

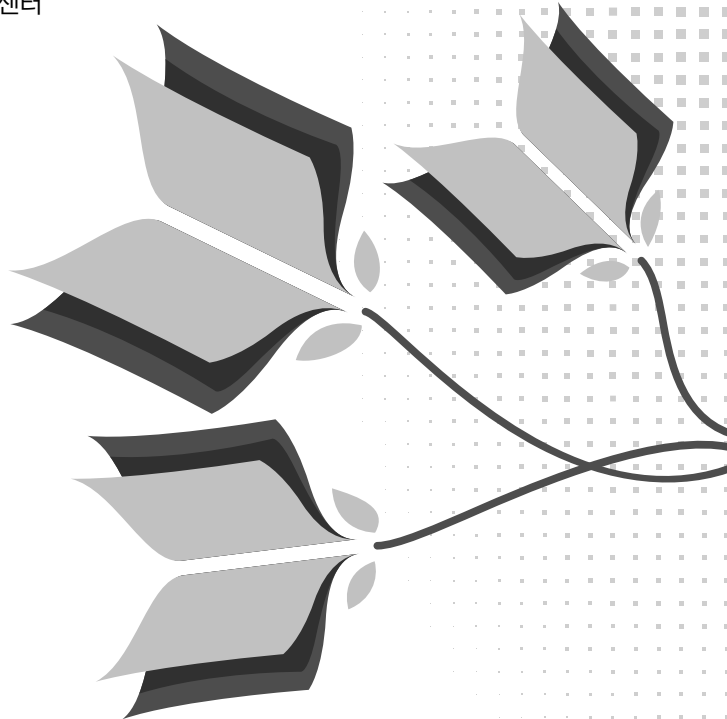
2019 학교폭력 예방교육 운영학교 담당자 연수(1차)

중학교

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)

어울림프로그램 워크숍 I

(갈등해결 역량 / 학교폭력 인식 및 대처 역량)

강은정 선생님(서울 휘경여중) 57

어울림프로그램 워크숍 II

(감정조절 역량 / 자기존중감 역량)

감미애 선생님(서울 남성중) 93

어울림프로그램 워크숍 III

(공감 역량 / 의사소통 역량)

정유진 선생님(안양 신성중) 149

어울림 심층 프로그램 소개

정유진 선생님(안양 신성중) 183

교과연계 어울림 프로그램 소개

허은영 선생님(서울 양강중) 195

또래활동 프로그램(중학교) 소개

배은정 선생님(안산 양지중) 211

어울림프로그램 목록 _219

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〉

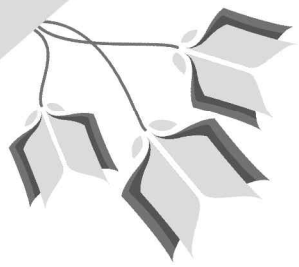
첫째 날				
시간	역량	2019.2.12	2019.2.14	2019.2.19
		코트야드 메리어트	서울타임스퀘어 호텔	대전 인터시티호텔
11:20AM~12:30PM	공감	박모아 선생님 서울 방배초	박모아 선생님 서울 방배초	박모아 선생님 서울 방배초
1:30~2:40PM	인식 및 대처			
2:50~5:05PM	의사소통	강영옥 선생님 평택 도곡초	강영옥 선생님 평택 도곡초	김종훈 선생님 부산 신곡초
	감정조절			
5:15~7:30PM	갈등해결	이지연 선생님 서울 사대부설초	이지연 선생님 서울 사대부설초	이지연 선생님 서울 사대부설초
	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

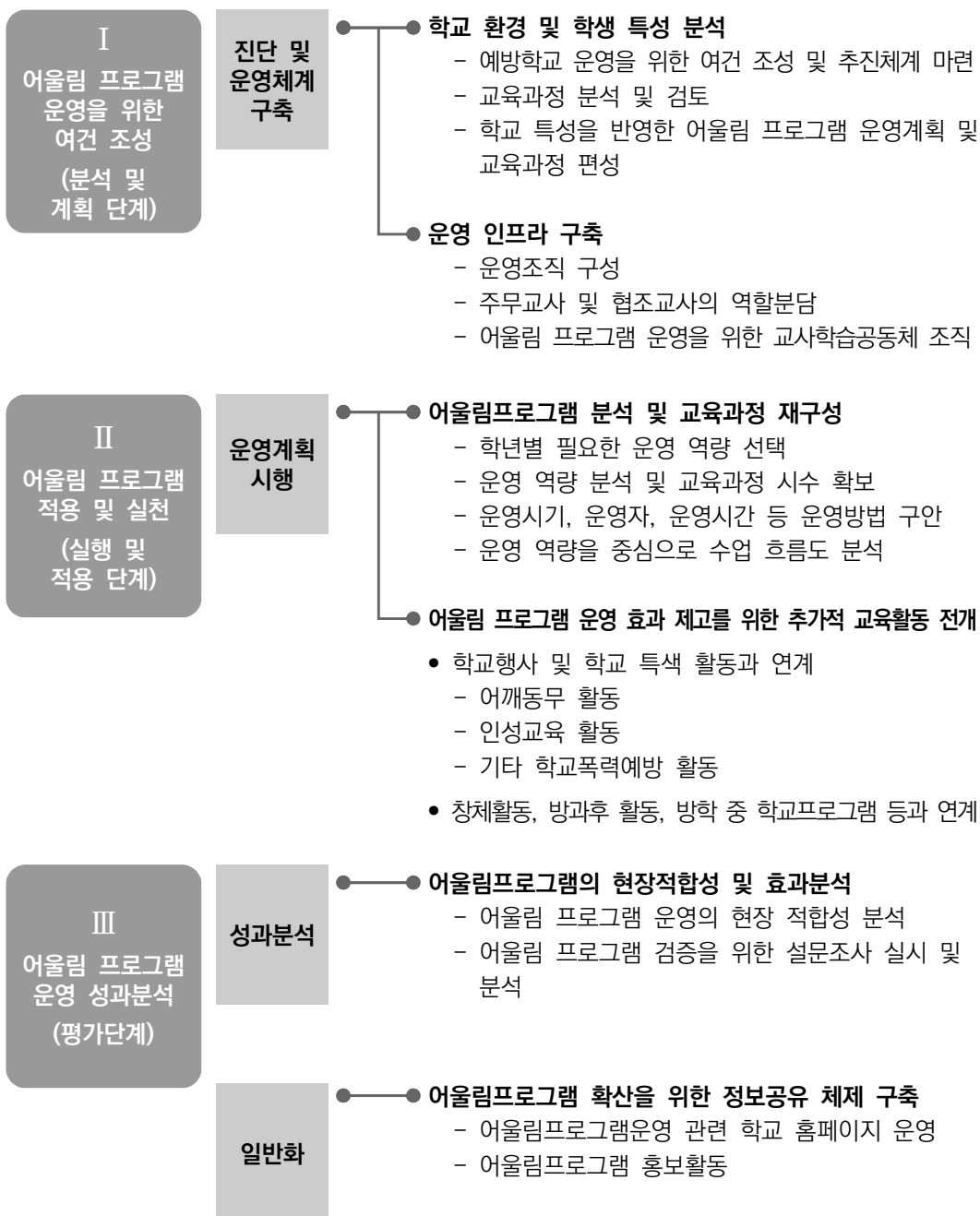
○ 학부모 대상 학교폭력 예방 어울림 프로그램 역량 강화

- 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

□ 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 울어요		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		심 화	언어	언어폭력 바로알기
		갈등 속 나의 마음이야기				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	언어
		갈등 해결의 유형			우리가 쓰는 말은?
		갈등할 때의 사고 과정			바꾸자. 언어습관
		갈등할 때의 감정			사이버
		갈등 해결의 방법			사이버폭력 탐구생활
		갈등 해결의 달인 찾기			사이버폭력은 포위됐다!
				심화	용기 있는 동행
					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 소중해! 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
			집단따돌림 유형 및 사례	○ 집단따돌림의 유형	
			예방 및 대처법 알기	○ 모두가 사이좋게 지내는 방법	○ 나 전달법으로 소통해요 ○ 학급회의로 따돌림을 예방해요

참고 2

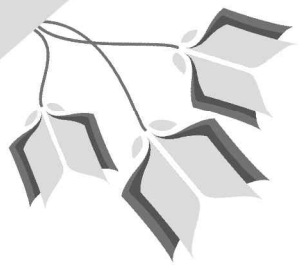
2019년 어울림 프로그램 원격연수과정 안내

- (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

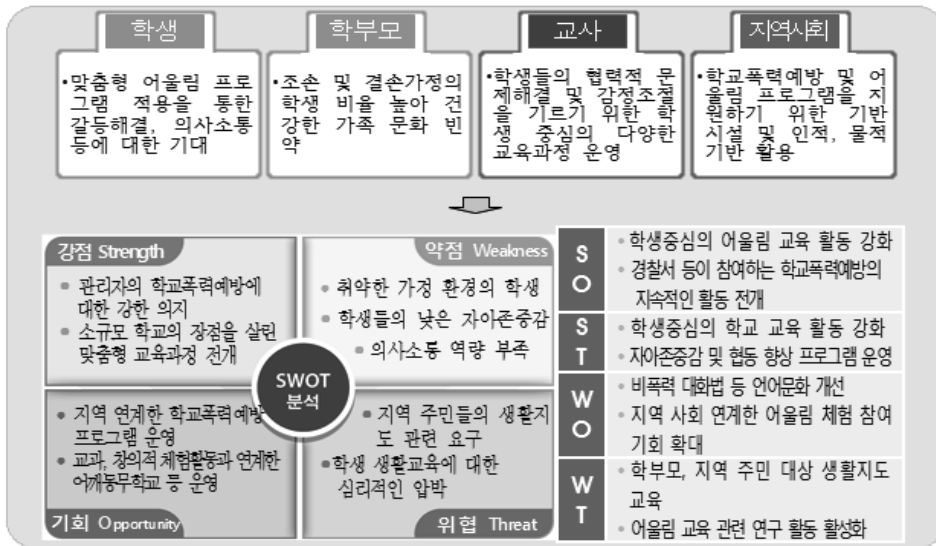
- 부산광역시 사상구 소재
- 사상공단 및 상업지역
- 연립 주택 및 대학(동서대
경남정보대) 상점 많음
- 높은 오르막길 위치(공기 청정)
- 6학급(전교생 77명)
- 교육비지원 학생 전체 35%
- 조부, 조모 등 돌봄가정 많음



부산 주학초등학교

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

SWOT 분석



지역사회 협력체제 구축 및 시설 활용

지역 사회시설 및 기관 지원	
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
사상구청	■ 예술 동아리 운영지원 ■ 진로교육 연계 추진 ■ 사상다행복 교육지구 프로그램 지원
사상경찰서	■ 학교폭력 캠페인, 폭력예방 및 교통안전지도 연수
주례지구대	■ 학교 주변 동학교 안전 지도 및 순찰
사상노인복지관	■ 실버봉사 도우미(학교 환경 지원, 교통봉사 지원)
사상구보건소	■ 아동비만 예방교육

지역
사회
네트
워크
구축

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>

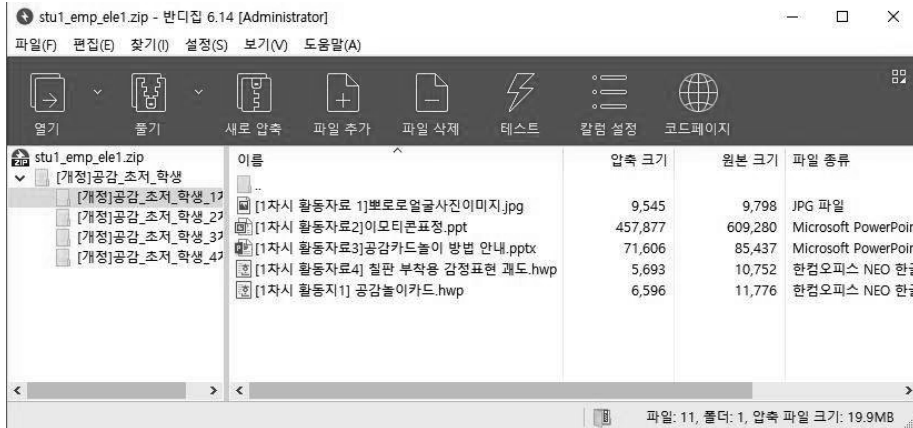

[어울림프로그램](#)
[원격연수](#)
[자료실](#)
[자유학기제](#)


어울림 프로그램

	공 감	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.	✓		기본/심층 프로그램 전체 적용가능
	도덕	도덕적 주제문제의 나 우리 타인의 관계	도611. 다양한 감정이 발생하는 원인을 알고 자신의 감정 표현의 결과를 합리적으로 예측하여 대와 장소 및 상대에 따라 바람직하게 감정을 표현할 수 있다.		공감	
			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.	✓		기본/심층 프로그램 전체 적용가능
			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

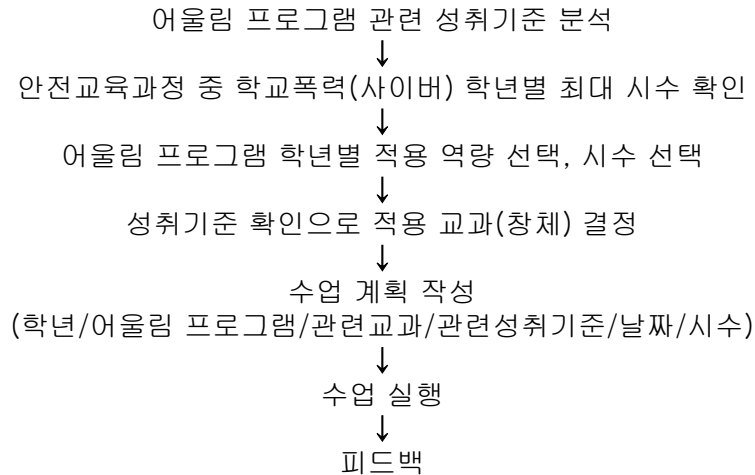
학 년	적용 역량	차 시	차시별 주제	학습목표	성취기준	교육 과정 대구성	시 수	날짜
4	학교 폭력 인식 및 대처 (초고/ 기본)	1	장난이아닌가?	다통과 학교폭력의 시작이 되는 사소한 장난을 학교폭력으로 인식하고 서로 의견 나눔 활동을 통해 장난과 폭력의 차이점을 알 수 있다.	창체	창체	1	5.28. 1교시
		2	날 보호해줘	신체접촉 활동과 놀이를 활용하여 학교폭력의 다양한 사례를 구체적으로 알 수 있다.	창체	창체	1	5.28. 2교시
		3	함께 그만이라고 밀해요	언어폭력/사이버 폭력 사례에서 폭력 상황을 멈출 수 있는 적절한 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 자기를 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 다며 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



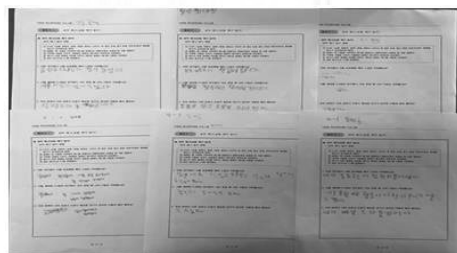
[학교폭력 인식 및 대처 역량 수업 모습]



[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



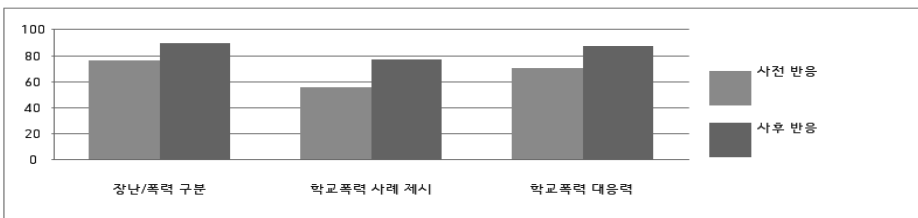
부산 주학초등학교

<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



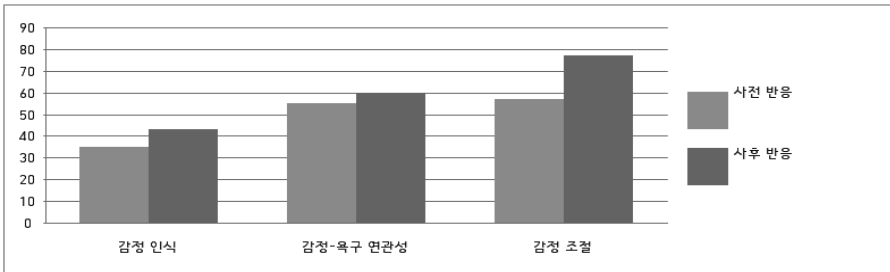
부산 주학초등학교

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

어울림 프로그램 운영 성과 및 평가 환류

감정 조절 능력 영역

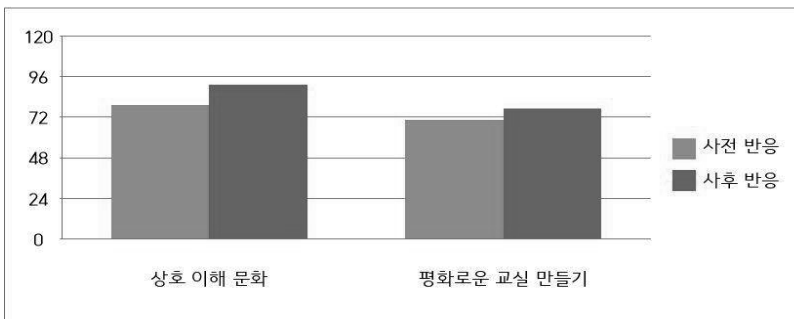
내용	구분	사전 반응 비율(%)	사후 반응 비율(%)	반응 차이
어떤 한 순간 감정단어로 자신의 감정을 3개 이상 찾을 수 있는가?	○	35	43	↑ 8
	△	40	37	↓ 3
	×	25	20	↓ 5
감정이 바람에서 나온다는 것을 잘 알고 있는가?	○	55	60	↑ 5
	△	30	43	↑ 13
	×	15	7	↓ 8
화를 진정시키는 자신만의 방법이 있는가?	○	57	77	↑ 20
	△	3	23	↑ 20
	×	30	0	↓ 8



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

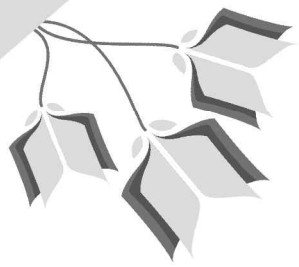
* 2018년 초저 기본/심화, 초고 기본 심화(4단계)
2019년 기본/심화/심층(3단계)

** 공감/의사소통/갈등해결/감정조절/사이버스토킹/사이버 따돌림



부산 주학초등학교

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



어울림프로그램 워크숍 I

갈등해결 역량 / 학교폭력 인식 및 대처 역량

강은정 선생님(서울 휘경여중)



중학교 갈등해결 역량 / 학교폭력 인식 및 대처 역량

중학교 갈등해결 역량(기본)

1차시 내 마음 왜 이래?	갈등 상황 속에서도 관점의 차이가 있음을 알고, 서로의 갈등 상황을 이해한다.
-------------------	---

〈도입〉

[활동1] 단어 연상 놀이 • 갈등에 대한 생각들을 나눈다.

[활동2] 갈등이란? • 갈등의 의미에 대해 설명한다.

〈전개〉

[활동1] 네 생각? 내 생각! • 같은 상황에서도 서로 다른 생각을 할 수 있음을 인식한다.

[활동2] 내가 갈등하는 상황?!

• 어떤 때, 어떤 상황에서 갈등을 느끼는지, 그 강도는 어느 정도인지 확인한다.

〈마무리〉

[활동] 비 온 뒤에 땅이 굳는다! • 모듈별로 속담의 의미를 나눈다.

- 활동지 1, 활동지 2 • PPT 1 • 색연필(사인펜) 모듈별 1세트 • A3용지(또는 2절지) 모듈별 1장

2차시 나의 갈등처리습관은?	갈등 상황에 대한 대처 방식을 파악한다.
-----------------	------------------------

〈도입〉

[활동] ~해본 적 있어? • 자신의 경험해본 갈등상황을 확인해본다.

〈전개〉

[활동1] 속담카드 짝짓기

• 속담카드 짝짓기를 해봄으로써 갈등에 대처하는 대표적인 방식 5가지(경쟁, 회피, 조절, 타협, 협력) 파악한다.

[활동2] 나의 갈등처리습관은? • 자신의 갈등 대처방식을 나눈다.

[선택활동] 갈등상황 문제해결전략 역할극

• 학교생활 속에서 겪는 다양한 관계 갈등 사례를 확인하고, 대처방식을 알 수 있도록 역할극을 해본다.

〈마무리〉

[활동] 그걸 바꿔 봐 • 그걸 바꿔 봐(동영상)을 시청한다.

- 활동지 1, 활동지 2, 활동지 3(선택) • 동영상 1 • PPT 1, PPT 2

3차시 우리는 Win-Win	좀 더 바람직한 갈등해결 방법을 찾고 익힌다.
-----------------	---------------------------

〈도입〉

[활동] 손등을 뉘어봐! • 경쟁방식, 협력방식 게임을 한다.

〈전개〉

[활동1] 우리는 Win-Win(너도 나도 자유롭게 브레인스토밍)

• 브레인스토밍을 통해 갈등 해결책을 찾아본다.

〈마무리〉

[활동] 거북이의 우정 • 거북이의 우정(동영상)을 시청한다.

• 활동지 1 • 동영상 1 • PPT 1 • 2절지 모듈별 1장 • 유성매직 모듈별 1세트 • 상품 2~3개

4차시 우리가 도와줄게!	갈등 관계에 있는 친구들을 돕는 방법 익힌다.
---------------	---------------------------

〈도입〉

[활동] 입장 바꿔 생각해봐 • 입장 바꿔 생각해봐(동영상)을 시청한다.

〈전개〉

[활동1] 갈등 관계에 있는 친구들을 돕는 방법 설명(또래조정의 과정)

• 또래조정 홍보동영상을 보여주고 또래조정 과정에 대해 간단히 설명한다.

[활동2] 갈등 관계에 있는 친구들을 돕는 방법 실습(역할극)

• 갈등상황에 있는 친구들을 돕는 방법으로 또래조정을 실시하는 역할극을 한다.

〈마무리〉

[활동] 우리가 함께 하는 방식

• 앞으로 생길 수 있는 갈등상황을 맞이하는 마음의 자세를 다 같이 읽어본다.

• 활동지 1-1, 활동지 1-2, 활동지 1-3 • 동영상 1, 동영상 2 • PPT 1, PPT 2

중학교 갈등해결 역량(심화)

1차시 갈등, 넌 뭐니?	• 갈등의 뜻을 알 수 있다. • 갈등의 발생은 삶의 자연스러운 과정임을 이해할 수 있다.
• 칠판 등나무 그림 PPT로 갈등 연상 • 갈등의 뜻 확인 • 갈등 O, X 퀴즈로 갈등의 특징 이해 • 중학교 입학 후 갈등을 마인드맵으로 찾기 • 나의 대표갈등과 친구의 해결책 • 시금치 밭 동영상을 보며, 갈등이 잘 해결되면 관계가 더 발전됨을 알기	
• 활동지 • PPT	
2차시 멈춰야 비로소 보이는 것들	• 갈등해결과정에서 감정을 조절하는 방법을 알 수 있다.
• 웹툰으로 갈등상황에서 느낄 수 있는 감정 확인 • 부정적 감정을 조절하지 못하여 문제가 된 사례인 '은영이와 현숙이'를 역할극 해보며, 감정 조절의 필요성 알기 • 부정적 감정을 조절하는 방법(호흡법, 그 자리 벗어나기)을 익히기 • 감정에 이름 붙이기 • '다시 쓰는 은영이와 현숙이 이야기'로 역할극하기 • 학습 정리	
• PPT • 활동지 • 활동자료	
3차시 마음 분석	• 자신의 마음을 사실, 느낌, 바람, 부탁으로 분석할 수 있다.
• 감정파이 • 사실, 느낌, 바람, 부탁(상대에게 원하는 것)에 대한 학습 • 3가지 사례, 총 6명의 마음을 분석해보기 • 자신의 갈등 상황을 떠올리며 마음 분석해보기	
• A4용지 • 크레파스 • 활동지 • 활동자료 • PPT	
4차시 내 생각은 합리적일까?	• 갈등을 일으키는 인지적 오류를 찾을 수 있다.
• 웹툰(비듬 있다고 지적한 노랑이)으로 비합리적 생각을 확인 • 비합리적 생각과 합리적 생각 교육 • 백현이와 찬열이의 비합리적 생각을 합리적 생각으로 바꿔보기 • 상대가 왜곡된 생각을 갖고 있으면서 폭력으로 밀어붙일 때는 어른들에게 알려야 함을 주지시키기	
• PPT • 활동지 • 활동자료	
5차시 갈등해결방법	• 갈등을 해결하는 단계를 알고 적용할 수 있다.
• '주장과 배려' 동영상 • 갈등해결 단계 익히기 • 사례를 이용하여 갈등해결 단계 익히기 • 학습정리	
• A4용지 • PPT • 활동지	
6차시 갈등해결에 도움을 주는 덕목	• 갈등해결을 잘 하기 위해 도움을 주는 덕목을 알 수 있다. • 덕목을 기르기 위해 필요한 사회적 기술에 대해 알 수 있다.
• '마음 속의 리모콘' 동영상 시청 • 덕목 빙고 게임 • 나에게 있는 덕목과 나에게 필요한 덕목 • 포스트에 '갈등은 00이다'로 표현	
• 포스트 • 활동지 • PPT	

중학교 학교폭력 인식 및 대처 역량(기본)

1차시 학교폭력! 멘사에 전하다	퀴즈 게임을 통한 학교폭력의 유형과 심각성을 알아본다.
----------------------	--------------------------------

〈도입〉

[활동] 학습 계획 안내 • 프로그램명과 학습목표를 제시한다.

〈전개〉

[활동1] 학교폭력예방 퀴즈 대회

- 학교폭력예방 동영상을 시청한다. • 학교폭력 유형을 알아본다.
- 사다리OX를 이용한 재미있는 학교폭력예방 퀴즈대회를 진행한다.

[선택활동] 찌질이 올림픽 학습지 활동 • 사회적기술학습지 ‘찌질이올림픽’ 활동한다.

〈마무리〉

- [활동] 마무리 • 장난은 둘 다 즐거운 것이지만 폭력은 혼자만 즐거운 것임을 지도한다.
- 몰라도 재미도 육해도 폭력이다!! 구호를 외친다.

• 동영상 • PPT • 활동지 • 상품 • 사회적 기술학습지

2차시 입장바뀐! 역할극~~	역할극을 통해 가피해자 및 목격자의 입장을 느껴봄으로써 학교폭력을 예방할 수 있다.
--------------------	--

〈도입〉

- [활동] 빈칸 채우기 게임 • 장난도 흥내도 학교폭력임을 지도한다.
- 역할극 안내를(모둠 구성)한다.

〈전개〉

[활동1-1] A형 '신체로 하는 학교폭력' 역할극 안내

- 신체로 하는 학교폭력 역할극을 진행한다.

[활동1-2] B형 '언어로 하는 학교폭력' 역할극 안내

- 언어로 하는 학교폭력 역할극을 진행한다.
- 역할극 후 이야기 나누며 활동지를 작성한다.

[선택활동] “사과에도 법칙이 있다” 학습지 활동

- 사회적기술 학습지 ‘사과에도 법칙이 있다’를 작성한다.

〈마무리〉

- [활동] 마무리 • 느낀 점을 공유한다.

• ppt • 활동지 • 대본 • 안내 • 가면 • 상품 • 사회적 기술학습지

3차시 너라면 어 떻게 할래?	학교폭력상황을 목격했을 때의 올바른 대처방법을 토론을 통 해 생각하고 모색해본다.
---------------------	--

〈도입〉

[활동] 빈칸 채우기 게임 • 활동 안내를(4인 모둠 구성) 한다.

〈전개〉

[활동1] 학급 내 갈등상황 대처법 브레인스토밍 및 모둠토론

- 각자 학급의 갈등상황 브레인스토밍을 한다.
- 각자 작성한 활동지를 자유롭게 모둠별 토의를 통해 한 개의 상황과 대책을 작성한다.
- 모둠별로 발표한다.

[선택활동1] “나는 방관자인가? 방어자인가?” 학습지 활동

- 방관자와 방어자의 차이를 동영상을 통해 진지하게 생각해보는 시간을 가져본다.

[선택활동2] “고발과 고자질의 차이” 학습지 활동

- 고발과 고자질의 차이를 생각해보는 시간 가져본다.

