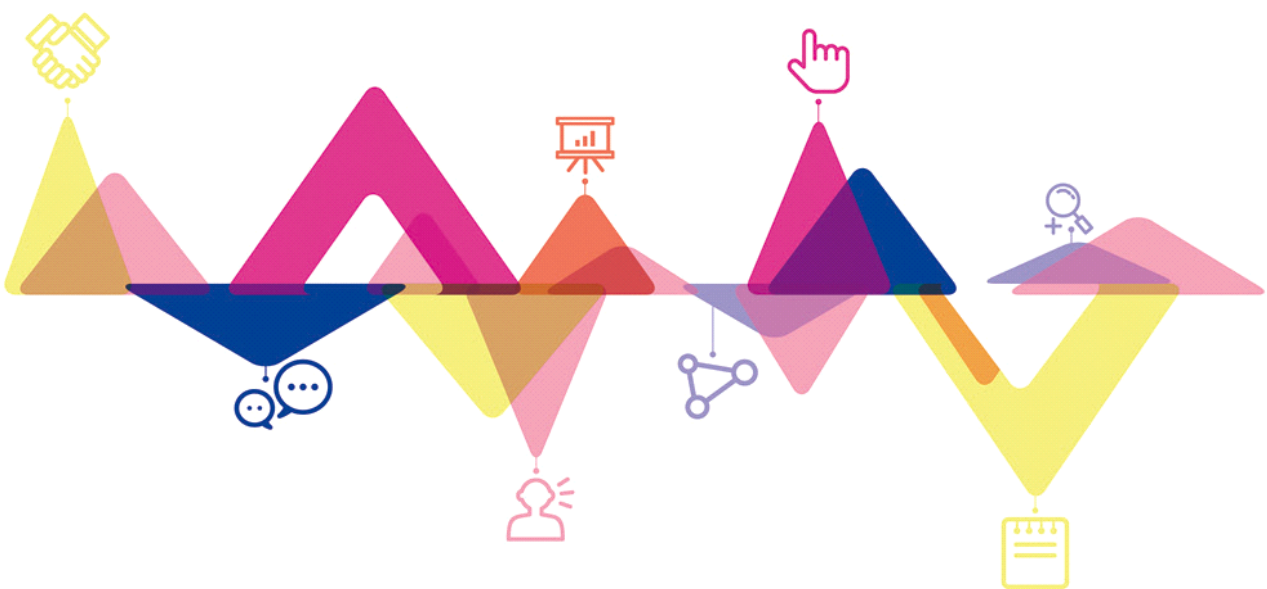
자료집 18-S24

2018년 학교폭력 예방교육 운영학교 신규 담당자 연수

- 중등 -

2018. 8. 2(목) 오전 10시 ~ 오후 4시
쉐라톤 서울 디큐브시티 호텔 그랜드 볼룸(6층)

주최 교육부·전라남도교육청 **주관** 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터



교육부 전라남도교육청 Jeollanamdo Office Of Education 한국청소년정책연구원

자료집 18-S24

2018년 학교폭력 예방교육 운영학교 신규 담당자 연수

- 중등 -

일시 : 2018. 8. 2.(목) 10:00 ~ 16:00

주최 : 교육부 · 전라남도 교육청

주관 : 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

교육부 전라남도교육청 Jeollanamdo Office Of Education 한국청소년정책연구원

차 례

연수 운영 계획 ····· 1

중학교 담당 교사를 위한 교육 및 실습 자료 Ⅰ ····· 3

▸ 강사 : 정유진 선생님(안양 신성중학교)

공 감 / 5
의사소통 / 16
감정조절 / 24

중학교 담당 교사를 위한 교육 및 실습 자료 Ⅱ ····· 33

▸ 강사 : 윤다옥 선생님(서울 한성여자중학교)

갈등해결 / 35
자기존중감 / 54
학교폭력 인식 및 대처 / 74

고등학교 담당 교사를 위한 교육 및 실습 자료 Ⅰ ····· 95

▸ 강사 : 이선숙 선생님(서울 누원고등학교)

