <input type="checkbox"/> 공동체 <input type="checkbox"/> 의식 <input type="checkbox"/> 경량 <input type="checkbox"/> 자기 통제력 <input type="checkbox"/> 감성 |     |    |    |     |     |   |      |    |    |
|      | <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="writing-mode: vertical-rl;">강점</td> <td style="text-align: center;">호기심</td> <td style="text-align: center;">리더십</td> <td style="text-align: center;">꿈</td> </tr> <tr> <td style="writing-mode: vertical-rl;">존재가치</td> <td style="text-align: center;">존중</td> <td style="text-align: center;">우정</td> <td style="text-align: center;">예의</td> </tr> </table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |    | 강점 | 호기심 | 리더십 | 꿈 | 존재가치 | 존중 | 우정 |
| 강점   | 호기심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 리더십 | 꿈  |    |     |     |   |      |    |    |
| 존재가치 | 존중                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 우정  | 예의 |    |     |     |   |      |    |    |

◆ 평소 가장 존경하는 인물은 누구인가요? 그 인물이 갖고 있는 강점 중에 나는  
어떤 강점을 본받고 싶은가요?



자기존중감

초등학교 고학년 (학생용)

Chapter

# 4

## 2차시 내용 실습

- 도입 : 도대체 넌 누구냐?
- 전개 : 성장앨범 만들기  
당신은 내게 특별한 친구입니다.
- 마무리 : 나는 결코 아무나가 아니다



자기존중감

초등학교 고학년 (학생용)

## ■ 누구일까요?

도입

## 도대체 넌 누구니?

너는 우리 반에서 가장 목소리가 커. 그림도 잘 그리고, 피아노도 잘 치더라. 친구들에게 말도 잘 걸고 재미있는 말도 잘 하는 친구야.

때론 장난이 심하고 욕도 가끔 하지만 그건 너의 속마음이 아니라는 것을 잘 알아. 너의 밝은 성격과 목소리로 우리 반 친구들을 이끌어 준다면 너는 멋진 리더가 될거야.

“ 나는 **성덕선** (이)야.”



자기존중감

초등학교 고학년 (학생용)

## 전개

## 활동 1. 내 생애 가장 특별한 순간

● 행복전도사 ‘닉 부이치치 이야기’ ■ 보며 함께 생각해 봅시다.



❖ 출처 : SBS, 힐링캠프.



자기존중감

초등학교 고학년 (학생용)

## 전개

### 활동 1. 내 생애 가장 특별한 순간

#### ▣ 자신을 사랑하여 행복한 사람



- 현재 자신의 있는 그대로의 모습에서  
긍정적인 자기 모습 발견하기, 나만의  
특별함 찾기



자기존중감

초등학교 고학년 (학생용)

## 전개

### 활동 1. 내 생애 가장 특별한 순간

|                            |            |
|----------------------------|------------|
|                            |            |
| <p>엄마 뱃속에서 갓 태어난 특별한 나</p> | <p>제목:</p> |
|                            |            |
| <p>제목:</p>                 | <p>제목:</p> |



자기존중감

초등학교 고학년 (학생용)

전개

## 활동 1. 내 생애 가장 특별한 순간

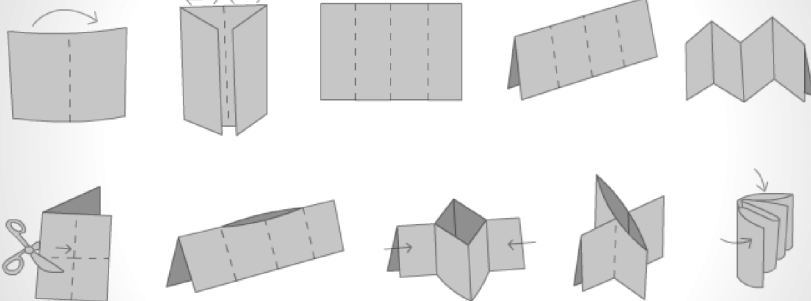


자기존중감

초등학교 고학년 (학생용)

전개

## 활동 1. 내 생애 가장 특별한 순간





## 전개

## 활동 2. 당신은 내게 특별한 친구입니다.

- 세상에 특별하지 않은 사람은 없음
- 여러분은 스스로 특별한 사람이지만, 또 우리 반에서는 누군가에게 특별한 친구임
- 우리 반에서 여러분에게 특별한 친구를 떠올려 보고, 왜 나에게 특별한 친구인지 그 이유를 생각해 보기



## 전개

## 활동 2. 당신은 내게 특별한 친구입니다.

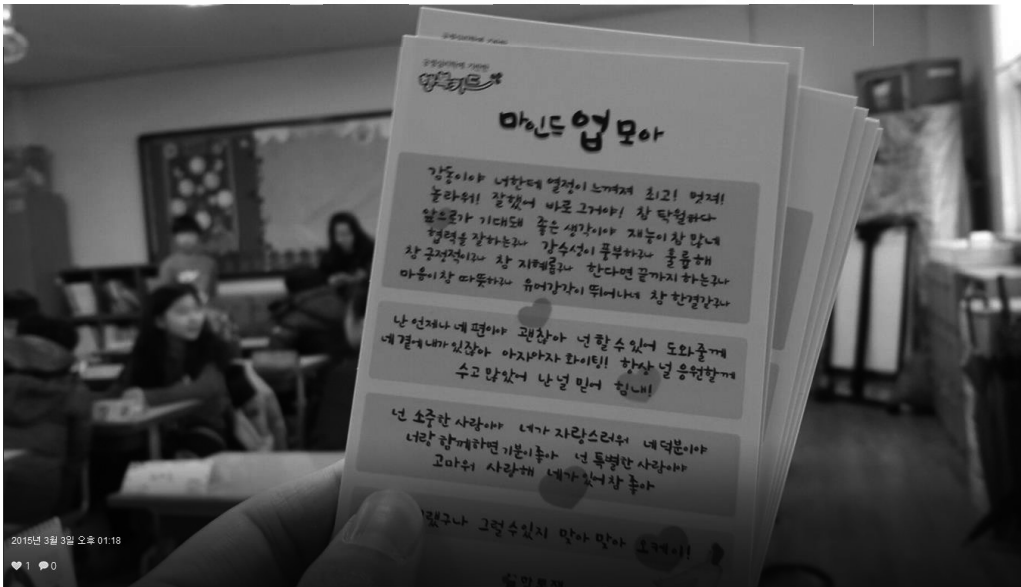
- 세 장의 리본 중 한 장은 자기 마음속의 자신에게 나머지 2장은 여러분이 생각한 특별한 친구에게 붙여주며 그 이유를 말해 보게 함





# 마인드업 엽서로 마음 전하기

## - 당신은 내게 특별한 친구입니다!



자기존중감

초등학교 고학년 (학생용)

# Chapter 5

## 3차시 내용 실습

- ➔ 도입 : 내가 믿는 나는 누구입니까?  
당신은 당신이 생각하는것보다 아름답다.mp4
- ➔ 전개 : 긍정의 나로 다시 태어나기  
긍정의 거름에서 성장할 나
- ➔ 마무리 : 긍정의 힘



## 도입

내가 믿는 나는 누구입니까?

## ❖ 여러분은 자신이 누구라고 생각하나요?

- 누구라도 자신을 바보라고 생각하면 진짜 바보가 되는 것

빅터  
세리브리야코프

## 도입

내가 믿는 나는 누구입니까?

## ❖ ‘생각이 운명이 된다.’

당신의 사고를 보라. 그것은 당신의 말이 된다.

당신의 말을 보라. 그것은 행동이 된다.

당신의 행동을 보라. 그것은 습관이 된다.

당신의 습관을 보라. 그것은 성격이 된다.

당신의 성격을 보라. 당신의 운명이 된다.

&lt; 프랭크 아웃로 &gt;



자기존중감

초등학교 고학년 (학생용)

전개

## 활동 1. 긍정의 나로 다시 태어나기

■ 1분 동안 자신의 장점을 최대한 많이 적어 보기



자기존중감

초등학교 고학년 (학생용)

전개

## 활동 1. 긍정의 나로 다시 태어나기

■ 리오넬 메시의 명언



169cm 작은 키

폭발적인 스피드와 드리블

☞ 단점은 장점이 될 수 있다.



## 전개

## 활동 1. 긍정의 나로 다시 태어나기

- 부정적 자기생각을 긍정적으로 바꿔 보아요.

1

‘친구들아 부탁해’ 쪽지에 단점을 적고 긍정 마법 상자에 넣어요.



**친구들아 부탁해!**

나는 ○○○입니다.

‘나의 단점은 힘이 센 친구들의 부탁을 거절  
하지 못하는 것입니다.’

나의 단점이 장점이 될 수 있을까?

친구들아 도와줘!





## 전개

## 활동 1. 긍정의 나로 다시 태어나기

- 부정적 자기생각을 긍정적으로 바꿔 보아요.

2

모든 친구들이 차례로 하나씩 쪽지를 꺼내요.

3

쪽지에 적힌 친구의 단점을 장점으로 바꿔 말해줘요.



**친구들아 부탁해!**

나는 ○○○입니다.

‘나의 단점은 힘이 센 친구들의 부탁을 거절  
하지 못하는 것입니다.’

나의 단점이 장점이 될 수 있을까?

친구들아 도와줘!





## 전개

## 활동 1. 긍정의 나로 다시 태어나기

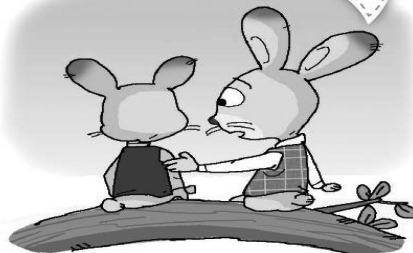
- 다음이에게 여러분은 어떤 말을 해 줄 수 있을까요.

## 짧은 귀 토끼의 고민

다음아, 내 귀는 왜 너처럼  
길지 않고 짧고 통통하기만  
할까? 너와 비교하게 되니까  
내 자존감이 너무 초라하게  
느껴져 눈물이 나려고 해.



다음아, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## 전개

## 활동 2. 긍정의 거름에서 성장할 나

- 긍정의 거름에서 자라날 자신의 미래 모습을 상상해 보기
- 미래의 긍정적인 자기 모습을 명함으로 나타내 보기



이름, 주소, 미래 모습 등 명함에 넣을 내용을  
생각해 봅시다.



여러분의 긍정적인 미래 모습을 잘 표현하는  
문구를 적어도 됩니다.

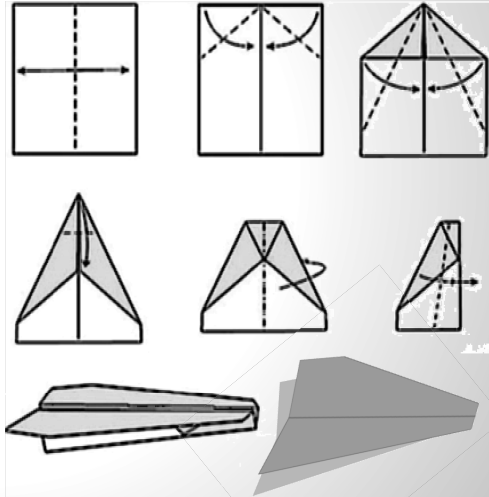


긍정적인 마음만큼 아름다운 명함이 되도록 꾸며  
봅시다.

**전개****활동 2. 긍정의 거름에서 성장할 나**

- 미래 모습이 꼭 이뤄지기를 바라며 명함을 비행기로 접어 하늘로 날려봅시다.

나는 \_\_\_\_\_ 년 후 \_\_\_\_\_ 사람이 될 것입니다.

**마무리****긍정적인 사람으로 성장하기 위한 자세****긍정의 힘을 키우기 위한 3원칙**

- 1 현재 있는 그대로의 나를 사랑하자.  
다른 사람과 비교하지 말자.
- 2 단점에 집착하지 말고 장점을 생각하자.  
나를 존중하는 마음으로 다른 사람도 존중하자.
- 3 나는 다른 사람보다 못한 것이 아니라 다른 것이다.

‘나는 왜 누구처럼 시험 성적이 좋지 않을까?’

‘나는 왜 누구처럼 예쁘지 않을까?’

‘나는 왜 누구처럼 키가 크지 못할까?’

‘나는 왜 누구처럼 운동을 잘하지 못할까?’

# 행복의 최대 적은 남과 비교하는 것입니다.

For better lives.  
서울대학교 행복연구센터  
Center for Happiness Studies  
Seoul National University

2장. 내가 만드는 행복

## 행복은 비교를 모른다

박노해

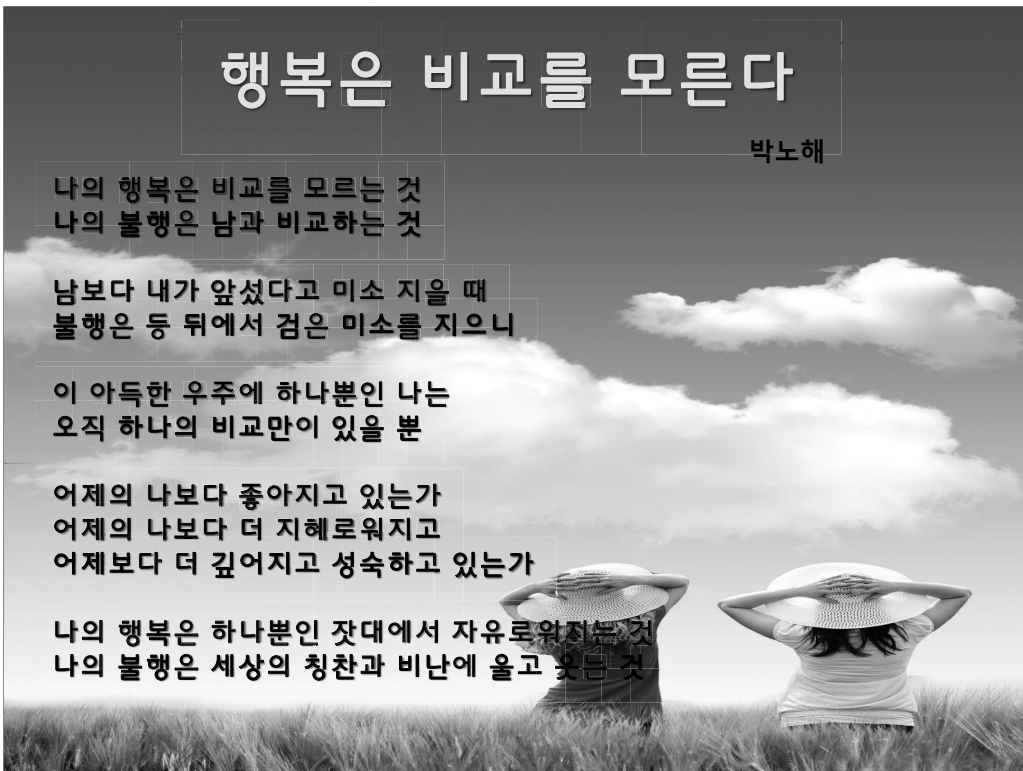
나의 행복은 비교를 모르는 것  
나의 불행은 남과 비교하는 것

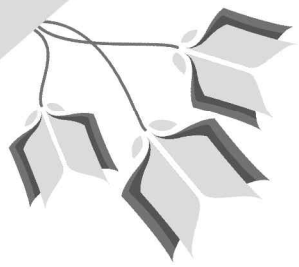
남보다 내가 앞섰다고 미소 지을 때  
불행은 등 뒤에서 검은 미소를 지으니

이 아득한 우주에 하나뿐인 나는  
오직 하나의 비교만이 있을 뿐

어제의 나보다 좋아지고 있는가  
어제의 나보다 더 지혜로워지고  
어제보다 더 깊어지고 성숙하고 있는가

나의 행복은 하나뿐인 잣대에서 자유로워지는 것  
나의 불행은 세상의 칭찬과 비난에 울고 웃는 것





---

# 어울림 심층 프로그램 (초저) 소개

---

강사 : 이해경 선생님(교원대부설 월곡초)







초등학교 저학년

2019. 신규 학교폭력 예방교육 운영학교 담당자 워크숍

## 어울림 심층 프로그램

교원대부설월곡초등학교  
교사 이해경

 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터



### 목차

1. 어울림 심층 프로그램 개요
2. 어울림 심층 프로그램 실제
3. 어울림 심층 프로그램 실습



어울림  
심층  
프로그램

개발  
목적

학급단위 활용 가능  
학교폭력예방 심층 프로그램

기본 / 심화 / 심층의 3단계 구조화로  
단계적 예방 가능

학급문화 전반의 긍정적 변화로  
근본적, 체계적, 지속적 학교폭력 예방

어울림  
심층  
프로그램

운영  
방법

운영 대상  
학교폭력 피·가해 관심군 학생이 속해 있는 학급

운영 시간  
담임교사 학급 시간, 창의적 체험활동 시간 등  
그 외 운영 가능한 별도 시간

운영 주체  
담임교사  
그 외 교과교사, 전문상담교사 운영 가능

어울림  
심층  
프로그램

## 유형별 관심군 학생 학급 대상의 집중 개입 프로그램

영역

- 신체·물리
- 언어폭력
- 따돌림
- 사이버폭력

특징

문제영역별  
구체적인  
문제 상황 제시

특징

NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

어울림  
심층  
프로그램

## 학교급별 구성 - 초저, 초고, 중, 고

---

## 문제 영역별 구성 - 신체·물리, 언어폭력, 따돌림, 사이버폭력

---

## 총 32 단위 프로그램 개발 - 학교급별 8, 문제영역별 8 - 단위 프로그램 운영 시간 : 30분

개발  
내용

NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

신체·물리적 영역  
때리지 않아요

**신체·물리적 폭력 중**  
초등학교 저학년에서 발생 가능한  
반복적으로 때리거나  
밀치거나 꼬집는 상황과  
남의 물건을 숨기거나 망가뜨리거나  
허락 없이 쓰는 상황과 같은  
문제영역에 관한 인식 제고와  
해결방안 모색  
공감, 갈등해결, 학교폭력인식 및 대처에 초점