[선택활동3] “이제는 말할 수 있다” 학습지 활동

- 사회적기술학습지 ‘이제는 말할 수 있다’를 작성한다.

〈마무리〉

[활동] 마무리 • 학교폭력발생시 방관자가 아닌 방어자로서 대처할 수 있도록 지도한다.

• ppt • 활동지 • 상품 • 사회적 기술학습지 • 동영상	
4차시 학교폭력 예방홍 보신문 및 3無 3行 제작	3無 3行 및 학교폭력예방홍보신문제작을 통해 평화로운 학급 조성을 위한 방법을 고민해본다.

〈도입〉

[활동] 빈칸 채우기 게임

- 학급 내 학교폭력예방을 위한 문화를 조성해보는 시간을 갖는다.
- 학교폭력예방홍보신문제작법 안내 및 예시 자료를 활동지와 함께 배부한다.

〈전개〉

[활동1] 학교폭력예방홍보신문 제작

- 모둠별 신문 제작활동을 한다.

[선택활동1] 학급의 3無 3行 신문 제작 • 학급이 실천할 수 있는 3無3行 신문 제작
한다.

[선택활동2] 사회적기술학습지 4 “비폭력평화학급(학교)만들기 선서식”

- 사회적기술학습지 ‘비폭력평화학급만들기 선서식’을 작성한다.

〈마무리〉

[활동] 마무리 • 교실 내 작품 전시, 투어를 통해 작품 관람 및 우수작을 선정한다.

• 4절 후 2절 도화지 • 활동지 • 사회적 기술학습지 • 신문 • 가위 • 풀 • 크레파스 • 색연필 등 • 예시자료
--

중학교 학교폭력 인식 및 대처 역량(심화 - 언어폭력)

1차시 의사소통 이해하기	1. 의사소통의 개념을 이해하고 정의할 수 있다. 2. 소통이 이루어지지 않아 갈등했던 일을 회상하면서 학습의 목표를 정한다. • ‘채근담’의 ‘말의 필요성’ 동영상 시청 • 〈조별 박수 릴레이〉 도입프로그램 • 의사소통의 개념을 소개하는 프로그램 - 4행시 • 의사소통과 관련된 자기 소개 및 별칭 짓기 • 내 삶의 가장 차가운 말과 따뜻한 말 회상하기 • 집단의 규칙 및 서약 • 프로그램을 통한 기대감과 소감 나누기 • PPT • 스티커판과 스티커 • 활동지
2차시 나의 의사소통유형은?	의사소통의 여러 유형과 나의 유형을 알 수 있다. • 〈소통의 달인〉 도입프로그램 • 정확한 발음을 연습하여 발표하면서 조별로 협동하는 것으로, 조별활동을 보다 역동적으로 하기 • 의사소통 유형검사 • 다양한 의사소통유형 이해하기 • 예시 상황에 맞는 예시 답안을 조별로 토의하고 발표하기 • ‘말의 힘’과 관련한 동영상 시청 • 소감 나누기 • PPT • 스티커판과 스티커 • 활동지
3차시 언어의 연금술사	1. 역기능적인 의사소통에 대하여 이해하고 체험한다. 2. 각 유형을 체험하고 각각의 단점에 대해 안다. • 〈접어 게임〉 도입프로그램 • 의사소통과 관련한 창의적인 생각들을 끌어내는 시간 • 의사소통 연습하기 - 바구니에 담긴 갈등상황과 그 상황에 해당하는 각 유형의 예시를 가지고 역할극으로 표현하고 발표하기 • 학교 폭력을 예방하기 위한 작은 노력으로서 ‘말 한 마디의 역할’에 대한 동영상 시청 • 소감 나누기 • PPT • 스티커판과 스티커 • 활동지 • 바구니 • 조별 상품
4차시 걸림말과 디딤말	의사소통이 제대로 이루어지지 않는 갈등상황과 기능적인 의사소통이 이루어지는 상황을 이해하고 어떤 말을 하면서 생활할 것인지 자신을 돌아보게 한다. • 〈속담으로 친구찾기〉 도입프로그램 • 갈등상황 한 가지 제시 • 그 상황에서 할 수 있는 걸림말들에 대해 알아보기 • 관점을 바꾸어 그 상황에서 할 수 있는 디딤말들에 대해 알아보기 • 소감 나누기 • PPT • 스티커판과 스티커 • 활동지
5차시 요술 바구니	자존감이 높은 사람이 되어 자신이 사용하는 말 또한 자존감과 같이 일치성이 있는 말을 하도록 한다. • 〈이구동성〉 도입프로그램 : 의사소통과 관련한 핵심 단어를 확인하기 • 자존감 척도 검사를 통해 자존감 점검하기 • 자존감 ○× • 자존감 높이기 프로그램 - 되로 주고 말로 받는 장사 • 소감 나누기 • PPT • 스티커판과 스티커 • 활동지 • 바구니 • 색상지

6차시 내 말에 날개 달자	1. 반(半)언어 또는 비(非)언어에 대해 알아보면서 자신이 사용하는 언어가 더욱 풍성하고도 일치된 언어가 되도록 한다.
• 〈미꾸라지 잡기〉 도입프로그램 • 의사소통과 관련한 요점 정리 • 내 말에 날개를 달자 - 비언어와 반언어에 대해 조별로 토의하기 • 주어진 활동 자료를 참고하여 친구들이 좋아할 만한 비언어와 반언어에 대해 알아보기 • 토의 내용을 전지에 꾸미기, 노래가사로 바꾸어 부르기 준비하기, 노래할 때 안무 연습하기, 조별 구호정하기 등의 조별 활동하기 • 토의할 내용 퀴즈식으로 변형해서 역동적인 조별활동하기 • 소감 나누기	
• PPT • 스티커판과 스티커 • 활동지 • 조별 선물	

학교폭력 인식 및 대처 역량(심화 - 사이버폭력)

1차시 지피지기 :	- 사이버폭력이 무엇인지를 안다.
사이버폭력 알기	- 사이버 폭력의 심각성을 이해한다.
• 카톡방 완성하기 - 사다리 타기 - 카톡방에서 인사 외면당하기 • 사이버폭력 탐정 활동 - 사이버폭력 사례를 듣고 전·후 사건을 만든다. - 피해자의 피해를 예측한다. • 사이버폭력 용어 사전 - 사이버폭력의 종류를 안다. - 사이버폭력의 용어와 뜻을 우리들 말로 다시 정의한다. - 우리가 줄 수 있는 최대 별을 명시한다.	
• ppt 자료 • 활동지 • 캔디 1봉지 • 펜 • A3용지 • 매직 • 스카치테이프 • 시트지 • 고리 • 가위 • 쿠키 한상자(강화물) • 난 상관없어 동영상 • 해피콘서트2-f(x) • 동영상	
2차시 백전백승 :	- 사이버폭력에 대처할 수 있는 방법을 익힌다.
사이버폭력 극복하기	- 사이버폭력은 우리 모두 함께 극복해야 함을 이해한다.
• 뒤죽박죽 문장 맞추기 - 사이버폭력 대처 방법에 대한 뒤죽박죽 문장 맞추기 • 사이버폭력 이렇게 해결해요 - ㄱ-ㅅ 자음으로 시작하는 대처방안 찾기 • 사이버폭력 대처 이모티콘 만들기 - 사이버폭력 대처와 관련되는 이모티콘 만들기	
• ppt 자료 • 활동지 • A3용지 • 매직 • 라벨지 • 색 싸인펜 • 스카치테이프 • 작은 스티커 • 쿠키 한 상자(강화물)	

학교폭력 인식 및 대처 역량(심화 - 집단따돌림)

1차시 집단따돌림의 원인 알기	집단따돌림이 발생하여 지속되는 원인을 이해하고 집단따돌림 상황에 대한 합리적 생각의 중요성을 인식할 수 있다.
• 인간의 두 얼굴 동영상 시청 (동조현상에 관한 내용) • 동조경험 나누기 • 집단따돌림 상황에서의 나의 모습 • 집단따돌림이 지속되는 원인알기 • 집단따돌림 상황에서의 나의 합리적인 생각 알기	
• 활동지 • 동영상 • ppt 자료	

2차시 나의 친구관계 점검하기	나의 친구관계를 점검해 보고 원만한 관계 형성을 위해 내 가 노력할 점이 무엇인지 알 수 있다.
• 내 마음의 별을 찾아서 활동 • 나의 친구관계 점검하기 • 친구를 잘 사귀려면? • 원만한 친구관계를 위한 나의 노력 • 우정을 지속시키는 10가지 방법	
• 활동지 • 활동자료 • ppt 자료	
3차시 친한 친구사이 되기	집단따돌림에 대한 대응방법 및 따돌림 없는 우리 반을 만 들 수 있는 방법을 알아보아 진정으로 친한 친구 사이가 될 수 있다.
• 우아한 거짓말 영화 일부 감상 • 집단따돌림 상황에 대응하기 • 용기를 내어 친구를 도와주기 • 따돌림 없는 우리반 만들기	
• 활동지 • 동영상 • ppt 자료	



2019년

어울림 프로그램 담당자 역량 강화 연수

“갈등해결”
중학교 (학생용)

강 은 정

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



Contents

I. 프로그램 개발 배경

II. 프로그램 특징

III. 프로그램 구성

IV. 프로그램 활용방안

v. 프로그램 실습(1차시)

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



프로그램 개발 배경

- 또래관계에서의 갈등상황이 학교폭력의 촉발 요인
- 긍정적인 갈등해결 기술 습득 필요
- 자신감 향상에서 나아가 안전한 학급문화 향상

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

프로그램 특징

- 또래관계의 문제 상황 중심으로 갈등해결 방법 모색하고 학교폭력 예방에 실질적 도움
- 주제에 적합한 동영상화 활용 게임을 활용하여 학생들의 흥미와 동기를 부여함
- 모둠 활동을 통해 자신과 타인과의 의견을 나눔으로 다양한 관점을 배우고 익히는 기회
- 구체적인 지도안으로 누구나 활용하도록 구성

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

프로그램 구성 - 1차시

주제	목표	세부활동	자료
내 마음 왜 이래?	관점의 차이와 갈등상 황 이 해	<도입> ○ 단어 연상 놀이를 통해 갈등의 의미 설명 <전개> ○ 네 생각? 내 생각? ○ 내가 갈등하는 상황?! <마무리> ○ 모둠별 속담 의미 나누기 ○ 속담 ○ 차시 예고	ppt, 활동지, 동영상, 색연필, A3 용지

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

프로그램 구성 - 2차시

주제	목표	세부활동	자료
나의 갈등처리 습관은?	갈등상황 에 대한 대처방식 파악	<도입> ○ 해본 적 있어? 활동 ○ 자신의 갈등상황 경험 나누기 <전개> ○ 속담카드 짝 짓기 ○ 나의 갈등처리 습관은? ○ (선택) 갈등상황 문제해결 역할극 <마무리> ○ 그걸 바꿔 봐!! 동영상 시청 ○ 차시 예고	ppt, 활동지, 동영상

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

프로그램 구성 - 3차시

주제	내용	자료
우리는 Win-Win	갈등 상황 대처 방법 모색 <도입> ○ 손등을 뉘어봐!! 게임 <전개> ○ 너도 나도 자유롭게 브레인스토밍 ○ 교실 내 갈등상황을 적어보고 대처방법을 모둠별 토론 ○ 작성한 활동지를 모둠끼리 발표하며 서로의 생각을 나눔 <마무리> ○ 거북이의 우정 동영상 시청 ○ 사회기술 학습지-‘고발과 고자질의 차이’에 대해 생각해보기 ○ 차시 예고	ppt, 동영상, 활동지, 유성매직, 상품

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

프로그램 구성 - 4차시

주제	내용	자료
우리가 도와줄게!!	갈등 관계의 친구를 돕는 방법 모색 <도입> ○ 입장 바꿔 생각해봐 동영상 시청 ○ 지난 시간과 같이 모둠별로 좌석 정리 <전개> ○ 도래 조정 홍보 동영상 시청 후 설명 ○ 역할극을 통해 갈등해결 방법 실습 <마무리> ○ 우리가 함께 하는 방식의 다짐문 작성 ○ 사회적 기술 학습지-‘비폭력평화학급 만들기 서약서’ 작성	활동지, ppt, 동영상 등

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

프로그램 활용 방안

- 국어 및 도덕 교과 등의 중학교 교육과정과 연계 활용 가능
- 학급 단위로 활용하면 학생간의 갈등 요소를 파악, 학교폭력예방에 효과적임
- 모둠 활동을 통해 자신과 타인과의 의견을 나눔으로 다양한 관점을 배우고 익히는 기회
- 구체적인 지도안으로 누구나 활용하도록 구성

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

갈등해결

중학교 (학생용)

1차시

내 마음 왜 이래?



NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

학 습 목 표

- ☐ 갈등 상황 속에서도 관점의 차이 인식
- ☐ 서로의 갈등 상황을 이해
- ☐ 갈등 상황의 이해를 넘어 학급단위의 대응법 탐색

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

운영 순서

1. 단어 연상 놀이
2. 갈등의 의미 탐색
3. 네 생각 내 생각!!
4. 내가 갈등하는 상황?!!

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

전 개

- NPI 한국청소년정책연구원**
학교폭력예방교육지원센터

중학교 (학생용)

가드

화장, 배신, 대사, 외모, 성적, 친구, 어바타일, 공격, 싸움, 가족, 용돈, 선생님 (교사), 평년기, 사춘기, 결혼, 결혼이유, 시험, 음악, 감, 꿈, 목, 우

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

전 개

❁ 갈등의 어원

- 철냉쿨과 등나무 냉쿨이 만나면 서로 성질이 다르기 때문에 새끼줄처럼 꼬이기만 할 뿐 풀리지 않는 것에서 갈등이란 말이 시작됨.
- 라틴어로 ‘갈등’은 콘피게레(configere)인데 이것은 '함께'라는 의미의 콘(con)과 충돌이나 다툼을 의미하는 피게레(figere)가 합쳐진 합성어로 서로 충돌한다는 뜻을 가지고 있다.

전 개

갈등이란?

- 갈(葛): 켜. 넝쿨이 왼쪽에서 오른쪽으로 감고 올라가는 성질(반시계방향)



- 등(藤): 등나무. 넝쿨이 오른쪽에서 왼쪽으로 감고 올라가는 성질(시계방향)



NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

전 개

❁ 갈등의 의미

- 의존관계에 있는 복수의 사람 또는 집단이 서로의 이해, 가치, 목표, 감정 등으로 대립하고 충돌하여 상대방에게 부정적인 영향을 주고 있는 상태

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



갈등해결

중학교 (학생용)

네 생각 내 생각 !!

☆ 다음 그림에 등장하는 인물들의 속마음을 상상하여 말풍선 안에 자유롭게 써 보세요.



NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력에방교육지원센터



갈등해결

중학교 (학생용)

네 생각 내 생각 !!

☆ 다음 그림에 등장하는 인물들의 속마음을 상상하여 말풍선 안에 자유롭게 써 보세요.



☆ 다음 그림에 등장하는 인물들의 속마음을 상상하여 말풍선 안에 자유롭게 써 보세요.



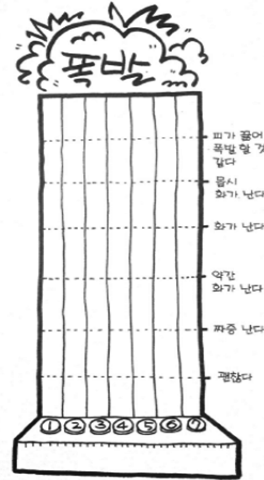
NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력에방교육지원센터



내가 갈등하는 상황!!

내가 갈등하는 상황?

1. 친구가 다른 애들하고 내 뒷담화를 했다는 사실을 알게 되었다.
2. 친구가 체육복을 빌려가서는 제때 돌려주질 않는다.
3. 친구가 종종 약속 시간보다 늦게 나오는 편이라 매번 기다리게 된다.
4. 친구가 내 말을 가로막고 무시하는 태도로 말한다.
5. 친구가 장난이지만 자주 특목 치거나 밟고 배리면서 말한다.
6. 친구가 내가 믿기 싫어하는 별명을 자주 부른다.
7. 친구가 내가 믿고 얘기한 비밀을 다른 친구에게 얘기했다.



NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력에방교육지원센터

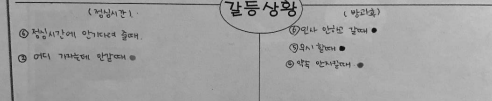


내가 갈등하는 상황?

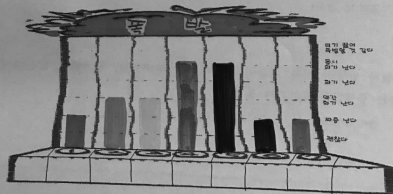
☆ 여러분들은 친구들과의 관계에서 어떤 때 갈등을 느끼나요?

예) 시간대별(수업시간, 쉬는시간, 점심시간, 방과후 등)
또는 장소별(교실, 복도, 급식실, 운동장, 놀이터, 친구집, 놀이터 등)로 나누어서

- (수업시간) (수업시간)
① 공부 하는 때와 때때로 때
② 친구들과 놀 때
③ 쉬는 시간에
④ 점심 시간에
⑤ 방과후 시간에
⑥ 운동장에
⑦ 놀이터에
⑧ 친구집에
⑨ 기타



★ 자신이 자주 느끼는 갈등상황을 1-7번까지 번호를 매기고 그 정도를 표시해 봅니다.

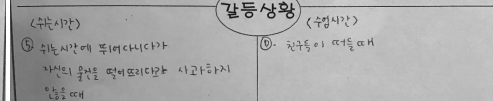


내가 갈등하는 상황?

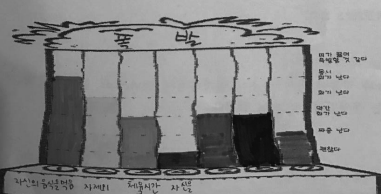
☆ 여러분들은 친구들과의 관계에서 어떤 때 갈등을 느끼나요?

예) 시간대별(수업시간, 쉬는시간, 점심시간, 방과후 등)
또는 장소별(교실, 복도, 급식실, 운동장, 놀이터, 친구집, 놀이터 등)로 나누어서

- (수업시간) (수업시간)
① 공부 하는 때와 때때로 때
② 친구들과 놀 때
③ 쉬는 시간에
④ 점심 시간에
⑤ 방과후 시간에
⑥ 운동장에
⑦ 놀이터에
⑧ 친구집에
⑨ 기타



★ 자신이 자주 느끼는 갈등상황을 1-7번까지 번호를 매기고 그 정도를 표시해 봅니다.



NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력에방교육지원센터

마 무 리

☐ 갈등 상황에 대한 관점의 차이가 있음을 알게 됨

☐ 갈등 상황은 누구에게나 있음을 인식

☐ 갈등상황을 어떻게 다루느냐가 과제로 남음

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



갈등해결

중학교 (학생용)

감사합니다.

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



2019년

어울림 프로그램 담당자 역량 강화 연수

“ 인식 및 대처 ”
중학교 (학생용)

강 은 정

 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



Contents

I. 프로그램 개발 배경

II. 프로그램 특징

III. 프로그램 구성

IV. 프로그램 활용방안

v. 프로그램 실습(4차시)

 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



프로그램 개발 배경

- ☐ 학교폭력 인지 민감성 고양
- ☐ 학교폭력 방관학생을 조력자로 육성
- ☐ 개인적인 대응에서 나아가 학급문화 개선으로

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

프로그램 특징

- ☐ 학교폭력의 의미와 유형을 재미있는 동영상과 퀴즈 게임을 통해 이해
- ☐ 입장바꿔! 역할극과 드라마속 영상을 통해 가.피해자와 목격자의 입장과 대처방법 모색
- ☐ 유인물과 강의식이 아닌 영상 및 체험을 통해 관심과 흥미 유발
- ☐ 매차시 사회적학습기술지 부록 추가

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

프로그램 구성 - 1차시

학교폭력! 멘사에 도전하다 ~	학교 폭력의 유형과 인식	<도입> ○ 개그콘서트 ‘아빠와 아들’ 영상을 통한 다양한 학교폭력 인식 <전개> ○ 학교폭력예방 퀴즈대회 ○ 퀴즈문제 정답 및 설명 ○ 우수학생 상품 전달 <마무리> ○ 오늘 활동을 통해 알게 된 내용 학습지에 작성해보기 ○ 사회적기술 학습지- 찌질이올림픽 ○ 차시 예고	ppt, 활동지, 동영상, 상품

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

프로그램 구성 - 2차시

입장바뀌! 역할극	학교 폭력 가.피해자 목격자 로서의 대처법	<도입> ○ 장난도 재미도 학교폭력임을 안내 ○ 역할극 안내 <전개> ○ 활동1) 몸으로 하는 왕따 체험 ○ 활동2) 말로 하는 왕따 체험 - 역할극 활동 후 이야기 나누며 활동지 작성 <마무리> ○ 여러 입장에서의 느낌 작성 ○ 사회적기술 학습지-자신의 잘못에 대한 ‘진정한 사과의 의미’ 교육 ○ 차시 예고	ppt, 활동지, 안내, 상품

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

프로그램 구성 - 3차시

너라면 어떻게 할래?	교실내 갈등 상황 대처 방법 토론	<도입> ○ 활동을 위해 모둠별 끼리 앉도록 지도 (6명) <전개> ○ 제노비스사건 ‘방관자효과’ 유튜브 영상과 학교 2013드라마를 시청함 ○ 영상 시청 후 교실 내 갈등상황을 적어보고 대처방법을 모둠별 토론 ○ 작성한 활동지를 모둠끼리 발표하며 서로의 생각을 나눔 <마무리> ○ 학교폭력발생시 방관자가 아닌 방어자로서 대처할 수 있도록 지도 ○ 사회적기술 학습지-‘고발과 고자질의 차이’에 대해 생각해보기 ○ 차시 예고	ppt, 동영상, 활동지, 상품

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

프로그램 구성 - 4차시

학교폭력 예방홍보 신문제작	학교 폭력 예방을 위한 학급 문화 조성	<도입> ○ 학급 내 학교폭력예방을 위한 문화를 조성해보는 시간을 가짐 ○ 준비해온 신문, 자료 등을 확인 ○ 지난 시간과 같이 모둠별로 좌석 정리 <전개> ○ 학교폭력예방홍보신문제작법 안내 및 예시자료를 활동지와 함께 배부 ○ 개인별 B4용지 배부 (팀별 작업도 가능) ○ 준비한 자료로 제작 활동 ○ 우수작품 선정 및 발표 <마무리> ○ 제작된 예방홍보신문은 교실에 게시 ○ 사회적 기술 학습지-‘비폭력평화학급 만들기 서약서’ 작성	개인: B4용지 (집단:4절지) 활동지, 신문, 가위, 풀, 크레파스, 색연필 등

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

프로그램 활용 방안

- 학급 및 소그룹 단위로 지도
- 창체 시간을 이용하여 지속적으로 교육함이 효과적임
- 담임교사와 함께 활동하는 것이 학생 파악에 더 효율적임

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

인식 및 대처

중학교 (학생용)

4차시

학교폭력예방 신문제작



NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

마 무 리

○ 오늘 무얼 알게 되었나요? 활동지에 적어볼까요^^

○ 장난은 둘 다 즐겁지만 폭력은 혼자만 즐겁답니다

○ 차시 예고 - 학교폭력예방 신문만들기
(모둠구성해오기 : 6명씩 - 역할분담 후 자료준비)
예시) 신문기사1,2 / 인터뷰 / 논설/ 만화 혹은 만평
/ 광고 / 현장탐방 / 자랑해요~

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



인식 및 대처

중학교 (학생용)

신문구성 (예시)

신문 로고 혹은 슬로건	제 호 (신문 이름) 쓰는 곳	발행일 발행인
신문기자 : (팀원 이름 :)		
요즈음 학교폭력의 실태를 알려줄 수 있는 기사를 스크랩하거나, 사진을 오려 붙이고 간단히 설명하거나, 직접 그림을 그려 기사를 요약하여 적고 이에 따른 우리가 할 수 있는 대처방법도 적어본다	학급(학교)에서 운영하고 있거나 운영되었으면 하는 학교폭력예방 우수프로그램 등을 안내 및 홍보하여 널리 알릴 수 있도록 작성한다	
학급 혹은 학교의 행사 등 홍보를 위해 알리고자 하는 내용을 담은 광고하는 곳 (신문의 사진, 글자, 기사 등 다양한 형식으로 긍정적인 광고효과를 낼 수 있도록 만든다)	우리 학급에서 학교폭력을 근절하기 위해 실천할 수 있는 3無 3행 적어보기	

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

학 습 목 표

- 학교폭력에 대한 인지민감성 계발
- 학교폭력 예방과 대응의 실천적 역량 향상
- 개인적 대응에서 더 나아가 학급단위의 대응 모색

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

운영 순서

1. 팀별 자리정리
2. 신문제작을 위한 절차 안내
3. 신문제작 사례 소개
4. 신문제작 실시 및 발표

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

전 개

신문제작 절차 안내

1. 신문제호 토론 및 선정
2. 역할분담 :
예시) 신문기사1,2 / 인터뷰 / 논설/ 만화 혹은
만평 / 광고 / 현장탐방 / 자랑해요~
3. 교구 배포
4. 제작

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



인식 및 대처

중학교 (학생용)

신문구성 (예시)

신문 로고 혹은 슬로건	제 호 (신문 이름) 쓰는 곳	발행일 발행인
신문기자 : (팀원 이름 :)		
요즈음 학교폭력의 실태를 알려줄 수 있는 기사를 스크랩하거나, 사진을 오려 붙이고 간단히 설명하거나, 직접 그림을 그려 기사를 요약하여 적고 이에 따른 우리가 할 수 있는 대처방법도 적어본다	학급(학교)에서 운영하고 있거나 운영되었으면 하는 학교폭력예방 우수프로그램 등을 안내 및 홍보하여 널리 알릴 수 있도록 작성한다	
학급 혹은 학교의 행사 등 홍보를 위해 알리고자 하는 내용을 담은 광고하는 곳 (신문의 사진, 글자, 기사 등 다양한 형식으로 긍정적인 광고효과를 낼 수 있도록 만듦)	우리 학급에서 학교폭력을 근절하기 위해 실현할 수 있는 3無 3행 적어보기	

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

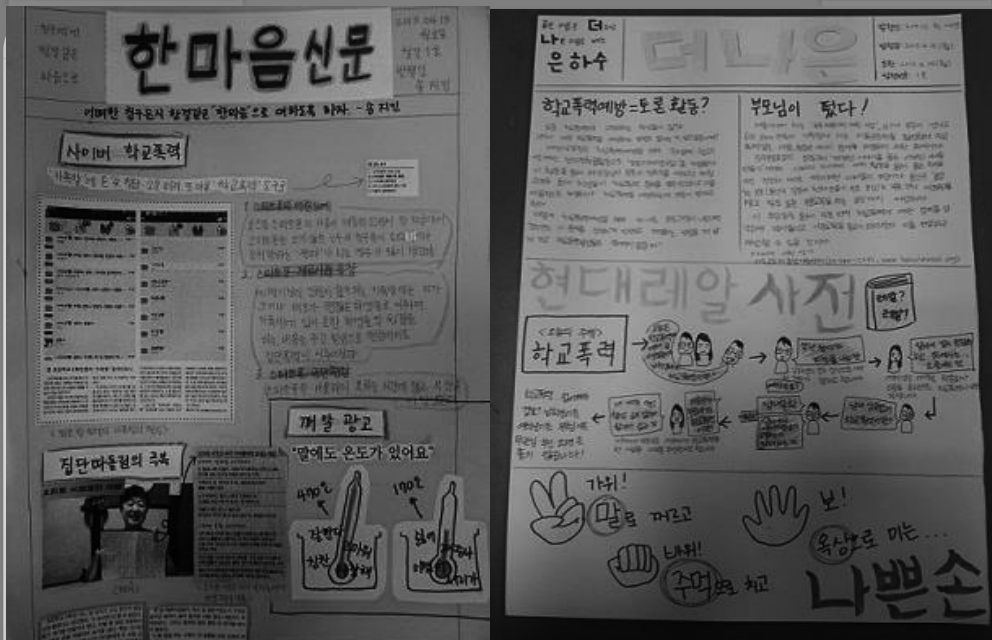
유의할 점

1. 사전에 준비물 전달
2. 창의적이고 현실감 있게 신문 내용 제작
3. 조별활동에서 소외되는 학생에 대한 격려와 지지
4. 각자의 역할을 분담하여 개별작업 후 신문용지에 부착하도록 하여 활동 집중도를 높임
5. 시간안배를 고려하여 교과 수행평가로 연계 가능

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

인식 및 대처

중학교 (학생용)



NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

모두가 아는
「어울림 신문」

① 친구사랑 "3운동"
(「고운말 쓰기, 바른행동」
「다뜻한 소통」)

② 차아가는 학교폭력예방교과
학교폭력 유형 (사례 중심 소개)
(가해자, 피해자, 방관자 입장
중앙개시판 - 가해자가 되면...)