공　　감 / 97
의사소통 / 105
감정조절 / 115

고등학교 담당 교사를 위한 교육 및 실습 자료 Ⅱ ····· 129

▸ 강사 : 우지향 선생님(서울 양진중학교)

갈등해결 / 131
자기존중감 / 145
학교폭력 인식 및 대처 / 160

어울림 프로그램 목록 ····· 182

연수 운영 계획

1. 목적

○ 어울림 프로그램, 어깨동무 신규 운영학교 담당자들의 학교폭력예방교육에 대한 이해 향상 및 프로그램의 질 제고와 확산

○ 학교폭력예방교육 우수 사례 공유 및 프로그램 진행 실습을 통한 어울림 프로그램 및 어깨동무학교 신규 담당자들의 역량 강화

2. 추진 방법

○ 일시 및 장소

- 2018. 8. 2(목) 10:00 ~ 16:00
- 쉐라톤 서울 디큐브시티 호텔 그랜드볼룸(6층)

○ 참가자

- 2018년 학교폭력예방교육 어울림 프로그램 운영학교 및 어깨동무학교 신규 담당자 154명(중등)
- 2018년 학교폭력예방교육 연구학교 참가자 29명
- 시·도 교육청 어울림 프로그램 및 어깨동무학교 업무 담당자 12명
- 총 195명

3. 프로그램 일정

● 사회 : 성윤숙 소장(한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터)

시 간	내 용	발 표 자
9:30~10:00	등록 및 안내	
10:00~10:05	개회 / 국민의례	
10:05~10:10	인 사 말	송병국 원장(한국청소년정책연구원)
10:15~10:15	환 영 사	교육부 학교생활문화과
10:15~10:35	학교폭력예방교육지원 사업 안내	문 진 연구관(교육부 학교생활문화과)
10:35~10:50	휴식(자리이동)	
10:50~12:10	어울림 프로그램 역량별 교육 및 실습 I	
12:10~13:30	중 식	
13:30~16:00	어울림 프로그램 역량별 교육 및 실습 II	
16:00~	폐 회	

연수 세부 일정

시간	역량	모둠1(중학교)	모둠2(고등학교)
10:50~11:30	**공감**	정유진(안양 신성중)	이선숙(누원고)
11:30~12:10	**의사소통**	정유진(안양 신성중)	이선숙(누원고)
점심식사 및 휴식			
13:30~14:05	**감정조절**	정유진(안양 신성중)	이선숙(누원고)
14:05~14:40	**갈등해결**	윤다옥(한성여중)	우지향(양진중)
14:50~15:25	**자기존중감**	윤다옥(한성여중)	우지향(양진중)
15:25~16:00	**학교폭력 인식 및 대처**	윤다옥(한성여중)	우지향(양진중)

중학교 담당 교사를 위한 교육 및 실습 자료 I

강사 : 정유진 선생님(안양 신성중학교)

공 감

·

의사소통

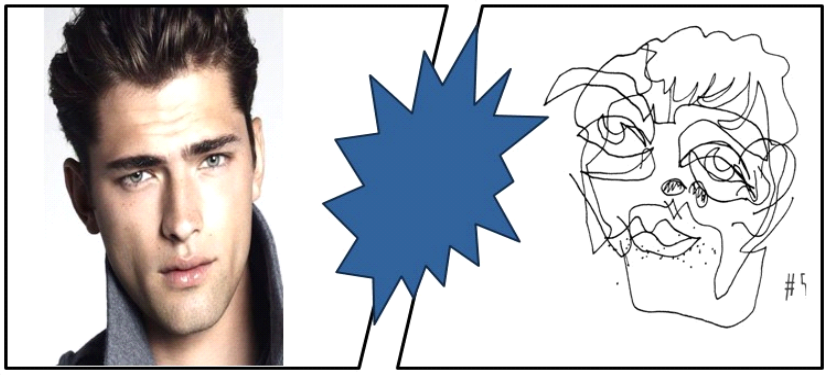
·

감정조절

어울림(공감)