목적

신체·물리적 영역  
때리지 않아요

**학생들의 신체·물리적 폭력에 대한**  
이해를 높이거나 구체적인 사례와  
흥미로운 동화로 내용 구성

실제적인 학교폭력 상황에서  
피해자, 가해자, 주변인 각각의 대처 방법을  
구체적인 말과 행동으로 제시

초등학교 저학년의 특성에 맞추어  
놀이(연극, OX, 카드 등)를 통한  
체험을 중심으로 활동 구성

특징

신체 · 물리적 영역  
때리지 않아요

구체적인 실제 사례 속에서  
말과 행동을 어떻게 바꾸어야 하는지  
실질적인 연습이 될 수 있도록 함

운영 시간을 고려하여 보조활동을  
문제 행동이 들어 있는 상황 속에서  
역할 놀이로 행동을 직접 연습하게 함

학년 수준에 맞게 활동지를 다르게  
구성하여 활용이 용이하도록 제시

특징

신체 · 물리적 영역  
때리지 않아요

### 문제영역 및 단위프로그램 구성

| 문제영역                           | 단위 프로그램명 | 활동목표                                           |
|--------------------------------|----------|------------------------------------------------|
| 반복적으로 때리거나 밀치거나 꼬집는 상황         | 때리지 마    | 신체적인 괴롭힘이 폭력임을 알고, 신체 괴롭힘에 바르게 대처할 수 있다.       |
| 남의 물건을 숨기거나 망가뜨리거나 허락 없이 쓰는 상황 | 그대로 멈춰라  | 물리적인 괴롭힘이 잘못된 행동임을 알고, 자신의 감정을 바람직하게 표현할 수 있다. |

구성

신체 · 물리적 영역  
때리지 않아요

문제영역 및 단위프로그램 구성

| 문제영역                           | 단위 프로그램명 | 활동목표                                           |
|--------------------------------|----------|------------------------------------------------|
| 반복적으로 때리거나 밀치거나 꼬집는 상황         | 때리지 마    | 신체적인 괴롭힘이 폭력임을 알고, 신체 괴롭힘에 바르게 대처할 수 있다.       |
| 남의 물건을 숨기거나 망가뜨리거나 허락 없이 쓰는 상황 | 그대로 멈춰라  | 물리적인 괴롭힘이 잘못된 행동임을 알고, 자신의 감정을 바람직하게 표현할 수 있다. |

구성

‘때리지 않아요’ 단위 프로그램 1 – 때리지 마

도입

도입(5')

- 예지의 국어시간
- 신체적 폭력 상황 인식



전개

전개(20')

- 네 마음을 말해줘
- 연극놀이
- 그건 폭력이야
- OX놀이
- 학교폭력 인식
- 이렇게 바꿀래
- 말, 행동 바꾸기
- 대처 방법 탐색

보조활동

보조활동(20')

- 행동을 연습해요
- 상황 바꾸어 역할 놀이하기



마무리

마무리(5')

- 괜찮아?
- 미안해
- 사과와 위로
- 약속하기



## ‘때리지 않아요’ 단위 프로그램 2 – 그대로 멈춰라

### 도입

도입(5')

- 욕심꾸러기 책
- 물리적 폭력  
상황 인식



### 전개

전개(20')

- 그대로 멈춰라
- 연극놀이
- 올바른 소유 개념
- 짝을 바꿔라
- 문제 행동 바꾸기
- 카드 놀이



### 보조활동

보조활동(20')

- 내 마음을  
받아줘
- 사과의 마음을  
전할 선물 만들기



### 마무리

마무리(5')

- 내 물건을  
아껴줘
- 물건을 아끼기  
부탁하기
- 약속하기



NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터



## 실습 순서

1. 예지의 국어시간
2. 네 마음을 말해줘
3. 이렇게 바꿀래
4. 행동을 연습해요(보조활동)
5. 욕심꾸러기 책
6. 그대로 멈춰라
7. 짝을 찾아라
8. 내 물건을 아껴줘





도입

## 예지의 국어시간

### 활동 내용

‘예지의 국어시간’을 읽고,  
예지에게 어떤 일이 있었는  
지 알아봅시다.

## 예지의 국어시간

국어 시간에 모둠 친구들과 말 잇기 놀이를 하였다. 예지 차례가 되었는데 생각이 잘 나지 않는지 예지가 가만히 있었다. 그랬더니 짝궁 민지가 빨리 하라면서 예지 머리를 필통으로 때렸다. 맞은 편에 앉은 지후가 때리지 말라고 하자 예지가 맞은 곳을 문지르며 울었다.

## 예지의 국어시간

나오는 사람: 예지, 지후, 민지, 해설

해설: 국어 시간에 모두 친구들과 말 잇기  
놀이를 하였다. 예지 차례인데 생  
각이 잘 나지 않는지 예지가 말이  
없이 가만히 있었다.

예지: (친구들 눈치를 보며) 음.....음.....

## 예지의 국어시간

민지: (필통으로 예지 머리를 때리면서)  
야, 너 할 차례잖아? 빨리 하라고!

지후: (민지의 필통을 뺏으면서)  
민지야, 왜 때려? 때리지 마.

예지: (맞은 곳을 문지르며 운다.) 으앙~

## 내용 알아보기

1. 예지에게 무슨 일이 있었나요?
2. 예지는 왜 가만히 있었을까요?
3. 민지는 왜 예지를 때렸을까요?
4. 예지를 때릴 때 지후는 어떻게 했나요?

## 네 마음을 말해줘

### 활동 내용

연극 놀이로 예지와 민지의  
마음을 알아봅시다.

## 네 마음을 말해줘

### 활동 방법

예지, 민지 역할을 할 사람을  
정한다.

나머지 친구들은 **궁금한 점**을  
질문한다.



01 교실 **앞쪽**에 의자를 2개 준비한다.

03 예지, 민지는 **앞으로** 나와 의자에 **앉는다**.

05 의자에 앉은 사람은 **예지, 민지**가  
되어 질문에 **대답**한다.

### 질문은 이렇게

예지에게

기분, 속마음, 하고 싶은 행동과 그 이유 등

민지에게

때린 이유, 지금 마음, 아파하는 예지를 보고  
드는 생각, 때리는 것 말고 다른 방법은 없을지... 등

## 학생 질문 예시

### ◆ 예지에게

- 생각이 안 나서 가만히 있을 때 기분이 어땠어?
- 민지가 때렸을 때 기분이 어땠어?
- 민지한테 맞은 곳을 왜 만졌어?
- 너는 지금 민지한테 어떻게 하고 싶어? 그 이유는 뭐야?
- 민지한테 하고 싶은 말이 있어?

## 학생 질문 예시

### ◆ 민지에게

- 예지가 대답을 빨리 못했을 때 어떤 생각이 들었어?
- 왜 예지를 때렸어?
- 예지가 울 때 어떤 마음이 들었어?
- 예지를 때리는 것 말고는 다른 방법이 없었어?
- 지금 마음이 어때?
- 너는 지금 예지한테 어떻게 하고 싶어? 그 이유는 뭐야?

## 모두 학교폭력입니다.

- 화장실 등에서 쉽게 못 나오게 문을 막거나 잠금
- 몸을 손이나 발로 때려서 아프게 함
- 강제로 또는 속여서 어디로 데리고 감
- 장난이라며 꼬집고, 때리고, 힘껏 밀침

❖ 친구의 몸과 마음을 아프게 한다면  
모두 학교폭력입니다.

## 이렇게 바꿀래

### 활동 내용

모두가 행복한 예지네 반을  
만들기 위해 주어진 상황에서  
행동이나 말을 바꾸어 봅시다.

## 행복한 반을 만드는 방법

◆ 화가 나거나 내 마음에 들지 않을 때,  
폭력 대신 어떻게 행동하면 좋을까요?



숨을 한 번 크게 쉬어요.



화가 난(내 마음에 들지 않는)  
이유를 말해요.

화가 난다고 기분을  
솔직하게 말해요.



친구에게 원하는 행동을  
부탁하는 말로 해요.



NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

## 어떻게 바꿀까 - 쉬는 시간에

쉬는 시간에 예지와 민서가 인형놀이를  
했다. 인형을 하나씩 가지고 놀고 있었  
는데 민서가 인형을 바꾸자고 했다. 예  
지가 싫다고 하니까 민서가 크게 숨을  
한 번 쉬고 다시 말한다.

"조금 더 놀고 바꿔서 놀면 안될까?

나도 그 인형 가지고 놀고 싶어."

내가 이런 부탁을 듣는다면 뭐라고 대답할까요?

NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

## 어떻게 바꿀까 - 급식 시간에

급식 시간이 되어 예지네 반 친구들이  
손을 씻고 차례대로 줄을 섰다. 승재가  
예지한테 말한다.

“내가 먼저 온 거 같은데 내가 앞에 서  
면 안될까? 앞에 서고 싶어.”

내가 이런 부탁을 듣는다면 뭐라고 대답할까요?

## 어떻게 바꿀까 - 국어 시간에

국어 시간에 모둠끼리 말 잇기 놀이를  
하였다. 예지 차례가 되었는데 생각이  
잘 나지 않는지 예지가 가만히 있었다.  
짜궁인 민지가 말한다.

“잘 생각이 안나? ~로 끝나는 말을 잘  
생각해 봐.”

예지의 마음을 생각하며 예지에게 힌트나 격려를~



## 친구가 괴롭힐 때

예지는 매년 어떻게 행동하고 있나요?  
친구가 내 몸과 마음을 아프게 한다면 어떻게 해야 할까요?



아프니까 하지 말라고  
단호하게 말해요.

때리기 전에 피해요.



주변 사람(친구, 선생님, 부모님)  
에게 도와달라고 말해요.

## 친구가 괴롭힘을 당할 때

우리 반에 예지 같은 친구가 있다면 어떻게 해야 할까요?



괴롭히는 친구에게  
하지 말라고 말해요.

예지를 위로해 줘요.



어른들께 도와 달라고 말해요.

괴롭히는 친구에게 폭력이 아닌  
다른 말과 행동을 알려줘요.



보조활동

## 행동을 연습해요

### 활동 내용

모두가 행복할 수 있도록 행동이나 말을 바꾸어 역할극을 해 봅시다.

### 행동을 연습해요-역할 놀이

쉬는 시간에  
나오는 사람: 예지, 민서, 해설

해설: 쉬는 시간에 예지와 민서가 인형놀이를 했다.

인형을 하나씩 가지고 놓고 있었다.

민서: (가지고 놀던 인형을 예지에게 내밀면서) 예지야, 인형 바꿔서 놀자.

예지: (자기 인형을 감싸 안으며) 싫어.

민서: (예지를 꼬집으며) 왜 너만 계속해!

예지: (인형을 떨어뜨리면서) 아야!

민서: (예지 인형을 얼른 주워 다른 곳으로 가면서) 메롱!

## 행동을 연습해요-역할 놀이

**쉬는 시간에**  
나오는 사람: 예지, 민서, 해설



해설: 다같이

쉬는 시간에 예지와 민서가 인형놀이를 했다.  
인형을 하나씩 가지고 놀고 있었다.



## 행동을 연습해요-역할 놀이

**급식 시간에**  
나오는 사람: 예지, 승재, 해설

해설: 급식 시간이 되어 예지네 반 친구들이 손을 씻고,  
차례대로 줄을 섰다. 예지도 손을 씻고 맨 마지막  
친구 뒤에 줄을 서려고 하는데, 승재가 다가온다.

승재: (예지를 밀치고 그 자리에 서며) 내가 먼저야!

예지: (뒤로 넘어지면서 엉덩방아를 찧으며) 아야!

## 행동을 연습해요-역할 놀이

### 급식 시간에 나오는 사람: 예지, 승재, 해설



해설: 다같이

급식 시간이 되어 예지네 반 친구들이 손을 씻고,  
차례대로 줄을 섰다. 예지도 손을 씻고 맨 마지막  
친구 뒤에 줄을 서려고 하는데, 승재가 다가온다.






NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

## 행동을 연습해요-역할 놀이

### 국어 시간에 나오는 사람: 예지, 민서, 지후, 해설

해설: 국어 시간에 모둠 친구들과 말 잇기 놀이를 하였다. 예지 차례인데  
생각이 잘 나지 않는지 예지가 말이 없이 가만히 있었다.

예지: (친구들 눈치를 보며) 음……음……

민지: (필통으로 예지 머리를 때리면서) 야, 너 할 차례잖아? 빨리 하라고!

지후: (민지의 필통을 뺏으면서) 민지야, 왜 때려? 때리지 마.

예지: (맞은 곳을 문지르며 운다.) 으앙~

NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

## 행동을 연습해요-역할 놀이

국어 시간에  
나오는 사람: 예지, 민서, 지후, 해설



해설: 다같이

국어 시간에 모둠 친구들과 말 잇기 놀이를 하였다.  
예지 차례인데 생각이 잘 나지 않는지 예지가 말이  
없이 가만히 있었다.



NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

도입

## 욕심꾸러기 잭

활동 내용

‘욕심꾸러기 잭’ 이야기를  
듣고, 잭의 행동에 대해 생각  
해 봅시다.

NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

## 내용 알아보기

1. 잭은 아기였을 때 어떤 행동을 했나요?
2. 초등학생이 된 잭은 어떤 행동을 했나요?
3. 잭은 나중에 어떻게 되었나요?
4. 내가 잭의 친구라면 잭에게 어떤 말이나 행동을 하고 싶은가요?

## 그대로 멈춰라

### 활동 내용

잭의 잘못된 행동을 하나  
골라 '그대로 멈춰라'놀이를  
해 봅시다.

## 그대로 멈춰라

### 활동 방법

책과 친구 역할을 할 사람 정하기

01

초등학생이 된 **책**이 친구에게 **빼앗은 물건 하나** 고르기  
(케이크, 음료수, 돈, 장난감 등)

02

03

두 친구가 앞에서 **역할 놀이**하기

04

책이 물건을 **뺏으려는 순간**  
다같이  
"그대로 멈춰라" 외치기

05

두 친구는 **행동을 그대로 멈추기**  
(교사의 질문에 답하기)

NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

## 그대로 멈춰라-질문



그대로 멈추지 않았다면 책은 어떻게 했을까요?  
책은 왜 이렇게 행동하는 걸까요?

(\*책 역할을 하는 사람에게 질문하고 대담을 들어도 됨)



물건을 빼앗긴 친구는 어떤 생각과 기분이 들까요?  
책에게 어떤 마음이 들까요?

(\*물건을 빼앗긴 친구 역할을 하는 사람에게 질문해도 됨)



내가 책의 친구였다면  
어떤 말이나 행동을 하고 싶나요?

※ 질문은 학생 전체 또는 역할을 하는 사람에게 해도 되며, 학생들이 궁금한 점을 질문할 수도 있음

NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

## 모두 학교폭력입니다.

책처럼 친구의 물건을 빼앗는 것 뿐만 아니라  
내 물건이 아닌 것을 내 마음대로 하는 경우는 모두  
학교폭력이 될 수 있습니다.

- 친구의 물건을 허락없이 마음대로 쓰는 경우
- 친구의 물건을 빌리고 돌려주지 않는 경우
- 친구의 물건을 몰래 숨기거나 망가뜨리는 경우

❖ 친구의 물건을 내 마음대로 해서 친구의  
마음을 아프게 한다면 모두 학교폭력입니다.

## 짝을 찾아라

### 활동 내용

카드 놀이로 자신의 감정을  
바람직하게 표현하는 방법을  
알아봅시다.



## 왜 그러는 걸까?

물건과 관련된 비슷한 경험  
(망가뜨리기, 숨기기, 허락 없이 쓰기)를  
떠올려 봅시다.

친구의 물건을 몰래 숨기거나  
일부러 망가뜨리는 이유는  
무엇일까요?

친구의 물건을 숨기거나  
망가뜨리면  
어떤 일이 생길까요?

## 어떻게 바꿀까?

친구에게 나쁜 마음이 들었을 때, 친구의 물건을 숨기거나  
망가뜨리는 대신 어떻게 행동하면 좋을까요?



숨을 한 번 크게 쉬어요.



친구에게 원하는 행동을  
부탁하는 말로 표현해요.

내 기분과 그 이유를  
솔직하게 말해요.



## 짝을 찾아라

### 활동 방법

짝과 가위바위보로 이긴 사람이  
카드 2장 뒤집기

카드가 모두 없어질 때까지 하기



[활동지 1]의 카드를 잘라 섞어 뒤집어 놓기

2장의 카드가 짝이면 가져가고,  
짝이 아니면 다시 뒤집어 놓기

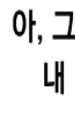
짝과 함께 카드 내용 확인하기  
(카드의 내용을 역할을 나누어 읽기)

### 활동지 2] 카드 예시

청소하는데 민지 필통이  
바닥에 떨어져 있었다.  
아까 나도 발표하고  
싶었는데 민지가 혼자만  
에서 속상했는데...  
필통을 그냥 쓰레받기에  
담아 버렸다.



아까 나도 발표하고 싶었는데,  
못해서 속상했어. 이거 네 필통이지?  
바닥에 떨어져 있었어.



아, 그랬구나. 다음엔 너도 발표해.  
내 필통을 주워 줘서 고마워.



☆ 폭력 대신 이렇게 행동해요! - 숨을 한 번 크게 쉬어요.  
- 내 기분과 그 이유를 솔직하게 말해요.  
- 친구에게 원하는 행동을 부탁하는 말로 표현해요. 등

마무리

## 내 물건을 아껴줘

### 활동 내용

친구와 함께 서로의 물건을 소중하게  
아껴 줄 것을 **다짐**해 봅시다.

## 내 물건을 아껴줘

### 활동 방법

- 반 전체가 서로 마주보고 2줄로 서기(1번 줄, 2번 줄로 구분)
- 앞에 있는 친구끼리 악수하며 서로의 물건을 부탁하는 말하기
- 1번 줄은 가만히 서있고, 2번 줄의 친구들이 차례로 왼쪽 옆으로 옮겨가며 모두와 다 악수하며 말하기
- 다 한 친구는 자기 자리에 가서 앉기



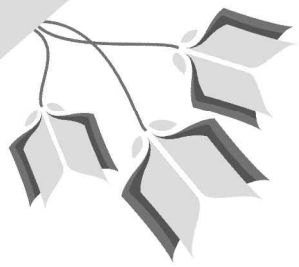
1번 줄

내 물건들을 부탁해.  
잘 아껴줘.