③ 학급 또래조정자 운영

④ 스포츠 동아리 운영 중 역할 바뀐
말 표현하기

(참고) 12월 1주 연필고리 2017. 04 08

· 5분 명상 - / 손바닥

영천 유레카
학폭 예방 & 진취력
UCC 만들기
디카시 제작
—영천중학교

동명중학교
단래농담반
학교폭력 예방 캠페인
사랑합니다! 인사말
꼭꼭안고 선전식.

방과후 스포츠 활동
- 별교 여중

친구야 반가워!
뮤지컬 공연
김해여중 -

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

나눔과 배려

3월 1주

- 욕설 없는 학교
- 미움 없는 학교
- 폭력 없는 학교

3월 1주

- 예쁜말, 고운말, 바른말
- 존중, 나눔, 배려
- 어울림이 하나되는 학교

자유시간

3월 1주

- 3월 1주
- 폭력 NO! 아파요.
- 왕따 안돼용!
- 무관심 슬피요 T.T
- 3월 1주
- 공감 함께 해요.
- 소통 해요.
- 배려 나누어요.

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



인식 및 대처

중학교 (학생용)



NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



인식 및 대처

중학교 (학생용)



NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



서울당현초등학교(교장 신용규)는 2학기 친구사랑주간에 실시한 친구사랑설천 수기들을 모아 2012년 10월 15일(월) 친구 사랑신문을 발간하여 전교생에게 배포했습니다.

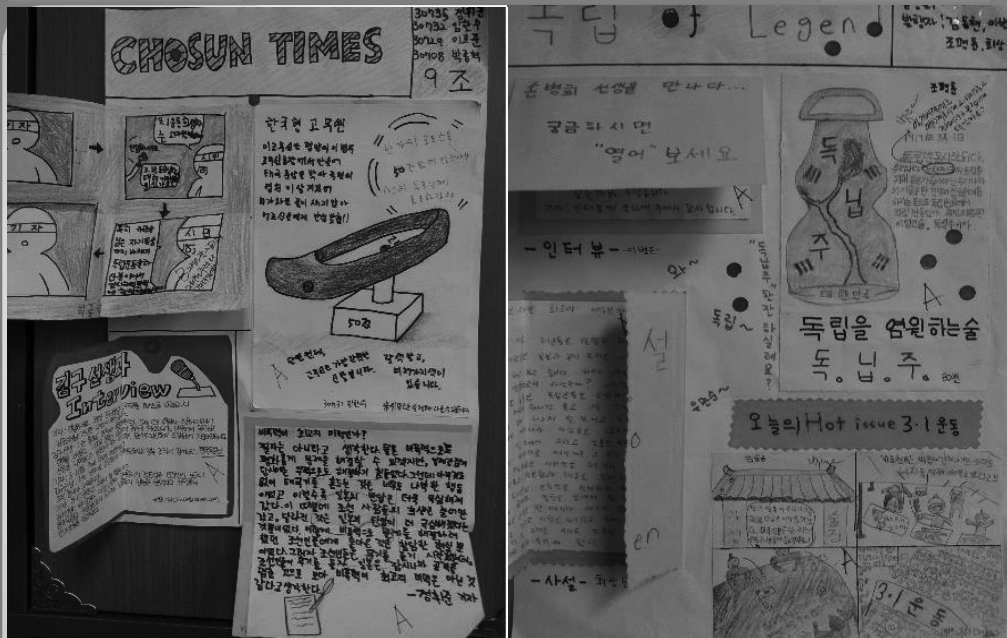
2년째 친구사랑신문을 발간해온 당현초등학교는 2학기에는 학교홈페이지 <친구사랑글짓기 마당>을 통해 어린이들의 작품을 공모하고, 그 중 우수한 작품을 골라 신문을 발간해왔습니다. 작년보다 2면을 증설해 4면으로 발간된 친구사랑신문은 친구사랑하는 마음은 물론이고 어린이들의 글짓기 교육에도 큰 효과가 있을 것으로 기대됩니다.

친구사랑신문을 발간할 때는 어린이들의 개인정보 유출 우려가 커서 많은 어려움이 있다고 합니다. 그래서 개인정보유출의 우려가 있는 경우는 익명으로 처리를 해서 작품을 내보낸다고 합니다.

작년에는 대다수 작품들이 익명처리를 하였지만, 올해는 학생들이 익명처리에 대해서 고민을 하고 글을 실었는지 세 작품만 익명처리를 하게 되었습니다. 작품편집을 담당한 당현초 생활부장(박종영 부장)은 오히려 익명처리된 작품들이 재미가 있는데 익명처리를 하게 돼서 안타깝다고 말했습니다. 그리고, 친구들을 위해서 자신의 이름이 가명으로 제시되어도 이해를 해 준 친구들에게 고마움을 느낀다고 말했습니다.

당현초는 우수작품을 홈페이지에도 게시해서 학습자료로 활용할 예정이고, 학교장의 학교폭력예방교육 시간에도 활용할 예정이라고 합니다.

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



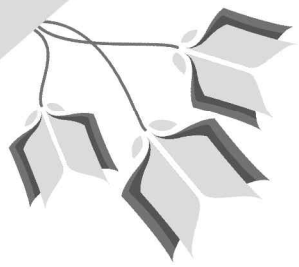
NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

마 우 리

- 신문제작 후 팀별 발표
- 각 팀의 장단점에 대해 피드백. 장점을 더 부각
- 학급 내 게시판에 부착. 최우수 팀 시상



어울림프로그램 워크숍 Ⅱ

감정조절 역량 / 자기존중감 역량

감미애 선생님(서울 남성중)



중학교 감정조절 역량 / 자기존중감 역량

중학교 감정조절 역량(기본)

1차시 감정 인식과 원인 찾기	내 감정과 그 감정의 원인을 알고 감정조절의 필요성을 인식한 후 다양한 감정조절법을 이해할 수 있다.
---------------------	--

<도입>

[활동] 감정이해 • 퀴즈를 통해 감정을 파악한다.

<전개>

[활동1] 나의 감정 탐색과 부정적인 감정 비우기

• 나의 감정을 탐색하는 감정인식 피라미드 놀이를 한다.

[활동2] 비커에 감정의 돌담아 비우기 • 부정적 감정을 해소하고 감정조절의 필요성을 인식해 본다.

[활동3] 다양한 감정조절법 소개하기

• 다양한 상황에서 적용할 수 있는 긍정적 감정조절법을 소개한다.

<마무리>

[활동] 차시 정리 • 감정조절의 필요성을 인식한다. • 감정일지 과제

- PPT • 필기구 • 활동자료 1 • 포스트잇 • 느낌(감정)카드 • 투명한 비커
- 활동지 1 • 프리즘(사진) • 활동지 2

2차시 스트레스, 분노의 감정에서 벗어나기	스트레스, 분노 등 부정적 감정을 조절할 수 있다.
----------------------------	------------------------------

<도입>

[활동] 스트레스-분노의 감정조절의 필요성 인식

• '분노의 풍선'으로 스트레스-분노 폭발 시 결과에 대해 생각해 본다.

<전개>

[활동1] 설문지를 통한 나의 분노 표현 유형 파악하기

• 설문지에 통해 나의 분노 표현 유형(억제형? 표출형? 조절형?)을 이해한다.

[활동2] 스트레스와 분노 상황과 감정조절법 이해

• 그림책 '소피가 화나면 정말 화나면' 읽고 분노 상황과 감정조절법을 이해한다.

[활동3] 일상생활 속 다양한 스트레스-분노의 상황 인식과 조절

• 일상생활 속 다양한 스트레스-분노의 상황을 인식하고 감정을 조절해 본다.

<마무리>

[활동] 다짐하기 • 다짐하며 활동을 마무리한다.

- 풍선 • PPT • 필기구 • 활동지1(설문지) • 그림책 • 상황카드 • 2절지
- 포스트잇 • 스티커 • 시

3차시 우울, 불안에서 벗어나기	우울, 불안 등의 감정을 조절할 수 있다.
-------------------	-------------------------

〈도입〉

[활동] 동기부여 • 삶은 끊임없는 선택-현명한 선택하기의 중요성을 이야기 한다.

〈전개〉

[활동1] 충동성, 우울, 불안 등의 원인과 감정조절법 탐색

• 그림책을 통한 충동성, 우울, 불안 등의 원인과 감정조절의 방법을 찾는다.

[활동2] 학교폭력사례 - 왕따 친구 도와주기

• 충동성, 우울, 불안 등의 정서 장애를 겪는 집단 따돌림 학생의 심정을 이해하고 그 친구를 도와줄 수 있는 방법을 생각해 본다.

〈마무리〉

[활동] 나-친구 바로 세우기

• 감정 조절을 위한 ‘나-친구 바로 세우기’ 활동으로 마무리한다.

- PPT(시) • 그림책(영상) • 2절지, 필기구 • 포스트잇 • 장면 컷(이미지)
- 모듈별상황극 • 동영상 • 긍정카드(자아선언문)

4차시 실전 -이럴 땐 이렇게	학교폭력사례 및 일상생활 속 부정적 감정들을 조절할 수 있다.
---------------------	------------------------------------

〈도입〉

[활동] 수업안내 • 1-3차시에서 다룬 감정과 감정조절법 확인 및 수업 활동을 이야기한다.

〈전개〉

[활동1] 감정뽀빠리와 다양한 활동 설명하고 이해하기 • 감정뽀빠리와 다양한 활동 방법을 이해한다.

[활동2] 감정뽀빠리에서 다양한 상황, 감정조절법 골라 활동하기

• 가정과 학교생활에서 일어나는 다양한 상황에서 감정을 조절해 본다.

〈마무리〉

[활동] 어울림 선언문 만들기 • 어울림 선언문으로 실천의지를 다진다.

- PPT • 포스트 잇 • 2절지 • 필기구 • 활동도구 모음 • 활동지 모음
- 그림책 • 시 • 활동지1 • 활동지2 • 마인드업 스티커

중학교 감정조절 역량(심화)

1차시 분노이해하기	분노의 의미와 원인을 알아 분노를 바르게 이해할 수 있다.
•분노란 무엇인가? - 당신이 화내는 진짜 이유 •분노의 원인을 이해하기 -스트레스 + 남의 탓 = 촉발사고 -당위적 사고, 피해의식 •분노에 이름 붙이기- 분노의 장단점 - 분노는 000이다.	
•활동지 •동영상 •ppt 자료	
2차시 분노 알아차리기	분노 상황에서 나의 경험(생각, 감정, 분노표현 방식)을 알고, 긍정적인 태도 변화의 필요성을 인식할 수 있다.
•나의 분노 사건 확인하기 -화가 난 사람의 얼굴 -나의 분노사건 기록지 I •나의 분노표현 양식 -나의 분노사건 기록지 II •분노의 표출 방법	
•활동지 •활동자료 •ppt 자료	
3차시 분노조절(인지)	분노를 일으키는 부정적인 사고를 분노를 조절하는 현실적인 사고로 변화시킬 수 있다.
• 화나는 생각만으로 화가 난다. -개그콘서트(비대위) • 구겨진 생각주머니(사실, 판단) -사실 or 판단 • 촉발사고 재평가 -자동적 사고 수정하기	
•활동지 •동영상 •ppt 자료	
4차시 분노조절(정서)	분노를 느끼는 상황에서의 나의 진짜 감정을 알고 내가 진정으로 원하는 것이 무엇인지를 표현할 수 있다.
•감정 알아차리기 - 감정단어 초성 게임 - 감정단어 마임 게임 •내가 진짜 내가 원하는 것은 - 내가 진짜 원하는 것 알려주기	
•활동지 •동영상 •ppt 자료	
5차시 분노조절(행동)	분노 상황에서 잠시 멈추어 상황을 변화시키는 선택을 할 수 있다.
•잠시 멈추면 상황은 변한다. -타임아웃 -반대로 행동하기 -긍정적 자기대화하기 •우리 반 타임아웃 규칙 정하기 -장면 떠나기를 할 수 있는 경우 -장면 떠나기 규칙 •문제해결 4단계 -사건바로알기 -대안적 반응 선택하기 -예측되는 결과 -행동 계획하기	
•활동지 •동영상 •ppt 자료	
6차시 문제해결전략	분노를 표현하는 건강한 방법을 선택하고 실천하며 나만의 분노관리법을 만들어 분노에 대한 자기조절력을 갖도록 한다.
•이완하기 •카메라 대화법 •카메라 대화법 역할극 •나만의 분노관리법 만들기	
•활동지 •동영상 •ppt 자료	

중학교 자기존중감 역량(기본)

1차시 나의 모습 재보기	있는 그대로의 내 모습과 특성을 알고 긍정적인 자기상을 가질 수 있도록 한다.
〈도입〉 [활동] 프로그램 및 교사 소개 • 자기존중감의 의미에 대하여 알아본다. 〈전개〉 [활동1] 내 이름에 대하여 알아보기(10분) • 김춘수의 꽃을 함께 낭송한다. • 내 이름을 지어준 분, 내 이름에 담긴 뜻을 알아본다. [활동2] 내 이름으로 3행시 짓기 및 이름송(15분) • 내 이름으로 3행시를 지으면서 이름의 소중함을 느끼고 이름송에서 나만의 동작을 만들어본다. [활동3] 있는 그대로의 내 모습 표현하기 • 내가 보는 나와 친구들이 보는 나를 알아보고 있는 그대로의 나를 받아들인다. 〈마무리〉 [활동] 자기존중감 의미 복습 • 자기존중감의 의미를 복습한다 • 마무리로 함께 행복 박수치기를 한다. • 활동자료 1 • 활동지 1~3 • PPT자료 • 포스트잇 • 간단한 선물(막대사탕, 초코파이 등)	
2차시 나의 가능성 캐내기	자신과 친구의 장점을 인정하고 격려하는 시간을 통해 긍정적인 자기상을 구체화할 수 있다.
〈도입〉 [활동] 지난 시간 정리(5분) • 자기존중감의 의미를 발표한다. • 가능성의 의미에 대하여 이야기한다. 〈전개〉 [활동1] 성공한 인물 탐색(15분) • 위대한 별을 만드는 힘(PPT)을 활용하여 인물을 탐색한다 • 단점보다 장점에 초점을 맞추어 그 사람의 가능성을 캐가는 과정을 탐색한다. [활동2] 나와 친구의 장점 찾아 인정해 주기(10분) • 나의 장점과 단점을 적어 발표한다. • 친구가 생각하지 못하는 친구의 장점을 찾아본다. [활동3] 나를 더욱 사랑하기 위한 5계명 만들기(10분) • 개인별, 모둠별 5계명 만들어 발표한다. 〈마무리〉 [활동] 나의 가능성 캐내기 마무리(5분) • 나의 가능성 캐내기를 복습한다. • 마무리로 함께 행복 박수치기를 한다. • 활동지 • 활동 • 활동자료1~4 • PPT 자료 • 활동지1~2 • 포스트잇 • 간단한 선물(막대사탕, 초코파이 등)자료 • ppt 자료	

3차시	우리 모두 성과를 이루어낼 만한 능력이 있는 사람이라는 자 나의 자신감 키우기	신감을 키운다.
〈도입〉 [활동] 지난 시간 정리(10분) • 지난 시간을 정리하고 자신감에 대해 이야기 한다. • 지식채널e <별 볼일 없던 외톨이의 대성공> 찰스 술츠 동영상 시청한다. 〈전개〉 [활동1] 열등감을 극복하고 성공한 인물 찾기와 빙고게임(20분) • 주변에서 어려움을 극복하고 이겨낸 사람에 대해 본받을 점을 찾아서 발표한다. • 각 모둠에서 찾은 인물들을 게임을 통해 알아보고 3줄 빙고 맞추기를 한다. [활동2] 날려버려! 열등감(10분) • 자신의 내부에 있는 열등감들을 떨쳐 버리고 자신감을 가지고 자신의 가능성을 키워나간다. 〈마무리〉 [활동] 나의 자신감 키우기 마무리(5분) • 나의 자신감 키우기를 복습한다. • 마무리로 함께 행복 박수치기를 한다. • 활동자료1~3 • 참고자료1~6 • 활동지1~2 • 동영상 자료 • PPT 자료 • 스마트폰이나 컴퓨터 • 간단한 선물(막대사탕, 초코파이 등)		
4차시	우리 함께 커가기	친구들과 협력하여 더불어 성장하는 기쁨을 알고, 멋지게 성 장하고자 하는 의지를 다진다.
〈도입〉 [활동] 지난 시간 정리(5분) • 지난 시간을 정리하고 우리 함께 커가기에 대해 이야기한다. • <소년의 밤> 시청자 UCC 공모전 대상 수상작 동영상을 시청한다. 〈전개〉 [활동1] 손잡고 홀라후프 넘기기(15분) • 모둠원끼리 손에 손을 잡고 마음을 모아 홀라후프 넘기는 활동을 통해 서로를 통해 성장하는 기쁨을 체험한다. [활동2] 나에게 힘이 되는 친구, 그리고 힘이 되는 말(15분) • 혼자가 아니라 친구 및 좋은 사람이 주변에 있다는 것과 힘이 되는 말을 기억한다. 〈마무리〉 [활동] 소감문 작성(10분) • 프로그램을 마치며 소감문을 작성하고 발표한다. • 나는 내가 정말 좋다 - 신순래 • 마무리로 함께 행복 박수치기를 한다. • 활동자료1~2 • 참고자료1~2 • 활동지1~2 • 동영상 자료 • PPT 자료 • 홀라후프 3개 • 양면 색종이 • 포스트잇(색깔, 모양 다양하게) • 간단한 선물(막대사탕, 초코파이 등)		

중학교 자기존중감 역량(심화)

1차시 나의 이름 속 깊은 뜻 알기	나의 이름과 짝의 이름 뜻을 함께 설명함으로써, 이름 속에 있는 되고 싶은 나의 모습을 긍정적으로 말할 수 있다.
[동기유발] •깨어 있기 문장 복창 •당신의 이름은 몇 개입니까? 동영상 감상 •모둠 활동 규칙 정하기 [활동1] 나의 이름 속 깊은 뜻 -활동지를 통한 스토리텔링 수업 [정리] •‘수고했어 오늘도’ 노래 감상	
•[활동자료1] -당신의 이름은 몇 개입니까? 동영상 •[활동지1] -나의 이름 속 깊은 뜻 •[활동자료2] -‘수고했어 오늘도’ 노래	
2차시 국어사전에 내 이름이 등재된다면	긍정적이고 객관적인 문장으로 나를 말함으로써 나를 자신감 있게 표현할 수 있다.
[동기유발] •Baby sign 동영상 감상 [활동1] •○○스텝다의 의미-이름으로 긍정의 의미, 강점을 넣어 문장 완성하기 [정리] •오드리 햅번의 명언 •기억나는 문장 말해보기	
•[활동자료1] Baby sign 동영상 •[활동자료2] 오드리햅번의 명언 동영상 •[준비물]기록지(노트)	
3차시 이 사람을 찾아라	타인에 대한 배려와 관심 갖기를 통해 자신을 사랑하는 마음을 갖고 자신을 존중할 수 있다.
[동기유발] •아프리카의 ‘우분트’란? [활동1] 이 사람을 찾아라 - 친구의 특성 찾기 [활동2] 이 사람을 찾았다 - 몰랐던 친구들의 특성에 대해 피드백 나누기 [정리] •알게 된 점, 느낀 점 기록하기	
•[활동자료1] -아프리카의 ‘우분트’란? 동영상 •[활동지1]-이 사람을 찾아라 •[활동자료2] -집단지성? 그게 뭔데? 동영상 •[활동자료3] -코이물고기 동영상	
4차시 너를 말해 봐 -나를 맞춰 봐	나에 대해 적극적으로 생각할 기회를 갖고, 친구들을 통해 나를 인식하고 돌아볼 수 있다.
[동기유발] • 자신에 대해 기록하기 [활동1] 너를 말해 봐 - 나의 특성을 활동지를 통해 찾아보기 [활동2] 나를 맞춰 봐 - 활동1을 통해 드러난 내용으로 퀴즈 맞추기 [정리] • 스티브 잡스의 스탠퍼드 졸업식 연설문 • 느낀 점 나누기	
• [활동지1] 너를 말해봐 • [활동지2] 나를 맞춰봐 • [활동자료1] 스티브잡스 스탠퍼드 졸업식 연설문 동 영상	

5차시 존경하는 타인을 통해 자기 존중감 완성하기	존경하는 타인을 통해 자기존중감을 가질 수 있다.
[동기유발] • 피터 레이놀즈의 '점' 영상 감상 [활동1,2] 다중지능 이론과 해설 알기(짜파 하브루타식 토의) - 다중지능이론의 개념을 알고 자신의 다중지능 찾기 [활동3] 존경하는 타인 정하기 - 자신만의 존경하는 인물 찾기 [정리] • '한권의 책' 영상 감상	
• [활동자료1] 피터 레이놀즈의 '점' 동영상 • [활동자료2] 다중지능이론 • [활동자료3] 다중지능해설 • [활동자료4] 존경하는 인물 찾기 • [활동자료5] 한권의 책 동영상	
6차시 나의 비전 선언과 꿈 지도 만들기(꿈 지도 만들기는 2시간 이상의 블록수업일 때 가능)	단단하고 긍정적인 자기존중감을 토대로 자신의 비전을 선언할 수 있다.
[동기유발] • 5차시까지의 활동내용정리 [활동1] 비전 선언 - 비전 선언의 중요성 알기 [활동2] 비전 선언문 쓰기 - 자신의 비전선언문 쓰기 [활동3] 비전 선언문 낭독하기, 발표하기 - 친구들에게 자신의 비전 선언문 발표하기 [정리] • '어느 중퇴생의 꿈' 영상 감상	
• [활동자료1] 비전선언문 작성의 중요성 • [활동자료2] 비전선언문 작성법 • [활동지1] 비전선언문 • [활동자료3] 어느 중퇴생의 꿈 동영상 • [준비물] 잡지, 꿈지도 그리기 콜라쥬 재료 • [참고자료1,2] 꿈지도 그리기 관련자료	

중학교 어울림 기본프로그램 "감정 조절"

존중 감미애



아이스브레이크-이심전심

후라이드
콜라



맛을

VS

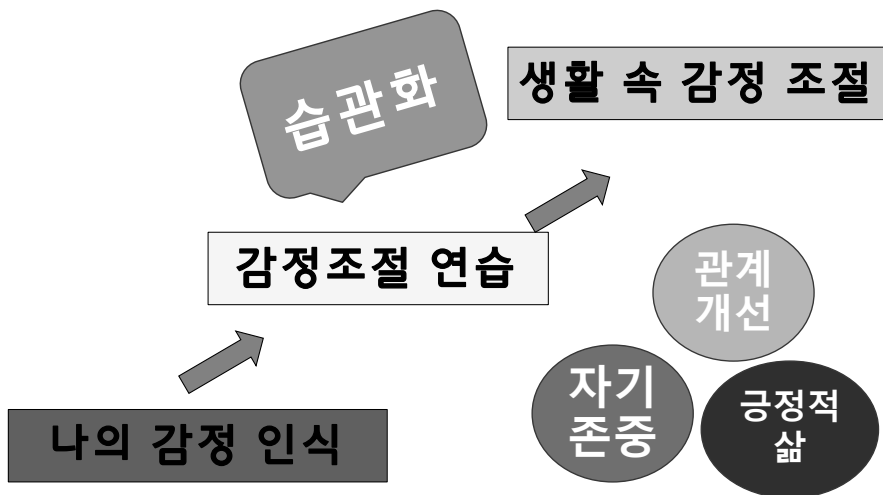
왕냉
사이다



감정 조절 프로그램의 전체 구성



감정 조절 프로그램의 목표





1 차시

감정인식과 원인 찾기



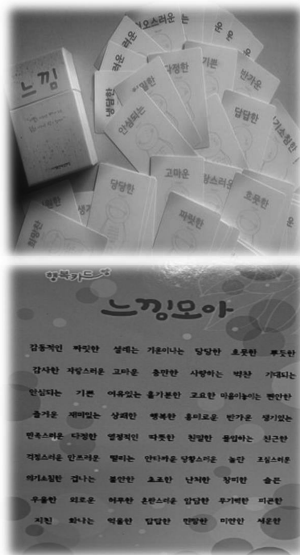
어떤 감정일까?



감정에 이름을 붙여봐



실습 1. 느낌카드로 인사하기



실습 2. 느낌카드로 놀자

몸으로 말해요 ^^



실습 3. 느낌카드로 질문하기

3장의 카드

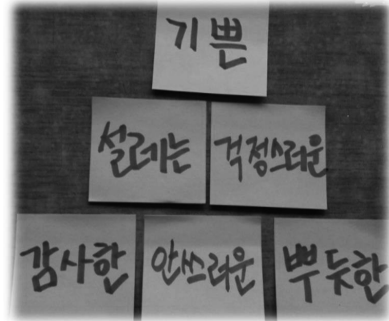
뽑고, 질문하고



감정 인식 피라미드

1. 요즘 내가 느꼈던 감정을 모두 적는다.
2. 그 중 가장 강하게 느낀 감정 6개를 골라 순위를 매겨본다.
3. 가장 강하게 느낀 감정 2~3개를 그 이유와 함께 이야기 나눈다.

✓내 이야기를 들어주는
친구 - 친밀감 ↑



내 짝꿍의 감정은?

- 얼굴 마주보고 서로의 감정 읽기
- 자유롭게 이야기 하기

서로 공감 & 격려하기



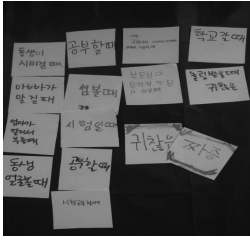
<https://www.youtube.com/watch?v=OkhdmYG9-4s>

감정의 돌 담아 비우기

1. 학생 1명을 정해 비커를 안고 앉게 한다.
2. 모두 부정적 감정의 포스트잇을 고른다.
3. 마구 구겨서 비커에 담는다.
4. 그 비커를 안고 있는 기분을 말해 본다.
5. 비커를 바꾼다.
6. 긍정적 감정의 포스트잇을 담는다.
7. 소감을 묻는다.
8. 부정적 감정을 담은 비커를 깨끗이 비운 후 그 소감을 말해 본다.



활동 사례



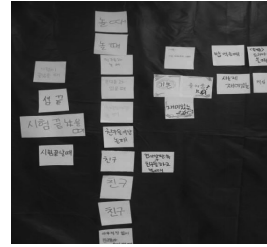
부정적 감정 고르기

부정적 감정 다 비운
후 소감 말하기



구겨서 담은 후 그 마
음을 말하기

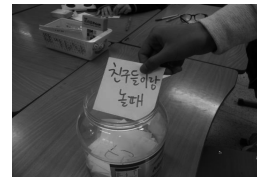
소감 말하기



긍정적 감정 고르기



살며시 담기



다양한 감정조절법



구구단 거꾸로 외우기

거울보기

기분 좋아지는 상상하기

풍선 터트리기

빈 의자 기법

근육이완훈련
심호흡하기

나-지-사 대화하기

나 전달법

멈춰
표현하기
떠나기

응원샤워 하기

관점 바꾸기

카드-사진으로
감정 표현하기

좋은 글 읽어주기

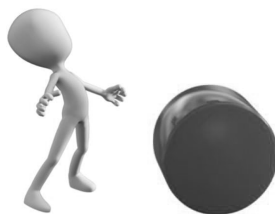
Rich picture

감정피자판

가치키우기

노래부르기

2 차시



스트레스-분노의 감정에서 벗어나기

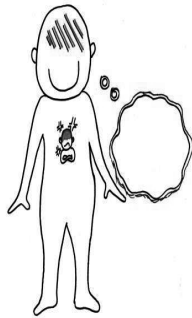
분노의 풍선



설문지 - 나의 분노 유형 파악

순번	문 문 내 용	Y	m	일
1	폭을 표현하지 않는 지 더 낮다고 생각하십니까?			
2	무엇 때문에 화가 나는 지 감정에 밝게 하고 나일 속이 후회한가?			
3	보통 과일을 타이트하게 화가서 뭉치나리 제스처는?			
4	자신을 절단지 한 수종과 가늘어진 팔찌 하지 유능?			
5	자신을 절단지 한 수종에서 화가 난 수종을 잡는 것지 자진기 막혀라는 뜻지라 그 생각하십니까?			
6	화생시 눈을 찔러 보십니까?			
7	자진에서 절단지 한 수종과 장갑을 장갑지 한 수종과 하지 단나리 보라는 의미 지나 그 의미 밝히는 것지라 생각하십니까?			
8	자진에서 절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 그 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
9	수종을 절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 그 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
10	절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
11	자진에서 절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
12	화가 나는 것지 폭을 표현하지나 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
13	절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
14	폭을 표현하지나 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
15	다른 수종과 폭을 표현하지나 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
16	폭을 표현하지나 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
17	절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
18	화가 나지 절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
19	절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
20	화가 나지 절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
21	수종에서 절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
22	수종에서 절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
23	폭을 표현하지나 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
24	화가 나지 절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
25	폭을 표현하지나 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
26	화가 나지 절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
27	누군가 다른 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
28	절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
29	폭을 표현하지나 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
30	화가 나지 절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
31	화가 나지 절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
32	화가 나지 절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
33	화가 나지 절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
34	화가 나지 절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
35	화가 나지 절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
36	화가 나지 절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
37	화가 나지 절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
38	화가 나지 절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
39	화가 나지 절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			
40	화가 나지 절단지 한 수종에서 폭을 표현하지않아는 의미 폭을 표현하지나 의미 못 하십니까?			