신성중학교 궁정 정유진
bona4389@hanmail.net

I SEE YOU (짝꿍 소개)



눈 만 보고 그려 주세요 (제한 시간 20초)

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

교재 훑어보기 +기대

- 궁금한 것 3개 스티커 +1
- 옆 사람과 나눔

- 오늘 연수에서 기대하는 바
- 적어서 공유

동영상

공감(인관관계의 뿌리)

I ORID 성찰I

Objective (객관적인)	영상에서 기억에 남는 장면은?
Reflective (주관적인)	영상을 보고 난 느낌은?
Interpretive (해석하는)	영상이 주는 시사점은?
Decisional (결정하는)	꼭 실천하고 싶은 것은?

공감 퀴즈 1

- **사람의 뇌에는 공감적으로 반응할 수 있는 신경세포와 신경체제가 들어있다.**

(O, X)

공감 퀴즈 2

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

공감 퀴즈 3

관계 맺기에 어려움을 겪는
자폐증은 지적 기능이 제대로
작동하지 않는 것이다.
(O, X)

공감 퀴즈 4

공감능력은 인생경험이

늘어날수록 자연스럽게

풍부해진다. (O,X)

공감 퀴즈 5

공감능력은 타고난 능력이기

때문에 공감능력이 부족한

사람은 계속 대인관계가

어렵게 된다..(O, X)

공감 퀴즈 6

공감을 담당하는 신경세포를

무슨 신경세포라고 할까요?

OO 신경세포

공감 퀴즈 7

공감을 통해 다른 사람과

입장을 바꾸어 볼 수 있는

능력이 발달할 수 있는데

이를 무슨 능력이라고 할까?

공감 퀴즈 8

상대방을 제대로 이해하고 공감하려면

상대방이 그 말을 통해 얻으려고 하는

것이 무엇인지 아는 것이 중요하다.

이를 근본 OO라고 한다.

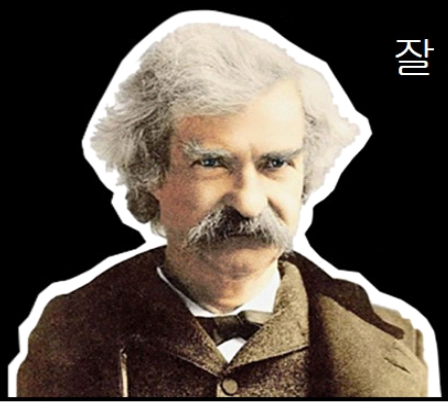
공감연습

(브릿지톡으로 공감하기)

I 브릿지 톡 I

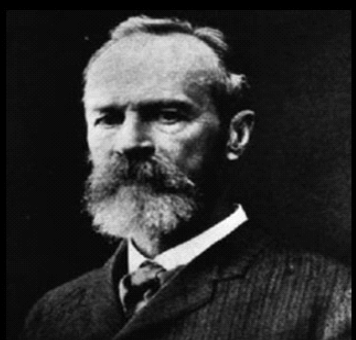
- 마음과 마음을 이어주는 대화
- 관계를 회복하는 브릿지 역할

"나는 한번 칭찬을 받으면
두달 동안은
잘 지낼 수 있다"



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

" 인간의 가장 심오한 욕구는
인정과 칭찬을 받고자 하는 갈망 "



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

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)

칭찬

1	감동이야
2	굉장해!
3	놀라워!
4	멋져!
5	바로 그거야!
6	앞으로가 기대돼
7	역시! 짱!
8	오~ 잘했어!
9	장하다
10	재능이 참 많네
11	좋은 생각이야
12	참 매력 있어
13	참 탁월하다
14	최고!
15	훌륭해