그래.  
나도 잘 부탁해.



2번 줄



---

# 어울림 심층 프로그램 (초고) 소개

---

강사 : 양미정 선생님(서울 새솔초)





초등학교 고학년

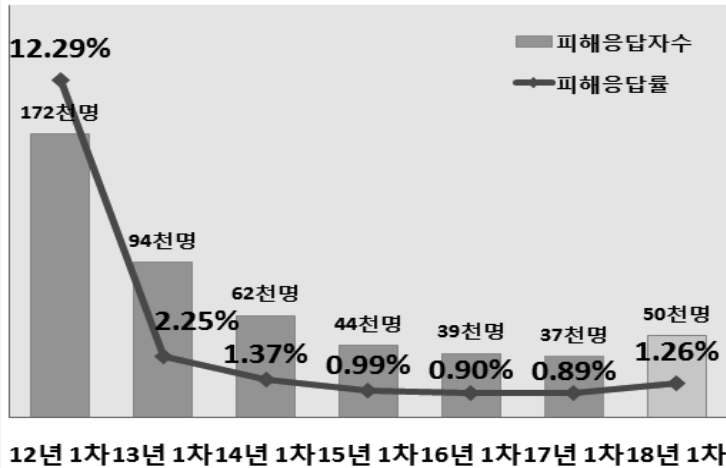
## ‘어울림 심층 프로그램 안내’

 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

### 어울림 심층 프로그램 개발 배경

1

## 2018년 1차 학교폭력실태조사 결과



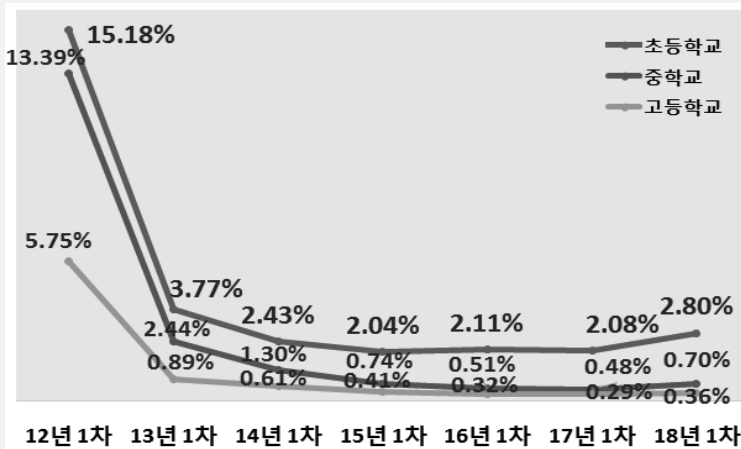
2017년도 1차 결과 보다

**0.4% 증가**

출처: 교육부 보도자료(2018.8.27.)

NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

## 2018년 1차 학교폭력실태조사 결과



초등학교 피해응답률이

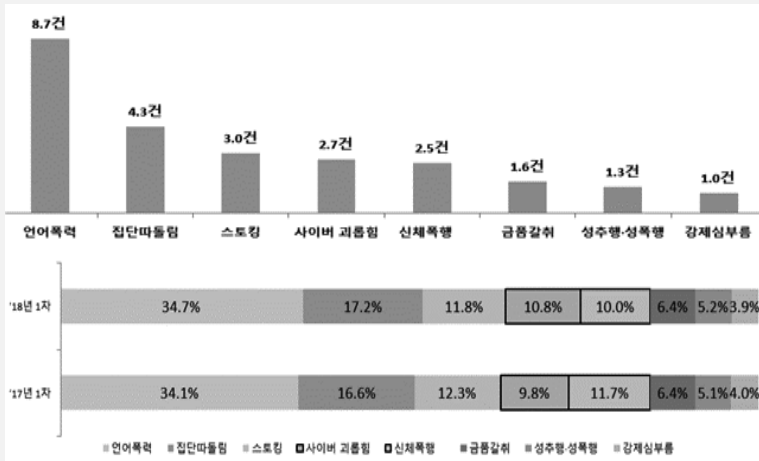
2.8%로

**가장 높음.**

출처: 교육부 보도자료(2018.8.27.)

NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

## 2018년 1차 학교폭력실태조사 결과



[발생 빈도 순]

언어폭력  
집단따돌림  
스토킹  
사이버 괴롭힘  
신체 폭행

출처: 교육부 보도자료(2018.8.27.)

NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

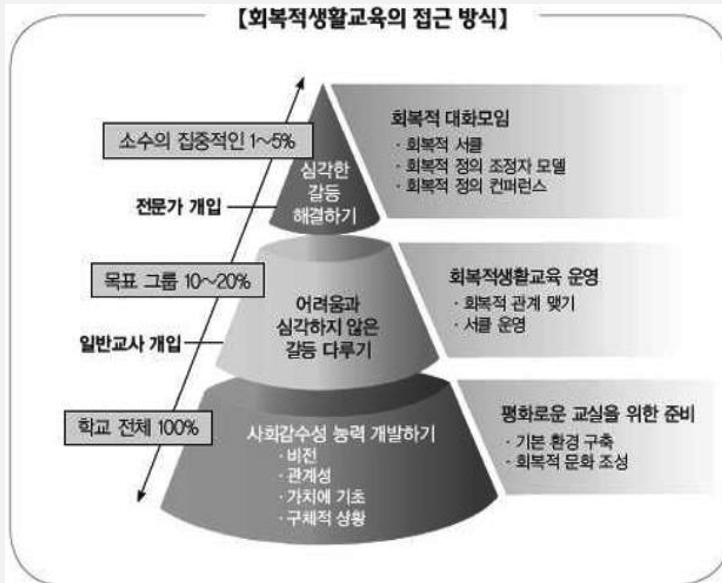
## 학교폭력대책자치위원회 심의 건수 증가

| 기간                           | 학교급별 자치위원회 심의건수 |        | 증가율(%) |
|------------------------------|-----------------|--------|--------|
| '15학년도<br>(‘15.3.1~‘16.2.29) | 초               | 3,239  | -      |
|                              | 중               | 10,585 | -      |
|                              | 고               | 6,006  | -      |
|                              | 계               | 19,830 | -      |
| '16학년도<br>(‘16.3.1~‘17.2.29) | 초               | 4,092  | 26.3   |
|                              | 중               | 11,775 | 11.2   |
|                              | 고               | 7,599  | 26.5   |
|                              | 계               | 23,466 | 18.3   |
| '17학년도<br>(‘17.3.1~‘18.2.29) | 초               | 6,159  | 50.5   |
|                              | 중               | 15,576 | 32.3   |
|                              | 고               | 9,258  | 21.8   |
|                              | 계               | 30,993 | 32.1   |

출처: 교육부 보도자료(2018.8.27.) NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터



출처: 회복적생활교육매뉴얼, 경기교육청, 2014.



처벌이 아닌

**회복**에  
중점

NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

## 어울림 심층 프로그램 개발 방향

2

NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

## ◎ 프로그램 개발 목적 ◎

1

학교폭력 가·피해 우려가 높은  
관심군 학생이 속해 있는 학급 활용

2

기본 · 심화 · 심층 프로그램으로  
3단계 구조화하여 학교폭력의 단계적 예방

3

학급문화 전반의 긍정적 변화를 통해  
학교폭력예방의 근본적, 체계적, 지속적 변화 선도

NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

## ◎ 프로그램 특징 ◎

적용  
단위

유형별 관심군 학생 소속 **학급**에 집중 개입

적용  
범위

초 · 저 / 초 · 고 / 중학교 / 고등학교

개발  
유형

신체 · 물리적 문제 / 언어적 문제/ 따돌림 문제 / 사이버 문제

운영  
시간

각 유형별 2차시 - 각 차시별 **30분**으로 구성

NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

### ◎ 프로그램 운영 방법 ◎

**대상** 학교폭력 가·피해 관심군 학생이 속해 있는 학급

**시간** 교과 시간/창·체시간 등 운영 가능한 시간

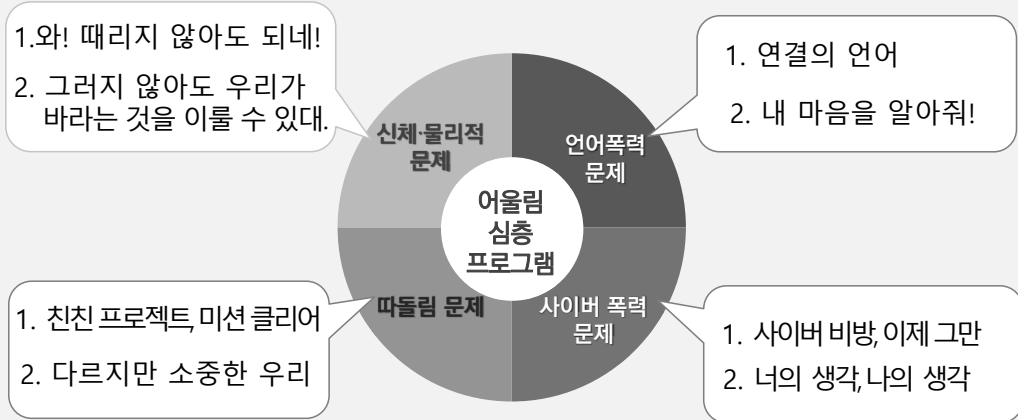
**주체** 담임교사 또는 전문상담교사

NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

## 어울림 심층 프로그램 세부 구성 내용

3

NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터



## 프로그램 구성 내용

NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

## 신체·물리적 문제

1차시-와! 때리지 않아도 되네!

**폭력 이외의 다른 대안 행동을 찾을 수 있다.**

2차시-그러지 않아도 우리가 바라는 것을 이룰 수 있대.

**강요하지 않고 바람을 이룰 수 있는 긍정적 방법을 찾는다.**

NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

## 언어 폭력 문제

### 1차시 - 연결의 언어

부정적인 언어표현의 문제점을 알고  
평화적 대응방법을 찾아 실천할 수 있다.

### 2차시 - 내 마음을 알아줘!

유해언어를 들은 사람의 마음을 이해하고 친구에게 사과할 수 있다.

## 집단 따돌림 문제

### 1차시-친친 프로젝트, 미션 클리어

문제상황에서 가·피해자, 방어자, 방관자 마음을  
역지사지 입장에서 헤아리고 함께 할 때의 기쁨을 느낄 수 있다.

### 2차시-다르지만 소중한 우리!

다름이 틀림이 아님을 이해하고  
나와 다른 친구가 소중한 존재임을 알며 공감할 수 있다.

## 사이버 폭력 문제

1차시-사이버 비방, 이제 그만!

사이버상 험담이  
친구 관계에 미치는 영향을 알고 바르게 소통할 수 있다.

2차시-너의 생각, 나의 생각

역지로 사진이나 동영상을 봐야 하는 친구의 감정을 공감하고  
원활한 친구관계를 맺을 수 있다.

## 어울림 심층 프로그램 운영의 예

4

## 언어폭력 문제 - 1.연결의 언어

### 문제 상황 - 언어폭력문제

상습적으로 거친 욕설을 많이 사용하는 학생들로 인해  
학급 구성원들 간 다툼이 자주 일어나고 교사에게 불편  
을 호소하는 학생들이 많은 경우

[심층-언어]  
1. 연결의 언어



[기본-의사소통]  
3. 이렇게 표현하자



[심화-의사소통]  
4. 다투지 않고  
평화롭게



NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

## 언어폭력 문제 - 1.연결의 언어

언어문제 영역

초등학교 고학년

단위프로그램 1/2

역량  
의사소통, 갈등해결

### 욕의 반격



<https://www.youtube.com/watch?v=kUclAbewxNM>

NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

## 언어폭력 문제 - 1.연결의 언어

언어문제 영역

초등학교 고학년

단위프로그램 1/2

역량  
의사소통, 갈등해결



### 회복적 질문하기

질문1: 거친 언어로 인해 지금 심정은 어떨까요?

질문2: 거친 언어가 사라진다면 어떤 모습일까요?

질문3: 우리가 꿈꾸는 모습으로 나가기 위해 어떤 제안을 하고 싶나요?

### 동그라미 대화란?

- 학급 구성원 전체가 원으로 둘러 앉아 주어진 질문에 모두의 생각을 나누는 대화를 말한다.
- 한 명씩 돌아가며 말하되, 다른 사람은 질문/판단하지 않고 있는 그대로 듣는다.
- 모든 사람이 공평한 대화 기회를 갖는다.

NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

## 언어폭력 문제 - 1.연결의 언어

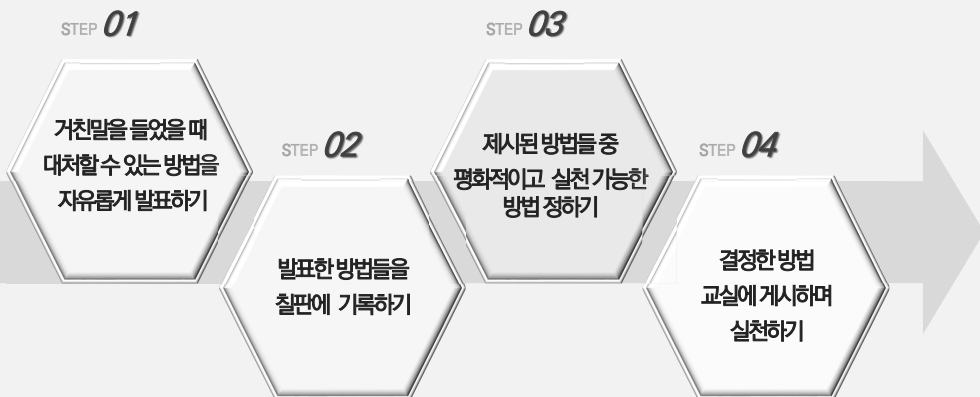
언어문제 영역

초등학교 고학년

단위프로그램 1/2

역량  
의사소통, 갈등해결

### 평화적 대응방법 찾기



NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터



## 언어폭력문제-2. 내 마음을 알아줘!

### 문제 상황 - 언어폭력문제

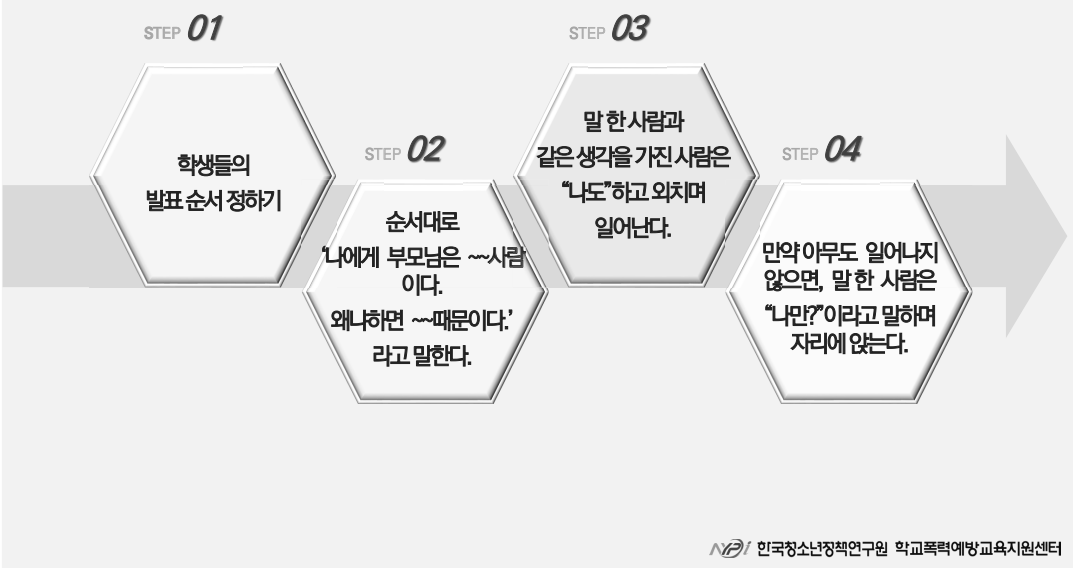
부모나 가족 또는 조상과 관련된 유해 언어가 반복적으로 사용되어 학급 구성원들이 상처를 많이 받고 있는 상황일 때



## 언어폭력문제-2. 내 마음을 알아줘!

‘나에게 부모님은...’

언어문제 영역  
초등학교 고학년  
단위프로그램 2/2  
역량  
공감, 의사소통



## 언어폭력문제-2. 내 마음을 알아줘!

언어문제 영역

초등학교 고학년

단위프로그램 2/2

역량  
공감, 의사소통

### ‘내 마음에 남은 상처’ 활동 방법



NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

## 언어폭력문제-2. 내 마음을 알아줘!

언어문제 영역

초등학교 고학년

단위프로그램 2/2

역량  
공감, 의사소통

### ‘이야기 의자’ 활동 방법

1. 교실 맨 앞에 친구들을 마주 보는 빈 의자 하나 놓기
2. 선정된 사례와 관련된 역할 정하기(관련 학생2명, 관련 학부모 2명)
3. 각 역할별로 한 명씩 빈 의자에 앉으면  
다른 사람들은 패드립 상황과 관련된 사실, 느낌, 생각 등의 질문을 한다.
4. 빈 의자에 앉은 사람은 자신의 역할에 맞게 질문에 대답한다.

NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

## 언어폭력문제-2. 내 마음을 알아줘!

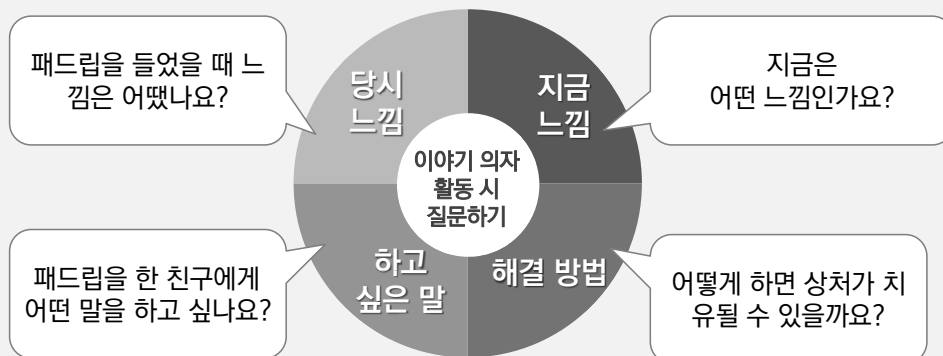
언어문제 영역

초등학교 고학년

단위프로그램 2/2

역량  
공감, 의사소통

### ‘회복적 질문’ 예시 자료



각자 맡은 역할이 되어 진정성 있게 질문하고 답하도록 한다.

NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

## 언어폭력문제-2. 내 마음을 알아줘!

언어문제 영역

초등학교 고학년

단위프로그램 2/2

역량  
공감, 의사소통

### 성찰 쪽지 적기

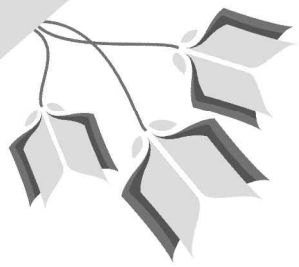
#### 질문

이야기 의자 활동을 한 후 어떤 생각과 느낌이 들었나요?

#### 마무리

이야기 의자 활동과 관련하여 자신의 모습을 돌아보며 성찰쪽지를 적어 봅시다.

NPI 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터



---

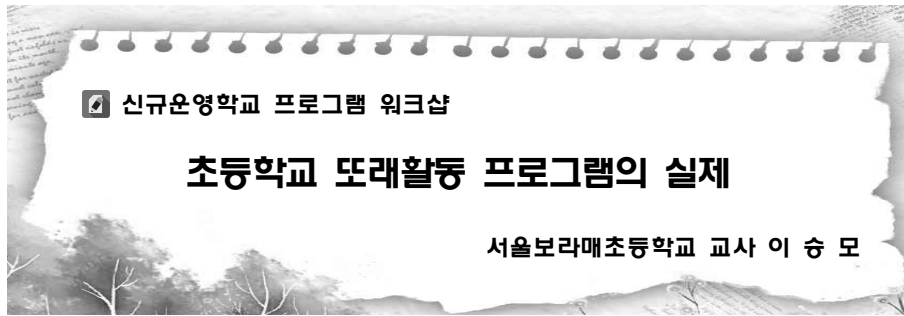
# 또래활동 프로그램 (초등학교) 소개

---

강사 : 이승모 선생님(서울 보라매초)







## 1. 들어가는 말

최근의 학교 현장 내 교사들의 화두에는 ‘학교폭력’이 빠지지 않는다. 다양한 법률적 용어와 사안처리 절차가 매뉴얼로 만들어져 필수적인 교원연수가 이루어지며, 각 학교마다 학교폭력과 관련된 이슈는 학교 밖 사회로 퍼져나가는 파급력이 대단한 실정이다.

### 학교폭력예방 및 대책에 관한 법률 전문가?

실제로, 학교폭력을 예방하기 위해서 2004년 학교폭력예방 및 대책에 관한 법률이 제정되고 그 후 여러 차례 개정 되어 현재에 이르고 있다. 이런 학교폭력예방 및 대책에 관한 법률이 제정 당시 기대했던 학교폭력의 감소와 교육적 처리라는 효과에 대해 재고할 필요는 없다. 그러나 교사는 법률 적용하는 법률가가 아닌 학생을 안전하고 바르게 성장시키는 교육자라는 점에서 어려움에 처한 학생의 마음을 들여다보고 어루만지는 노력 또한 이처럼 필사적으로 기울이고 있는 것일까?

### ‘예방법’ 은 최고의 ‘치료제’

학교폭력을 예방하기 위하여 교육 현장에서는 적극적인 프로그램을 개발하고 적용하는데 노력을 기울이고 있다. 2012년부터 개발·적용되기 시작한 「어울림 프로그램」은, 선행연구의 분석을 통해 학교폭력예방을 위해 학생들에게 필요로 되는 역량을 6가지로 유목화 하고 각 역량을 증진할 수 있는 프로그램을 교급별로 제시하여 체계적으로 학교폭력예방교육을 실시하는 계기가 되었다. 현장적 용성을 높이기 위하여 교사의 수업프로그램으로서 구안 하고, 학부모와 교사의 역량 개발을 위한 프로그램을 병행하고 있다. 상당수의 교사들이 어울림 프로그램의 교육적 효과를 체감하였으며 교과 연계성을 고려하여 어울림 프로그램을 확대 적용하는 사례가 많다.

학생들의 몸과 마음이 상처받기 전에 이를 예방하기 위한 노력은 결코 상처를 치유하기 위한 노력을 넘어 설 수 없다. 보다 많은 예방법을 고민하는 것, 그 노력이 가장 효과적인 치료제라 생각한다.

## II. 또래활동 프로그램의 이해

### 1. 프로그램의 개념

「또래활동 프로그램」 역시 학교폭력예방을 위한 교실 단위에서 이루어지는 활동 중심의 프로그램이라는 점에서는 「어울림 프로그램」과 유사하나 학교폭력에 대한 접근 방법에서 「어울림 프로그램」과 다소 대별되는 지점이 있다. 「어울림 프로그램」은 개별 학생들의 공감, 자기존중감, 감정조절, 의사소통, 갈등해결, 학교폭력 인식 및 개선 등과 같은 개인 역량 증진을 통해 학교폭력예방의 효과를 거두려고 한다면 「**또래활동 프로그램**」은 **공동체 역량 함양에 역점**을 둔다.

공동체 역량이란 지역, 국가, 세계 공동체의 구성원에게 요구되는 가치와 태도를 가지고 공동체 발전에 적극적으로 참여하는 역량(교육부, 2015)으로써 우리나라 초·중등교육과정에서 추구하는 자주적, 창의적이며 교양을 갖추고 더불어 사는 사람이라는 인간상을 완성하기 위해 갖춰야 할 6가지 핵심역량 중 하나이다. 공동체 역량은, 지역·국가·지구촌의 구성원으로서 요구되는 가치와 태도를 수용하고 실천하는 능력, 지역적 국가적 세계적 차원의 다양한 문제 해결에 책임감을 가지고 적극적으로 참여하는 능력, 다양한 사람들과 원만한 관계를 가지고 협업하고 상호작용하는 능력, 다른 사람들을 배려하며 함께 살아갈 수 있는 능력 등을 의미한다(한혜정 외, 2016).

「또래활동 프로그램」은 다양한 사람들과 원만한 관계 형성 및 협력과 상호작용 능력, 배려와 함께 사는 능력에 초점을 두면서 전체적으로 교육과정의 목표 성취를 염두에 두면서도 학교폭력을 예방하는데 기능할 수 있도록 개별 활동을 개발하였다. 특히 공동체 역량은, 「또래활동 프로그램」에서 구체적으로 다루기 위해 노력한 우정의 발달 혹은 또래 관계와 관계가 깊다. 우정은 덕윤리학처럼 공동체성을 강조하는 학문 분야에서도 중요한 인간관계 덕목으로 간주하고 있으며(추병완, 박병춘, 2014) 학생들이 학급 안에서 또래들과 맺는 인간관계에 대한 오래된 표현이기 때문이다. 또한 거절과 부탁, 사과와 화해와 같이 학생들이 일상생활에서 겪을 수 있는 문제와 어려움에 공감하여 해결과 대안을 함께 탐색하기 위해 다루어지는 이슈도 있다.

결론적으로 「또래활동 프로그램」은 공동체역량의 증진을 통해 학교폭력을 예방하고자 기획되었으며 이를 위해 학교 급별로 세부 내용과 방법을 차별화 하되 전체적으로 친구관계의 형성과 유지를 위해 필요로 되는 지식과 기술 및 가치를 함께 토론하고 서로 배우며 일상생활에 적용할 수 있도록 구성된 것이다. 특히 초등학생들을 위한 「또래활동 프로그램」은 초등학교 교육과정이 추구하는 목표인 ‘규칙과 질서를 지키고 협동정신을 바탕으로 서로 돕고 배려하는 태도를 기르는데 도움이 되도록 우정 발달을 촉진하는 또래관계와 상호 이해를 높이는 대화를 중심으로 구성되었다.

### 2. 프로그램의 필요성

초등학생의 심리·정서적 행동은 학년에 따라 다양한 변화를 보여준다. 저학년에서는 경험과 감정 중심의 구체적 사고를 통한 행동을 보이지만 학년이 높아질수록 논리와 사고 중심의 추상적 사고를 하게 된다. 대인관계의 범위와 수준의 급격한 확대를 경험하며 특히 부모·교사에 대한 의존적

경향을 보이던 아이들 관심 대부분이 또래(집단)로 넘어가는 시기이다. **초등학생에게 새로운 또래관계를 형성하는 일은 대부분 쉽고 빠르게 이루어진다. 경험과 감정의 공유가 쉽고, 대인관계에 대한 도덕적 준거도 부모·교사의 행위를 따르기 때문이다.** 그러나 논리와 사고 중심의 관계를 형성하기 시작하면서 고학년의 초등학생들은 대인관계의 복잡성을 경험하기 시작한다. 이와 같은 심리·정서적 행동의 변화는 특히 또래와의 갈등상황에 대한 대처 행동에서 그 양상이 뚜렷하게 나타난다. 저학년 학생들의 경우 교사의 중재만으로 대부분의 갈등이 해결되고 손상된 관계가 쉽게 회복되는 경우가 많지만, 고학년 학생들의 경우 교사의 중재로는 내면적 감정의 상처와 관계회복이 사실상 이루어지기 어렵다. 아래의 두 예화를 살펴보자.

선생님: “너희들 왜 친구끼리 다투거니?”  
 헤라: “선생님, 현경이가 저를 밀었어요.”  
 현경: “헤라가 먼저 제 지우개를 가져가서 돌려주지 않아서 그랬어요.”  
 선생님: “그랬구나. 선생님이 친구와는 사이 좋게 지내라고 했잖나. 너희들도 그렇게 생각하니?”  
 헤라, 현경: “네.”  
 선생님: “지우개를 돌려주지 않은 친구도, 친구를 손으로 밀어낸 친구도 모두 잘못한거야. 이제 서로 미안하다고 사과하고 화해하자.”  
 헤라: “네, 현경아 미안해.”  
 현경: “헤라야, 나도 미안해.”

초등학교 1학년 교실에서 흔히 볼 수 있는 ‘사과와 화해’에 관한 담화이다. 두 학생은 교사 앞에서 서로 화해하고 언제 그랬냐는 듯 다시 사이 좋게 지낼 것이다. 그러나 이러한 담화가 6학년 교실에서 일어나는 경우는 드물다. 혹여, 비슷한 상황이 되어 교사가 중재에 나선다 하더라도 학생들은 그동안 학교에서 경험한 대로 교사 앞에서 형식적인 사과를 나누고 그 상황을 벗어나고자 하려는 경우가 훨씬 더 많을 것이다. 이에 **학생 스스로 건강한 또래관계를 유지하며 다양한 갈등 상황에 대처하기 위한 교육 프로그램이 필요하다.**

서진: “정말 기분 나쁘네. 내가 그 별명 싫어하는 것 모르니? 키 큰 것도 놀림을 받아야 하니?”  
 영은: “왜 화를 내고 그러냐. 앞으로 안 부르면 되잖아.”  
 서진: “그 말을 듣는 내 기분을 생각해 봤어? 화가 나지 그럼 화가 안나니?”  
 영은: “아 미안하다고 됐어?”  
 서진: “너와는 다시는 이야기 하고 싶지 않아.”  
 선생님: “너희들 무슨 일이야? 서진이 왜 우니?”  
 서진: “별일 아니에요. 선생님.”  
 영은: “제가 별명 한 번 불렀는데 화를 내잖아요. 미안하다고 사과 했는데 받아주지도 않고.”  
 서진: “네가 사과를 했다고?”

고학년 학생들 간에 종종 발생하는 ‘사과’에 대한 담화이다. 초등학생에게 ‘사과’ 행동의 실천은 경험과 습관에 의존하는 경향이 많다. 그러므로 상대방의 입장보다는 자신의 기준에 맞는 사과에 그치는 경우가 많다. 이를테면, ‘미안하다’는 말을 함으로써 모든 사과가 이루어 졌다고 여기기도 하고, 언어로는 사과의 표현을 말하지만 이와 맞지 않는 태도로 오히려 관계를 그르치는 경우도 발생한다. 사과의 필요성과 미안한 마음을 느꼈지만, 상대방에게 그 마음이 온전하게 전달되리라 쉽지 않다는 점에서 사과하는 방법에 대한 연습과 진심어린 행동이 필요하다.



### III. 또래활동 프로그램의 실제

#### 1. 또래활동 프로그램(초등)의 목표

- 스스로 좋은 친구가 되려는 노력을 함으로써 서로 돕고 배려하는 인간관계 맺기의 중요성을 인식할 수 있다.
  - 좋은 친구의 덕목을 나열하고 유목화 하며 친구로서 자신의 자질을 반성할 수 있다.
  - 친구관계에서 친밀함을 증진하고 유지하는데 노력이 필요함을 인식하고 경청과 타인 돕기의 구체적 방법과 태도를 익힌다.
- 또래관계에서 흔히 일어날 수 있는 갈등과 경쟁을 해결함으로써 또래관계를 유지하고 발전시킬 수 있다.
  - 또래관계에서 일상적으로 발생하는 다툼을 예방할 수 있는 부탁과 거절의 방법을 익힌다.
  - 또래관계에서 발생하는 갈등과 경쟁을 평화롭게 해결하기 위해 사과와 화해의 방법을 익힌다.

#### 2. 또래활동 프로그램(초등)의 구성

| 친구알기                                |                  | 친구와 소통하기                    |                                    | 친구되기                              |                   |
|-------------------------------------|------------------|-----------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|
| 우정 지키기<br>(1차시)                     | 마음으로 듣기<br>(1차시) | 마음전달하기<br>(1차시)             | 어려움에 처한<br>친구 돕기(1차시)              | 사과개념이해<br>(1차시)                   | 사과 방법<br>익히기(1차시) |
| 좋은 친구                               | 너의 이야기를<br>들어줄게  | 친구야 부탁해!                    | 또래 도우미 출동                          | 화해의 문을 여는<br>열쇠, 사과               | 사과 전문가<br>「Dr. 앱」 |
| 좋은 친구의 덕목<br>유목화, 좋은 친구<br>의 형상 만들기 | 공감적 경청 방법<br>실습  | 게임을 통한 평화<br>로운 부탁 방법<br>연습 | 친구 돕기 행동의<br>창의적 방법 고안<br>과 일상에 적용 | 갈등 사례 분석을<br>통한 사과의 상황<br>과 개념 이해 | 사과의 언어+<br>태도 연습  |

#### 3. 또래활동 프로그램(초등)의 특징

「또래활동 프로그램 - 초등학생용」에서는 학생 개개인이 자신과 타인의 감정을 인식하여 자신이 인식한 것을 적절한 수준에서, 적절한 방법으로 표현함으로써 갈등을 예방하거나 해결할 수 있도록 학생들의 교실문화를 반영하여 현실성이 높은, 다양한 방법을 함께 탐색하고 익히는 것에 초점을 맞추고자 하였다. 이를 위해서 ①자신이 어떤 친구였는지, 혹은 어떤 친구가 되고 싶은지는 탐색하며 친구를 어느 수준에서 어떤 방법으로 도울 수 있는 마음과 능력을 가지고 있는지 스스로 평가하게 함으로써 프로그램에서 관심의 초점을 자신에게 맞출 수 있게 하였다. 다음으로 ②타인의 이야기에 귀 기울이고 타인과 갈등이 일어나지 않도록 적절한 부탁과 거절로 관계를 조정하며 사과와 화해를 통해 절충적 협력적 갈등 해결을 할 수 있는 방법과 기술을 다양하게 제시하였다.

#### 4. 또래활동 프로그램(초등)의 내용

「또래활동 프로그램」은 친구들 사이의 우정을 키우는 것을 주요 목적으로 하지만 동시에 특정 이슈와 관련된 자신의 태도와 가치, 생각을 반성하고 특정 상황에서 관계를 훼손하지 않으면서 자신의 의사를 적절하게 표현하는 실제적 기술을 훈련하는 활동을 포함하고 있다. 이 매뉴얼은 초등학교 학생들을 가르치는 교사들이 **창의적 체험활동과 같은 비교과 시간에 주로 사용하면서 자기 교과와 연계될 경우 교과시간에 부분적으로 활용하도록 제작한 것이다.** 뿐만 아니라 **학교폭력 사안 처리 전·후에 피해자와 가해자를 제외한 나머지 학생들과 함께 진행해도 좋은 프로그램 진행 방법으로 구성되어 있다.**

「또래활동 프로그램」은 **친구 알기와 친구와 소통하기, 친구 되기와 같은 3개 영역에서 각 2차시의 프로그램을 배치하여 총 6개 차시로 구성되어 있으며 6개의 차시가 위계나 순서에 따라 구성된 것은 아니므로 교실과 학생들의 형편과 환경을 고려하여 필요에 따라 사용할 수 있도록 하였다.** 또한 프로그램 진행에 익숙하지 않은 교사들도 **지도안에 따라 쉽게 활용할 수 있도록 구성되어 있다.** 그러나 프로그램에 좀 더 숙련되었고 학생들의 심리적 역동을 관리할 수 있는 이론적, 경험적 준비가 된 교사라면 응용에 제시된 방법을 활용하여 조금 더 복잡하지만 학생들의 내면을 심층적으로 다루는 프로그램을 진행할 수 있도록 했다.

이렇게 또래활동 프로그램과 매뉴얼은 모든 학교, 모든 학생, 모든 교사에게 적용될 수 있도록 보편적이고 일반적인 방법과 사례를 사용하였으나 **프로그램의 목적과 지향을 손상하지 않는 한에서 현장의 형편에 맞게 응용하여 적용할 수 있다.** 그러므로 학교와 교사 뿐 아니라 학생들도 활용할 수 있다. 교사가 학생들 몇 명을 촉진자로 훈련시키고 함께 준비해서 학생들이 프로그램을 진행할 수 있게 해도 좋다.