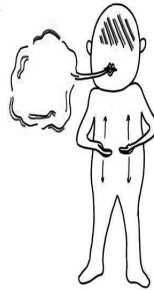
나의 분노 유형은?



분노 억제형



분노 표출형



분노 조절형

그림책 : 소피가 화나면 정말 화나면



Q. 소피의 감정은?

Q. 그 이유는?

Q. 소피가 선택한 감정조절방법은?

그림책 : 소피가 화나면 정말 화나면



Q. 이와 비슷한 경험을 한 적이 있을까?

Q. 너만의 감정조절방법이 있다면?

시로 다독이기

토닥토닥

| 마음 안 맞는 친구와 같은 조가 됐다.

과학 실험 내내

투덜대고

실수하는 친구

‘그것도 못해.’ 하고 싶은데

참는다.

‘당장 그만둬.’ 하고 싶은데

‘너랑 다신 같은 조 안 해.’ 하고 싶은데

참는다.

실험실을 나오며

많이 컸어 ‘토닥토닥’

내가 나를 ‘토닥토닥’

- [엄마보다 이른 아이]. (정진아, 푸른책들, 2002) 중 -

3 차시



우울-불안에서 벗어나기

흔들리지 않고 피는 꽃이 어디 있으랴
이 세상 그 어떤 아름다운 꽃들도
다 흔들리면서 피었나니
흔들리면서 줄기를 곱게 세웠나니
흔들리지 않고 가는 사랑이 어디 있으랴
젖지 않고 피는 꽃이 어디 있으랴
이 세상 그 어떤 빛나는 꽃들도
다 젖으며 피었나니
바람과 비에 젖으며
꽃잎 따뜻하게 피었나니
젖지 않고 가는 삶이 어디 있으랴

감정도 선택하고!

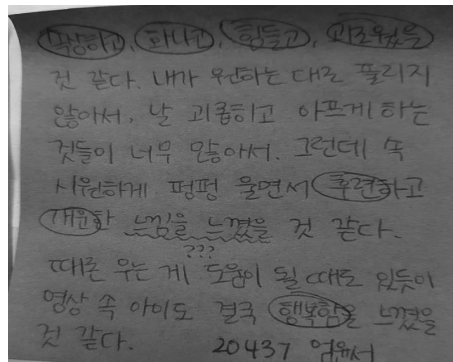
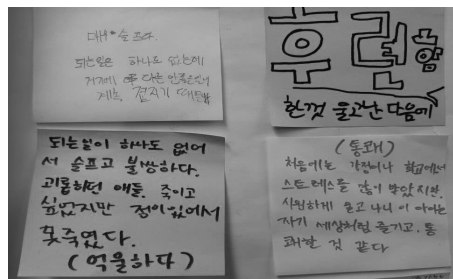
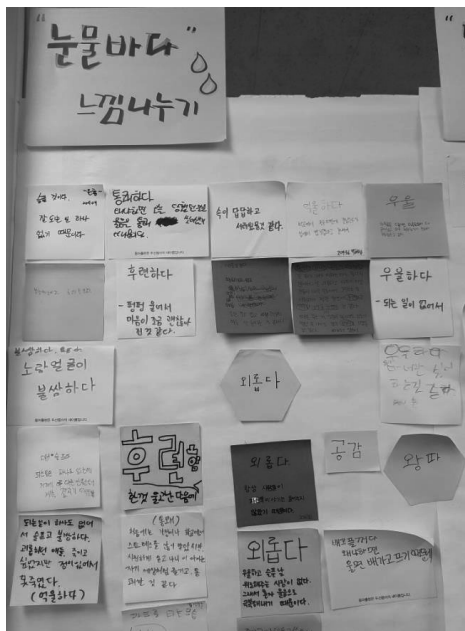
활동. 그림책 : 눈물 바다 보기



Q. 느낌은?

Q. 기억나는 장면은?

Q. 어떤 감정들이 드러났을까?(퀴즈퀴즈)



억울하다

학교에서 친구 때문에 혼났는데
집에서 밤늦게까지 혼내서

공감

배고플거다
왜냐하면
웬만 배가고프기 때문에

외롭다.

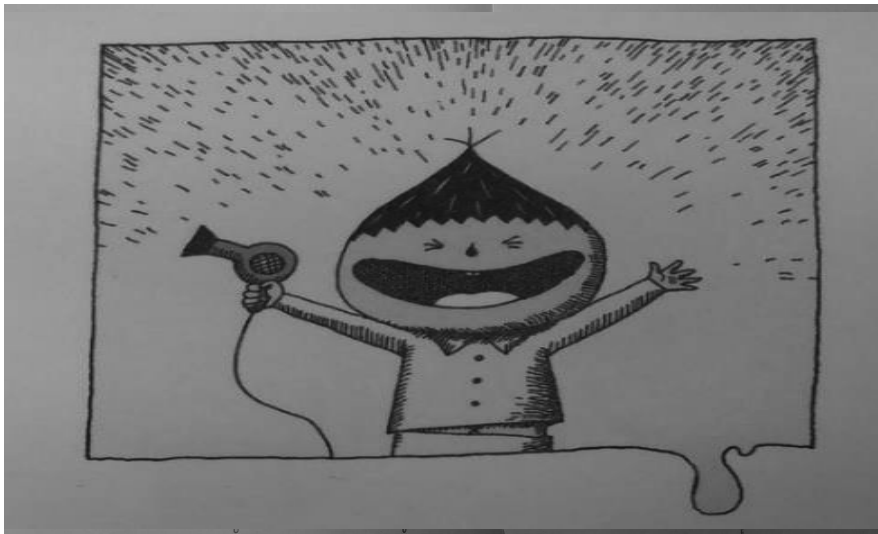
항상 사람들이
자신의 이야기는 들어주지
않았기 때문이다.

20432

외롭다

울하고 슬픈날
위로해주는 사람이 없다.
그래서 혼자 울음으로
극복해내기 때문이다.

활동. 퀴즈 퀴즈 ! 장면에서 느껴지는 감정과 그 이유는?



활동. 장면 선택 후 활동하기



활동 사례

이미지 선택- 느껴지는 감정, 생각 적고 이야기 나누기



"이럴 땐 이래. 나도"

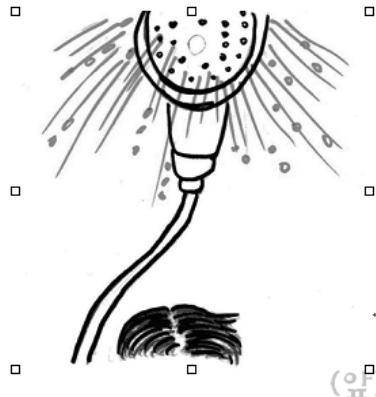
학교폭력사태 영상.

오늘은 내가 죽는 날입니다.

<http://www.youtube.com/watch?v=KqyeCGeyVC>

S

응원샤워하기



(앞)

응원 샤워하기

① 동글게 원을 그려 앉고 1명을 원 안에 둔다.

② 원 안에 앉은 사람은 자신의 감정을 적어 몸에 붙인다.

③ 원 안의 친구를 격려하고 응원하는 말을 포스트잇에 쓴다.

④ 원 안에 앉은 친구에게 부드럽게 말하며 응원의 말을 붙인다.

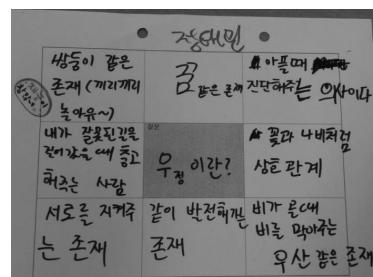
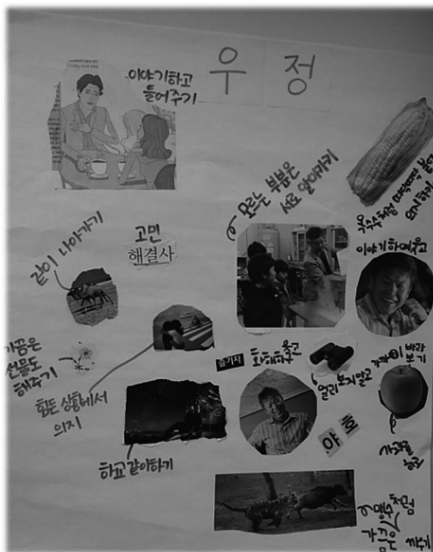
(뒤)

활동 사례

감정조절법 - 좋은 말로 격려하기



활동 사례. 리치픽처로 표현하기



긍정카드로 격려하기



4 차시



감정 뒤편 - 이럴 땐 이렇게

모둠 만들기



상황카드(선택)

상황 1

평소에 별로 안 친한 친구가 어깨를 툭 치고 지나간다. 사과도 하지 않고 웃으면서 지나가는데 기분이 나쁘다.

상황 2

미술시간에 포스터를 그리는데 갑자기 친구가 빨간 물감이 묻어 있는 붓으로 내 얼굴에 크게 칠하고 도망가며 놀리듯 웃는다.

상황 3

수업시간, 열심히 필기를 하고 있는데 쪽지가 날아왔다. 누군가 했더니 2분만에 읽은 친구 녀석이 종이를 접어 장난을 친 거다. 2분만 둘째 줄에서 4분만에 읽은 내게 장난을 치다니. 건 없는 녀석이다. 인상을 쓰며 “그만 해라.” 하는데 선생님께 딱 걸렸다. 그런데 선생님은 내 말을 들어보지도 않고 나만 혼내신다.

상황 4

축구를 하는데 친구가 발을 걸어 넘어뜨리고 사과도 하지 않고 그냥 간다.

상황 5

모둠토의 시간에 대표가 계속 내 의견을 무시한다. 내가 말만 하면 “됐고” 하며 말을 자른다.

상황 6

OOO가 나를 힐끔 돌아보며 계속 짝궁에게 귓속말을 한다. 도대체 재는 왜 왜 나만 보면 저렇게 귓속말을 하지? 또 무슨 애길 하기에 저렇게 나를 힐끔힐끔 보는 거지?

모듬별 다양한 활동하기

- 활동지 1 - 이럴땐 이렇게
- 기록하며 활동하세요.



활동 1

모듬별 활동 공유

모듬별로 나와 발표

소감 나누기

활동 . 어울림선언문 만들기

1. 활동 소감을 핵심단어 3개로 나타낸다면?

--	--	--

2. 느낌은? Before & After

--	--

3. 어울림 선언문 만들기

어울림 선언문

나 _____ 는(은) _____ 의 덕목을 갖고
 _____ (하)는
 _____ 사람입니다.

예) 나 깊이있는 경험, 공감, 친절의 덕목을 갖고 친구들의 이야기를 잘 들어주는 마음이 따뜻한 사람입니다. 나 순수기쁜 존중, 용기, 실천의 덕목을 갖고 친구들을 사랑하는 한결같은 사람입니다.

활동 사례

활동지 활동 후 소감 및 선언문 만들기

1. 활동 소감을 핵심단어 3개로 나타낸다면?

영입	활기찬	개운
----	-----	----

2. 느낌은? Before & After

Before 우울, 무기력, 힘없음 ☹...	After 행복, 기쁨, 가벼움 ☺!
--------------------------------	----------------------------

3. 어울림 실천 선언문 만들기

어울림 실천 선언문

나 신영서 는(은) 감사 다짐 생개념 의 덕목을 갖고
친구들에게 좋은 영향을 주는 (하)는
바른 사람입니다.

예) 나 깊이있는 경험, 공감, 친절의 덕목을 갖고 나 순수기쁜 존중, 용기, 실천의 덕목을 갖고

활동지 활동 후 소감 및 선언문 만들기

1. 활동 소감을 핵심단어 3개로 나타낸다면?

배려	경청	긍정
----	----	----

2. 느낌은? Before & After

학교에서 대해 변하는 느낌이 없다. 	서로 어물러 조화롭게 지내야겠다. 
--	---

3. 어울림 실천 선언문 만들기

어울림 실천 선언문

나 쑤미 는(은) 배려 긍정 경청 의 덕목을 갖고
친구들과 함께 어물러 (하)는
배려심 많은 사람입니다.

예) 나 깊이있는 경험, 공감, 친절의 덕목을 갖고 나 순수기쁜 존중, 용기, 실천의 덕목을 갖고

리치디보스의 긍정의 말 10.

<http://www.youtube.com/watch?v=4-O2QKHw9gk>

모든 것은 나의 선택, 아름다운 사람이 되자.

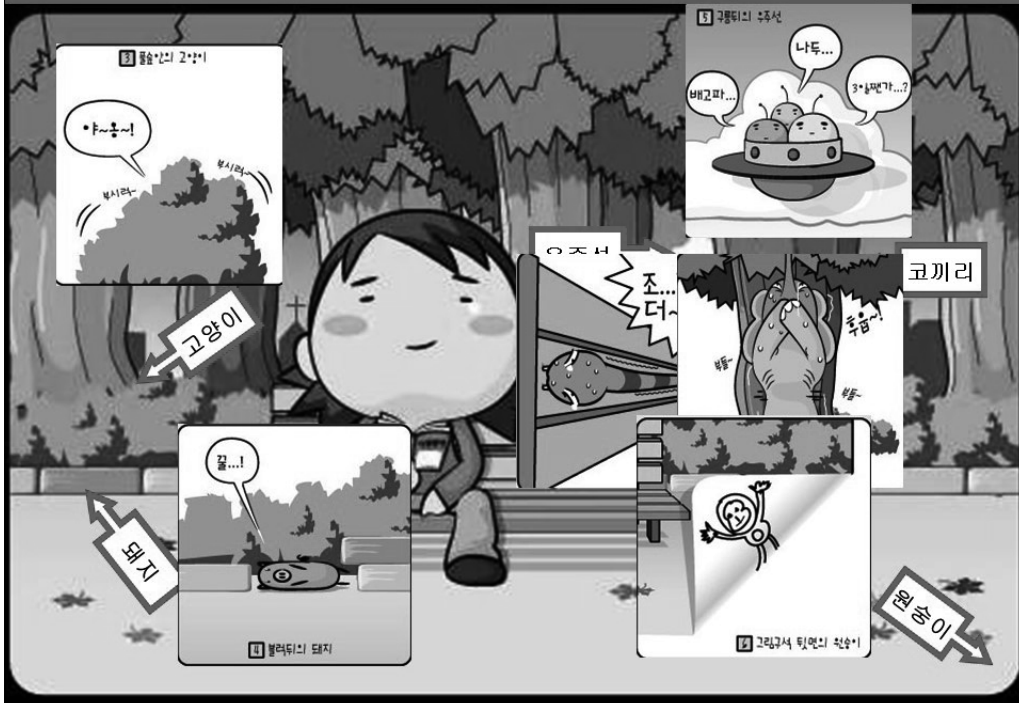


중학교 어울림 기본프로그램 "자기존중감"



• 존중 감미애

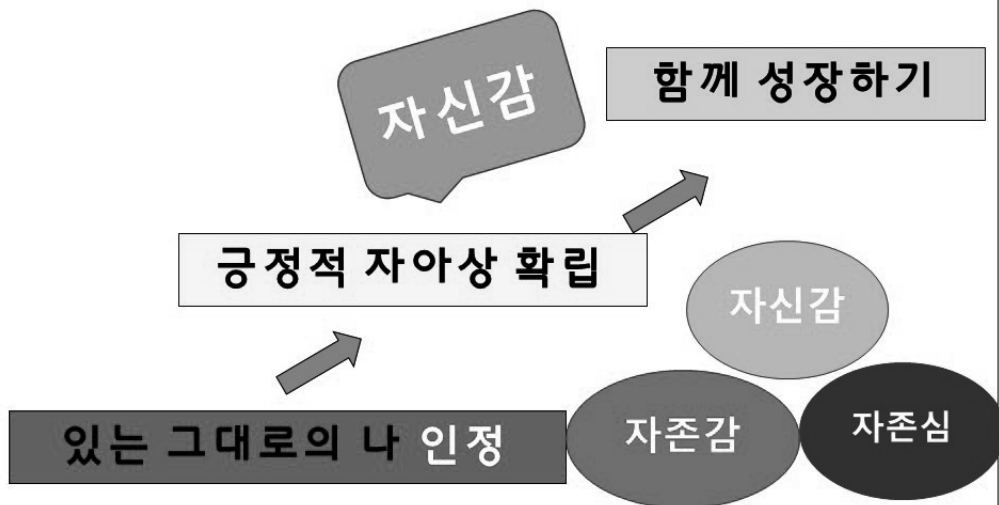
숨은 그림 찾기 (코끼리, 뱀, 고양이, 돼지, 우주선, 원숭이)



자기존중감 프로그램의 구성



자기존중감 프로그램의 목표





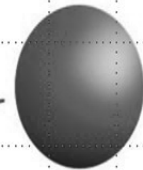
자기 존중감 프로그램의 필요성

- 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)

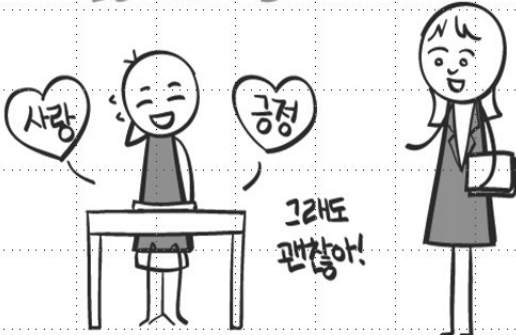
- 자기 존중감 **낮은** 학생: 비행행동을 많이 함
(약물복용, 먹기 장애, 우울증, 자살, 폭력 등)
(이숙, 우희정, 1998, 재인용)



RESILIENCE



"자존감이 높은 사람"



회복탄력성

자존감이 낮은 사람의 특징

-삶의 불만이 많으며 만사에 부정적이고
다른 사람의 탓을 많이 한다.

-보여지는 것에 강한 집착을 하며
남들이 나를 어떻게 생각할까 걱정한다.

-자기 자신에 심한 열등감을 느끼며
남과 비교를 함으로써 열등감을 더욱 심화시킨다.



로젠버그의 자아존중감 TEST

1. 나는 다른 사람만큼 가치 있는 사람이다.
2. 나는 결정하는 게 어렵지 않다.
3. 나는 좋은 점을 많이 가지고 있다.
4. 나는 다른 사람만큼 일을 잘할 수 있다.
5. 나는 행복한 사람이다.
6. 나는 나 자신을 잘 안다.
7. 나는 쉽게 포기하지 않는다.
8. 나를 좋아해주는 사람이 많다.
9. 나는 스스로에 대해 긍정적인 생각을 많이 한다.
10. 나는 현재 내가 하는 일에 만족한다.

로젠버그의 자아존중감 TEST

점수 합산 결과

30점 이상

자신을 아끼고 사랑함

20~29점

보통 수준

19점 이하

자존감이 낮은 상태

1차시: 나의 모습 재보기

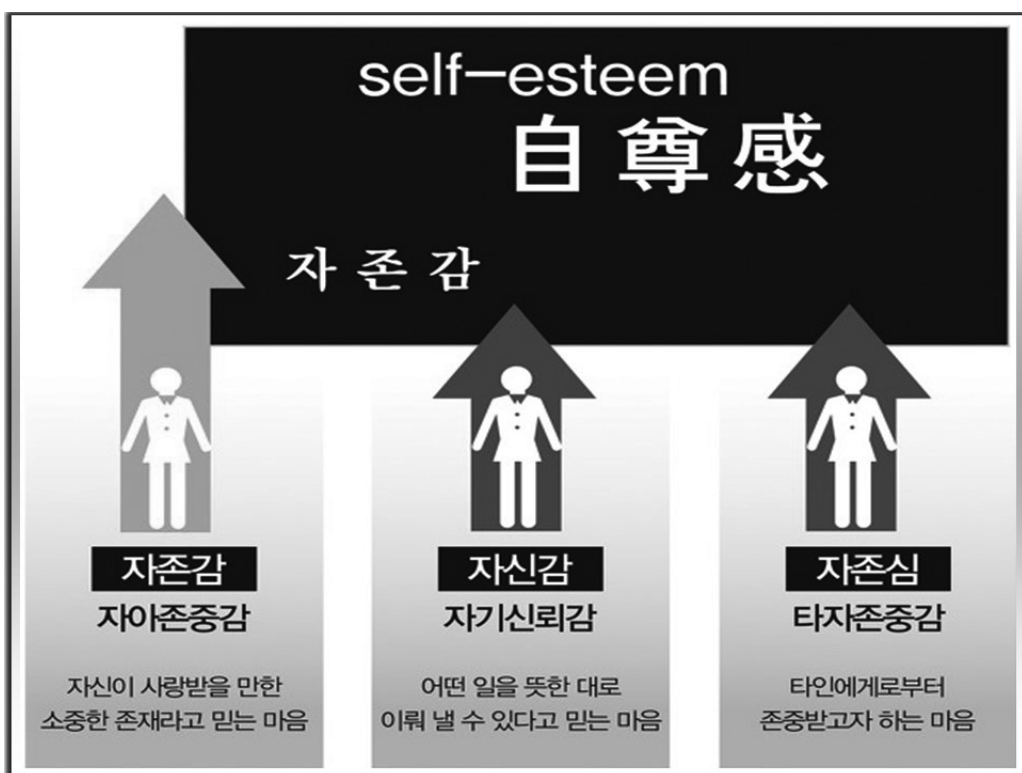
자아 존중감

self-esteem

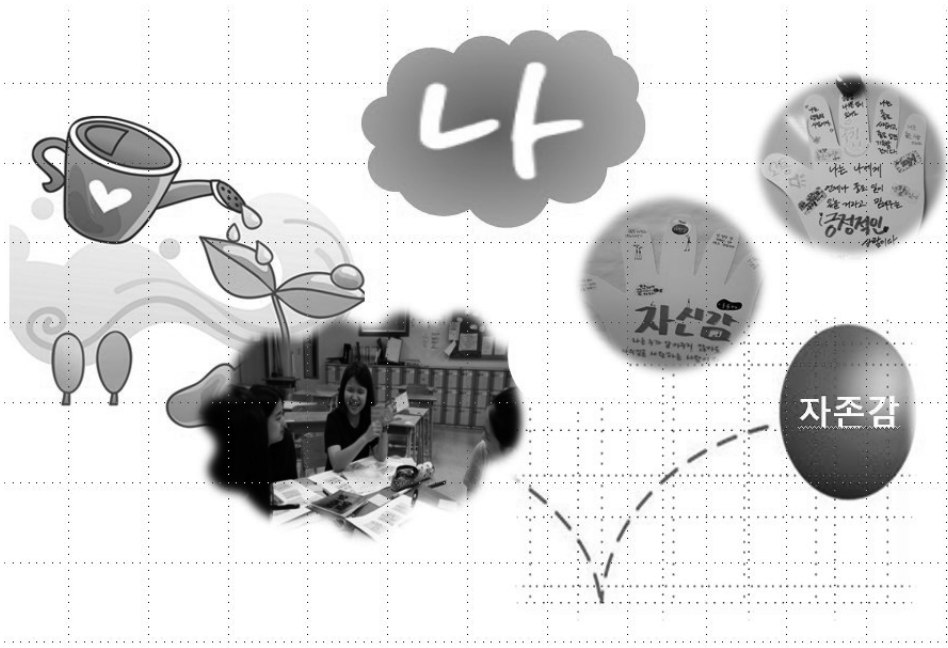
자신이 사랑받을 만한 가치가 있는 소중한 존재이고
어떤 성과를 이루어낼 만한 유능한 사람이라고 믿는 마음

자기존중감이란, 자신이 사랑 받을 만한
가치가 있는 소중한 존재이고
어떤 성과를 이루어낼 만한
유능한 사람이라고 믿는 마음

* 이 용어는 미국의 의사이자 철학자인 윌리엄 제임스가 1890년대에 처음 사용



자기존중감 + 자신감 형성은...



내 이름에 대하여 알아보기

소중한 내 이름에 대하여



한글

한자

영어

내 이름을 지어주신 분 :

내 이름에 담긴 뜻 :

이름으로 3행시 짓기

● 내 이름으로 3 행시 짓기

(예 : 감미애)



감미롭습니다.

미친듯한 경상도 사투리

애교로 봐주세요 ^^

이름송과 나만의 동작 만들기(소리공)



꽃

김춘수

내가 그의 이름을 불러 주기 전에는
그는 다만
하나의 몸짓에 지나지 않았다.

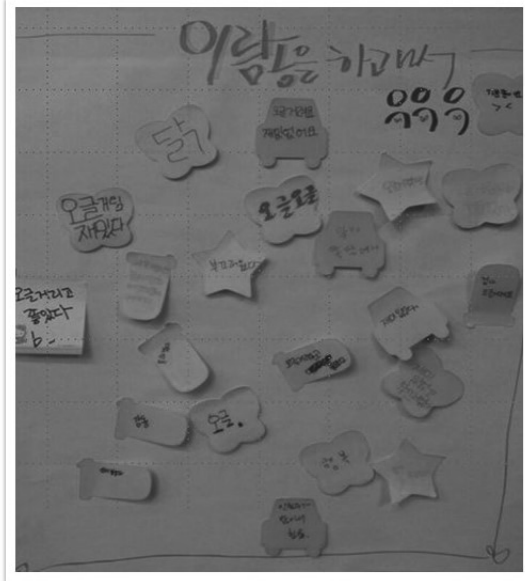
내가 그의 이름을 불러 주었을 때
그는 나에게로 와서
꽃이 되었다.

내가 그의 이름을 불러준 것처럼
나의 이 빛깔과 향기에 알맞은
누가 나의 이름을 불러다오.
그에게로 가서 나도 그의 꽃이 되고 싶다.

우리들은 모두 무엇이 되고 싶다.
너는 나에게 나는 너에게
잊혀 지지 않는 하나의 눈짓이 되고 싶다.



이름 삼행시 소감 나눔



처음에는 어색~
그래도 리듬이 신났다.

새로운 경험,
즐거운 경험이었다.

내 이름으로 삼행시를
처음 지어봅니다.
새롭습니다.

내 이름의 가치와
소중함을 알게 됨

실제 현장에서 학생들과
할 수 있는 행동들과
이름에 대한 자존감이
더 상승되어 좋았다.

나의 이름을 오랜만에
크게 불러 보니 기분이
좋았고 사랑스럽다.

"내가"

내 이름을 불러 본 적이
거의 없었는데
소중한 존재가 된 것 같은
느낌이 들었습니다.

제 이름에 대해 다시
생각해 보는 소중한
계기가 되었습니다.

내가 내 이름을 불러 본 것이
참 오랜만이었던 것 같다.
이름의 의미를 되새겨
볼 수 있어서 좋았다.

자신의 이름을 소리 높여
부르는 것만으로도
자신감을 키울 수 있을 것
같습니다.

있는 그대로의 내 모습 표현하기



있는 그대로의 내 모습 표현하기



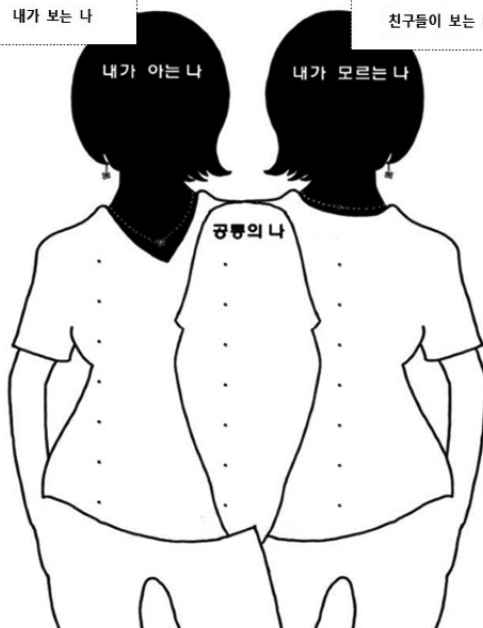
내가 보는 나

친구들이 보는 나

내가 아는 나

내가 모르는 나

공통의 나



활동. 마인드업 스티커로 격려하기



마무리 - 행복박수 치기

• 나는 내가 정말 좋다.