격려

1	걱정 마! 잘 될 거야
2	괜찮아
3	그만큼 하기도 쉽지 않아
4	난 언제나 네 편이야
5	난 널 믿어
6	넌 할 수 있어
7	네 곁에 내가 있잖아
8	누구나 넘어질 때가 있지
9	다시 시작해보는 거야
10	덕분에 배운 게 있잖아
11	도와줄게
12	수고 많았어
13	시도를 멈추지 않는 한 실패란 없는 거야
14	실수 오케이!
15	아자아자 화이팅!
16	우리 맛있는 거 먹으러 가자
17	최선을 다했잖아
18	포기하지 마
19	항상 널 응원할게
20	힘내

사랑

1	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

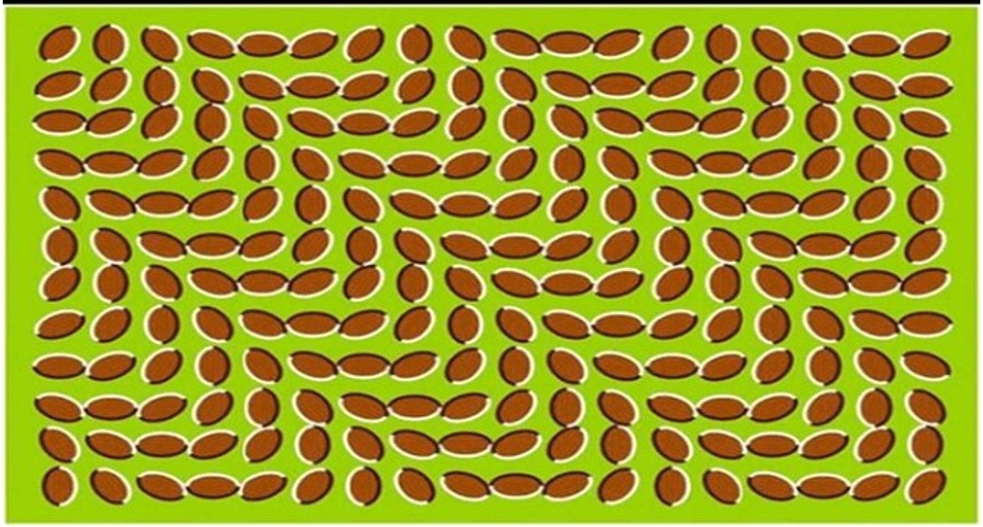
1	그럴 수 있지
2	맞아 맞아
3	아~ 그랬구나
4	오케이!
5	음.. 그래
6	이해해
7	좋아 좋아
8	힘들었겠다

강점칭찬

1	가치 있는 삶을 추구하는구나	17	스스로 해내는 독립심이 강하구나
2	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		

어울림(의사소통)

아래 그림을 한번 보시겠어요?
그림이 정지되어 있나요? 아님 움직이고 있나요?
움직인다면 어느 정도의 속도가 느껴지시나요?



최고의 스트레스 해소방법?

대화
운동
종교
여행
공부

답은 대화

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

세상에서 가장 아름다운 눈맞춤

EBS_지식채널e_눈맞춤의 힘 中

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

세상에서 가장 아름다운 눈맞춤

I ORID 성찰I

Objective (객관적인)	영상에서 기억에 남는 장면은?
Reflective (주관적인)	영상을 보고 난 느낌은?
Interpretive (해석하는)	영상이 주는 시사점은?
Decisional (결정하는)	꼭 실천하고 싶은 것은?

의사소통에 필요한 것은?

1. 질문과 경청
2. 나 전달법
3. 사과하는 법
4. 뭉클대화법

질문의 7가지 힘

1. 질문을 하면 ㄷ이 나온다
2. 질문을 하면 ㅅ ㄱ을 자극한다.
3. 질문을 하면 ㅈㅂ를 얻는다.
4. 질문을 하면 ㅌㅈ가 된다.
5. 질문을 하면 ㅁㅇ을 열게 한다.
6. 질문을 하면 ㄱ를 기울이게 한다.
7. 질문에 답하면 스스로 ㅅㄷ이 된다