또래활동 프로그램의 방법은 단순하지만 프로그램을 진행하는 교사의 역량에 따라 그 내용은 다양해지고 깊어질 수 있다. **학생들도 몇 번의 훈련을 거치면 진행할 수 있는 단순한 방법을 활용하고 있으며 이 경우에도 역시 진행자의 준비 정도에 따라서 개인활동, 모둠활동, 전체활동에서 다루어질 수 있는 내용은 매우 다양해 질 수 있다.**

「또래활동 프로그램 - 초등학생용」이 교실의 형편과 교사의 선호에 따라 다소 변형하여 사용되어도 좋지만 이 프로그램이 초등학생들에게 **①생활맞춤형 해결방안을 제시하고자 했다는 점, ②타인이나 환경보다는 자기 자신이 행동과 말을 점검하는데 초점을 맞추고 있다는 점, ③그렇다 하더라도 프로그램에서 누구하나 인권을 침해당하거나 정서적으로 상처를 입지 않도록 여러 면에서 검토했다는 점**을 기억할 필요가 있다. 즉 개별 교실에서 개별 교사에게 의해 어느 정도 변형이 가능하다 하더라도 위에 제시한 세 가지 사항을 고려해야 한다.

## 1) 좋은 친구

### ▶ 활동목표

- 자신과 친구들이 기대하는 친구가 가진 특성으로 목록을 만들 수 있다.
- 친구에 대한 기대를 유목화 함으로써 자신이 좋은 친구가 되기 위해 개선해야 할 부분을 기술할 수 있다.

### ▶ 프로그램 개요

| 단계                | 도입                                                                                          | 전개                                                                                                                                                                                                               | 정리                                                                                                                       |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 활동명<br>및 활동<br>내용 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 친구 의미 알기 : 친구의 사전적 의미를 알아보고 한 줄로 정의 내리기</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 좋은 친구 덕목 찾기 : 개인 활동을 통해 좋은 친구가 갖추고 있는 특징을 나열, 모둠활동을 통해 좋은 친구의 특징을 유목화하기</li> <li>○ 좋은 친구 모습 만들기 : 전체 활동을 통해 좋은 친구의 모습을 만들고 좋은 친구가 되기 위해 스스로 노력할 수 있는 방법 기술하기</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 좋은 친구 되기 : 만들어진 좋은 친구의 덕목에 따라 나의 내·외적 자질을 평가하고 좋은 친구가 되기 위한 계획을 수립하기</li> </ul> |

## 2) 너의 이야기를 들어줄게

### ▶ 활동목표

- 친밀감을 높이는 대화를 위한 공감적 듣기 연습을 통해 자신의 대화법을 점검해 보고 노력해야 할 부분을 기술할 수 있다.
- 친구의 이야기를 잘 듣기 위한 4가지 공감 표현 기술을 익혀 실제 대화에 활용할 수 있다.

### ▶ 프로그램 개요

| 단계                | 도입                                                                                              | 전개                                                                                                                                                                           | 정리                                                                                            |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 활동명<br>및 활동<br>내용 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 고민을 이야기 하는 대상 특징 찾기 : 고민을 이야기 하는 대상과 특징 유목화</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 친구의 이야기를 잘 들어주는 4가지 방법 알기 : 전체 활동을 통해 친구의 이야기를 잘 들어주는 실제적 방법 습득</li> <li>○ 친구 이야기 들어주기 연습하기 : 모둠활동을 통해 친구이야기에 공감적 듣기연습하기</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 좋은 친구가 되기 위한 미션 세우기 : 공감적 듣기를 생활에 적용 다짐하기</li> </ul> |

### 3) 친구야 부탁해!

#### ▶ 활동목표

- 강요와 부탁의 차이를 알고 친구 관계를 깨뜨리지 않는 부탁과 거절의 화법을 익혀 실제 대화에 활용할 수 있다.
- 부탁의 방법으로 말하기가 왜 중요한지 이해하고 좋은 친구 관계를 유지하려는 태도를 익힌다.

#### ▶ 프로그램 개요

| 단계                | 도입                                                                                                                                              | 전개                                                                                                                                                                                                                                                                        | 정리                                                                                                                                                    |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 활동명<br>및 활동<br>내용 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>부탁이 필요한 상황 및 강요와 부탁의 차이 이해하기</b> : 친구와의 갈등을 해결하기 위해 부탁이 필요한 상황의 사례를 이해하고 강요와 부탁의 차이 구분하기</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>평화롭게 부탁하고 평화롭게 거절하는 방법 알기</b> : 전체활동을 통해 평화롭게 부탁하고 거절하는 방법 익히기</li> <li>○ <b>'지니에게 부탁해' 게임하기</b> : 모둠활동을 통해 평화롭게 부탁하고 거절하는 방법 연습하기</li> <li>○ <b>거절이 필요한 상황과 단호함이 필요한 상황 알기</b> : 평화롭게 부탁하기 방법이 적용되지 않는 예외상황을 이해하기</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>친구야 부탁해 활동을 내 생활에 적용하기</b> : 부탁의 방법으로 말하기가 왜 중요한지 이야기하기, 앞으로 좋은 친구 관계를 유지하기 위해 노력할 점에 대해 이야기하기</li> </ul> |

### 4) 또래 도우미 출동

#### ▶ 활동목표

- 어려움에 처한 친구가 도움이 필요한 상황에 대해 나의 민감성을 높이며, 단계적으로 내가 할 수 있는 다양한 도움행동을 고안하여 기술한다.
- 자신의 도움행동 수준을 평가하고 자각한다.

#### ▶ 프로그램 개요

| 단계                | 도입                                                                                                                                     | 전개                                                                                                                                                          | 정리                                                                                                                                                      |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 활동명<br>및 활동<br>내용 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>도움 행동 수준 파악하기</b> : 어려움에 처한 친구의 사례를 보며 실제 상황 에서 내가 친구를 얼마나 도울 수 있는지 5점 척도로 알아보기</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>또래 도우미 마법설명서 만들기</b> : 어려움에 빠진 친구를 돕기 위해서 필요한 마법(말과 행동, 마음)에는 어떤 것들이 있는지 찾아보고 구체적인 말과 행동, 마음 등을 설명하기</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>나의 능력 재발견</b> : 내가 가지고 있는 또래 도우미의 마법들을 찾아내고, 어려움에 처한 친구의 사례를 다시 살펴보면 내가 용기 내어 실천할 수 있는 일들을 찾아낸다.</li> </ul> |

## 5) 화해의 문을 여는 열쇠, 사과

### ▶ 활동목표

- 사과의 개념을 이해하고 특징을 찾아 기술할 수 있다.
- 화해의 개념을 이해하고 화해를 위해 노력해야 할 점을 기술할 수 있다.
- 사과와 화해가 이루어졌을 때 달라지는 점을 기술할 수 있다.

### ▶ 프로그램 개요

| 단계                | 도입                                                                                               | 전개                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 정리                                                                                                                                                               |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 활동명<br>및 활동<br>내용 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 초등생활 매너백서-화해하기' 영상 시청 : 주인공의 입장이 되어 사과를 생각하기</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>다름으로 인한 갈등 살펴보기</b> : 갈등 장면을 살펴보고 '사과'의 개념 이해, 누가, 왜, 어떻게, 사과해야 하는지 의견 나누기</li> <li>○ <b>사과하면 일어나는 일</b> : 사과할 때 일어날 수 있는 일을 예상하고, '화해'의 개념 이해하기</li> <li>○ <b>화해를 위한 사과의 요소 추출하기</b> : 사과가 갖추어야 할 중요한 요소(특징) 3가지를 선택하고 그 이유를 토의</li> <li>○ <b>사과와 화해의 개념 정리하기</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>소감 나누기</b> : 잘 된 점과 잘 되지 않은 점 나누기</li> <li>○ <b>생각 확장하기</b> : 사과와 화해가 이루어졌을 때 나와 친구에게 달라지는 것을 한 문장으로 표현하기</li> </ul> |

## 6) 사과 전문가 「Dr. 엠」

### ▶ 활동목표

- 진정한 사과를 위한 간결하고 핵심적인 언어를 찾아 기술할 수 있다.
- 진정한 사과를 위한 상황에 맞는 적절한 태도를 찾아 기술할 수 있다.
- 주어진 상황에 따라 적절한 언어와 태도를 갖추어 사과하는 역할놀이를 할 수 있다.

### ▶ 프로그램 개요

| 단계                | 도입(1차시)                                                                                                                                                                             | 전개(1차시)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 정리(2차시)                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 활동명<br>및 활동<br>내용 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>대화 완성하기</b> : 친구에게 사과하는 두 어린이의 삽화를 보고 이어질 대화(말풍선) 완성, 나누기</li> <li>○ <b>좋은 사과?</b> : 상대방의 마음에 잘 받아들여질 수 있는 사과를 '좋은' 사과로 약속하기</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>좋은 사과 필수 낱말 찾기</b></li> <li>○ <b>좋은 사과 낱말 약속하기</b> : 발표된 낱말(언어)을 세 가지 유형(미·후·약)으로 분류               <ul style="list-style-type: none"> <li>① 미안해 (진심으로)</li> <li>② 후회해 (내 잘못을)</li> <li>③ 약속해 (이렇게)</li> </ul> </li> <li>○ <b>좋은 사과 필수 태도 찾기</b></li> <li>○ <b>'닥터엠' 약속 행동 만들기</b> : 전체 활동을 통해 발표된 낱말(태도)을 세 가지 유형으로 분류               <ul style="list-style-type: none"> <li>① (적절한) 표정</li> <li>② (적절한) 말투</li> <li>③ (적절한) 몸짓</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>소감 나누기</b> : 잘 된 점과 잘 되지 않은 점 나누기, '닥터엠' 연습을 통해 새롭게 알게 된 점 발표, 앞으로의 다짐 발표하기</li> <li>○ <b>생각 확장하기</b> : 사과는 꼭 필요한 것인지 생각하고 발표하기, 사과가 거부되었을 때 어떻게 해야하는 지 생각하고 발표하기</li> </ul> |

#### 4. 또래활동 프로그램(초등) 진행 시 고려할 사항

1) 학교폭력예방교육을 위한 「또래활동 프로그램」은 우선 ‘가해자 되지 않기’에 초점을 맞춘 프로그램이다. 그렇기 때문에 피해자에 대한 공감이나 피해자 되어 보기와 같은 활동은 되도록 지양했다. 대신 특정 상황에서 가해자가 되지 않기 위해, 더 나아가 방어자가 되려면 어떤 행동을 취할 수 있는지를 자기 수준에서 결정하도록 했다. ‘피해자 되지 않기’나 ‘가해자 피하기’보다 훨씬 적극적이라고 생각한다. 개인이 가진 능력과 한계가 인정될 때 진실하고 진정성 있는 프로그램이 될 수 있다.

2) 「또래활동 프로그램」은 교사가 촉진자가 되어 진행하는 전체활동에 학생들의 주도성이 상대적으로 높게 요구되는 모둠활동과 개별 학생의 자기 성찰과 반성을 위한 개인활동이 적절하게 배치된 프로그램이다. 촉진자는 학생들의 생각과 마음이 흘렀다고 고이고 다시 흐를 수 있도록 조절해 주는 사람이다. 생각과 마음을 표현하기 어려워하면 마중물을 대주고 지나치게 흘러넘칠 때는 독을 쌓아서 고이게 할 수도 있지만 태풍 때문에 물결이 거칠어지면 바람이 잦아들기를 기다리는 인내심도 있어야 한다. 교사가 중심을 잡되 흐름을 깨거나 끼어들지 않도록 주의해야 한다.

3) 「어울림 프로그램」 기본, 심층, 심화와 비교할 때 교사의 심리상담적 전문성과 주도성에 대한 요구가 높지 않으나 학생들의 이야기를 경청하여 겉으로 드러난 그들의 말과 행동 이면에 감춰진 생각과 감정을 알아차리고 대화할 수 있으면 프로그램의 효과가 높아진다.

4) 활동 중 피해자가 발견 되었을 때, 전체 학생들에게 피해자가 당하는 것 혹은 가해자들이 행하고 있는 특정 행동이 폭력이라는 것을 반드시 알려줘야 한다. 두리뭉실하거나 모호하게 ‘폭력’이라는 추상적 단어를 사용하기보다 해당 행동을 특정하여 그러한 행동이 폭력이라는 것을 정확하게 알려줌으로써 모두가 자신이 행한 폭력을 대면하게 해야 한다. 다음으로 피해자 및 가해자들과의 개별 면담을 통해 기본적 실태파악 한 후 추후 조치를 계획해야 한다.

5) 「또래활동 프로그램」 중 특히 사과와 화해의 이슈를 다룰 때 학생들이 손상된 관계를 사과와 화해를 통해 복원할 수 있을지에 대해 집필진들의 고민이 있었다. 깨진 그릇을 다시 붙일 수 없는 것처럼 사과와 화해를 통해 관계가 회복될 수 없을 지라도 비온 뒤 단단해지는 땅처럼 새로운 관계를 만들 수도 있도록 학생들의 인식과 사고를 전환해야 한다고 생각했다. 학교폭력이 발생한 학급에서 사안 처리과정 동안 가해자와 피해자를 포함하거나 포함하지 않은 상태에서 적절한 차시를 선택하여 진행함으로써 학생들이 서로 맺고 있는 관계를 재조명할 수 있도록 기회를 제공할 수 있다.

6) 또래활동 프로그램의 진행이 교과목 수업과 같을 수는 없다. 또래활동을 통해 습득해야 할 지식과 기술, 가치가 제시되고 있으며 때때로 교사가 기본적 정보를 제공하면서 프로그램을 진행하더라도 일차적으로는 학생들의 자발적 참여에 기반 할 뿐 아니라 그들의 정서와 사고의 표현이 프로그램의 수준과 질을 좌우한다. 따라서 같은 방법을 사용하더라도 그 결과는 집단마다 서로 다를 수밖에 없다. 즉 참여하는 사람(교사와 학생)이 달라지면 그 결과물도 달라진다.

따라서 또래활동에서 교사는 교수자로서의 역할보다는 촉진자 혹은 중개자에 가깝다. 그렇다고 교사가 어떤 주도성도 발휘해서는 안 된다는 뜻은 아니다. 오히려 교사는 누구보다 더 명확하게 프로그램의 목적을 프로그램 진행 시간 동안 인식하고 방향을 놓쳐서는 안 된다.

## VI. 나아가는 말

학교폭력의 상처를 겪는 학생들과의 상담을 하다보면 ‘왜 저렇게 될 때까지 그냥 내버려뒀을까’ 하는 아이들의 태도를 많이 본다. 이미 습관으로 단단하게 굳어져버린 아이들을 보면서 답답함을 느낄 때도 많다. 그것이 어찌 아이만의 문제이겠는가? ‘쉽게 상처 주는 친구, 칭찬만 요구하는 부모, 솔직하지 못한 교사’ 모두가 공조해서 빚어진 결과일 수 있다.

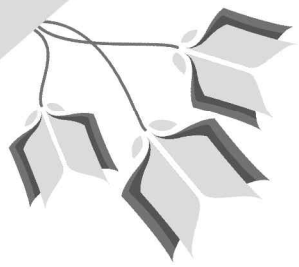
### ‘아이들은 가르치는 대로 배우는 것이 아니라 보이는 대로 배운다’

‘아이들은 가르치는 대로 배우는 것이 아니라 보이는 대로 배운다’는 말을 동료 교사들과 자주 주고받는다. 물론 ‘가르침’이라는 귀중한 낱말의 의미를 곡해하는 것은 아니다. 그러나 **학교에서 아이들의 마음을 어루만지고 이끌어주는 일은 교사의 지도뿐만 아니라 학급공동체의 문화 전반의 요소가 모두 중요하다는 의미로** 볼 수 있다. 「포레활동 프로그램」은 상호존중의 학급공동체 문화 형성에 노력을 기울였다. 서로 돕고 배려하며 사과하고 화해하는 모습을 다양한 방법으로 연습한다. **솔선수범하는 선생님, 마음을 열고 다가서는 친구를 보며 교실에서 아이들은 조금 더 안전하고 행복한 삶을 이루어 내리라 기대한다. ‘네가 있어서 참 좋은 교실, 우리가 함께 있어서 더 좋은 교실’을 만드는 일, 우리 교사가 마땅히 해야 할 역할이다.**

### ‘참 좋은 너, 더 좋은 우리’

#### 〈참고문헌〉

- 교육부(2015). 초·중등학교 교육과정 총론. 교육부 고시 제2015-74호 [별책 1]. 교육부.  
추병완, 박병춘(2014). 다문화 교실에서 우정 축진을 위한 교수 전략. 초등도덕교육.  
한혜정(2016). 2015 개정 교육과정에 따른 초·중등학교 교육과정 편성운영 방안. 한국교육과정평가원.