- ① 나(짝)는(짝)내(짝)가(짝)정(짝)말(짝)좋(짝)다(짝)
- ② 나는(짝짝)내가(짝짝)정말(짝짝)좋다(짝짝)
- ③ 나는내가(짝짝짝짝)정말좋다(짝짝짝짝)
- ④ 나는내가정말좋다(짝짝짝짝짝짝짝)

• I am OK, You are OK!

- ① I(짝)am(짝)O(짝)K(짝)You(짝)are(짝)O(짝)K(짝)
- ② I'm(짝짝)OK(짝짝) You are(짝짝)OK(짝짝)
- ③ I'm OK(짝짝짝짝) You are OK(짝짝짝짝)
- ④ I'm OK, You are OK(짝짝짝짝짝짝짝)

나는 내가 정말 좋다

1단계

나! 는! 내! 가! 정! 말! 좋! 다!
 (짹! 짹!) (짹! 짹!) (짹! 짹!) (짹! 짹!)

2단계

나는! 내가! 정말! 좋다!
 (짹짹!) (짹짹!) (짹짹!) (짹짹!)

3단계

나!는!내!가! 정!말!좋!다!
 (짹! 짹! 짹! 짹!) (짹! 짹! 짹! 짹!)

4단계

나!는!내!가!정!말!좋!다!
 (짹! 짹! 짹! 짹! 짹! 짹! 짹! 짹!)

2차시: 나의 가능성 캐내기

앞으로 실현될 수 있는 성질이나 정도

어떤 일이 있을 수 있거나

일어날 수 있는 일

[활동 1]

성공한 인물 탐색



[활동 2]

나와 친구의 강점 찾아 인정해 주기



내가 생각하는 나는요? 친구야, 네가 제일 잘나가!

내가 생각하는 나는요?		친구야, 네가 제일 잘나가!
구분	나의 장점	친구의 장점
외모		
성격		
습관		
기타		

[활동 3]

나를 더욱 사랑하기 위한 5계명 만들기



나를 더욱 사랑하기 위한 5계명

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



3차시 : 나의 자신감 키우기

자신의 존재에 대한 소중함과
고귀함은 자기존중감에서 시작되며
이것을 뒷받침하는 자신감은
어려움을 헤쳐나가고 자신이 원하는
일을 이루도록 하는 원동력이 됨

[활동 1]

열등감을 극복하고 성공한 인물 찾기 & 빙고게임



세르반테스의 '열등감 극복 이야기'

세르반테스는 여드름과 자신의 에너지와 큰 마드 데규저이 이브이 1171

학교 고

등상

한쪽 팔

등'

사회성

의

"블빛

망

는

한도



대로

는

"가장 소심하고 한심한 일이다." 라고 말한 것처럼,

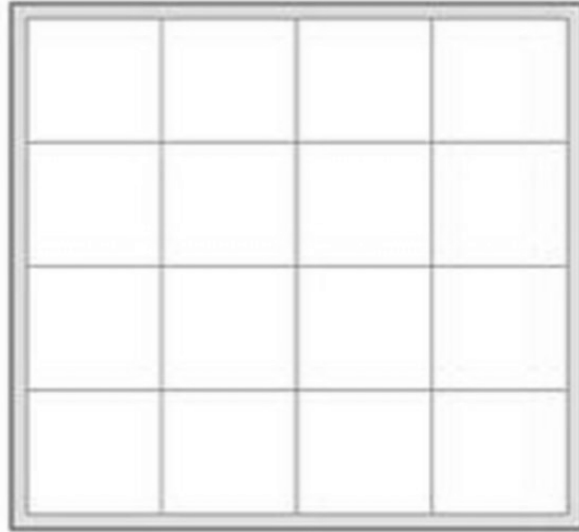
자신의 가능성을 믿고 부족함을 채우기 위해 꾸준히 노력하여

자신의 열등감을 성공의 밑거름으로 만들었습니다.

열등감을 극복하고 성공한 인물



‘열등감을 극복, 성공한 인물’ 찾기 빙고 게임



[활동 2]

날려버려! 열등감



4차시 : 우리 함께 커가기

성장한 인간에게 요구되는 것
'스스로 살기'와 '더불어 살기'

삶의 과정에서
타인에게
종속되어 있는
존재에서
주체적으로
삶을 영위하는
존재가 된다는
것

집단 속에서
타자와의
관계를
유지하면서
삶을 영위하는
것

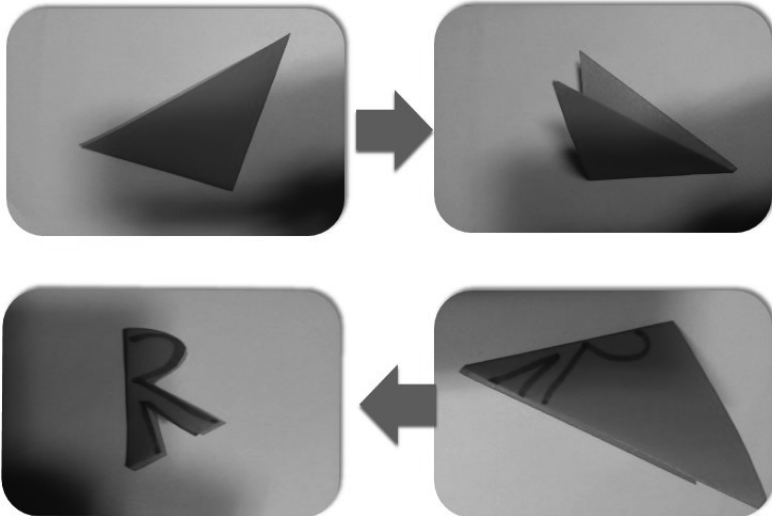
[활동 1]

손잡고 홀라후프 넘기기



[활동 2]

나에게 힘이 되는 친구, 힘이 되는 말





나는 내가 참 좋다/ 신술래

나는 내가 참 좋다.
살아 있어서 좋다.
목숨뿐 아니라 정신도,
감각도 함께 살아
"안녕하세요"
이웃에게 인사할 수 있어서 좋다.

발강게 타오르는 노을을 볼 때나
방금 피어나는 꽃송이를 볼 때나
보이는 것
들리는 것
그 아름다움에
아하! 탄성을 지를 수 있어서 좋다.
무엇보다도,
살아있는 모든 것들 사이에 흐르는
크고 작은 사랑 앞에서
가슴이 뭉클해지는
내가, 나는 참 좋다.

나는 내가 정말 좋다

1단계

나! 는! 내! 가! 정! 말! 좋! 다!
 (짹!) (짹!) (짹!) (짹!) (짹!) (짹!) (짹!) (짹!)

2단계

나는! 내가! 정말! 좋다!
 (짹짹!) (짹짹!) (짹짹!) (짹짹!)

3단계

나!는!내!가! 정!말!좋!다!
 (짹!짹!짹!짹!) (짹!짹!짹!짹!)

4단계

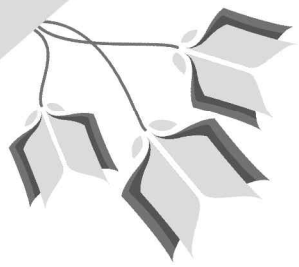
나!는!내!가!정!말!좋!다!
 (짹!짹!짹!짹!짹!짹!짹!짹!)

자기존중감은



이다





어울림프로그램 워크숍 Ⅲ

공감 역량 / 의사소통 역량

정유진 선생님(안양 신성중)



중학교 공감 역량 / 의사소통 역량

중학교 공감 역량(기본)

1차시 나의 마음은 이런 거야	활동을 통해 공감의 의미와 자산이 감정을 인식하고, 적절하게 표현할 수 있다.
〈도입〉 [활동] 동기유발 • 공감 퀴즈로 동기유발을 한다. 〈전개〉 [활동1] 릴레이 그림그리기를 통한 공감의 의미파악과 구체화 • 릴레이 그림 그리기 놀이를 하고 공유(발표)하기를 통해 공감의 밑바탕 이해하는 활동을 한다. [활동2] 감정카드 만들기 • 감정카드 만들기를 통해 자신의 감정을 인식해 본다. [활동2-2] 퀴즈 ‘온몸으로 말해요’ • 감정카드를 뽑아 그 감정을 몸으로 표현하면 친구들이 맞추는 게임을 통해 공감을 실천해 본다. 〈마무리〉 [활동] 5글자 성찰 • 활동소감을 5글자로 집약해 포스트잇에 적은 후 학생들이 돌아다니며 읽고 서로를 공감, 격려한 후 차시를 마무리한다. •PPT •2절지 •보드마카펜 •활동지(감정카드) •포스트잇	
2차시 나는 이래서 그랬어	상황에 따른 자신의 감정을 인지하고, 역할극을 통해 표현함으로써 공감하는 능력을 기른다.
〈도입〉 [활동] 마음을 여는 아이스브레이크 • 나태주의 ‘풀꽃’을 낭독하고 옆에 있는 짝과 양손을 잡고 ‘자세히 보아야 예쁘다’, ‘오래 보아야 사랑스럽다’라고 말하며 인사한다. 〈전개〉 [활동1-1] 공감 경험 나누기 • 2명씩 짝지어 공감 / 비공감의 경험을 나누고 공감 / 비공감의 언어와 표현 찾아보며 생활 속 공감 경험을 이끌어낸다. [활동1-2] 비공감 경험 나누기 • 자신의 경험 중 공감 받지 못했던 경험을 나눠 봄으로써, 공감 받지 못할 때의 문제를 이해하는 활동을 한다. [활동1-3] 공감적-비공감적 표현 정리 • 공감적/비공감적 표현을 포스트잇에 적어 정리 한 후 공감적-비공감적 표현 공간에 붙이는 활동을 한다. [활동2] 공감-비공감의 상황 경험하기 • 상황카드 뽑아 상황에 따라 2명씩 짝지어 역할극 하기를 한 후 소감을 나누어 본다. 〈마무리〉 [활동] 수업 마무리 • 동영상 시청으로 공감 의지 다지기를 하고 수업을 마무리 한다.	

3차시 너도 그런 거구나	상대방의 상황에 대해 어떤 감정일지 추측하고 적절하게 공감한다.
---------------	-------------------------------------

〈도입〉

[활동] 상상을 통해 공감하기

- 몽크의 그림 '절규'를 제시한 후 절규하는 이유에 대해 상상해보는 시간을 가진다.

〈전개〉

[활동1-1] 책 속 인물의 상황과 감정 이해하고 공감하기.

- 도둑맞은 그림 책 읽기를 통해 주인공의 감정을 추측해 본다.

[활동1-2] 역할극을 통해 '공감 샤워' 하기

- 책 속 인물의 감정을 파악한 후 책 속의 주인공이 되어 즉흥극을 해 본다.
- 주인공 역할을 하는 친구에게 포스트잇에 공감 표현을 적어 붙여주고 소감을 물어보는 활동을 한다.

[활동2] 고민 나누기와 공감 샤워

- 내 고민을 적고 친구의 고민을 내 고민처럼 나누고 공감샤워로 격려하기 (온몸에 붙이기) 활동을 하여 서로를 응원해 본다.
- 소감 나누기

〈마무리〉

[활동] 공감의 중요성 인식하기

- [공감이란 00이다. 왜냐하면 ~ 때문이다.]로 정의내리기 활동을 하며 수업을 마무리 한다.

4차시 실제 상황에서 행동하기	실제 상황 속에서 상대방이 느끼는 감정을 이해하고, 그 입장에 대해 충분히 공감을 표현한다.
------------------	---

〈도입〉

[활동] 3인의 법칙 동영상 보고 질문하기

- 3인의 법칙 동영상을 보고 실제 행동이 얼마나 중요한지에 대해 알아본다.

〈전개〉

[활동1] 영상 속에 드러난 인물의 심리를 찾아 이야기하기

- 영상 속에 드러난 인물의 심리 찾아 글과 그림으로 표현해 보고 인물의 심리에 대해 이야기 하는 시간을 가진다.

[활동2] 상황 속으로 뛰어들어 공감하기

- 역할을 정해 영상 장면 그대로 재현하기 활동을 하되, Stop - 끼어들기 -다르게 하기(변화주기)를 하여 장면에 변화를 주고 소감을 나누어 본다.

〈마무리〉

[활동] 소감 나누기와 공감 상자 수여하기

- 공감에 대한 전체 소감을 나누고 공감 상장을 수여하며 수업을 마무리 한다.

중학교 공감 역량(심화)

1차시 마음비우기 - 내 마음을 비우고 보는 네 마음	공감을 위해 자신의 감정과 신념을 비울 수 있다.
[도입] • 공감 약속 정하기 • 공감 반응 확인하기 • 보이는 얼굴 숫자 맞추기 [전개] [활동 1] 마음 우체통 • 현재 자신의 마음속에 있는 생각들을 '마음 우체통'에 잠시 넣어두기 [활동 2] 잘못된 신념 찾기 • 동영상 자료에서 잘못된 신념을 찾아보고, 자신에게 있는 잘못된 신념을 찾아 '마음 비우기' 상자에 넣기 [마무리] • 공감 통장 만들기	
• 공감약속 • 공감 척도 질문지 • 몇 명의 얼굴이 보이나요 • 포스트 잇 • 마음 우체통 • 난 아니란 말이야 • A4용지 • '마음 비우기' 상자 • 공감으로 가는 길 • 이상기우 노래 • 공감통장	
2차시 상대방의 언어 이해하기 - 하나의 말에 담긴 여러 의미	상대방의 언어에 담긴 의미를 정확하게 확인할 수 있다.
[도입] • 경청 게임하기 [전개] [활동 1] 무엇이 문제였을까 • 대화 중인 두 친구의 이야기를 읽고 대화문을 수정하거나 보충해보기 [활동 2] 상대방의 언어 이해하기 • 활동지에 제시된 상황을 읽고 자신의 생각을 정리한 후 동영상을 시청하며 상황 확인하기 [마무리] • '불편한 진실' 동영상 시청하기 • 공감 통장 채우기	
• 그림자료 • 무엇이 문제였을까 • 상대방의 언어 이해하기(학교2013) • 불편한 진실 • 공감통장	
3차시 상대방의 논리 이해하기 - 논리를 따라가는 공감열쇠	공감을 위해 상대방의 논리를 따라갈 수 있다.
[도입] • '절대 오목게임이 아니다' 게임하기 [전개] [활동 1] 난파 중인 배에서 누구를 먼저 구출하겠는가? • 난파 중인 배에서 구출 보트에 태워 살려야 하는 5명을 선택하고 그 이유를 서로 나눔으로써 상대방의 논리 이해하기 [활동 2] 내 마음을 알아줘 • 정선이와 수철이의 사례를 통해 친구들의 논리 이해하기 [마무리] • '이제 내가 말할 차례' 동영상 시청 • 공감 통장 채우기	
• 절대 오목게임이 아니다 • 난파 중인 배에서 누구를 먼저 구출하겠는가 • 내 마음을 알아줘 • 이제 내가 말할 차례 • 공감통장	
4차시 상대방의 욕구 파악하기 - 상대방의 욕구를 파악하는 공감기법	공감하는 마음으로 상대방의 욕구를 파악할 수 있다.
[도입] • 공감 이야기	

[전개]

[활동 1] 공감 퀴즈 풀기

- 활동지에 제시된 공감 퀴즈 문제를 각자 풀어본 후에 서로 퀴즈를 내어 답을 확인하면서 공감에 대해 이해하기

[활동 2] 친구들의 욕구 파악하기

- ‘공감 반응 검사지’와 ‘공감 반응 연습지’를 각자 풀어 본 후에 함께 답을 확인하면서 친구들의 욕구를 파악하는 방법 익히기

[마무리] • 욕구 파악하기 • 공감 통장 채우기

- 눈 먼 청년 • 공감 퀴즈 • 공감반응 검사지 • 공감반응 연습지 • 마음이 이야기
- 공감통장

5차시 성장동기

드러내기-성장동기를
드러내는 공감기법

상대방의 말에서 성장동기를 드러낼 수 있다.

[도입] • 받아쓰기 답안지 채점하기

[전개]

[활동 1] 성장동기를 찾아라 • 제시된 사례에서 성장동기들을 찾아보기

[활동 2] 우리를 화나게 하는 친구들의 행동

- ‘우리들을 화나게 하는 친구들의 행동 베스트 5’를 선정하여 화나는 감정 뒤에 숨은 성장동기 찾아보기

[활동 3] 억울한 보따리

- 소개 된 학생의 억울한 사연을 듣고 이 학생의 욕구와 성장동기 찾아보기

[마무리] • 마음이 따뜻한 이야기 • 공감 통장 채우기

-
- 받아쓰기 답안지 채점하기

- 성장동기를 찾아라

- 우리를 화나게 하는 친구들의 행동

- 억울한 보따리

- 겨울에 피는 꽃

- 공감통장

6차시 공감적으로

표현하기 - 감동으로
다가가는 공감표현

공감한 내용을 말이나 행동으로 표현할 수 있다.

[도입] • ‘마음은 달라요’ 동영상 시청

[전개]

[활동 1] 만화 ‘땅콩’ 읽기

- 왕따와 관련한 만화 ‘땅콩’을 읽으면서 우식이와 혁준이의 입장에서 공감 표현 생각해보기

[활동 2] 공감 역할극하기

- 만화 ‘땅콩’의 장면으로 역할극을 구성하여 공감표현 해보기

[활동 3] 공감은 네모이다

- 이제까지 공감 교실에서 배운 공감의 의미를 정리하여 각자 ‘공감은 네모이다’를 채우고 발표하기

[마무리] • 공감 통장 채우기 • 공감 성장 확인하기 • 소감문 작성 및 발표하기

-
- 마음은 달라요 • ‘땅콩’ 만화 • 공감표현하기 • 공감 역할극 대본

- 공감은 네모이다 • 공감통장 • 공감척도 질문지 • 소감문
-

중학교 의사소통 역량(기본)

1차시 좋은 말 vs 나쁜 말	말이 주는 상처, 말의 힘을 안다.
<도입> [활동] 심한 말 - 심한 말(스웨덴 공익광고 friends) 동영상을 시청하고 말이 주는 폭력에 대해 인식한다. <전개> [활동1] 듣기 싫은 말 빙고 게임 - 듣기 싫은 말 빙고 게임을 하며 상처받는 말에는 무엇이 있는지 확인한다. [활동2] 너 괜찮아? 나 속상해! - 상대방과 말로 상처 주거나 상처 받은 경험을 나누고, 힘이 되는 말을 확인한다. [활동3] 듣고 싶은 말 샤워 - 서로에게 힘이 되는 말을 들어본다. <마무리> [활동] 말의 힘1 - 말의 힘 1(MBC 실험다큐) 고맙습니다와 짜증나의 비밀을 시청하며 긍정, 부정의 말이 가진 힘 인식한다.	
- 활동지 1 • 활동지 2 • 활동지 3(참고) • 동영상 1 • 동영상 2 - 포스트잇(큰사이즈)모둠별 1패드 • 활동자료-목록 복사물 모둠별 1장	
2차시 마법의 듣기!	잘 듣기의 힘을 체험한다.
<도입> [활동] 적극적 경청이란? - 적극적 경청의 의미와 방법을 확인한다. [선택활동] 대화할 때 너는? - 친구의 얘기를 막는 걸림돌이 되는 표현을 확인하고 자신의 의사소통 걸림돌을 확인해본다. <전개> [활동1] 적극적 경청 실습-최대한 듣지 않기 - 상대방이 내 말을 최대한 듣지 않는 상태에서 말해보기 연습을 한다. [활동2] 적극적 경청 실습-최대한 잘 듣기 - 상대방에 내 말을 최대한 잘 들어주는 상황에서 이야기하는 체험을 한다. [선택활동] 적극적 경청 실습-앵무새대화, 공감적 대화 - 앵무새 대화와 공감대화를 통해 적극적 경청을 연습한다. <마무리> [활동] 눈 맞춤의 힘 - 눈 맞춤의 힘(EBS 지식채널e)영상을 보며 비언어적 의사소통의 중요성을 확인한다.	
- 활동지 1(선택) • 활동지 2(선택) • 동영상 1 • 동영상 2 • 동영상 3 - 동영상 4 • PPT 1	
3차시 어떻게 말해?	여러 종류의 말하기 방법을 익힌다.

〈도입〉

[활동] 귓속말 전달 게임

- 귓속말 전달 게임을 통해 대화는 주고받는 과정에서 변질될 수 있는 것임을 확인한다.

〈전개〉

[활동1] 나 전달법, 비폭력대화란?

- 나 전달법과 비폭력대화의 의미와 방법을 확인한다.
- 나 전달법 모델링(솔리언 토래상담)영상을 시청한다.

[활동2] 나 전달법, 비폭력대화로 말하기 • 나 전달법, 비폭력대화를 실습한다.

〈마무리〉

[활동] 듣기, 말하기 타이밍

- 대화시 상대방의 말을 더 들어줘야 할 때와 내 마음을 표현할 때를 설명한다.

-
- 활동지 1 • 활동지 2 • 동영상 1 • PPT 1 • PPT 2 • PPT 3
 - 2절지 모듈별 1장 • 유성매직 모듈별 1세트
-

4차시 이렇게 말해봐!	내 마음의 표현을 통해 미해결과제와 상한 맘을 치유한다.
--------------	---------------------------------

〈도입〉

[활동] 진심 어린 태도

- 상대방에게 의사를 전달할 때 비언어적 표현도 중요함을 동영상을 통해 알아본다.

〈전개〉

[활동1] 내 마음 표현하기 1- 부탁하기와 거절하기

- 자신의 부탁, 거절 경험을 떠올려보고, 어떻게 하면 더 적절하게 할 수 있는지 알아본다.

[활동2] 내 마음 표현하기 2-거절하기

- 일상에서 흔히 있는 상황에 대해 거절하는 방법을 연습한다.

[선택활동] 내 마음 표현하기 3 - 속상한 마음, 미안한 마음

- 친구에게 상처받았던 경험을 생각해 보고, 하고 싶은 말과 듣고 싶었던 말을 적어본다.

〈마무리〉

[활동] 말이 행동에 미치는 힘

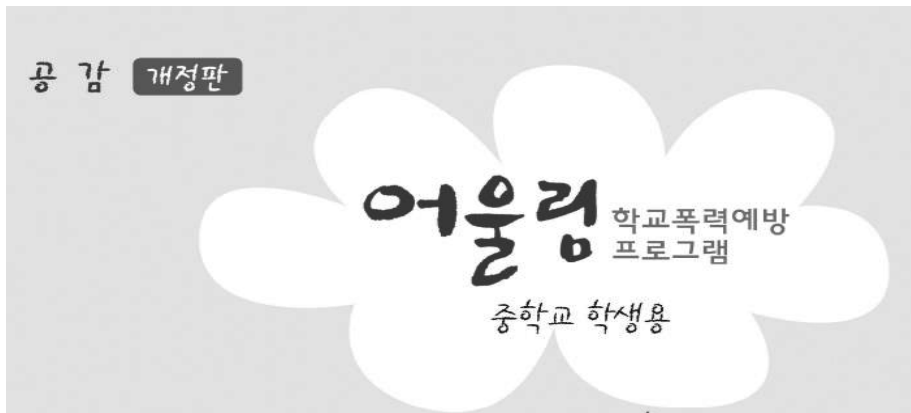
- 말의 힘 2(MBC 실험다큐) 젊음의 단어, 노인의 단어를 시청하며 말이 행동에 미치는 영향에 대해 알아본다.

-
- 활동지 1 • 활동지 2(선택) • 활동지 3(선택) • 동영상 1 • 동영상 2
 - PPT 1 • 포스트잇(큰사이즈)모듈별 1패드
-

중학교 의사소통 역량(심화)

1차시 의사소통 이해하기	1. 의사소통의 개념을 이해하고 정의할 수 있다. 2. 소통이 이루어지지 않아 갈등했던 일을 회상하면서 학습의 목표를 정한다.
• ‘채근담’의 ‘말의 필요성’ 동영상 시청 • 의사소통의 개념을 소개하는 프로그램 - 4행시 • 의사소통과 관련된 자기소개 및 별칭 짓기 • 내 삶의 가장 차가운 말과 따뜻한 말 회상하기 • 프로그램을 통한 기대감과 소감 나누기	
• PPT • 스티커판과 스티커 • 활동지	
2차시 나의 의사소통유형은?	의사소통의 여러 유형과 나의 유형을 알 수 있다.
• 〈소통의 달인〉 도입프로그램 • 정확한 발음을 연습하여 발표하면서 조별로 협동하는 것으로, 조별활동을 보다 역동적으로 하기 • 의사소통 유형검사 • 예시 상황에 맞는 예시 답안을 조별로 토의하고 발표하기 • ‘말의 힘’과 관련한 동영상 시청 • 다양한 의사소통유형 이해하기 • 소감 나누기	
• PPT • 스티커판과 스티커 • 활동지	
3차시 언어의 연금술사	1. 역기능적인 의사소통에 대하여 이해하고 체험한다. 2. 각 유형을 체험하고 각각의 단점에 대해 안다.
• 〈접어 게임〉 도입프로그램 • 의사소통과 관련한 창의적인 생각들을 끌어내는 시간 • 의사소통 연습하기 - 바구니에 담긴 갈등상황과 그 상황에 해당하는 각 유형의 예시를 가지고 역할극으로 표현하고 발표하기 • 학교 폭력을 예방하기 위한 작은 노력으로서 ‘말 한 마디의 역할’에 대한 동영상 시청 • 소감 나누기	
• PPT • 스티커판과 스티커 • 활동지 • 바구니 • 조별 상품	
4차시 걸림말과 디딤말	의사소통이 제대로 이루어지지 않는 갈등상황과 기능적인 의사소통이 이루어지는 상황을 이해하고 어떤 말을 하면서 생활할 것인지 자신을 돌아보게 한다.
• 〈속담으로 친구찾기〉 도입프로그램 • 그 상황에서 할 수 있는 걸림말들에 대해 알아보기 • 관점을 바꾸어 그 상황에서 할 수 있는 디딤말들에 대해 알아보기 • 소감 나누기	
• PPT • 스티커판과 스티커 • 활동지	

5차시 요술 바구니	자존감이 높은 사람이 되어 자신이 사용하는 말 또한 자존감과 같이 일치성이 있는 말을 하도록 한다.
• 〈이구동성〉 도입프로그램 : 의사소통과 관련한 핵심 단어를 확인하기 • 자존감 척도 검사를 통해 자존감 점검하기 • 자존감 ○× • 자존감 높이기 프로그램 - 되로 주고 말로 받는 장사 • 소감 나누기	
• PPT • 스티커판과 스티커 • 활동지 • 바구니 • 색상지	
6차시 내 말에 날개를 달자	반(半)언어 또는 비(非)언어에 대해 알아보면서 자신이 사용하는 언어가 더욱 풍성하고도 일치된 언어가 되도록 한다.
• 〈미꾸라지 잡기〉 도입프로그램 • 의사소통과 관련한 요점 정리 • 내 말에 날개를 달자 - 비언어와 반언어에 대해 조별로 토의하기 • 주어진 활동 자료를 참고하여 친구들이 좋아할 만한 비언어와 반언어에 대해 알아보기 • 토의 내용을 전지에 꾸미기, 노래가사로 바꾸어 부르기 준비하기, 노래할 때 안무 연습하기, 조별 구호정하기 등의 조별 활동하기 • 토의할 내용 퀴즈식으로 변형해서 역동적인 조별활동하기 • 소감 나누기	
• PPT • 스티커판과 스티커 • 활동지 • 조별 선물	



어울림(공감)

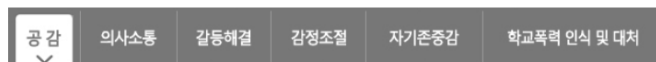
신성중학교 공정 정유진
bona4389@korea.kr

| 한국청소년정책연구원 |

<http://www.stopbullying.re.kr/menu2.html>



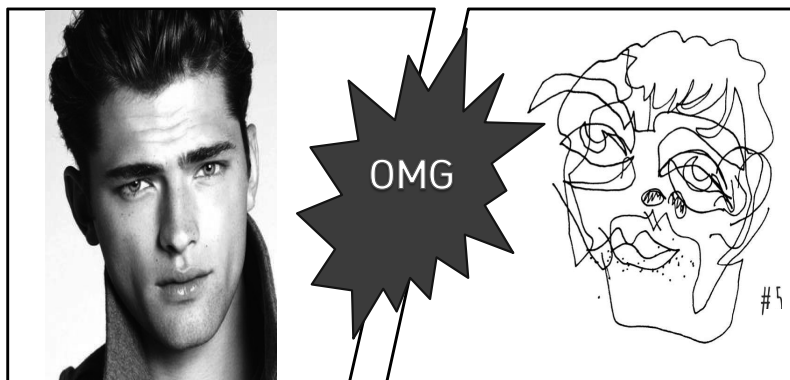
✓ 어울림 프로그램 원격연수



초등학교 저학년	1차시	어, 나도 그래 ▶	2차시	나보다 여린 이 보살피기 ▶
	3차시	말랑말랑 마음 만들기 ▶	4차시	포근포근 마음 나누기 ▶
초등학교 고학년	1차시	다양한 모양의 마음 ▶	2차시	내 마음을 보여주기 ▶
	3차시	친구의 마음 알아보기 ▶	4차시	내 마음속의 하얀늑대 키우기 ▶
중학교	1차시	나의 마음은 이런 거야 ▶	2차시	나는 이래서 그랬어 ▶
	3차시	너도 그런 거구나 ▶	4차시	실제 상황에서 행동하기 ▶



I SEE YOU (짜꿍 소개)



눈 만 보고 그려 주세요 (제한 시간 20초)

이름 (학교) / 에너지점수(1-10)/
들으면 기분 좋은 말?/ 내 인생의 탁월한 선택!!