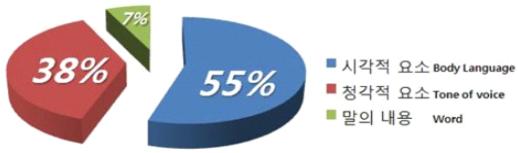
질문에 현명하게 대답하는 요령

1.질문의 요점을 정확하게 이해하고 대답
2.묻지 않는 불필요한 이야기는 되도록 삼가
3.불충분한 정보나 지식을 근거로 한 대답은 하지 않음
4.딱딱하지 않게 간간이 유머를 섞어 이야기
5.자신의 대답이 불충분하다고 느낀다면 다시 질문을 통해 대화를 이끌어 감
6.상대방이 이해했다고 행동을 보이면 할 말이 남았더라도 말을 멈춰라
7.대답할 수 없는 질문이라면 솔직하게 양해를 구하고 대답하지 마라.

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%

경청

귀를 열고

진지한 눈빛

聽

마음을 실어서

상대방의 마음과 하나가 되도록

당신을 왕으로 대하듯 잘 듣겠습니다.

효과적인 경청의 8가지 방법
-경청은 최고의 대화 기술이다.

1.열중해서 듣는다.
2.역지사지(易之思之)
3.말의 내용과 감정에 주의를 기울인다.
4.질문을 통해 정확하게 이해하라!
5.섣부른 판단을 하지 않는다.
6.선입견이나 편견에서 벗어남
7.결점과 문제점보다 장점과 잠재력을 찾으며 경청
8.상대의 말을 다 듣고 난 후 피드백

자존심을 살려주는 소통의 기술

1.말하기보다 들어줘라.
2.맞장구 치고 눈빛을 맞추어 공감하라.
3.칭찬하라. 칭찬은 아기도 영웅도 좋아진다.
4.비난과 충고를 아끼고, 완곡어법을 사용하라.
5.부탁하는 어조로 말하라.

소통은 일방통행이 아니라 주고받는 대화이다.

**"독주(Recital) No!,
합주(Concert) Yes!"**

1.경청과 말하기의 랠리를 즐겨라!

2.상대와 대화의 흐름을 맞춰라!

3.2:8법칙

소통은 흐르는 강과 같다. 잘 흘러가는 물은 맑고 깨끗하다. 하지만 고여 있는 물, 흐름이 안 좋다. 한 곳에서 맴도는 물은 뿌옇게 흐려진다.

먼저 경청하여 상대방을 이해하라. 그 다음 입을 열어라.

–스티븐 코비

효과적인 칭찬의 요령

1.구체적으로 한다.

2.간결하게 한다.

3.남 앞이나 제3자에게 칭찬

4.사소한 것을 칭찬

5.당사자 주변의 인물을 칭찬

6.우연 그리고 의외의 상황에서 칭찬

7.상대에 따라 칭찬 내용이나 방법을 달리한다.

뭉클 대화법

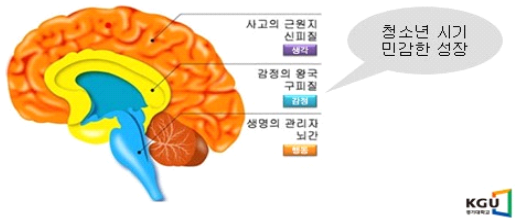
1. 비난하지 않기 - 부탁하기
2. 평가하지 않기 - 사실로 말하기
3. 충고하지 않기
   - 도움주고 싶다고 말하기

어울림(감정조절)

청소년에 대한 이해

청소년기의 뇌 발달

- 전두엽이 발아중, 변연계는 예민
  (감수성 예민, 감정기복 심함, 잠.식욕.성욕 증가)
- 청소년의 뇌는 공사중
- 청소년기는 영유아기, 아동기의 발달과제를 보완할 수 있는 절호의 찬스