---

## 어울림프로그램 목록

---

공감  
자기존중감  
감정조절  
의사소통  
갈등해결  
학교폭력인식 및 대처







# 어울림 프로그램 목록

## 공감 역량

홈페이지 참조 : [www.stopbullying.kedi.re.kr](http://www.stopbullying.kedi.re.kr)

| 구분           | 차시    | 프로그램명                         | 목표                                                               |
|--------------|-------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 초·중·고등학교 저학년 | 학생 기본 | 1. •어, 나도 그래                  | • 타인의 표정과 상황을 통해 감정을 이해하고 공감하는 힘을 기른다.                           |
|              |       | 2. •공감 이야기 나누기                | • 여러 가지 상황에서 정서적인 공감을 느끼며 남의 이야기를 경청하는 것에서 공감의 출발점을 한다.          |
|              |       | 3. •말랑말랑 마음 만들기               | • 이야기를 통한 공감 경험하기 연습을 한다.                                        |
|              |       | 4. •공감 교실 만들기                 | • 다양한 공감 활동을 하며 공감능력을 높여 학교폭력 상황을 예방한다.                          |
|              | 학생 심화 | 1. •마음에 귀 기울여요                | • 친구에 대한 나의 감정을 이해하고 친구와의 사이에 방해되는 나의 감정을 꺼내어 해소한다.              |
|              |       | 2. •잘 들으면 마음이 보여요             | • 친구의 말을 잘 듣고 사용하는 언어의 의미를 파악하여 친구의 마음을 이해한다.                    |
|              |       | 3. •친구 입장이 되어 보아요             | • 친구가 처한 상황이 나와 다를 것을 알고 친구의 입장이 되어 그 마음을 이해한다.                  |
|              |       | 4. •내 짝이 원하는 것을 나는 알고 있다.     | • 인간에게는 욕구가 있음을 알고 상대방의 말이나 행동에서 욕구를 파악하여 이해하며 그 욕구를 공감해 줄 수 있다. |
|              |       | 5. •너 그때 정말 억울했겠다.            | • 친구들의 억울한 사연 속에서 왜 억울했는지 성장동기를 찾아내고 친구의 마음을 공감해 줄 수 있다.         |
|              |       | 6. •공감 표현 이렇게 하면 된다.          | • 공감 표현 연습을 통해 공감해 주는 방법을 알고 친구들에게 적절한 공감 표현을 해 줄 수 있다.          |
|              | 학부모   | 1. •엄마, 아빠! 저의 감정을 읽어주세요.     | • 공감의 필요성 인식 및 감정 표현 도와주기                                        |
|              |       | 2. •말야, 아들이 내가 느끼는 그대로를 존중한다. | • 공감을 통해 아이의 감정을 그대로 존중하기                                        |
|              | 교사    | 1. •일정 바꿔 생각해 봐               | • 교사로서 학생들의 공감능력을 향상시키는 것이 중요함을 인식하고 사례를 통해 공감 멘토를 해본다.          |
|              |       | 2. •속마음 읽기                    | • 인간관계의 뿌리인 공감능력을 향상하여 학부모 상담에 활용한다.                             |

| 구분           | 차시    | 프로그램명                    | 목표                                                         |
|--------------|-------|--------------------------|------------------------------------------------------------|
| 초·중·고등학교 고학년 | 학생 기본 | 1. •마음 바라보기              | • 상황에 따른 감정을 이해하고 공감한다.                                    |
|              |       | 2. •내 마음을 보여주기           | • 괴롭힘 상황 속 억압에 따른 마음을 이해하고 나의 감정을 표현해 본다.                  |
|              |       | 3. •친구의 마음 알아보기          | • 관점 조정을 통해 타인의 감정을 인지하고 자신의 감정을 표현해 본다.                   |
|              |       | 4. •내 마음속의 하얀 낙대 키우기     | • 공감을 통해 자신과 타인의 정서를 통합해 본다.                               |
|              | 학생 심화 | 1. •내 마음 속의 고민거리를 열어 보기  | • 자신의 타인에 대한 생각이나 마음가짐 태도를 반성해 보고 공감하기를 준비한다.              |
|              |       | 2. •올바른 소통, 공감하기의 시작     | • 상대방이 사용하는 낱말의 침묵을 알고 사용되는 낱말들에 대해 정확히 이해하며 진심으로 들을 수 있다. |
|              |       | 3. •바른 공감을 위한 친구 놀리 따라가기 | • 상대방이 전개하고 있는 논리를 있는 그대로 따라가며 수용하고 적극적으로 존중할 수 있다.        |
|              |       | 4. •친구가 원하는 것을 나는 알고 있다. | • 활동을 통하여 친구가 원하는 것을 찾아내게 한다.                              |
|              |       | 5. •친구를 화나게 하는 열 가지 방법   | • 이야기를 통하여 상황을 바꿔 생각하면 결과가 긍정적으로 바뀔 수 있음을 알게 한다.           |
|              |       | 6. •공감 퀴즈, 퀴즈            | • 공감 퀴즈 활동을 통하여 공감적 표현을 연습 할 수 있다.                         |
|              | 학부모   | 1. •아는 만큼 보인다            | • 공감을 이해하고 연습하기                                            |
|              |       | 2. •보는 만큼 느낀다            | • 공감 받고 싶어 하는 아이들의 사례를 통해 공감 연습하기                          |
|              | 교사    | 1. •아는 만큼 보인다            | • 공감을 이해하고 연습하기                                            |
|              |       | 2. •보는 만큼 느낀다            | • 공감 받고 싶어 하는 아이들의 사례를 통해 공감 연습하기                          |

| 구분     | 차시    | 프로그램명                          | 목표                                                       |
|--------|-------|--------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 중·고등학교 | 학생 기본 | 1. •나의 마음은 이런 거야               | • 활동을 통해 공감의 의미와 자신이 감정을 인식하고 적절하게 표현할 수 있다.             |
|        |       | 2. •나는 이래서 그랬어                 | • 상황에 따른 자신의 감정을 인식하고 역할극을 통해 표현함으로써 공감하는 능력을 기른다.       |
|        |       | 3. •너도 그런 거구나                  | • 상대방의 상황에 대해 어떤 감정인지 추측하고 적절하게 공감한다.                    |
|        |       | 4. •실제 상황에서 행동하기               | • 실제 상황 속에서 상대방이 느끼는 감정을 이해하고 그 입장에 대해 충분히 공감을 표현한다.     |
|        | 학생 심화 | 1. •내 마음을 비우고 보는 네 마음          | • 공감을 위해 자신의 감정과 신념을 비울 수 있다.                            |
|        |       | 2. •하나의 말에 담긴 여러 의미            | • 상대방의 언어에 담긴 의미를 정확하게 확인 할 수 있다.                        |
|        |       | 3. •논리를 따라가는 공감 열쇠             | • 공감을 위해 상대방의 논리를 따라갈 수 있다.                              |
|        |       | 4. •상대방의 욕구를 파악 하는 공감기법        | • 공감하는 마음으로 상대방의 욕구를 파악할 수 있다.                           |
|        |       | 5. •성장동기를 드러내는 공감기법            | • 상대방의 말에서 성장동기를 드러낼 수 있다.                               |
|        |       | 6. •감정으로 다가가는 공감표현             | • 공감한 내용을 말이나 행동으로 표현할 수 있다.                             |
|        | 학부모   | 1. •마음의 문을 여는 성공 열쇠, 공감!       | • 공감의 중요성 인식과 인간의 감정에 대한 이해를 돕는다.                        |
|        |       | 2. •행복한 관계 회복을 위한 새 출발, 공감!    | • 공감이 필요한 때를 구분하고 구체적으로 자녀를 공감하는 방법을 익혀 자녀와의 관계 개선을 돕는다. |
|        | 교사    | 1. •좋은 교사의 첫 걸음은 아이들의 감정 읽기부터! | • 자신과 학생의 감정을 파악하고 감정 읽기 실습을 통하여 공감 반응의 기초를 다진다.         |
|        |       | 2. •좋은 교사가 되는 비법은 공감의 실천       | • 공감의 5수준을 이해하고 학생들의 인격을 존중하는 공감적 표현을 익힌다.               |

| 구분   | 차시    | 프로그램명                   | 목표                                                                                         |
|------|-------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 고등학교 | 학생 기본 | 1. •나와 통하기              | • 내 감정의 현주소를 파악하고 사건 속의 공감 경험을 통해 나와 공감한다.                                                 |
|      |       | 2. •너와 통하기              | • 상황에 따라 발생하는 감정을 알아차리고 상대방의 공감을 할 수 있다.                                                   |
|      |       | 3. •서로 통하기              | • 서로의 감정을 알아차리고 공감적 이해를 연습 할 수 있다.                                                         |
|      |       | 4. •우리 하나 되기            | • 하나의 지구 안에 함께 사는 세계시민으로 우리 한 바나 되기를 실천한다.                                                 |
|      | 학생 심화 | 1. •자유로운 나의 마음          | • 공감에 대한 정확한 정의를 바로 알고 공감에 방해되는 신념 버리기                                                     |
|      |       | 2. •그랬구나!               | • 대화할 때 발생할 수 있는 오해를 줄이고 상대방의 언어를 이해한다.                                                    |
|      |       | 3. •억울왕 되기              | • 한 가지 사건을 여러 가지 관점에서 바라보며 상대방의 논리 이해하기                                                    |
|      |       | 4. •친구 마음 알아보기          | • 공감을 정확히 파악하고 이해하기 위한 상대방의 욕구 파악하기                                                        |
|      |       | 5. •색종이로 마음 드러내기        | • 색종이를 활용하여 성장 동기를 드러내고 타인의 성장 동기에 대해 이해한다.                                                |
|      |       | 6. •나를 행복하게 하는 한 마디     | • 공감 표현을 연습하고 소리대발 놀이를 하며 공감적 상황을 느껴본다.                                                    |
|      | 학부모   | 1. •공감이 필요해             | • 왕따, 학교폭력, 자살 등의 청소년문제가 공감의 부재에 있음을 인식하고 공감을 위한 기본 태도를 갖춘다.                               |
|      |       | 2. •공감으로 회복하는 마음의 평화    | • 공감의 결핍들이 대물림된 정서임을 이해하고 자기 공감을 통해 효과적으로 자녀공감이 이루어 질 수 있도록 돕는다.                           |
|      | 교사    | 1. •공감 수준 높이기? 어렵지 않아요! | • 왕따, 학교폭력, 자살 등의 청소년문제가 공감의 부재에 있음을 인식하고 자신과 학생의 감정 이해 및 공감의 수준 이해를 통해 공감변용의 기초를 다지고 익힌다. |
|      |       | 2. •공감 대화? 어렵지 않아요!     | • 공감적 정서와 표현으로 학생들의 감정을 있는 그대로 존중하며 받아들이는 공감 대화 기법을 배우고 익힌다.                               |

# 어울림 프로그램 목록

## 자기존중감 역량

홈페이지 참조 : [www.stopbullying.kedi.re.kr](http://www.stopbullying.kedi.re.kr)

| 구분           | 차시    | 프로그램명                  | 목표                                                                 |
|--------------|-------|------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 초·중·고등학교 저학년 | 학생 기본 | 1. 자랑스러운 나             | • 친구의 장점을 찾아 칭찬해주는 활동을 통해 자신의 장점을 발견하여 보고 자신에 대해 긍정적인 마음을 갖는다.     |
|              |       | 2. 자신감을 심어주세요.         | • 자신감을 심어주는 말과 행동을 알고 실천하는 태도를 갖는다.                                |
|              |       | 3. 자신감 넘치는 내 모습을 표현해요. | • 현재 자신의 모습을 알고 앞으로 자신감 넘치는 나의 모습을 표현하여 자신감 넘치는 모습으로 생활하는 태도를 갖는다. |
|              |       | 4. 자신감 넘치는 나로 바꾸어요     | • 나의 달라진 모습을 발견하여 보고 앞으로 자신감 넘치는 모습으로 생활할 것을 다짐한다.                 |
|              | 학생 심화 | 1. 나를 알아 보아요           | • 자신의 신체적, 사회적 자원을 탐색할 수 있다.                                       |
|              |       | 2. 나의 특별한 점을 이해해요      | • 나만의 특별한 점을 찾아보고 나를 이해할 수 있다.                                     |
|              |       | 3. 다른 사람이 바라보는 나       | • 타인이 바라보는 나의 모습을 이해할 수 있다.                                        |
|              |       | 4. 이런 내가 좋아요           | • 있는 그대로의 나의 모습을 수용할 수 있다.                                         |
|              |       | 5. 당당한 나를 보여 줄게요       | • 자신 있게 나를 표현할 수 있다.                                               |
|              |       | 6. 이런 사람이 될 거예요        | • 나의 장점을 살린 꿈을 찾아 표현할 수 있다.                                        |
|              | 학부모   | 1. 자녀의 미래가 바뀌는 자기존중감   | • 부모의 양육방식이 자녀의 자기존중감에 미치는 영향을 파악하고 자기존중감의 중요성을 인식할 수 있다.          |
|              |       | 2. 자녀의 자기존중감을 키우기      | • 자녀의 자기존중감을 키우기 위한 다양한 활동을 알아보고 실천 의지를 가질 수 있다.                   |
|              | 교사    | 1. 아이의 미래가 바뀌는 자기존중감   | • 자기존중감에 대하여 이해하고 아이들의 문제 행동에 대한 대처법을 찾을 수 있다.                     |
|              |       | 2. 자기존중감을 키우는 학교 활동    | • 학교에서 학생들의 자기존중감을 기를 수 있는 학교 활동 알고 실천 의지를 가질 수 있다.                |

| 구분           | 차시    | 프로그램명                       | 목표                                                                                                    |
|--------------|-------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 초·중·고등학교 고학년 | 학생 기본 | 1. 알아봐요, 나와 네!              | • 나의 모습을 찾기로 자신을 올바르게 이해하고 친구의 장점을 찾으며 타인을 올바르게 이해한다.                                                 |
|              |       | 2. 떠올려요, 우리의 행복했던 순간들!      | • 자신의 과거와 현재 모습을 통해 긍정적인 자기 모습을 발견하고 자신의 숨겨진 장점을 깨달아 자기 자신을 향상하고 타인에 대한 생각을 수용한다.                     |
|              |       | 3. 바꿔봐요, 나쁜 생각!             | • 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 변화하고 긍정적 자기상을 그려봄으로써 자기 개발 및 발전에 대한 동기 유발한다.                                     |
|              |       | 4. 당당한 우리, 함께 만들어요, 행복한 학교! | • 도래 관계에서의 좋은 친구가 되기 위해 자신의 먼저 변화해야 한다는 것을 알고 학교에서 일어 날 수 있는 도래와의 갈등 상황을 슬기롭게 해결함으로써 자기 효능감을 높일 수 있다. |
|              | 학생 심화 | 1. 약점 < 장점                  | • 자신의 장점을 찾아 자신감을 키우는 태도를 가질 수 있다.                                                                    |
|              |       | 2. 우리는 환상의 짝꿍               | • 친구와 내가 다름을 알고 이를 통해 남을 이해할 수 있는 마음을 가질 수 있다.                                                        |
|              |       | 3. 나의 자신감 금메달               | • 자신의 장점과 재능을 알고 이를 실천해 보며 자기존중감을 높일 수 있다.                                                            |
|              |       | 4. 나를 회복시켜주는 약              | • 나의 자신감 회복법을 통하여 어려운 상황에서도 자신감을 가질 수 있다.                                                             |
|              |       | 5. 나의 자신감을 표현해요             | • 자신이 가진 미덕을 통해 자신의 자신감을 표현할 수 있다.                                                                    |
|              |       | 6. 나의 꿈에 자신감 한 스푼           | • 자신의 비전을 수립하고 비전을 위해 자신감을 가지고 늘 당당하게 노력하는 태도를 가질 수 있다.                                               |
|              | 학부모   | 1. 아이를 비추는 거울, 부모           | • 자기존중감 이해 및 자신의 양육방식을 알아보고 자녀에게 미치는 영향 파악하기                                                          |
|              |       | 2. 울퉁불퉁한 아이들, 현명하게 대처하기     | • 문제 상황에 대한 효과적인 대처법을 알고 자녀 도와주기                                                                      |
|              | 교사    | 1. 너희들이 행복하면 나도 행복해         | • 학생들의 자기존중감 이해하고 학생의 자기존중감을 높여주는 바람직한 교사의 태도에 대해 알기                                                  |
|              |       | 2. 선생님! 무엇을 도와줄까?           | • 교실에서 학생의 자기존중감을 향상시키기 위한 지도 방안 및 문제행동을 보이는 학생의 자기존중감을 향상시키는 방법 알기                                   |

| 구분     | 차시    | 프로그램명                            | 목표                                                                  |
|--------|-------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 중·고등학교 | 학생 기본 | 1. 나의 모습 재보기                     | • 있는 그대로의 내 모습과 특성을 알고 긍정적인 자기상을 가질 수 있도록 한다.                       |
|        |       | 2. 나의 가능성 깨내기                    | • 자신과 친구의 장점을 인정하고 격려하는 시간을 통해 긍정적인 자기상을 구체화할 수 있다.                 |
|        |       | 3. 나의 자신감 키우기                    | • 우리 모두 성과를 이루어낼 만한 능력이 있는 사람이라는 자신감을 키운다.                          |
|        |       | 4. 우리 함께 커가기                     | • 친구들과 협력하여 더불어 성장하는 기쁨을 알고 이것을 성장하고자 하는 의지를 다진다.                   |
|        | 학생 심화 | 1. 나의 이름 속 깊은 뜻 알기               | • 나의 이름과 짝의 이름 뜻을 함께 설명함으로써 이름 속에는 되고 싶은 나의 모습을 긍정적으로 말할 수 있다.      |
|        |       | 2. 국어사전에 내 이름이 등재된다면             | • 긍정적이고 객관적인 문장으로 나를 말함으로써 나를 자신감 있게 표현할 수 있다.                      |
|        |       | 3. 이 사람을 찾아라                     | • 타인에 대한 배려와 관심 갖기를 통해 자신을 사랑하는 마음을 갖고 자신을 존중할 수 있다.                |
|        |       | 4. 너를 말해 봐 - 나를 말해 봐             | • 나에 대해 적극적으로 생각할 기회를 갖고 친구들을 통해 나를 인식하고 돌아볼 수 있다.                  |
|        |       | 5. 존경하는 타인을 통해 자기존중감 완성하기        | • 존경하는 타인을 통해 자기존중감을 가질 수 있다.                                       |
|        |       | 6. 나의 비전 선언과 꿈 지도 만들기            | • 단단하고 긍정적인 자기존중감을 토대로 자신의 비전을 선언할 수 있다.                            |
|        | 학부모   | 1. 학교폭력 막는 법, 내 아이의 자기존중감        | • 학교폭력 문제에서 자기존중감의 중요성을 인식하고 부모 자신의 자기존중감 향상을 위해 노력하는 자세를 갖는다.      |
|        |       | 2. 내 아이의 자기존중감을 기르는 부모대화법        | • 부모의 의사소통 방식이 자녀의 자기존중감에 미치는 영향을 이해하고 자녀의 자기존중감을 향상시키는 대화법을 익힌다.   |
|        | 교사    | 1. 학교폭력을 막아내는 법, 학생의 자기존중감       | • 학교폭력 문제에서 자기존중감의 중요성을 인식하고 교사와 학생 간에 상대의 자기존중감을 손상시키는 말에 대해 살펴본다. |
|        |       | 2. 학생과 교사, 모두의 자기존중감을 살리는 다스림 대화 | • 학생과 교사의 자기존중감을 함께 살리는 다스림 대화의 원리와 방법을 이해한다.                       |