세상에서 가장 아름다운 눈맞춤



EBS_지식채널e_눈맞춤의 힘 中

<https://www.youtube.com/watch?v=Yd2b9UkwdUY>



그라운드 룰

(우리가 함께 지켜야 할 규칙)

조별로
이야기 마치
면
박수 3번!

즐겁게
적극적인 자세
로
참여하기

한 포스트잇에는
한가지
아이디어만!

경청하기



경청

공감과 의사소통

귀를
열고

聽心

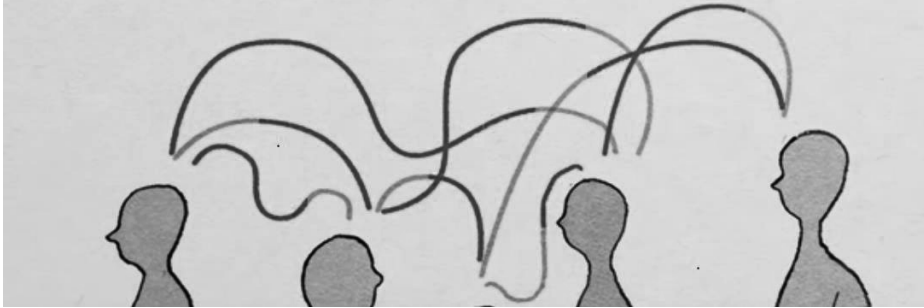
진지한 눈빛

당신을 왕으로
대하듯 잘 듣
겠습니다.

마음을 실어서
상대방의 마음과
하나가 되도록

공감이란

공감이란 상상력을 발휘해 다른 사람의 처지에 서보고,
그 사람의 느낌과 관점을 이해하는 것이다.



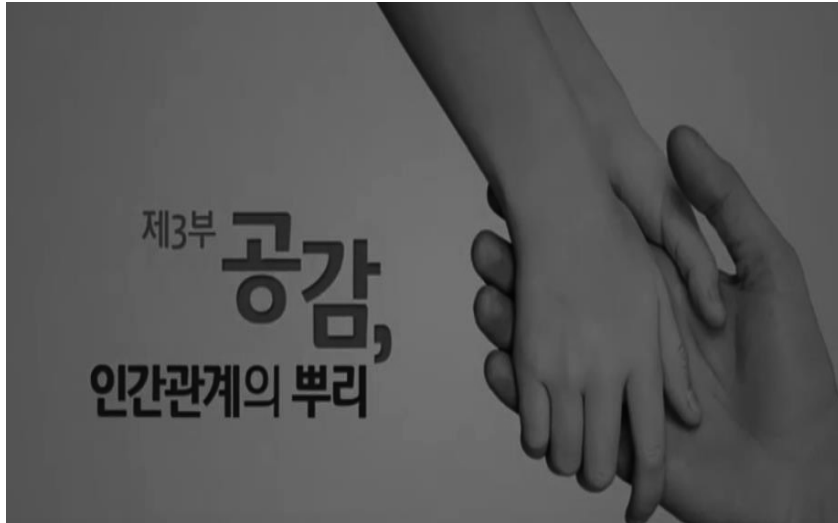
NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

프로그램 구성(공감)

1. 나의 마음은 이런 거야 – 자신의 정서를 인식하고 적절하게 표현하기
2. 나는 이래서 그랬어 – 상황에(공감 비공감의 실제적 경험) 따른 자신의 감정을 인지하고 이에 따른 원하는 바를 표현하기
3. 너도 그런 거구나 – 상대방의 상황에 대해 어떤 감정일지 추측하고 적절하게 공감하기 (공감샤워를 통해 격려)
4. 실제 상황에서 행동하기 – 실제 상황 속에서 상대방의 입장에 대해 충분히 공감 표현하기

동영상

공감(인관관계의 뿌리)



NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



공감 퀴즈 1

- 사람들 사이에서 일어나는 모든 일의 배후에서 서로를 이해하고 소통하는 일이 가능하도록 작용하고 있는 것은?

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



공감 퀴즈 2

➤ 사람의 뇌에는 공감적으로
반응할 수 있는 신경세포와
신경체제가 들어있다.

(O, X)

 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



공감 퀴즈 3

관계 맺기에 어려움을 겪는
자폐증은 지적 기능이 제대로
작동하지 않는 것이다.

(O, X)

 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



공감 퀴즈 4

공감능력은 인생경험이
늘어날수록 자연스럽게
풍부해진다.

(O,X)

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



공감 퀴즈 5

공감을 담당하는 신경세포를
무슨 신경세포라고 할까요?
OO 신경세포

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



공감 퀴즈 6

공감을 통해 다른 사람과
입장을 바꾸어 볼 수 있는
능력이 발달할 수 있는데
이를 무슨 능력이라고 할까?

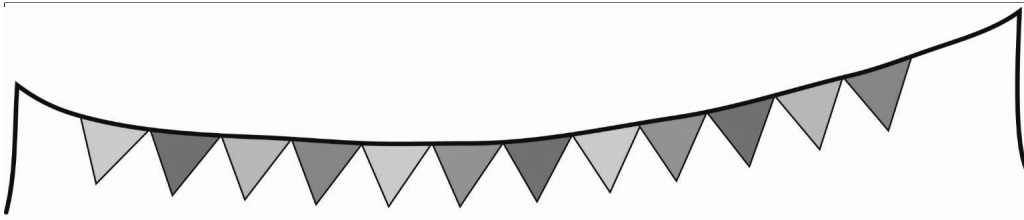
NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



공감 퀴즈 7

상대방을 제대로 이해하고 공감하려면
상대방이 그 말을 통해 얻으려고 하는
것이 무엇인지 아는 것이 중요하다.
이를 근본 00라고 한다.

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



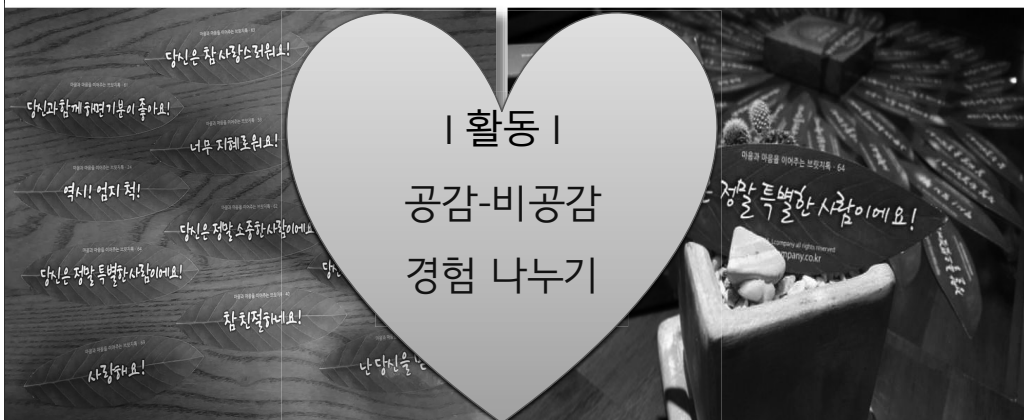
공감연습

2차시 -나는 이래서 그랬어

(브릿지톡으로 공감하기)

Ⅰ 브릿지 톡 Ⅰ

- 마음과 마음을 이어주는 대화
- 관계를 회복하는 브릿지 역할
- 자신의 경험 나누기





활동자료



활동자료 3 공감하는 표현 - 비공감하는 표현

공감하는 표현		비공감하는 표현	
언어	비언어(표정, 행동)	언어	비언어(표정, 행동)
그랬구나!	고덕고덕	네가 잘못 했네	거들먹거리며
역시 너야	어깨를 두드리며	니가 뭘 해	팔짱을 끼고
강등했어	안아주며	틀렸어	무시하며
좋아 좋아	손을 잡으며	그게 아니잖아	고개를 저으며
대단해	손등을 두드리며	뭐라구?	인상 쓰며
대박대박대박	영양이를 툭툭	그만해	투덜투덜
우와~	볼을 꼬집으며	그럴 줄 알았어	귀찮은 표정으로
이아~	머릴 쓰다듬으며	잘~ 한다.	권성으로
짱! 짱! 짱!	(두) 엄지를 세우며	짜증나	딱 곳을 보며
굿 아이디어	손가락을 세우며	원래 그래	만질 부리며
힘들지?	웃는 얼굴도	뭘 바래?	손바닥을 세우며
내가 도와줄게	손을 모으며	뭘 고만한 걸로	x
메모/문자	팡팡 뛰며	니가 그냥~	손을 저으며
멋진데	팔짝팔짝	됐어	무심한 표정
괜찮아?	어깨동무	NO	영한 표정
음~	눈을 반짝이며	인경해	도리도리
오케이	울먹이며	아~ 올라	졸며
나도 그랬어	○	미쳤어?	무응답(문자)
그치?	토닥토닥	바보	놀리며
기운내자	말없이 옆에	포기해	자리를 뜨며



Mind -UP

- ❖ 칭찬 : 잘한 일에 대해 반응을 표현(46)
- ❖ 격려 : 힘들거나 어려운 상황에 있을 때 마음의 힘을 북돋아 주는 것(20)
- ❖ 사랑 : 존재 자체에 대한 감사와 인정을 표현하는 것(14)
- ❖ 공감 : 있는 그대로 수용하면서 함께 머물러 주는 것(8)
- ❖ 강점 칭찬 : 성품, 특별한 기술이나 능력, 독특한 재능 등 장점에 초점을 두어 칭찬(31)

칭찬	감동이야	격려			
2	굉장해!				걱정 마! 잘 될 거야
3	놀라워!				괜찮아
4	멋져!				그만큼 하기도 쉽지 않아
5	바로 그거야!				난 언제나 네 편이야
6	앞으로가 기대돼				난 널 믿어
7	역시! 짱!				넌 할 수 있어
8	오~ 잘했어!				네 곁에 내가 있잖아
9	장하다				누구나 넘어질 때가 있지
10	재능이 참 많네				다시 시작해보는 거야
11	좋은 생각이야				덕분에 배운 게 있잖아
12	참 매력 있어				도와줄게
13	참 탁월하다				수고 많았어
14	최고!				시도를 멈추지 않는 한 실패란 없는 거야
15	훌륭해				실수 오케이!
					아자아자 화이팅!
					우리 맛있는 거 먹으러 가자
					최선을 다했잖아
					포기하지 마
					항상 널 응원할게
					힘내

사랑

	고마워
2	너 밖에 없어
3	너랑 함께하면 기분이 좋아
4	넌 소중한 사람이야
5	넌 참 개성 있어
6	넌 참 대단한 사람이야
7	넌 참 사랑스러워
8	넌 참 좋은 사람이야
9	넌 특별한 사람이야
10	네가 있어 참 좋아
11	네가 자랑스러워
12	네가 필요해
13	네 덕분이야
14	사랑해

공감



1	그럴 수 있지
2	맞아 맞아
3	아~ 그랬구나
4	오케이!
5	음.. 그래
6	이해해
7	좋아 좋아
8	힘들었겠다

강점칭찬



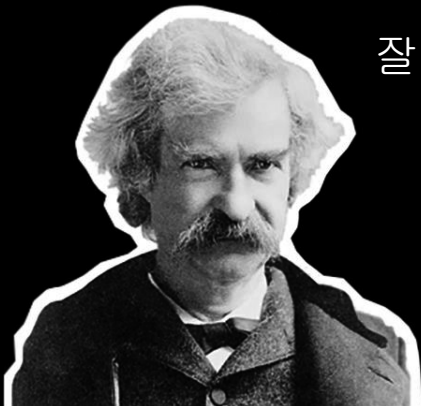
	가치 있는 삶을 추구하는구나	17	스스로 해내는 독립심이 강하구나
	감수성이 풍부하구나	18	예의가 참 바르구나
3	감정을 잘 조절할 줄 아는구나	19	용서할 줄 아는구나
4	남을 잘 돕는구나	20	유머감각이 뛰어나네
5	너한테 열정이 느껴져	21	참 겸손하구나
6	너한테서는 진정성이 느껴져	22	참 긍정적이구나
7	넌 늘 생각이 열려있어서 좋아	23	참 신중하구나
8	넌 사람들을 참 공정하게 대하는구나	24	참 용기가 대단하구나
9	넌 상황을 잘 파악하는 능력이 있어	25	참 지혜롭구나
10	넌 어딜 가나 잘 적응하는구나	26	참 창의적이구나
11	넌 참 배우려는 의지가 강하구나	27	참 친절하구나
12	다른 사람과 협력을 잘하는구나	28	참 한결같구나
13	리더십이 뛰어나구나	29	하나를 가르치면 열을 아는구나
14	마음이 참 넓구나	30	한다면 끝까지 하는구나
15	마음이 참 따뜻하구나	31	호기심이 많구나
16	매사에 감사할 줄 아는구나		

“ 인간의 가장 심오한 욕구는
인정과 칭찬을 받고자 하는 갈망 ”



윌리엄 제임스 William James
(1842 ~ 1910) 미국 심리학자
「의식의 흐름」 근대 심리학의 창시자

“ 나는 한번 칭찬을 받으면
두달 동안은
잘 지낼 수 있다 ”



마크 트웨인 Mark Twain
(1835 ~ 1910) 미국 극작가
「왕자와 거지」, 톰소여의 모험」



어울림 (의사소통)

신성중학교 긍정 정유진
bona4389@korea.kr



최고의 스트레스 해소방법?

대화?
운동?
종교?
여행?
공부?



답은 대화

- 대화, 쓰기, 털어놓기
- 신뢰할 만한 사람과 힘든 것을 이야기하는 것이 면역계의 활성화와 더 붙어 암도 예방하더라.
(Vailiant,2007)
- 운동은 중년의 세끼 식사와 같다.
- 운동은 마음과 몸을 강화
- 운동이 약보다 좋다
.(Cousins,2001)



의사소통이란

언어, 몸짓이나 화상 등의 물질적 기호를 매개수단으로 하는 정신적, 심리적인 전달 교류를 의미하며, 자신의 뜻과 생각을 주고받는 일련의 연속적 과정이다.



**품격을 높이는 우리말 예절
(조양범 2009)**



프로그램 구성(의사소통)

1. 좋은 말 vs 나쁜 말
 - 말이 주는 상처, 말의 힘 알기
2. 마법의 듣기 - 잘 듣기의 힘 체험하기
3. 어떻게 말해?
 - 여러종류의 말하기 방법 익히기
(나전달법, 비폭력대화, 사과하기)
4. 이렇게 말해 봐!
 - 내 마음의 표현을 이해결 과제와 상한 맘
치유하기



귓속말 전달 게임



지시문 읽고 다음 사람에게 전달



말과 관련된 속담

- 말 안마디로 천냥 빛을 갚는다.
- 여 밑에 죽을 말이 있다. (세지 밖에 안되는 말이 사람을 죽인다)
- 가루는 찰 수록 고와지고 말은 알수록 거칠어진다.
- 말이 씨가 된다.
- 여러 사람의 입은 금도 녹인다. (증구삭금)
- 깃털이 쌓이면 배를 가라 앉힌다.
- 입이 보배다.
- 쫄대말아고 뽕 맞지 않는다.
- 고기는 씹어야 맛있고, 말은 해야 맛있다.



의사소통에 필요한 것은?

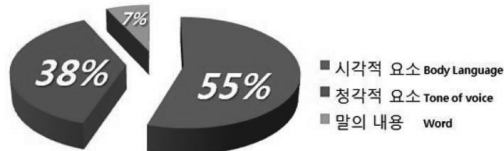
1. 질문과 경청
2. 좋은 말 * 나쁜 말
3. 나전달법
4. 비폭력 대화
5. 사과하는 법



메라비언의 법칙

비언어적 의사소통 Power!

Albert Mehrabian, Professor at UCLA

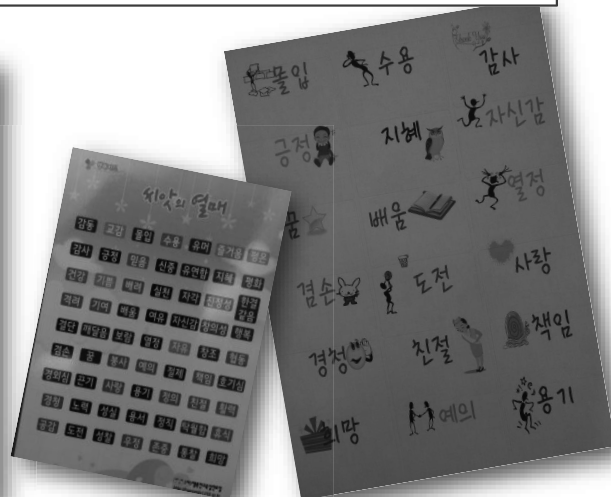


미국의 심리학자 앨버트 메라비언(Albert Mehrabian)

Communication 커뮤니케이션

- > 언어가 차지하는 비율은 7%
- > 목소리의 비율은 38%
- > 눈 맞춤, 표정, 자세, 손짓 등 바디 랭귀지 비율 55%

빙고게임으로 한 단어 찾기 (말의 품격 높이기)



NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

나의 존재가치 찾기 방법

- 1단계 : 카드에서 내가 좋아하는 가치 5개 고르기
- 2단계 : 존경하는 사람들의 특징 5개 고르기
- 3단계 : 조원들이 이름의 주인공 탁월함 써 주기
- 4단계 : 행복하고 건강한 사회를 위한 가치 고르기
- 5단계 : 낱말 맞추기 게임
- 6단계 : 나의 키워드 3개 뽑기 / 문장 만들기
- 7단계 : 호 만들기 / 성찰

동영상 (말의 힘)



[미국공익광고] 말의 힘



내가 듣기 싫어하는 말들

니가 그렇지 뭐.	좀 떨어져!
찐따	됐거든!
재수없어!	꺼져
너 바보니?	니가 하면 다 망쳐
찌질해	나 너 싫어
너 때문이야~	너 개랑 놀지마!
개념 없어	못 생긴게
넌 항상 그래.	넌 이기적이야
참견하지 마!	넌 뭘 해도 안돼
왜 사냐?	공부도 못 하는 게..
너만 보면 짜증나	미친 거 아냐
명령조로 “~해”라고 말할 때	외모를 비하하는 말
나대지마	싫어하는 별명으로 부를 때
어쩌라고	욕설(씨X, 씨XX, 조X, XXX 등)
진짜 별로다	몰라도 돼
오버하지 마!	재 왜 저래?



친구의 얘기를 막는 10가지 걸림돌

★ 다음을 읽고 나는 어떤지 체크해본다.

NO.	비언어적 요소	항목	○	×	△
1	시선 맞추기	말할 때 눈을 마주치지 않고 피한다.			
2	상대방의 말을 끊지 않기	친구의 말을 자주 막는다.			
3	결정하기	친구보다 더 많이 말한다.			
4	감정에 초점 맞추기	친구의 감정을 열두에 두지 않는다.			
5	친구의 입장에서 잘 듣기	충고를 많이 한다.			
6		너무 많은 질문을 한다.			
7	상대에게 몰두하는 자세와 태도	대화를 할 때 멀리 떨어져 앉는다.			
8	상대의 이야기 흐름 따라가기	주제를 계속해서 바꾼다.			
9	집중하기	친구의 말을 듣는 것보다 내 일에 신경을 쓰고 있다.			
10		친구가 무슨 말을 할 것인지 예측하며 상대의 말을 충분히 듣지 않는다.			



의사소통의 12가지 장애 반응

★ 반응유형

반응유형	구분	구체적인 예
해결책을 제공해주는 반응	명령하기	잔소리하지 말고 공부나 열심히 해!
	위협하기	너 혼자 남지 않으려면 빨리 하는 것이 좋을 걸.
	훈계하기	학교에 왔으면 공부하는 게 네 할 일이지.
	조롱, 충고하기	그런다고 선생님이 칭찬해줄까? 새 친구를 사귀는 게 어때?
	잔소리, 가르치기	이제 시험이 며칠 남지 않았다는 걸 기억해.
잘못이나 부적절한 행동을 지적해 주는 반응	비난, 비판하기	너는 거짓말쟁이야! 넌 소심한 게 문제야.
	비교, 표리표불이하기	너네 형은 공부 잘 한다며, 넌 왜 그 모양이니?
	일반적 해석	너는 모둠활동은 안 하고, 노는 데만 정신이 팔려 있더라.
기본 좋게 만들어 문제가 있다는 사실을 부인하게 하는 반응	아첨, 동의하기	너처럼 잘 하는 애는 처음 봤어.
	값싼 동정, 위로하기	나도 어려울 때는 그렇게 느꼈어.
질문하는 반응	심문하기	다 알고 있거든, 사실대로 다 말해!
주제를 바꾸거나 회피하는 반응	말 자르기	됐고, 조용히 해, 시간 없어!



나 전달법

상대방을 비난하지 않고 나에게 문제가 되는 상대방의 행동과 그 결과를 구체적이고 객관적으로 기술함으로써 그 행동이 나에게 미친 영향을 구체적으로 알려주는 표현법

1. 행위에 대한 객관적 묘사
2. 나의 느낌
3. 내가 원하는 결과

예시) 나는 네가 연락도 없이 늦게 와서
1시간이나 기다려보기 짜증이 났어.
네가 제시간에 우리가 00을 할 수 있기를 바래.



비폭력 대화법

다른 사람과의 관계를 향상시키고 자기 자신을 더 깊이 이해하는 데 도움이 되는 구체적인 대화 방법. 평화의 언어

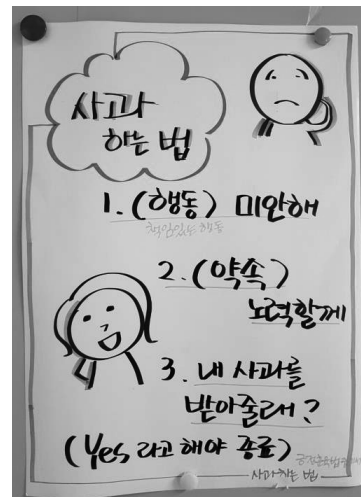
1. 관찰 observation
2. 느낌 feeling
3. 욕구 need
4. 부탁 request

	솔직하게 말하기	공감으로 듣기
관찰	내가 ~를 보았을 때	너는 ~를 보았을 때
느낌	나는 ~라고 느껴!	너는 ~라고 느낀 거니?
욕구	왜냐하면 나는 ~가 중요하기 때문에	왜냐하면 너는 ~가 중요하기 때문에
부탁	~해 줄 수 있겠니?	너는 내가 ~하기를 원해?

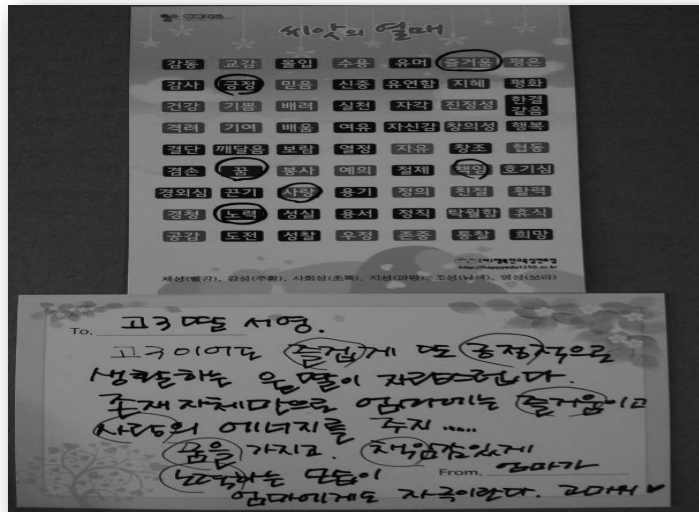


(Tip) 사과하는 법

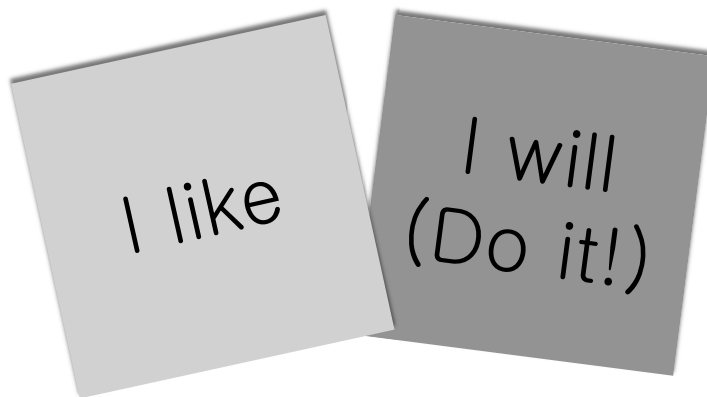
1. (행동) 미안해
2. (약속) 노력할게
3. 내 사과를 받아줄래?
(Yes라고 해야 종료)

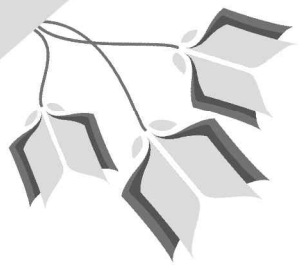


씨앗엽서로 칭찬 격려 편지



성찰_





어울림 심층 프로그램 소개

정유진 선생님(안양 신성중)



어울림 심층 프로그램 →

‘나도 가해자’

신성중학교 긍정 정유진
bona4389@korea.kr

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

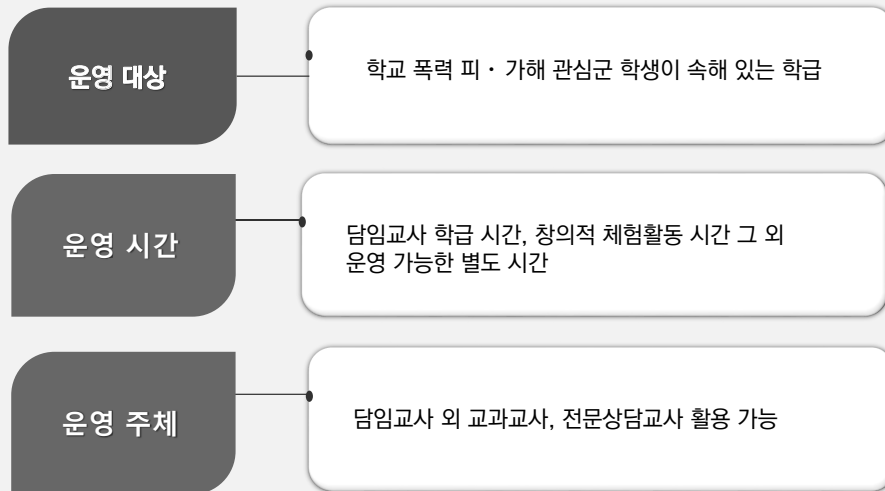


심층 개발 목적

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



운영 방법



NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력에방교육지원센터



어울림 심층 소개

1. 신체, 물리적 문제
2. 언어폭력
3. 따돌림
4. 사이버폭력



사이버 어울림 기본 프로그램

역량	주요 차시 (예시)
1) 공감	-내 마음이 들리니? 공감씨는 힘이 세! E공감 톡톡! -대화는 말로만 할 수 있는 게 아니야! 사이버에서는 어떻게 할래
2) 의사소통	-지능정보사회, 새로운 의사소통이 필요해요! -경청하고 공감하며 즐겁게 소통하기
3) 자기 존중감	-자신의 사이버 자기 존중감 지수 측정하고 성찰해 보기! -라이프 온 디지털! 자존감 높이고 응원하기
4) 인터넷 윤리 의식 및 활용	-인터넷, 아는 것이 윤리! 내가 바로 미래의 디지털 시민! -사이버 윤리의식, 책임감! 미래 역량이죠!
5) 자기조절	-나는 내가 통제한다! 그래 결정 했어! 할 수 있어! -갈등 상황과 그 원인 알기, 무엇이 필요할까?
6) 감정조절	-너의 이름은? 사이버 세상 감정 나누기! 연결하기! -너와 나의 감정고리! 행복도 슬픔도 종이 한 장 차이예요.
7) 사이버상의 갈등해결	-갈등? 넌 누구니? 우리는 사이버 갈등 해결사! -사이버 갈등? 무엇부터 해볼까? 갈등! 친구처럼 만나보자!
8) 사이버 폭력 인식 및 대처	-이것도 사이버폭력이 될 수 있나요? 아하 그랬구나! -무엇부터 할 수 있나요? 함께 해요!