| 구분     | 차시    | 프로그램명                        | 목표                                                                                 |
|--------|-------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 중·고등학교 | 학생 기본 | 1. 타인의 평가 vs 자기이해            | • 타인의 평가보다 자신에 대한 이해가 더 중요한 것을 알고 긍정적으로 자태를 할 수 있도록 돕는다.                           |
|        |       | 2. ~면 어때? 열등감에서 성장으로         | • 자신의 단점을 비롯해서 자신의 모습을 있는 그대로 수용하고 긍정적인 자기상을 가질 수 있도록 한다.                          |
|        |       | 3. 숫아라 ~ 내안의 힘이며             | • 자신이 가진 내적인 힘(자기관력)을 찾아 이를 강화하도록 돕는다.                                             |
|        |       | 4. 친구야, 우리 함께 성장하자           | • 함께 성장하는 것의 중요성을 이해하고 함께 성장하는 학교문화를 만들어가는 데 필요한 구체적인 행동방식을 통해 성취감을 경험할 수 있도록 돕는다. |
|        | 학생 심화 | 1. 나 자신을 알라                  | • 자신을 존중하는 것의 진정한 의미를 이해한다.                                                        |
|        |       | 2. 괴짜괴덕                      | • 자신에 대한 성찰을 통해 자기이해를 깊이 있게 할 수 있다.                                                |
|        |       | 3. 토닥토닥                      | • 자신의 강점을 찾아 자신감을 키우도록 한다.                                                         |
|        |       | 4. 있는 그대로의 나                 | • 있는 그대로의 자신의 모습을 이해하고 수용한다.                                                       |
|        |       | 5. 내 마음을 말해봐!                | • 자기표현을 적절하게 할 수 있다.                                                               |
|        |       | 6. 내안의 힘!                    | • 자신에 대해 긍정적으로 생각하고 미래에 대한 비전을 세운다.                                                |
|        | 학부모   | 1. 자기존중감을 일련행복이 보인다.         | • 자기존중감과 학교폭력의 관련성을 이해하고 자녀의 자기존중감 향상을 위해 노력하는 자세를 갖는다.                            |
|        |       | 2. 자녀도 OK 부모도 OK로 자기존중감 키운다. | • 자녀의 자기존중감을 손상시키는 대화 자세를 갖고 있지 않은지 돌아보고 사춘기 자녀를 있는 그대로 인정하고 존중하는 자세를 갖는다.         |
|        | 교사    | 1. 행복과 불행의 열쇠, 자기존중감         | • 학교폭력과 자기존중감의 관련성을 알고 자기존중감이 낮은 학생을 이해하는 태도를 갖는다.                                 |
|        |       | 2. 도전! 자기존중감 향상시키기 내가한다      | • 자기존중감 향상 전략을 고민하고 실천하려는 의지를 갖는다.                                                 |

# 어울림 프로그램 목록

## 감정조절 역량

홈페이지 참조 : [www.stopbullying.kedi.re.kr](http://www.stopbullying.kedi.re.kr)

| 구분             | 차시    | 프로그램명 | 목표                                                              |
|----------------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------|
| 초·중·고등학교<br>학생 | 학생 기본 | 1     | • 다양한 활동을 통해 감정을 인식하고 이해의 폭을 넓힌다.                               |
|                |       | 2     | • 상황에 따른 자신의 감정을 인식하고 표현하며 행동에 대한 평가를 통하여 적응적인 행동을 연습한다.        |
|                |       | 3     | • 감정조절을 위한 나의 환경, 감정, 행동 자원을 탐색하고 행동적 감정조절 능력을 기른다.             |
|                |       | 4     | • 다양한 상황에 대한 3가지 대처법을 비교하고 행복한 학교생활을 위한 적응적인 대처방법을 선택하여 익힌다.    |
|                | 학생 심화 | 1     | • 분노에 대한 정의를 알 수 있다.                                            |
|                |       | 2     | • 분노를 알아차리기                                                     |
|                |       | 3     | • 분노조절: 인지적 전략                                                  |
|                |       | 4     | • 분노조절: 정서적 전략                                                  |
|                |       | 5     | • 분노조절: 행동적 전략                                                  |
|                |       | 6     | • 문제해결 전략                                                       |
|                | 학부모   | 1     | • 감정조절의 중요성을 인식하고 부모의 변화 필요성을 느끼고 감정조절을 도움 과제를 부여받아 실천한다.       |
|                |       | 2     | • 학교폭력예방을 위한 감정조절을 돕고 자신의 감정과 생각을 표현하도록 돕는다.                    |
|                | 교사    | 1     | • 다양한 상황에서의 감정의 발생 과정을 이해하고 학생의 감정조절에 개입하는 기초 기술을 익힌다.          |
|                |       | 2     | • 감정조절에 긍정적인 영향을 주는 교사의 태도를 인식하고 감정조절에 개입할 수 있는 대화법을 익히고 실습해본다. |

| 구분             | 차시    | 프로그램명 | 목표                  |
|----------------|-------|-------|---------------------|
| 초·중·고등학교<br>학생 | 학생 기본 | 1     | • 우리에게 감정이 있어요.     |
|                |       | 2     | • 감정이 달라졌어요.        |
|                |       | 3     | • 불편한 감정, 이렇게 조절해요. |
|                |       | 4     | • 우리는 감정 해결사        |
|                | 학생 심화 | 1     | • '화' 너는 누구냐        |
|                |       | 2     | • 화난 내 마음은?         |
|                |       | 3     | • 생각을 바꿔봐           |
|                |       | 4     | • 화를 다스리는 호흡법       |
|                |       | 5     | • 화날 땐 이렇게 말해요      |
|                |       | 6     | • 마음의 신호등을 켜요       |
|                | 학부모   | 1     | • 마음의 문이 활짝         |
|                |       | 2     | • 이별 땐 어떻게?         |
|                | 교사    | 1     | • 생각하기 나름!          |
|                |       | 2     | • 이별 땐 어떻게?         |

| 구분             | 차시    | 프로그램명 | 목표                    |
|----------------|-------|-------|-----------------------|
| 초·중·고등학교<br>학생 | 학생 기본 | 1     | • 감정 인식과 원인 찾기        |
|                |       | 2     | • 스트레스, 분노의 감정에서 벗어나기 |
|                |       | 3     | • 우울, 불안에서 벗어나기       |
|                |       | 4     | • 실천-이별 땐 이렇게         |
|                | 학생 심화 | 1     | • 분노 이해하기             |
|                |       | 2     | • 분노 알아차리기            |
|                |       | 3     | • 분노 조절(인지)           |
|                |       | 4     | • 분노 조절(정서)           |
|                |       | 5     | • 분노 조절(행동)           |
|                |       | 6     | • 문제해결전략              |
|                | 학부모   | 1     | • 자녀! 나는 만큼 보인다       |
|                |       | 2     | • 행복하게 자녀와 소통하기       |
|                | 교사    | 1     | • 청소년의 특징             |
|                |       | 2     | • 건강하게 학생과 소통하기       |

| 구분             | 차시    | 프로그램명 | 목표                         |
|----------------|-------|-------|----------------------------|
| 초·중·고등학교<br>학생 | 학생 기본 | 1     | • 내 감정과 친해지기               |
|                |       | 2     | • 고고이 날려 보내기               |
|                |       | 3     | • 좀 더 새롭게 바라보기             |
|                |       | 4     | • 실천으로 더 행복해지기             |
|                | 학생 심화 | 1     | • 분노학개론                    |
|                |       | 2     | • 나의 분노 알아보기               |
|                |       | 3     | • 바꿔 바꿔 생각을 바꿔             |
|                |       | 4     | • 내가 화내는 진짜 이유             |
|                |       | 5     | • 화를 제대로 표현하기              |
|                |       | 6     | • 똑똑하게 화 다루기               |
|                | 학부모   | 1     | • 느낌 아나기                   |
|                |       | 2     | • 부모가 돕는 자녀의 감정조절 훈련       |
|                | 교사    | 1     | • 감정 바로보기                  |
|                |       | 2     | • 감정조절 방법 "감정조절 내 손 안에 있다" |

# 어울림 프로그램 목록

## 의사소통 역량

홈페이지 참조 : [www.stopbullying.kedi.re.kr](http://www.stopbullying.kedi.re.kr)

| 구분           | 차시    | 프로그램명                  | 목표                                                                |
|--------------|-------|------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 초·중·고등학교 저학년 | 학생 기본 | 1. • 이런 말들이?           | • 친구를 아프게 하는 말을 찾고 사용하지 않도록 약속한다.                                 |
|              |       | 2. • 말하기보다 귀한 것        | • 듣기 위해 침묵해야 하는 필요성을 알고 친구의 이야기를 경청할 수 있다.                        |
|              |       | 3. • 마음을 부드럽게          | • 역할극을 통해 친구와 싸움이 일어날 수 있는 상황을 살펴보고 나의 마음을 부드럽게 표현하는 말하기를 할 수 있다. |
|              |       | 4. • 같이 놀자             | • 놀이를 하기 위해 지켜야 할 약속에 따라 말하고 교실의 놀이 문화를 만들 수 있다.                  |
|              | 학생 심화 | 1. • 함께말과 다름말          | • 친구간의 관계에 있어 기능적인 의사소통과 역기능적인 의사소통 방식의 차이를 알고 자신의 감정을 표현할 수 있다.  |
|              |       | 2. • 다름말, 싸움의 씨앗       | • 역기능적인 의사소통으로 인한 감정을 이해하고 기능적인 의사소통을 할 수 있다.                     |
|              |       | 3. • 함께말, 친함의 씨앗       | • 기능적인 의사소통의 장점을 알고 기능적인 의사소통을 활발하게 사용할 수 있다.                     |
|              |       | 4. • 다름말이 열리는 나무       | • 학급에서 사용되는 역기능적 의사소통 방식의 종류를 알고 기능적 의사소통에 필요한 기술을 연습할 수 있다.      |
|              |       | 5. • 함께말이 열리는 나무       | • 학급에서 사용되는 기능적 의사소통방식의 종류를 알고 이를 위해 필요한 기술과 목표를 할 수 있다.          |
|              |       | 6. • 함께말이 가득한 우리 반 만들기 | • 기능적 의사소통이 학급에서 필요함을 알고 기능적인 의사소통에 대한 학급 규칙을 정할 수 있다.            |
|              | 학부모   | 1. • 귀 기울여주세요          | • 자녀와의 의사소통/자녀들의 특징 및 또래문화 이해/자녀들과 효과적인 의사소통 방법 익히기               |
|              |       | 2. • 우리 아이 잘 부탁해요      | • 교사와의 의사소통/학급 담임교사의 위상 인정하기/교육공동체로서의 관계 개선하기                     |
|              | 교사    | 1. • 마음을 듣기            | • 학생과의 의사소통/학생들의 특징 및 또래문화 이해/학생들과 효과적인 의사소통 방법 익히기               |
|              |       | 2. • 교사와 학부모는 자연界的 두 배 | • 학부모와의 의사소통/학부모의 역할, 상담자로서의 의사소통의 시작/학부모와 협력관계를 위한 의사소통 방법 익히기   |

| 구분           | 차시    | 프로그램명            | 목표                                                          |
|--------------|-------|------------------|-------------------------------------------------------------|
| 초·중·고등학교 고학년 | 학생 기본 | 1. • 잘 소통하고 있니?  | • 올바른 의사소통의 중요성을 알고 자신의 언어 습관을 점검한다.                        |
|              |       | 2. • 이렇게 경청하자    | • 적극적 경청의 자세를 배워 실생활에서 실천할 수 있다.                            |
|              |       | 3. • 이렇게 표현하자    | • 올바른 언어적 의사소통 방법을 배워 실생활에서 실천할 수 있다.                       |
|              |       | 4. • 이렇게 부탁하자    | • 비언어적 표현을 바르게 사용하여 의사소통 할 수 있다.                            |
|              | 학생 심화 | 1. • 대화에 필요한 것   | • 예절을 지켜 친구와 대화할 수 있다.                                      |
|              |       | 2. • 관찰이 중요해     | • 평가, 판단하는 말을 관찰하는 표현으로 바꾸기                                 |
|              |       | 3. • 느낌과 마음      | • 솔직하게 느낌과 마음을 표현하고 친구의 마음을 이해할 수 있다.                       |
|              |       | 4. • 다투지 않고 평화롭게 | • 갈등상황에서 다투지 않고 평화롭게 대화할 수 있고 관찰, 느낌, 마음과 함께 부탁하는 표현을 할수있다. |
|              |       | 5. • 솔직한 사과      | • 상황에 맞게 사과할 수 있다.                                          |
|              |       | 6. • 우리는 진정한 친구  | • 올바른 의사소통을 위한 다짐하기                                         |
|              | 학부모   | 1. • 네 생각은 어때니?  | • 자녀와의 의사소통(자녀의 특징 및 또래문화 이해)/자녀와 효과적인 의사소통방법 익히기           |
|              |       | 2. • 든든한 동반자     | • 교사와의 의사소통(학교상황 및 교사임직 이해하기)/교사 와 협력관계를 위한 의사소통방법 익히기      |
|              | 교사    | 1. • 너를 존중해      | • 학생과의 의사소통, 학생들의 특징 및 또래문화 이해/학생들과 효과적인 의사소통방법 익히기         |
|              |       | 2. • 함께 하는 협력자   | • 학부모와의 상황 및 입장 이해하기/학부모와 협력관계를 위한 의사소통방법 익히기               |

| 구분     | 차시    | 프로그램명                             | 목표                                                                                  |
|--------|-------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 중·고등학교 | 학생 기본 | 1. • 좋은 말 vs 나쁜 말                 | • 말이 주는 상처, 힘의 함을 한다.                                                               |
|        |       | 2. • 마법의 듣기                       | • 잘 듣기의 힘을 체험한다.                                                                    |
|        |       | 3. • 어떻게 말해?                      | • 여러 종류의 말하기 방법을 익힌다.                                                               |
|        |       | 4. • 이렇게 말해봐!                     | • 내 마음의 표현을 통해 미해결과제와 상한 마음을 치유한다.                                                  |
|        | 학생 심화 | 1. • 의사소통 이해하기                    | • 의사소통의 개념을 이해하고 정의할 수 있고 소통이 이루어지지 않아 갈등했던 일을 회상하면서 학습의 목표를 정한다.                   |
|        |       | 2. • 나의 의사소통 유형은?                 | • 의사소통의 여러 유형과 나의 유형을 알 수 있다.                                                       |
|        |       | 3. • 언어의 연결술사                     | • 역기능적인 의사소통에 대하여 이해하고 체험하고 각 유형을 체험하고 각각의 단점에 대해 한다.                               |
|        |       | 4. • 결릴말과 디딤말                     | • 의사소통이 제대로 이루어지지 않는 갈등상황과 기능적인 의사소통이 이루어지는 상황을 이해하고 어떤 말을 하면서 생활할 것인지 자신을 돌아보게 한다. |
|        |       | 5. • 오솔 바꾸니                       | • 자존감이 높은 사람이 되어 자신이 사용하는 말 또한 자존감과 같이 일치성이 있는 말을 하도록 한다.                           |
|        |       | 6. • 내 말에 날개를 달자                  | • 반(半)언어 또는 비(非)언어에 대해 알아 보면서 자신이 사용하는 언어가 더욱 풍성하고도 일치된 언어가 되도록 한다.                 |
|        | 학부모   | 1. • 사춘기, 그리고 의사소통                | • 사춘기 발달 특징 이해/경청, 공감, 나메시지를 이용하여 자녀와 의사소통                                          |
|        |       | 2. • 교사와의 의사소통                    | • 비폭력 대화 방법 교육/비폭력 대화 방법으로 의사소통 연습                                                  |
|        | 교사    | 1. • 학생과의 의사소통(그 댄, 제 청신아 아니었다구요) | • 청소년들이 사용하는 언어를 통해 청소년기 문화 이해/청소년들과의 갈등을 해소하는 대화 기법 훈련                             |
|        |       | 2. • 학부모와의 의사소통 (선생님은 애도 안 키우세요?) | • 교사로서의 언어 생활 건강도를 척도 질문으로 확인/비폭력 대화 기법과 PCT 대화 기법을 관련지어 실습                         |

| 구분     | 차시    | 프로그램명                             | 목표                                                                 |
|--------|-------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 중·고등학교 | 학생 기본 | 1. • 이렇게 들어주세요.                   | • 프로그램 참여에 대한 기대를 확인하고 바람직한 듣기의 태도를 알 수 있다.                        |
|        |       | 2. • 이야기 이끌기                      | • 상대가 이야기를 잘 할 수 있도록 도울 수 있다.                                      |
|        |       | 3. • 나를 말해요                       | • 감사의 나-메시지를 이용하여 감사의 마음을 전달할 수 있다.                                |
|        |       | 4. • 우리 노력해요                      | • 바람직한 의사소통의 중요성을 내면화할 수 있다.                                       |
|        | 학생 심화 | 1. • 내 머리 속의 말                    | • 자주 사용하는 언어를 확인하고 평가할 수 있다.                                       |
|        |       | 2. • 결릴말 vs 디딤말                   | • 결릴말 대화와 디딤말 대화의 차이를 알고 비폭력 대화의 구성요소를 알 수 있다.                     |
|        |       | 3. • 의사소통 유형 찾기                   | • 스토레스 상황에서 자신이 사용하는 의사소통 방식을 알고 일치형 의사소통을 하기 위해 노력해야 할 점을 알 수 있다. |
|        |       | 4. • 관찰과 느낌                       | • 관찰과 평가를 구분하고 느낌과 생각을 구분할 수 있다.                                   |
|        |       | 5. • 바람과 부탁                       | • 느낌을 일으키는 바람을 찾고 부탁과 강요를 구분할 수 있다.                                |
|        |       | 6. • 함께 걷는 길                      | • 건강한 의사소통을 위한 홍보나 역할극을 할 수 있다.                                    |
|        | 학부모   | 1. • 자녀와의 의사소통 (결릴말이 디딤말로)        | • 네모수 수용도식 이해- 강의식/사례를 제시한 후 pet 대화법 이해 및 실습                       |
|        |       | 2. • 교사와의 의사소통(어느날 스스로 듣는 자를 듣는다) | • 일방통행 쌍방향행/사례를 제시한 후 나-전달법 연습하기/나-전달의 비밀                          |
|        | 교사    | 1. • 학생과의 의사소통 (말조심합시다)           | • 언어에 대한 민감성 확보/비폭력 대화법 이해                                         |
|        |       | 2. • 학부모와의 의사소통 (언어 폭력, 일본 직전)    | • 우리 선생님은 (이)다/비폭력 대화 4단계 연습하기/나의 언어생활 고민은?                        |