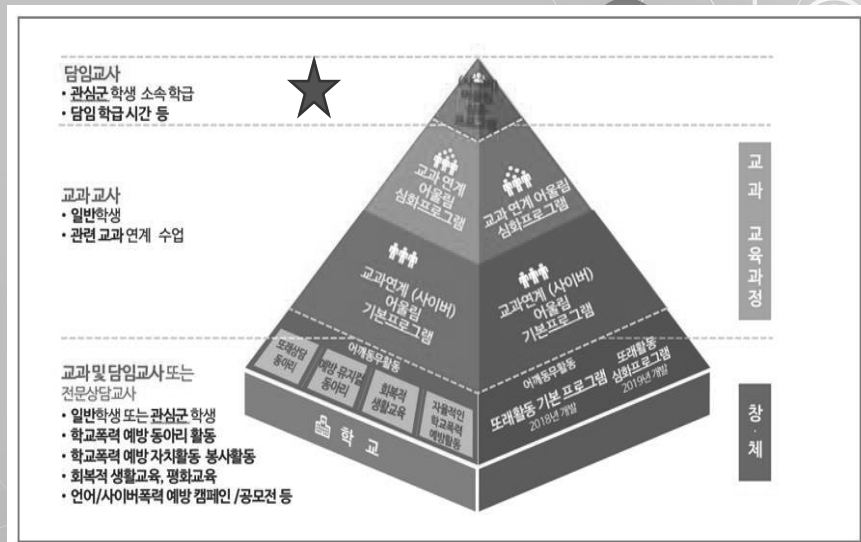
NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

사이버 어울림 기본 프로그램

영역	단위 프로그램	문제 영역 예시
신체 물리적	힘은 정직하게 쓰는 거야	친구간 서열 다툼하는 것은 비열한 행동
	빌린 돈은 갚는 거야	학교 내, 밖에서 남의 물건 강제로 빌리거나 빼앗은 상황
언어 폭력	내가 듣고 싶은 말	기쁨, 반가움 등의 역설적 표현방법으로 친구에게 모욕적인 언어가 일상적인 상황
	소문 대처하기	나쁜 소문을 상습적으로 퍼트리는 상황
따돌림	'나'와 '너' 의 감정온도계	특정학생이 오면 모두 자리를 피하는 상황
	우리는 평등해	하기 싫은 일을 시키고 싫다고 말할 수 없는 분위기 만드는 상황
사이버 폭력 ★	나도 가해자	사이버공간에서 비방과 헐담으로 따돌림이 된 상황
	그럼에도 불구하고 나는?	모욕적인 언사, 특정인에 대한 '저격글' 이 올라온 상황

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

학교 폭력 예방교육 운영학교 모형(안)

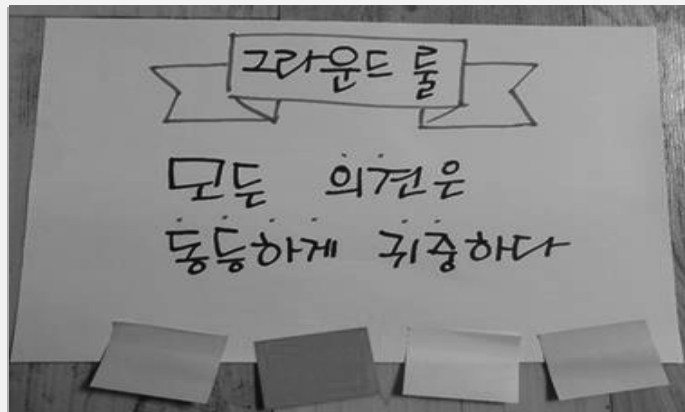


NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

나도 가해자

그라운드 룰 정하기

우리의 수업이 의미있는 시간이 되기 위해 우리가 지켜야 할 것이 있다면?



기본 원칙에 덧붙일 것이 있다면?

사이버폭력 영역

중학교

단위프로그램 1/2

역량
의사소통, 공감,
학교폭력 인식 및 대처

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

자화상에 속삭이기 (도입)

부정적인 말이 흐릿하게 적힌 활동지

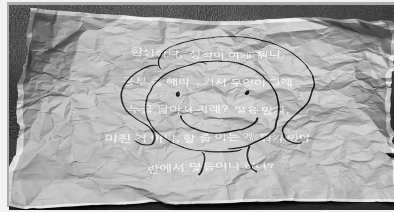
한심하다, 성적이 이게 뭐냐,
공부 좀 해라, 커서 무엇이 될래
누굴 닮아서 저래? 말을 말자,
미친 거야냐, 할 줄 아는 게 뭐가 있어
반에서 몇등이냐 하니?



조금씩 구기면서 부정적인 말 하기

자화상 그리기

한심하다, 성적이 이게 뭐냐,
공부 좀 해라, 커서 무엇이 될래
누굴 닮아서 저래? 말을 말자,
미친 거야냐, 할 줄 아는 게 뭐가 있어
반에서 몇등이냐 하니?



조금씩 피면서 긍정적인 말 하기

(신종직업) 디지털 장례사?

자화상 속삭이기에서 “부정적인 말”은 상처가 깊다.

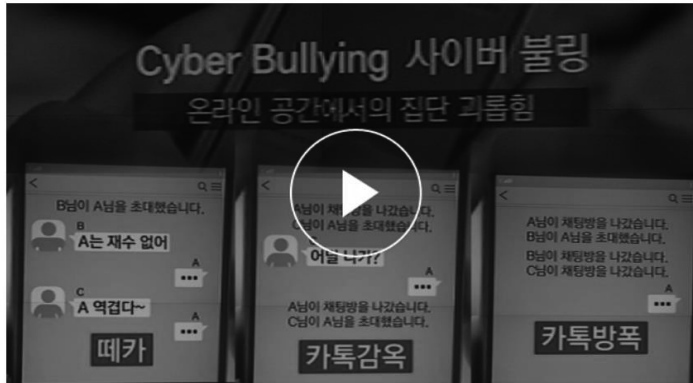
그렇다면 사이버 상에서의 부정적인 말은? .

디지털 장례사 역할 소개



〈동영상〉

JTBC 뉴스 '벗어나기 어려운 사이버 불링, 정부 학교폭력에 포함'
(2018.09.10.)



<http://news.jtbc.joins.com/html/194/NB11694194.html>

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

사이버폭력 영역

중학교

단위프로그램 1/2

역량
의사소통, 공감,
학교폭력 인식 및 대처

사이버 따돌림이란 ?

사이버 공간에서
휴대 전화 문자메시지, 모바일 메신저, SNS 등을 활
용하여
특정인을 집단적으로 따돌리거나 괴롭히는 행위

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

사이버 폭력 영역

중학교

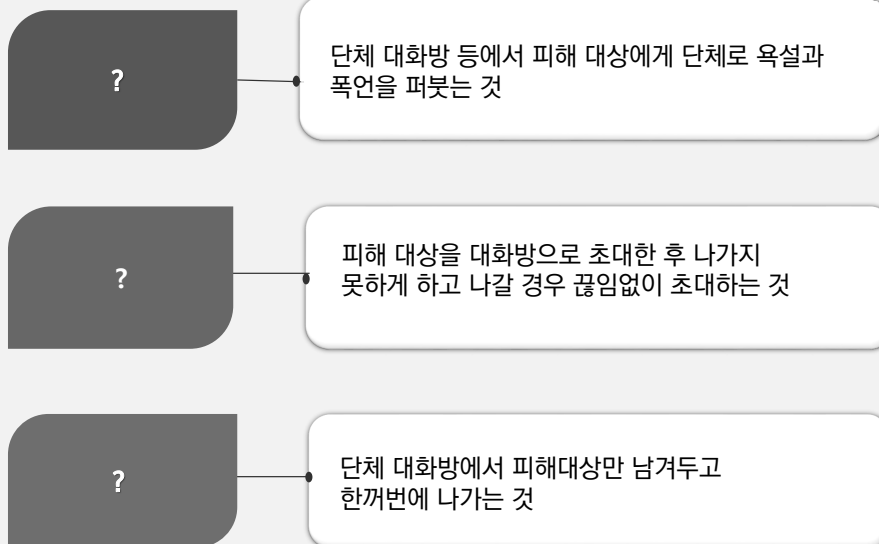
단위프로그램 1/2

역량
의사소통, 공감,
학교폭력 인식 및 대처

사이버 따돌림 종류



사이버 따돌림의 종류



사이버 따돌림의 심각성

1. 휴대폰 소지
2. 사이버 폭력 백신 앱 다운받 CreativeAlpha Studio
3. 앱 실행시켜 사이버 폭력 간접체험
4. 앱 체험 끝난 후 느낌 발표

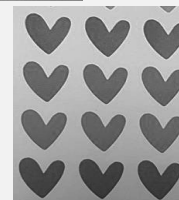
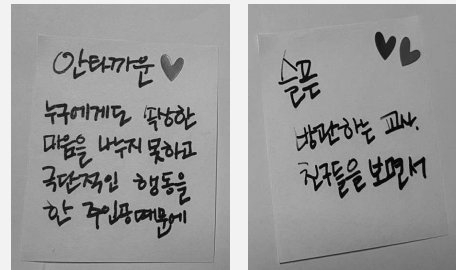
NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력에 방교육지원센터

느낌 나누기

느낌 모아에서 참고하여

감동적인	충만한	편안한	열정적인	우울한
파뻐한	사랑하는	즐거운	따뜻한	외로운
설레는	벅찬	재미있는	친밀한	지친
기운이나는	기대되는	상쾌한	몰입하는	혼란스러운
당당한	안심되는	행복한	친근한	암담한
흐뭇한	기쁜	흥미로운	걱정스러운	무기력한
뿌듯한	여유있는	반가운	궁금한	피곤한
후련한	홀가분한	미안한	서운한	고민스러운
자랑스러운	고요한	만족스러운	안타까운	화나는
고마운	겁나는	다정한	난처한	억울한
당황스러운	조심스러운	불안한	창피한	답답한
놀란	귀찮은	초조한	슬픈	민망한

조원들의 나눔에 공감스티커 붙이기



NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력에 방교육지원센터

사이버 따돌림 대처법 (조별 토론-발표)

A의 마음	대처법	
	단기적	
	장기적	
	가정	
	학교	
	사회	

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력에방교육지원센터

사이버 따돌림 대처법 (조별 토론-발표)

A의 마음	대처법 (예시)	
	단기적	카카오톡 메시지를 삭제하거나 차단한다.
	장기적	학교 폭력으로 신고한다.
	가정	부모님께 도움을 요청하고 휴대폰을 2G로 바꾼다
	학교	나의 편이 되어 줄 친구를 사귀어 보거나 선생님께 도움을 요청한다.
	사회	경찰에 신고한다

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력에방교육지원센터

성찰(내면화)

도입에서 자화상 속삭였던 부정적인 말은 상처가 깊다.

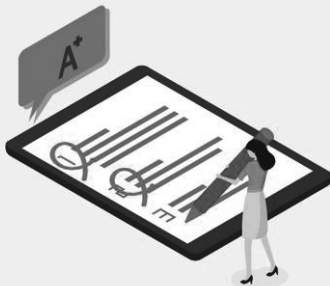
사이버 상에서의 부정적인 말은 더 오래도록 상처가 남는다.

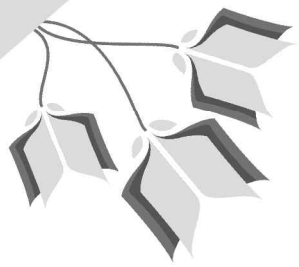


사이버폭력의 비극을 예방하기 위해
우리 반이 지켜야 할 규칙,
그라운드 룰을 정한다면?

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

감사합니다





교과연계 어울림 프로그램 소개

허은영 선생님(서울 양강중)



중학교 도덕과 연계 어울림 프로그램



허은영(서울 양강중학교 수석교사)

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

도덕과 연계 어울림 프로그램의 목적

- 기존 어울림 프로그램을 중학교 도덕 교과에 적용함으로써 교과의 목표, 역량, 성취수준과 성취기준을 달성하는 동시에 어울림 6대 역량을 달성하는데 있다.
- 어울림 프로그램의 활동이나 자료 가운데 각 교과의 성취기준을 달성하는 데 도움이 되는 것을 선별하여 프로그램을 재구성하고, 필요시 새로운 활동을 추가적으로 개발하였다.

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

어울림 학교폭력예방 프로그램의 목적

- 어울림 프로그램 6대 역량 달성(공감, 의사소통, 갈등해결, 자기 존중감, 감정조절, 학교폭력 인식 및 대처)
- 교과 성취기준 달성
- 어울림 프로그램의 활용방안 제시와 활용도 향상
- 학생 참여 활동 중심 수업으로의 교수학습방법 개선
- 학교폭력, 갈등관리, 의사소통 등 학생들의 실생활에 도움이 되는 생활밀착형 교육 달성

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

함께하기 > 2. 도덕교과 연계 어울림 프로그램

3) 도덕교과 연계 어울림 프로그램 개발 과정

도덕교과 연계 어울림 프로그램

개발 과정

- 1 어울림(학교폭력예방) 프로그램 검토
- 2 도덕과 성취기준과 어울림 프로그램 핵심역량과의 관련성 협의
- 3 도덕교과 연계 어울림프로그램
✓ 개발 단위 및 프로그램 양식 확정
- 4 ✓ 집필 및 상호 교차 검토를 통한 1차 수정
- 5 어울림 연구학교 교사진의 원고 검토 결과를 바탕으로 한 2차 수정
- 6 어울림 연구학교의 수업 적용 결과를 바탕으로 한 3차 수정

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

도덕과 연계 어울림 프로그램 개요

번호	성취기준	단원명	프로그램명	차시
1	9도01-02	도덕적 행동	따끈따끈 공감 나눔	3
2	9도01-04	삶의 목적	내가 제일 잘나가!	2
3	9도 01-05	행복	으라차차~! 회복탄력성	2
4	9도02-02	우정	우리는 Win-Win	2
5	9도02-03	성윤리	性別 넘기	2
6	9도02-05	정보화 윤리	소통 On 폭력 Off	2
7	9도02-06	갈등 해결	갈등? 평화롭게	3
8	9도02-07	폭력 대처	Stop! 학교폭력	3
9	9도03-01	인권	인간존중 만나기	3
10	9도03-02	다문화 윤리	다양함이 함께 하는 우리	3
11	9도03-06	복한 이해	나는야 공감능력자	3
12	9도04-03	삶과 죽음	친구야 우리 함께 하자	2
13	9도04-04	마음의 평화	나를 성장시키는 고통의 힘	3
합계		13		33

 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

도덕교과 연계 어울림 프로그램과 도덕과의 내용적 측면의 관련성

중학교 도덕교과와 연계한 어울림 프로그램은 도덕적 행동, 행복, 복한 이해, 마음의 평화 등 13개 단원에서 어울림 학교폭력예방 프로그램의 핵심 역량인 공감, 의사소통, 자기존중감, 갈등해결, 학교폭력 인식 및 대처 등의 핵심 역량과 관련하여 자신의 삶을 성찰하고 실천할 수 있도록 구성되어있다.

이는 도덕적 탐구 및 윤리적 성찰, 실천 과정으로 이어지는 도덕함의 능력을 길어 도덕적인 인간과 정의로운 시민으로 살아갈 수 있도록 돕고자 하는 도덕 교과의 목표와 밀접한 관련을 갖는다고 할 수 있다.

또한 갈등 해결(9도02-06), 폭력 대처(9도02-07)와 같은 도덕 교과의 단원은 직접적으로 어울림 프로그램의 내용을 다루고 있기 때문에 심화 프로그램으로서 더욱 유용하게 기능할 수 있다.

 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

도덕교과 연계 어울림 프로그램과 도덕과의 방법적 측면의 관련성

도덕교과 연계 어울림 프로그램은 학생들이 학습의 핵심적 의미에 자발적으로 몰입하고 재미있게 학습할 수 있도록 문화이해지, 회복적 생활교육, 각종 매체의 동영상, 빙고 게임 등을 다채로운 방법을 활용하여 수업을 구성하였다.

이는 학습자의 적극적인 참여와 내적 동기 유발을 위해 각종 예화, 그림, 영화, 멀티미디어 자료 등을 활용하고, 자료를 활용한 학생들의 탐구 능력을 기르도록 하는 2015 개정 도덕과 교육과정의 교수학습 방법과 매우 밀접한 관련을 갖는다고 할 수 있다.

 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

도덕교과 연계 어울림 프로그램 원격연수 주제목록

차시	차시명
1	도덕교과 연계 어울림 프로그램
2	교실을 무대로 도덕적 상상력을 펼쳐라(공감)
3	자신감과 함께하는 삶의 목적(자기존중감)
4	으라차차~ 정서적 건강 가꾸기(자기존중감)
5	모두가 승리하는 우정을 향하여(갈등해결)
6	성벽을 넘어 양성평등을 만나다(자기존중감, 학교폭력 인식 및 대처)
7	소통On! 사이버 선행 실천하기(의사소통, 학교폭력 인식 및 대처)
8	갈등은 자연스러운 것(갈등해결, 의사소통)
9	갈등 유형 파악하기(갈등해결, 의사소통)
10	폭력에 대처하는 방법(학교폭력 인식 및 대처)
11	우리들의 약속 만들기(학교폭력 인식 및 대처)
12	인간 존중, 교실 속 씨앗심기(공감, 의사소통)
13	복한 문화 이해를 위한 공감의 연결 쓰기(공감)
14	나를 소중하게 하는 의사소통 방법(의사소통)
15	나를 성장시키는 고통의 힘(자기존중감)

 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

함께하기 > 2. 도덕교과 연계 어울림 프로그램

7) 도덕교과 연계 어울림 프로그램 내용 체계



 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

함께하기 > 2. 도덕교과 연계 어울림 프로그램

7) 도덕교과 연계 어울림 프로그램 내용 체계

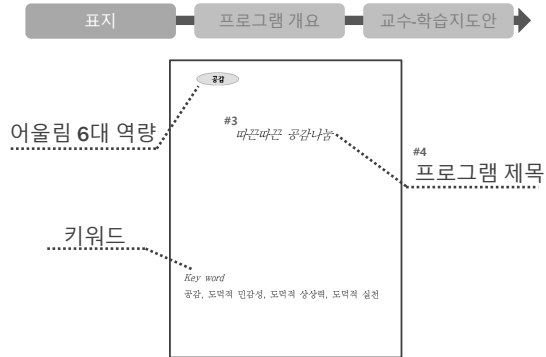


[따끈따끈 공감나눔]

 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

함께하기 > 2. 도덕교과 연계 어울림 프로그램

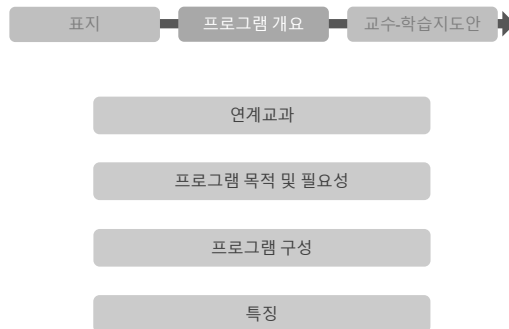
7) 도덕교과 연계 어울림 프로그램 내용 체계



NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

함께하기 > 2. 도덕교과 연계 어울림 프로그램

7) 도덕교과 연계 어울림 프로그램 내용 체계



NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



I. 프로그램 개요		
1. 연계 교과		
영역	1. 자살예방 연계	
필수학문 과목	도덕적 상상력을 증진, 도덕적 민감성, 의사결정 능력 등으로 이루어진 도덕적 행동을 촉진한다.	도덕적 민감성, 도덕적 상상력, 도덕적 공감, 도덕적 행동
학습과정	공감, 도덕적 상상력	도덕적 상상력, 도덕적 공감, 도덕적 행동
신학기	05.20~05.24 도덕적 행동을 위한 도덕적 상상력 증진, 도덕적 공감, 도덕적 행동, 도덕적 상상력, 도덕적 공감, 도덕적 행동	
2. 프로그램 목적 및 필요성		
이 프로그램은 어울림 프로그램의 7개 영역 가운데 자살예방을 위한 프로그램으로 자리잡고 있다. 자살예방을 위한 프로그램으로 자리잡고 있다. 자살예방을 위한 프로그램으로 자리잡고 있다. 중학생 시기의 학습자는 도덕적 행동을 위한 도덕적 상상력을 증진, 도덕적 민감성, 의사결정 능력 등으로 이루어진 도덕적 행동을 촉진한다. 공감, 도덕적 상상력, 도덕적 공감, 도덕적 행동, 도덕적 상상력, 도덕적 공감, 도덕적 행동 이 프로그램은 어울림 프로그램의 7개 영역 가운데 자살예방을 위한 프로그램으로 자리잡고 있다. 자살예방을 위한 프로그램으로 자리잡고 있다. 자살예방을 위한 프로그램으로 자리잡고 있다. 중학생 시기의 학습자는 도덕적 행동을 위한 도덕적 상상력을 증진, 도덕적 민감성, 의사결정 능력 등으로 이루어진 도덕적 행동을 촉진한다. 공감, 도덕적 상상력, 도덕적 공감, 도덕적 행동, 도덕적 상상력, 도덕적 공감, 도덕적 행동		



2. 프로그램 목적 및 필요성

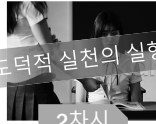
- 중학생 시기의 학습 스트레스 및 경쟁적인 분위기에서 자신의 삶을 성찰할 기회가 부족하므로 공감을 경험하여 자연스럽게 실행하도록 만드는 기회가 필요함. 이를 위해 1차시에서는 자신의 삶을 성찰함으로써 도덕적 실천의 기초가 되는 공감을 정서적으로 느끼는 활동을 진행한다. 2차시는 타인과 일상생활에서 일어나는 다양한 도덕적 문제를 민감하게 받아들이고 공감을 주고받는 연습을 함. 3차시는 도덕적 상상력을 발휘하는 활동으로 도덕적 실천의 실행을 도모하고자 함.

함께하기 > 2. 도덕교과 연계 어울림 프로그램

7) 도덕교과 연계 어울림 프로그램 내용 체계



숨은 공감 찾기



영화 패러디로
공감 나누기



도덕적 상상력의 렌즈로
교실 바라보기

 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

함께하기 > 2. 도덕교과 연계 어울림 프로그램

7) 도덕교과 연계 어울림 프로그램 내용 체계



 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

함께하기 > 2. 도덕교과 연계 어울림 프로그램

7) 도덕교과 연계 어울림 프로그램 내용 체계



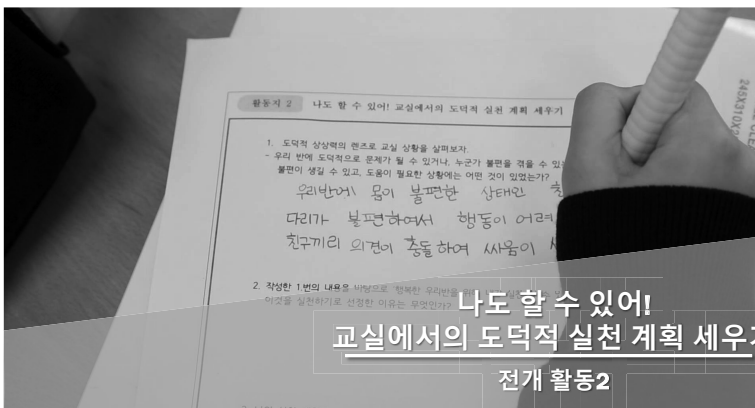
도덕적 실천의
영향력 찾기

전개 활동1

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

함께하기 > 2. 도덕교과 연계 어울림 프로그램

7) 도덕교과 연계 어울림 프로그램 내용 체계



나도 할 수 있어!
교실에서의 도덕적 실천 계획 세우기

전개 활동2

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



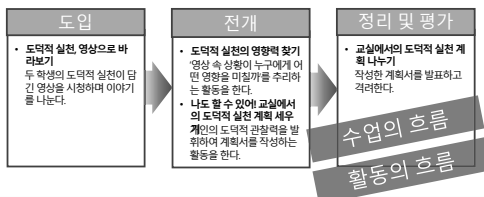
#2 교실에서의
도덕적 실천 계획 나누기
정리 및 평가

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



3. 프로그램 구성

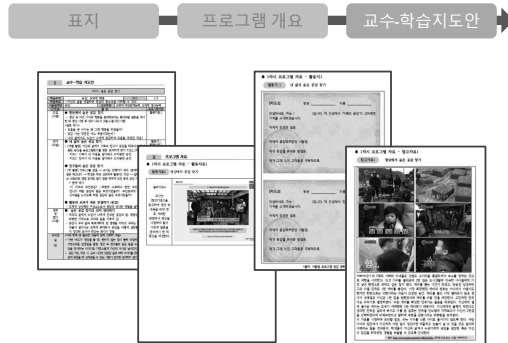
- 3차시 도덕적 상상력의 렌즈로 교실 바라보기



NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

함께하기 > 2. 도덕교과 연계 어울림 프로그램

7) 도덕교과 연계 어울림 프로그램 내용 체계



NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

함께하기 > 2. 도덕교과 연계 어울림 프로그램

7) 도덕교과 연계 어울림 프로그램 내용 체계

표지	프로그램 개요	교수·학습지도안
정리 및 평가 (10분)	● 활동과 교과서 내용 연결하기 (공감) - 도덕적 상상력의 구성요소로서 공감의 의미와 역할을 설명하기 ● 숨은 공감 찾기의 의미 정리하기 - 우리의 삶에서 누군가 나에게 건넨 공감의 말, 행동은 삶에 따뜻한 기억으로 우리의 삶을 이루어 감 - 공감이 우리 삶의 희로애락에 큰 영향을 미치고 우리는 타인과 더불어 살아가는 도덕적 존재로서 공감을 어떻게 실천할 것인지 생각해 보아야 한다는 메시지 전달	활동자료4 활동지3 활동지3
유의점 및 tip	<아래 항목 중 필요한 내용에 관해 간략히 적음> • '아빠 어디가' 영상을 볼 때, 원하지 않는 집이 불러 낙담하며 우는 친구의 입장도 자연스러운 감정을 설명. 영상 속 친구들과 같은 일을 누구나 인생에서 겪어 보았을 것이라는 이야기로 자연스럽게 자신의 서사로 넘어간다. • 공감 카드 작성 시, 교과 시간에 있었던 일에 대해 이야기를 전하지 않기, 나의 이야기가 공개 되었을 때 장차받을 수 있는 사람이 있다면 공개하지 않기 등을 사전에 안내한다.	

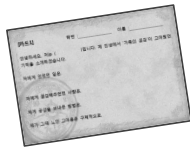
NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

함께하기 > 2. 도덕교과 연계 어울림 프로그램

7) 도덕교과 연계 어울림 프로그램 내용 체계



1차시 <숨은 공감 찾기>



교과 시간에 있었던 일에 대해
이야기 전하지 않기

나의 이야기가 공개되었을 때
상처받을 수 있는 사람이 있다면
공개하지 않기

NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

함께하기 > 2. 도덕교과 연계 어울림 프로그램

8) 프로그램 활용 방법



수업의 흐름
충분한 숙지 필요

프로그램 중 일부만
선택 적용



NPI 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

함께하기 > 2. 도덕교과 연계 어울림 프로그램

8) 프로그램 활용 방법

#1

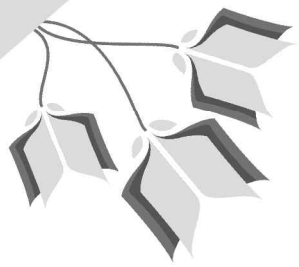
번호	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	합 계
단 원 명	도덕적 행동	살의 목적	행복	우정	성유 리	정보 화윤 리	갈등 해결	폭력 대처	인권	다문 화윤 리	복합 이해	삶과 죽음	마음 의평 화	13
차 시	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	33

#3

#2

#4 자유학기 주제 선택 프로그램
도덕과 수업 1개의 모듈로 활용

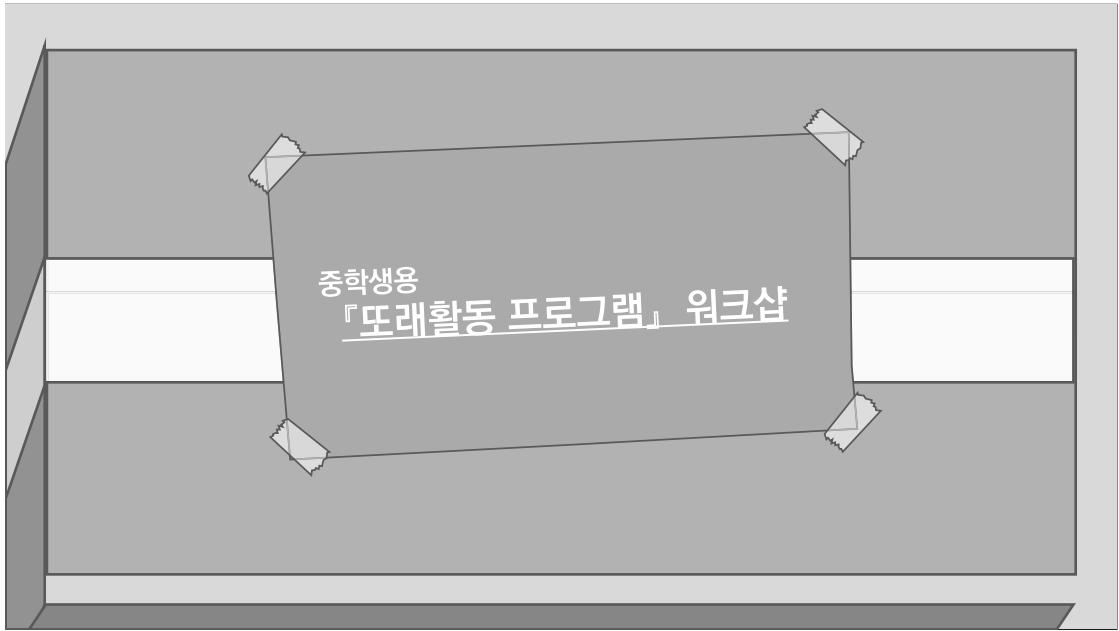
 한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



또래활동 프로그램 (중학교) 소개

배은정 선생님(안산 양지중)









순서

1. 또래활동 프로그램은

- 이런 목적으로 만들어졌습니다.
- 이 상황에서 할 수 있습니다.
- 이렇게 사용합니다.

2. 또래활동 프로그램에서

- 교사의 역할은 이렇습니다.

3. 또래활동 프로그램을

- 자세히 들여다 보겠습니다.





개념 정의



또래활동 프로그램, 누구니?

1. 학교폭력예방을 위한 교실 단위에서 이루어지는 활동 중심 프로그램
2. 공동체 역량 함양에 역점을 둔 프로그램 (어울림 프로그램과의 차별성)



개발 의도



또래활동 프로그램, 왜?

1. 공동체 역량 증진을 통해 학교폭력을 예방하고자 합니다.
2. 친구관계 형성과 유지를 위해 필요한 지식, 기술, 가치를 배우고자 합니다.
3. 학교급별로 세부 내용과 방법을 차별화 하여 일상생활에 적용할 수 있도록 구성하였습니다.





적용 상황



또래활동 프로그램, 언제?

1. 창의적 체험활동
2. 교과 시간(부분적 활용) - 가정(청소년 발달 단위), 도덕(우정 단위) 등
3. 자유학기제 프로그램
4. 자율 동아리 활동
5. 학교폭력 사안 처리 전 · 후 - 관련학생(가/피해자 제외)



적용 방법



또래활동 프로그램, 어떻게?

1. 3개 영역(친구알기, 친구와 소통하기, 친구되기)을 각 2차시씩 독립적으로 구성
2. 프로그램과 매뉴얼을 현장의 형편에 맞게 응용하여 적용
3. 지도안 및 응용 부분에 제시된 방법 활용 가능
4. 준비 정도에 따라 개인활동, 모둠활동, 전체 활동 등 다양한 내용 활용





교사 역할



교사, 무엇을?

- ❖ 촉진자(중개자)의 역할을 담당
- ✓ 전체활동- 진행자
- ✓ 모둠활동, 개인활동- 학생이 주도적 역할을 할 수 있도록 돕는 자
- ✓ 활동 목표 공유, 활동 촉진, 의사소통 촉진, 갈등조정을 통한 과정 관리, 독립적 위치 유지



프로그램 개관



프로그램 개관

대주제	소주제	프로그램 내용	차시
친구알기	우정지키기	나는 어떤 친구? 현실과 이상사이	1
	마음으로 듣기	공감하면 술술 풀린다	1
친구와 소통하기	마음 전달하기	부탁의 매트릭스	1
	어려움에 처한 친구 돕기	친구야, 밀고 당겨 줄게!	1
친구되기	사과 개념이해하기	사과로 초대하기	1
	사과 방법 익히기	사과로 가는 징검다리	1





프로그램 내용



프로그램 내용- 친구 알기

대주제	소주제	제목 및 내용	
친구알기	우정지키기 (1차시)	나는 어떤 친구? 현실과 이상사이	
		• 게임을 통해 좋은 친구의 특징 찾기	• 자신의 특성과 좋은 친구 특징 비교
	마음으로 듣기 (1차시)	공감하면 술술 풀린다	
		• 비폭력대화법 학습	• 상황 분석 후 관찰, 욕구, 느낌 찾기



프로그램 내용



프로그램 내용- 친구와 소통하기

대주제	소주제	제목 및 내용	
친구와 소통하기	마음 전달하기 (1차시)	부탁의 매트릭스	
		• 사례 분석 및 부탁의 고려사항 학습	• 거절의 가능성을 낮추는 부탁의 매트릭스 작성
	어려움에 처한 친구돕기 (1차시)	친구야, 밀고 당겨 줄게!	
		• 월드카페 : 창의적이면서도 진지한 도움 행동의 논의	• 타인돕기 방안 결정





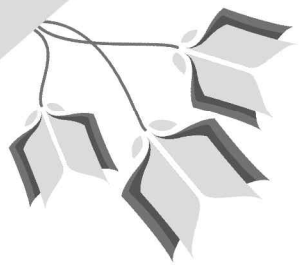
프로그램 내용



프로그램 내용- 친구되기

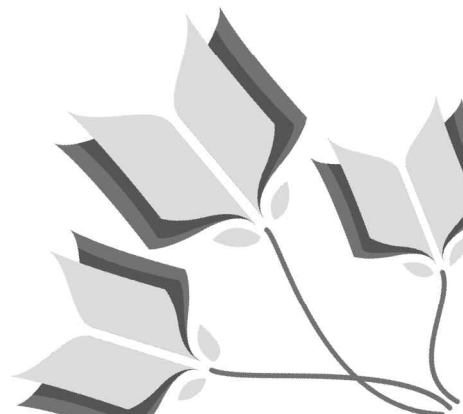
대주제	소주제	제목 및 내용	
친구되기	사과개념이해 (1차시)	사과로 초대하기	
		• 사과에 대한 편견과 오해를 통해 사과의 개념 이해	• 사과의 조건 및 구성요소 이해
	사과 방법 익히기 (1차시)	사과로 가는 징검다리	
		• 사과의 과정 제시 및 설명	• 시나리오 분석을 통한 사과의 단계와 절차 추론





어울림프로그램 목록

공감
자기존중감
감정조절
의사소통
갈등해결
학교폭력인식 및 대처



어울림 프로그램 목록

공감 역량

홈페이지 참조 : 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 공감이 출발함을 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 다를까 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 있도록 학교폭력을 예방할 수 있다.
	학부모	1. • 엄마, 아빠! 저의 감정을 읽어주세요.	• 공감의 필요성 인식 및 감정 표현 도와주기
		2. • 딸아, 아들이 내가 느끼는 그대로를 존중한다.	• 공감을 통해 아이의 감정을 그대로 존중하기
	교사	1. • 입장 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 논리 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 공감력 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 바나나 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 소리터널 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

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 깨닫기 위하여 자기매를 형성하고 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 표현 할 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 인식 하고 부모 자신의 자기존중감 향상을 위해 노력 하는 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 방법, 학생의 자기존중감	• 학교폭력 문제에서 자기존중감의 중요성을 인식 하고 교사와 학생 간에 상대의 자기존중감을 손상시키는 말에 대해 살펴본다.
		2. 학생과 교사, 모두의 자기 존중감을 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 중요함을 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 얻은 행복이 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 향상 전략을 고민하고 실천하려는 의지를 갖는다.	• 자기존중감 향상 전략을 고민하고 실천하려는 의지를 갖는다.

어울림 프로그램 목록

감정조절 역량

홈페이지 참조 : www.stopbullying.kedi.re.kr

구분	차시	프로그램명	목표
초·중·고·대학 단계	학생 기본	1	• 감정은 내 친구
		2	• 이럴 때는 어떻게 할까요?
		3	• 감정조절은 나에게 맡겨라
		4	• 상황에 따른 나의 대처법
	학생 심화	1	• 분노의 이해
		2	• 분노 알아차리기
		3	• 분노조절 : 인지적 전략
		4	• 분노조절 : 정서적 전략
		5	• 분노조절 : 행동적 전략
		6	• 문제해결 전략
	학부모	1	• 내 아이 감정조절 돕기
		2	• 감정조절 기술-자기감정 인식과 자기표현력 기르기
	교사	1	• 감정이 어떻게 움직 이나요?
		2	• 감정조절 이렇게 도와 볼까요?

구분	차시	프로그램명	목표
초·중·고·대학 단계	학생 기본	1	• 우리에게 감정이 있어요.
		2	• 감정이 달라졌어요.
		3	• 불편한 감정, 이렇게 조절 해봐요
		4	• 우리는 감정 해결사
	학생 심화	1	• 화, 너는 누구나
		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	• 이럴 땐 어떻게?
	교사	1	• 생각하기 나름!
		2	• 이럴 땐 어떻게?

구분	차시	프로그램명	목표
중·고·대학 단계	학생 기본	1	• 감정 인식과 원인 찾기
		2	• 스트레스, 분노의 감정에서 벗어나기
		3	• 우울, 불안에서 벗어나기
		4	• 실천-이럴 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
중·고·대학 단계	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

구분	차시	프로그램명	목표
초·중·고·대학·사회	학생 기본	1	• 이런 말들이?
		2	• 말하기보다 귀한 것
		3	• 마음을 부드럽게
		4	• 같이 놀자
	초·중·고·대학·사회	1	• 친구를 아프게 하는 말을 찾고 사용하지 않도록 약속한다.
		2	• 듣기 위해 침묵해야 하는 필요성을 알고 친구의 이야기를 경청할 수 있다.
		3	• 역할극을 통해 친구와 싸움이 일어날 수 있는 상황을 살펴보고 나의 마음을 부드럽게 표현하는 말하기를 할 수 있다.
		4	• 놀이를 하기 위해 지켜야 할 약속에 따라 말하고 교실의 놀이 문화를 만들 수 있다.
		5	• 친구와의 관계에 있어 기능적인 의사소통과 역기능적인 의사소통 방식의 차이를 알고 자신의 감정을 표현할 수 있다.
		6	• 역기능적인 의사소통으로 인한 감정을 이해하고 기능적인 의사소통을 할 수 있다.
	초·중·고·대학·사회	1	• 친구와의 관계에 있어 기능적인 의사소통과 역기능적인 의사소통 방식의 차이를 알고 자신의 감정을 표현할 수 있다.
		2	• 역기능적인 의사소통으로 인한 감정을 이해하고 기능적인 의사소통을 할 수 있다.
		3	• 기능적인 의사소통의 장점을 알고 기능적인 의사소통을 활용할 수 있다.
		4	• 학급에서 사용되는 기능적 의사소통 방식의 종류를 알고 기능적 의사소통에 필요한 기술을 연습할 수 있다.
		5	• 학급에서 사용되는 기능적 의사소통방식의 종류를 알고 이를 위해 필요한 기술과 목표를 할 수 있다.
		6	• 기능적 의사소통이 학급에서 필요함을 알고 기능적인 의사소통에 대한 학급 규칙을 정할 수 있다.
	학부모	1	• 자녀와의 의사소통/자녀들의 특징 및 또래문화 이해/자녀들과 효과적인 의사소통 방법 익히기
		2	• 교사와의 의사소통/학급 담임교사의 위상 인정하기/교육공동체로서의 관계 개선하기
	교사	1	• 학생과의 의사소통/학생들의 특징 및 또래문화 이해/학생들과 효과적인 의사소통 방법 익히기
		2	• 학부모와의 의사소통/학부모의 특징 및 또래문화 이해/학부모의 사정/학부모와 협력관계를 위한 의사소통 방법 익히기

구분	차시	프로그램명	목표
초·중·고·대학·사회	학생 기본	1	• 잘 소통하고 있니?
		2	• 어떻게 경청하져
		3	• 어떻게 표현하져
		4	• 어떻게 부탁하져
	초·중·고·대학·사회	1	• 대화에 필요한 것
		2	• 관찰이 중요해
		3	• 느낌과 마음
		4	• 다들지 않고 평화롭게
		5	• 솔직한 사과
		6	• 우리는 진정한 친구
	학부모	1	• 네 생각은 어때니?
		2	• 든든한 동반자
	교사	1	• 너를 존중해
		2	• 함께 하는 협력자

구분	차시	프로그램명	목표
초·중·고·대학·사회	학생 기본	1	• 좋은 말 vs 나쁜 말
		2	• 마법의 듣기
		3	• 어떻게 말해?
		4	• 어떻게 말해봐!
	초·중·고·대학·사회	1	• 의사소통 이해하기
		2	• 나의 의사소통 유형은?
		3	• 언어의 연결술사
		4	• 결말말과 대답말
		5	• 요술 바꾸니
		6	• 내 말에 날개를 달자
	학부모	1	• 사춘기, 그리고 의사소통
		2	• 교사와의 의사소통
	교사	1	• 학생과의 의사소통(그 댄, 제 청신아 아니었다구요)
		2	• 학부모와의 의사소통(선생님은 애도 안 키우세요?)

구분	차시	프로그램명	목표
초·중·고·대학·사회	학생 기본	1	• 이렇게 들어주세요.
		2	• 이야기 이끌기
		3	• 나를 말해요
		4	• 우리 노력해요
	초·중·고·대학·사회	1	• 내 머리 속의 말
		2	• 결말말 vs 대답말
		3	• 의사소통 유형 찾기
		4	• 관찰과 느낌
		5	• 바람과 부탁
		6	• 함께 걷는 길
	학부모	1	• 자녀와의 의사소통(결말말이 대답말)
		2	• 교사와의 의사소통(어느 쪽으로 듣는 지를 듣는다)
	교사	1	• 학생과의 의사소통(말조심합시다)
		2	• 학부모와의 의사소통(언어 폭력, 일본 직전)

어울림 프로그램 목록

갈등해결 역량

홈페이지 참조 : www.stopbullying.kedi.re.kr

구분	차시	프로그램명	목표
초등·학급·교사	학생 기본	1	• 갈등과 친구가 되어 보아요.
		2	• 갈등! 이렇게 해봐요.
		3	• 갈등! 풀 수 있어요!
		4	• 모두 다 행복한 선택
	학생 심화	1	• 네 그림은 영타야!
		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.
	학생 기본	1	• 갈등의 개념을 알고 갈등의 긍정적인 측면 이해한다.
		2	• 갈등해결 방법을 익혀 갈등 상황 속에서 바르게 대처한다.
		3	• 갈등 상황 속에서 문제 해결을 통해 긍정적인 도대 관계를 형성한다.
		4	• 갈등 상황에 대처하는 방법을 익혀 학교 폭력을 예방한다.
	학생 심화	1	• 놀리는 친구와 갈등 해결하기(언어폭력)
		2	• 순서와 규칙을 지키지 않는 친구와 갈등 해결하기
		3	• 양보를 하지 않고 자기 주장만 하는 친구와 갈등 해결하기
		4	• 무리한 요구를 하는 친구와 갈등 해결하기(강요)
		5	• 장난으로 아프게 하는 친구와 갈등 해결하기(신체폭력)
		6	• 같이 놀지 않으려는 친구와 갈등 해결하기(따돌림)
	학부모	1	• 학교에서의 자녀의 갈등 상황을 이해하고 자녀를 도울 수 있는 방법을 모색한다.
		2	• 자녀의 갈등 상황에 대한 대처 방법을 익혀 자녀의 긍정적인 도대 관계 형성을 돕는다.
	교사	1	• 초등학교 저학년들의 발달 특징에 따른 갈등 유형 및 대처 방법을 살펴보고 교사의 적절한 중재로 갈등을 해결하는 방법을 알아본다.
		2	• 학생들 간의 학교폭력 상황을 해결 과정에서 발생하는 교사-학생 간의 갈등을 이해하고 교사의 효과적인 대처 방법을 알아본다.

구분	차시	프로그램명	목표
초·중·고·대학	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	• 갈등해결 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?
	학생 기본	1	• 갈등의 의미와 갈등이 생기는 이유를 알고 갈등을 대하는 바람직한 태도를 연다.
		2	• 사람들이 갖고 있는 가치관과 생각 차이로 인해 갈등이 일어날 수 있음을 이해한다.
		3	• 나의 갈등 해결 유형을 알고 각 유형별 장단점을 살펴보고 평화적으로 갈등을 해결하려는 마음을 다진다.
		4	• 문제 해결 방법에 따라 갈등을 해결하는 방법을 알고 실제 갈등 상황에서 문제를 평화롭게 해결한다.
	학생 심화	1	• 갈등의 개념에 대해 이해하고 주변의 갈등과 나의 갈등을 연결시켜볼 수 있다.(공감과 거부)
		2	• 갈등상황에서 나타나는 감정을 이해하고 이에 대처하는 방법을 알 수 있다.(나 전달법으로 감정표현)
		3	• 갈등상황에서 나타나는 생각에 대해 이해하고 다른 관점으로 사고할 수 있다.(양파분석)
		4	• 갈등해결법을 통해 갈등을 단계적으로 접근할 수 있다.(갈등해결 6단계 실천하기)
		5	• 학급 내 또래 간 갈등을 긍정적으로 해결할 수 있는 해결 방법을 알 수 있다.(갈등중재)
		6	• 학급에서 일어나는 갈등을 예방하고 해결하기 위한 덕목들을 나누고 공동체에 대한 생각을 나눈다. (갈등해결을 위한 공동체 의식)
	학부모	1	• 자녀와의 의사소통/자녀의 특징 및 또래문화 이해/자녀와 효과적인 의사소통방법 익히기
		2	• 교사와의 의사소통/학교상황 및 교사양육 이해하기/교사 외 협력관계를 위한 의사소통방법 익히기
	교사	1	• 학생들 사이에서 발생하는 갈등 형태를 살펴보고 갈등을 해결하는 방법을 알아본다.
		2	• 교사와 학생 간의 갈등을 이해하고 해결방법을 살펴본다.

구분	차시	프로그램명	목표
중·고·대학	학생 기본	1	• 내 마음 왜 이래?
		2	• 나의 갈등처리습관?
		3	• 우리는 Win-Win
		4	• 우리가 도와줄게!
	학생 심화	1	• 갈등, 뭘 하니?
		2	• 명칭이 비로소 보이는 것들
		3	• 마음 분석
		4	• 내 생각은 합리적일까?
		5	• 갈등해결방법
		6	• 갈등해결을 도울 수 있는 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
	학생 기본	1	• 갈등의 뜻을 알고 갈등의 발생은 삶의 자연스러운 과정임을 이해할 수 있다.
		2	• 갈등해결과정에서 감정을 조절하는 방법을 알 수 있다.
		3	• 자신의 마음을 사설, 느낌, 바람, 부탁으로 분석할 수 있다.
		4	• 갈등을 일으키는 인자적 오류를 찾을 수 있다.
	학생 심화	1	• 갈등을 해결하는 단계를 알고 적용할 수 있다.
		2	• 갈등해결을 할 하기 위해 도움을 주는 덕목을 알 수 있고 덕목을 기르기 위해 필요한 사회기술에 대해 알 수 있다.
		3	• 부모와 자녀 간의 갈등을 이해하고 효과적으로 대처하는 방법을 익힌다.
		4	• 친구들 간에 일어날 수 있는 다양한 갈등 상황을 인식하고 효과적으로 개입한다.
		5	• 학생들 간에 일어날 수 있는 다양한 갈등 상황을 인식하고 효과적으로 개입한다.
		6	• 교사와 학생 간의 갈등을 이해하고 효과적으로 개입하는 방법을 익힌다.
	학부모	1	• 부모와 자녀 간의 갈등을 이해하고 효과적으로 대처하는 방법을 익힌다.
		2	• 친구들 간에 일어날 수 있는 다양한 갈등 상황을 인식하고 효과적으로 개입한다.
	교사	1	• 학생들 간에 일어날 수 있는 다양한 갈등 상황을 인식하고 효과적으로 개입한다.
		2	• 교사와 학생 간의 갈등을 이해하고 효과적으로 개입하는 방법을 익힌다.

구분	차시	프로그램명	목표
중·고·대학	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
	학생 기본	1	• 갈등 상황과 그 원인을 이해한다.
		2	• 자신의 갈등 대응 방식을 알고 개선한다.
		3	• 보편화·토의 등을 통해 합리적 갈등해결 전략을 탐색한다.
		4	• 합리적인 갈등 해결 전략인 친구 돕기 방법을 탐색한다.
	학생 심화	1	• 갈등의 개념을 이해하고 정의 하고 자신이 겪은 갈등을 회상하고 초원들과 공유한다.
		2	• 갈등의 여러 유형과 반응 양상을 탐색하고 갈등을 이해하고 갈등시 반응별 장단점을 알 수 있다.
		3	• 갈등할 때의 사고 과정에 대해 이해하고 갈등을 일으키는 비합리적 신념에 대해 자각한다.
		4	• 갈등할 때의 감정을 알아차리고 부정적 감정을 극복하고 타인과 협동하는 공동체 의식을 함양한다.
		5	• 느낌을 일으키는 바람을 찾을 수 있고 부탁과 강요를 구분할 수 있다.
		6	• 갈등을 해결할 때의 덕목을 알고 배우고 타인이 갖춘 덕목을 청진하는 신의 문화를 구축한다.
	학부모	1	• 부모와 자녀 간 교류 관계 갈등 이해하기
		2	• 자녀의 교류 관계 갈등에 효과적으로 개입하기
	교사	1	• 학생들 간의 다양한 갈등 상황을 인식하고 효과적으로 개입한다
		2	• 교사 학생 간 갈등을 이해하고 대처하는 방법을 익힌다

어울림 프로그램 목록

학교폭력 인식 및 대처 역량

홈페이지 참조 : www.stopbullying.kedi.re.kr

구분	차시	프로그램명	목표
초등학교 고학년	학생 기본	1	• 폭력 vs 평화
		2	• 이것이 폭력이구나
		3	• 내가 능력자
		4	• 평화로운 우리반
	언어 폭력	1	• 언어폭력의 개념을 알고 언어생활 반성하기
		2	• 언어폭력 대처방안을 알고 우리의 행동과 감정을 지배하는 언어의 소중함 알기
		3	• 사이버폭력이 무엇인지 사례와 개념을 통해 이해한다.
		4	• 사이버폭력 상황에서 어떻게 현명하게 대처해야 할지 안다.
	사이버 폭력	1	• 집단따돌림의 의미와 행동 유형 이해하기
		2	• 감정능력을 통해 집단따돌림 상황에서 상대방의 감정이거나 기분 이해하기
		3	• 집단따돌림 상황 발생 시 대처방법 및 도움 요청 방법 숙지하기
		4	• 가해와 피해 징후를 알고 어른들이 협조할 수 있다.
	학부모	1	• 우리 아이의 울곤은 공중 협조가 필수임을 알 수 있다.
		2	• 우리 아이의 울곤은 공중 협조가 필수임을 알 수 있다.
	교사	1	• 장난과 폭력
		2	• 담임의 대처능력 개선

구분	차시	프로그램명	목표
초등학교 고학년	학생 기본	1	• 장난이러구나?
		2	• 날 보호해줘
		3	• 함께 "그만" 이라고 말해요
		4	• 평화로운 우리 교실
	언어 폭력	1	• 언어폭력의 의미를 알고 실제 나의 생활을 반성하여 보고 언어폭력의 대처방법을 익혀 실천하는 태도를 기른다.
		2	• 언어폭력 대처하기
		3	• 언어폭력의 대처방법을 실천하여 보고 앞으로 언어폭력 예방을 실천하는 태도를 갖는다.
		4	• 언어폭력(사이버 폭력) 사례에서 폭력 상황을 연출 수 있는 적절한 대응 말과 대응 글을 사용할 수 있고 이를 실천할 수 있다.
	사이버 폭력	1	• 사이버폭력, 왜 위험한가요?
		2	• 사이버폭력, 함께 탈출해요
		3	• 사이버폭력(사이버 폭력) 사례에서 폭력 상황을 연출 수 있는 적절한 대응 말과 대응 글을 사용할 수 있고 이를 실천할 수 있다.
		4	• 사이버폭력(사이버 폭력) 사례에서 폭력 상황을 연출 수 있는 적절한 대응 말과 대응 글을 사용할 수 있고 이를 실천할 수 있다.
	집단 따돌림	1	• 집단따돌림에 대한 정확한 이해를 하고 다른 친구를 괴롭히지 않겠다고 다짐한다.
		2	• Go, 친구의 마음을 이해하고
		3	• Go, 친구를 진심으로 도와주고
		4	• Go, 친구를 진심으로 도와주고
	학부모	1	• 엄마, 아빠 요즘 초딩들은?
		2	• 엄마는 해결사
	교사	1	• 학교폭력, 교사의 힘이 좌우한다!
		2	• 학교폭력, 이별 댐 어떻게 하나요?

구분	차시	프로그램명	목표
중학교	학생 기본	1	• 학교폭력! 면사에 도전하다
		2	• 임장배회 역할극
		3	• 나라면 어떻게 할래?
		4	• 학교폭력 예방보안신문 및 3층 3층 제작
	언어 폭력	1	• 상처 받은 언어폭력의 피해자가 되어 내 감정 표현과 상담하기
		2	• 언어폭력으로부터 이별 연습하기
	사이버 폭력	1	• 지피지기 : 사이버폭력 알기
		2	• 백전백승 : 사이버폭력 극복하기
	집단 따돌림	1	• 집단따돌림의 원인 알기
		2	• 나의 친구관계 점검하기
		3	• 친한 친구사이 되기
	학부모	1	• 학교폭력의 새로운 경향성에 대한 이해를 통해 학교폭력 조기 감지 능력을 향상시킨다.
		2	• 학교폭력 분쟁사태를 통해 학부모의 조기 대처 방안에 대해 토론한다.
	교사	1	• 학교폭력, 이렇게 달라지고 있어요
		2	• 화해로 만나는 친구의 마음

구분	차시	프로그램명	목표
중학교	학생 기본	1	• 학교폭력? 학교폭력!
		2	• 우리의 문제, 학교폭력!
		3	• 학교폭력, 우리의 손으로 판단하자!
		4	• 평화로운 학교, 우리가 만든다!
	언어 폭력	1	• 우리가 쓰는 말은?
		2	• 바꾸자, 언어습관
	사이버 폭력	1	• 사이버폭력 탐구생활
		2	• 사이버폭력은 포위됐다!
	집단 따돌림	1	• 용기 있는 동행
		2	• 또 하나의 패밀러, 친구
		3	• 나와 너, 정해나만 바꾸면
		4	• 나와 너, 정해나만 바꾸면
	학부모	1	• 학교폭력, 이렇게 달라지고 있어요.
		2	• 따뜻한 마음으로 다시 태어나는 친구들
	교사	1	• 학교폭력, 이렇게 달라지고 있어요.
		2	• 선생님의 관심으로 행복할 교실

연수자료집 19-S05

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

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