# 어울림 프로그램 목록

## 갈등해결 역량

홈페이지 참조 : [www.stopbullying.kedi.re.kr](http://www.stopbullying.kedi.re.kr)

| 구분       | 차시    | 프로그램명 | 목표                             |
|----------|-------|-------|--------------------------------|
| 초등학교 저학년 | 학생 기본 | 1     | • 갈등의 개념을 알고 갈등의 긍정적인 측면 이해한다. |
|          |       | 2     | • 갈등! 이렇게 해봐요.                 |
|          |       | 3     | • 갈등! 풀 수 있어요!                 |
|          |       | 4     | • 모두 다 행복한 선택                  |
|          | 학생 심화 | 1     | • 네 그림은 영타리야                   |
|          |       | 2     | • 내 차례야                        |
|          |       | 3     | • 둘 다 내가야!                     |
|          |       | 4     | • 뽀빠이 사줘!                      |
|          |       | 5     | • 아, 장난이야!                     |
|          |       | 6     | • 흠, 저러게!                      |
|          | 학부모   | 1     | • 이해해 주세요                      |
|          |       | 2     | • 도와 주세요                       |
|          | 교사    | 1     | • 어떻게 도와줄까요?                   |
|          |       | 2     | • 이해하고 도와줄 수 있어요.              |

| 구분       | 차시    | 프로그램명 | 목표                              |
|----------|-------|-------|---------------------------------|
| 초등학교 고학년 | 학생 기본 | 1     | • 갈등? 갈등!                       |
|          |       | 2     | • 우리는 달라요                       |
|          |       | 3     | • 평화적 갈등 해결 방법이 있을까?            |
|          |       | 4     | • 평화적 갈등 해결! 이렇게 한번 해봐요.        |
|          | 학생 심화 | 1     | • 갈등, 차가운 듯 따뜻한 듯               |
|          |       | 2     | • 갈등 속 나의 마음 이야기                |
|          |       | 3     | • 갈등 속 우리의 생각                   |
|          |       | 4     | • 갈등 해결법 필수법                    |
|          |       | 5     | • 친구와 친구사이의 불완전 공기              |
|          |       | 6     | • 함께함, 우리만을 평화롭게 하는 이름          |
|          | 학부모   | 1     | • 내 아이의 갈등                      |
|          |       | 2     | • 갈등 이렇게 해결해요                   |
|          | 교사    | 1     | • 학생들 사이에 발생하는 갈등! 어떻게 해결할까?    |
|          |       | 2     | • 교사와 학생 사이에 발생하는 갈등! 어떻게 해결할까? |

| 구분  | 차시    | 프로그램명 | 목표                      |
|-----|-------|-------|-------------------------|
| 중학교 | 학생 기본 | 1     | • 내 마음 왜 이래?            |
|     |       | 2     | • 나의 갈등처리습관?            |
|     |       | 3     | • 우리는 Win-Win           |
|     |       | 4     | • 우리가 도와줄게!             |
|     | 학생 심화 | 1     | • 갈등, 뭘 니냐?             |
|     |       | 2     | • 명칭이 비로소 보이는 것들        |
|     |       | 3     | • 마음 분석                 |
|     |       | 4     | • 내 생각은 합리적일까?          |
|     |       | 5     | • 갈등해결방법                |
|     |       | 6     | • 갈등해결을 돕을 주는 덕목        |
|     | 학부모   | 1     | • 힘든 내 마음을 내 품에 펼쳐 봐!   |
|     |       | 2     | • 내가 꼬인 건 내가 풀 수 있을 거야! |
|     | 교사    | 1     | • 영감과 고민의 실타래 풀기        |
|     |       | 2     | • 생각 열기, 마음담기 갈등풀기      |

| 구분   | 차시    | 프로그램명 | 목표                       |
|------|-------|-------|--------------------------|
| 고등학교 | 학생 기본 | 1     | • 서로 다른 우리, 하나가 될 수 있을까? |
|      |       | 2     | • 내 안에 있는 또 다른 나 발견하기    |
|      |       | 3     | • 우리는 권력의 기사들!           |
|      |       | 4     | • 너도 나도 웃는 얼굴 만들기        |
|      | 학생 심화 | 1     | • 갈등 이해하기                |
|      |       | 2     | • 갈등 해결의 유형              |
|      |       | 3     | • 갈등할 때의 사고 과정           |
|      |       | 4     | • 갈등할 때의 감정              |
|      |       | 5     | • 갈등 해결의 방법 (내가 온라인 상담사) |
|      |       | 6     | • 갈등 해결의 달인 찾기           |
|      | 학부모   | 1     | • 너의 목소리가 들려             |
|      |       | 2     | • 보이지 않는 손               |
|      | 교사    | 1     | • 기울지 않는 마음의 저울          |
|      |       | 2     | • 갈등은 내 손안에              |

# 어울림 프로그램 목록

## 학교폭력 인식 및 대처 역량

홈페이지 참조 : [www.stopbullying.kedi.re.kr](http://www.stopbullying.kedi.re.kr)

| 구분       | 차시     | 프로그램명                               | 목표                                             |
|----------|--------|-------------------------------------|------------------------------------------------|
| 초등학교 고학년 | 학생 기본  | 1. • 폭력vs평화                         | • 학교폭력이 무엇인지 이해한다.                             |
|          |        | 2. • 이것이 폭력이구나                      | • 따돌림이 무엇인지 생각해보고 따돌림 당하는 친구의 처지를 이해한다.        |
|          |        | 3. • 내가 능력자                         | • 학교폭력의 상황에서 어떻게 대처해야 할지 안다.                   |
|          |        | 4. • 평화로운 우리반                       | • 평화로운 반을 만들기 위해 내가 해야 할 행동을 다짐하고 실천한다.        |
|          | 언어 폭력  | 1. • 우리를 아프게 하는 말                   | • 언어폭력의 개념을 알고 언어생활 반성하기                       |
|          |        | 2. • 우리를 기분게 하는 말                   | • 언어폭력 대처방안을 알고 우리의 행동과 감정을 지배하는 언어의 의존함 알기    |
|          |        | 1. • 사이버폭력이 뭐예요                     | • 사이버폭력이 무엇인지 사례와 개념을 통해 이해한다.                 |
|          |        | 2. • 사이버폭력 없는 세상 만들어요               | • 사이버폭력 상황에서 어떻게 현명하게 대처해야 할지 안다.              |
|          | 사이버 폭력 | 1. • 왕따, 어디까지 알고 있나?                | • 집단따돌림의 의미와 행동 유형 이해하기                        |
|          |        | 2. • 폭력, 닫힌 마음의 문을 열어주세요            | • 감정을 표출하는 집단따돌림 상황에서 상대방의 감정이거나 기분 이해하기       |
|          |        | 3. • 위기탈출 따돌림, 행복이 시작돼요             | • 집단따돌림 상황 발생 시 대처방법 및 도움 요청 방법 숙지하기           |
|          |        | 1. • 설마 우리 아이가?                     | • 가해와 피해 징후를 알고 어른들이 협조할 수 있다.                 |
|          | 학부모    | 2. • 우리 아이의 울고는 공동 협조가 필수임을 알 수 있다. | • 마음이 건강한 아이를 위해서는 가정과 학교의 공동 협조가 필수임을 알 수 있다. |
|          |        | 1. • 장난과 폭력                         | • 학교폭력에 대한 민감성 높이기                             |
|          | 교사     | 2. • 담임의 대처능력 개선                    | • 학교폭력에 대한 대처 능력 향상하기                          |

| 구분       | 차시     | 프로그램명                                                 | 목표                                                                         |
|----------|--------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 초등학교 고학년 | 학생 기본  | 1. • 장난이러구?                                           | • 다들 학교폭력의 시작이 되는 사소한 장난을 학교폭력으로 인식하고 서로 의전 나눔 활동을 통해 장난과 폭력의 차이점을 알 수 있다. |
|          |        | 2. • 날 보호해줘                                           | • 신체접촉 활동과 놀이를 활용하여 학교폭력의 다양한 사례를 구체적으로 알 수 있다.                            |
|          |        | 3. • 함께 "그만" 이라고 말해요                                  | • 언어폭력/사이버 폭력 사례에서 폭력 상황을 연출 수 있는 적절한 대응 말과 대응 글을 사용할 수 있고 이를 실천할 수 있다.    |
|          |        | 4. • 평화로운 우리 교실                                       | • 여러 가지 활동을 통해 우리 반을 평화로운 학급을 만든다.                                         |
|          | 언어 폭력  | 1. • 언어폭력 바로알기                                        | • 언어폭력의 의미를 알고 실제 나의 생활을 반성하여 보고 언어폭력의 대처방법을 익혀 실천하는 태도를 기른다.              |
|          |        | 2. • 언어폭력 대처하기                                        | • 언어폭력의 대처방법을 실천하여 보고 앞으로 언어 폭력 예방을 실천하는 태도를 갖는다.                          |
|          | 사이버 폭력 | 1. • 사이버폭력, 왜 위험한가요?                                  | • 사이버폭력의 뜻 및 사이버폭력의 심각성 깨닫기                                                |
|          |        | 2. • 사이버폭력, 함께 탈출해요                                   | • 사이버폭력 상황별 대처법 익히기/사이버공간을 지키기 위한 다짐하기                                     |
|          | 집단 따돌림 | 1. • Stop: 괴롭힘을 멈추고                                   | • 집단따돌림에 대한 정확한 이해를 하고 다른 친구를 괴롭히지 않겠다고 다짐한다.                              |
|          |        | 2. • Go: 친구의 마음을 이해하고                                 | • 역할극을 통해 집단따돌림 피해자의 마음을 이해하고 피해를 당하는 친구가 있으면 돕겠다는 마음 기침을 가진다.             |
|          |        | 3. • Go: 친구를 진심으로 도와주고                                | • 방관자의 감정과 입장을 살펴보고 방관자가 해야 할 행동을 탐색하여 실천하려는 의지를 다진다.                      |
|          | 학부모    | 1. • 엄마, 아빠 요즘 초딩들은?                                  | • 초등학생들의 문화를 알고 학교폭력의 심각성 인식하기                                             |
|          |        | 2. • 엄마는 해결사                                          | • 학교폭력 징후 파악하기/학교폭력에 신속하게 대처하기                                             |
|          | 교사     | 1. • 학교폭력, 교사의 힘이 좌우한다!                               | • 최근 학교폭력의 경향을 알아보고(저연령화, 사이버 및 성폭력 증가) 학교폭력과 교원의 역할을 정확히 인식한다.            |
|          |        | 2. • 학교폭력발생시 대처방안을 정확히 인식하고 학교폭력예방의 현실적 방안을 마련할 수 있다. | • 학교폭력예방의 현실적 방안을 마련할 수 있다.                                                |

| 구분  | 차시     | 프로그램명                                             | 목표                                                                      |
|-----|--------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 중학교 | 학생 기본  | 1. • 학교폭력! 면사에 도전하다                               | • 퀴즈 게임을 통한 학교폭력의 유형과 심각성을 알아본다.                                        |
|     |        | 2. • 임장배배 역할극~                                    | • 역할극을 통해 가피해자 및 목격자의 입장을 느껴봄으로써 학교폭력을 예방할 수 있다.                        |
|     |        | 3. • 나라면 어떻게 할래?                                  | • 학교폭력상황을 목격했을 때의 올바른 대처 방법을 토론을 통해 생각하고 모색해본다.                         |
|     |        | 4. • 학교폭력 예방보상신문 및 3無 3행 제작                       | • 3無 3행 및 학교폭력예방홍보보안문제를 통해 평화로운 학급 조성을 위한 방법을 고민해본다.                    |
|     | 언어 폭력  | 1. • 내 안에 너 있어                                    | • 상처 받은 언어폭력의 피해자가 되어 내 감정 표현과 상담하기                                     |
|     |        | 2. • 언어폭력으로부터 이별 연습하기                             | • 욕의 어원을 알고 욕을 긍정의 말로 바꾸어 사용할 수 있다.                                     |
|     | 사이버 폭력 | 1. • 지피지기 : 사이버폭력 알기                              | • 사이버폭력이 무엇인지를 알고 사이버 폭력의 심각성을 이해한다.                                    |
|     |        | 2. • 백전백승 : 사이버폭력 극복하기                            | • 사이버폭력에 대처할 수 있는 방법을 익히고 사이버 폭력은 우리 모두 함께 극복해야 함을 이해한다.                |
|     | 집단 따돌림 | 1. • 집단따돌림의 원인 알기                                 | • 집단따돌림이 발생하여 지속되는 원인을 이해하고 집단 따돌림 상황에 대한 합리적 생각의 중요성을 인식할 수 있다.        |
|     |        | 2. • 나의 친구관계 점검하기                                 | • 나의 친구관계를 점검해보고 원만한 관계 형성을 위해 내가 노력할 점이 무엇인지 알 수 있다.                   |
|     |        | 3. • 친한 친구사이 되기                                   | • 집단따돌림에 대한 대응방법 및 따돌림 없는 우리 반을 만들 수 있는 방법을 알아보고 친정으로 친한 친구 사이가 될 수 있다. |
|     | 학부모    | 1. • 학교폭력의 새로운 경향성에 대한 이해를 통해 학교폭력 조기감지 능력을 향상한다. | • 학교폭력의 새로운 경향성에 대한 이해를 통해 학교폭력 조기감지 능력을 향상한다.                          |
|     |        | 2. • 공간과 배려의 힘을 가진 미래형 인재                         | • 학교폭력 분쟁사태를 통해 학부모의 조기 대처 방안에 대해 토론한다.                                 |
|     | 교사     | 1. • 학교폭력, 이렇게 달라지고 있어요                           | • 학교폭력의 새로운 경향성에 대한 이해를 통해 학교폭력 조기 감지 능력을 향상시킨다.                        |
|     |        | 2. • 화해로 만나는 친구의 마음                               | • 학교폭력 분쟁사태를 통해 교사의 조기 대처 방안에 대해 토론한다.                                  |

| 구분  | 차시     | 프로그램명                     | 목표                                              |
|-----|--------|---------------------------|-------------------------------------------------|
| 중학교 | 학생 기본  | 1. • 학교폭력? 학교폭력!          | • 학교폭력에 대해 정확하게 인식하고 이해한다.                      |
|     |        | 2. • 우리의 문제, 학교폭력!        | • 학교폭력의 사례 분석을 통해 심각성 및 결과를 인식한다.               |
|     |        | 3. • 학교폭력, 우리의 손으로 판단하자!  | • 학교폭력 사례를 자비법정을 통해 가차만인 및 조정과정을 경험한다.          |
|     |        | 4. • 평화로운 학교, 우리가 만든다!    | • 학교폭력 없는 평화로운 학급문화를 만든다.                       |
|     | 언어 폭력  | 1. • 우리가 쓰는 말은?           | • 언어폭력에 대해 이해하고 현재 어떤 어원을 사용하고 있는지 인식 및 순화한다.   |
|     |        | 2. • 바꾸자, 언어습관            | • 언어문화 개선                                       |
|     | 사이버 폭력 | 1. • 사이버폭력 탐구생활           | • 사이버폭력의 개념과 유형을 이해하고 사이버 폭력의 심각성을 인식할 수 있다.    |
|     |        | 2. • 사이버폭력은 포위됐다!         | • 사이버폭력에의 대처법을 습득하고 사이버폭력으로부터 자신과 타인을 보호할 수 있다. |
|     | 집단 따돌림 | 1. • 용기 있는 동행             | • 집단따돌림에 대한 인식을 높이고 구체적인 해결방안을 찾는다.             |
|     |        | 2. • 또 하나의 패밀러, 친구        | • 친구관계를 되돌아보고 좋은 친구의 특성에 대해 알아본다.               |
|     |        | 3. • 나와 너, 정하냐만 바꾸면       | • 집단따돌림의 갈등 상황을 살펴보고 소통과 협력의 중요성을 안다.           |
|     | 학부모    | 1. • 학교폭력, 이렇게 달라지고 있어요.  | • 학교폭력의 새로운 경향성에 대한 이해를 통해 학교폭력 조기 감지 능력을 향상한다. |
|     |        | 2. • 따뜻한 마음으로 다시 태어나는 친구들 | • 학교폭력 분쟁사태를 통해 학부모의 조기 대처 방안에 대해 토론한다.         |
|     | 교사     | 1. • 학교폭력, 달라지고 있어요.      | • 학교폭력의 새로운 경향성에 대한 이해를 통해 학교폭력 조기 감지 능력을 향상한다. |
|     |        | 2. • 선생님의 관심으로 행복한 교실     | • 학교폭력 분쟁사태를 통해 교사의 조기 대처 방안에 대해 토론한다.          |

**2019년 학교폭력예방교육 운영학교  
담당자 연수 (1차) (초등학교)**

**인 쇄** 2019년 2월 12일 발행  
**발 행** 2019년 2월 12일 인쇄

**발행처** 한국청소년정책연구원  
학교폭력예방교육지원센터  
세종특별자치시 시청대로 370

**발행인** 송 병 국

**등 록** 1993. 10. 23 제21-500호

**인쇄처** 신진

---

사전 승인없이 보고서 내용의 무단전재 및 복제를 금함

---