청소년 지도 방법

청소년들이 지적 정서적 발달을 겪으면서 긍정적인 자아정체감을 형성할 수 있도록 돕는 교수자의 도움이 필요함

- 청소년기가 불안한 정서로 인한 방황의 시기인 것을 충분히 인식하고 이해
- 몸으로 배울 수 있는 기회를 많이 제공
- 경청하고 질문하며 긍정적 피드백을 제공함
- 감정코칭 (감정 토탁여주기)
- 존재의 가치를 발견하도록 도움

유진샘의
감정 토닥여 주기 활동

유진샘의 감정토닥여주기
– 느낌카드(64)를 활용한 감정 힐링하기

일반적인 청소년 감정코칭의 단계

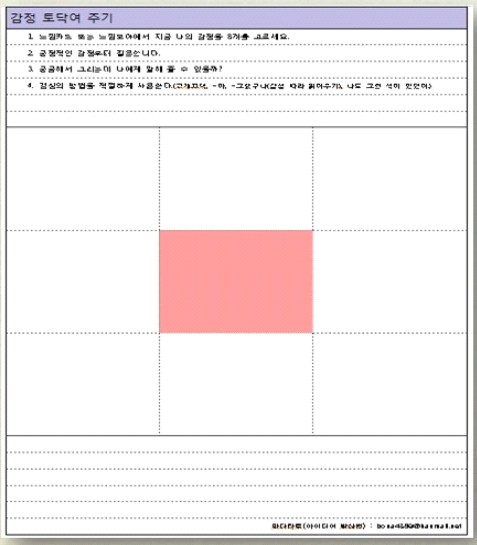
- **1**단계 : 감정의 포착
- **2**단계 : 기회로 삼음
- **3**단계 : 수용(들어주고 공감)
- **4**단계 : 감정에 이름 붙이기
- **5**단계 : 바람직한 행동으로 안내

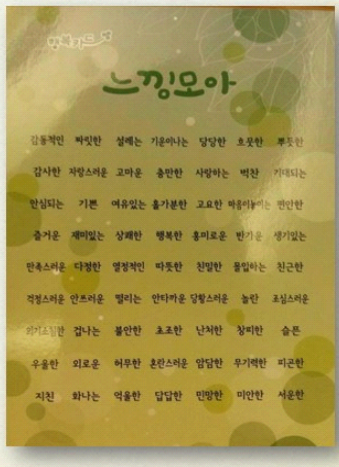
유진샘의감정 토닥여 주기

- 1단계
- 2단계 : 느낌카드로
  지금의 기분, 감정 8개 고르기
- 3단계 : 질문& 공감적 경청하기
- 4단계 : 제일 극복하고 싶은 감정은?
  어떻게 하면 극복할 수 있을까?
- 5단계 : 1주일 내에 할 수 있는 일 고르기
- 6단계 : 성찰 (오늘 도움이 되었던 것은?)

KGU

감정토닥여주기 방법

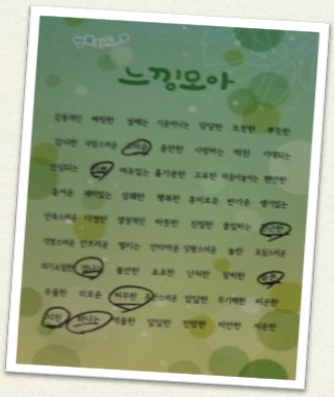


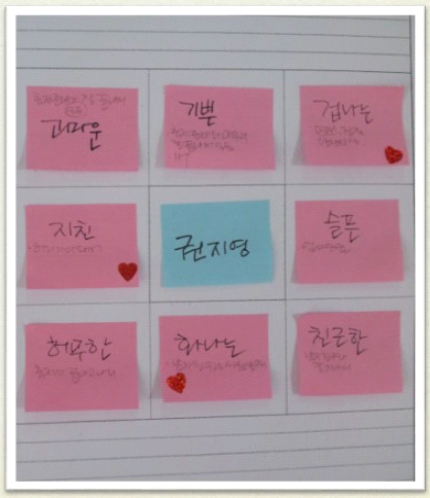


느낌카드 구성

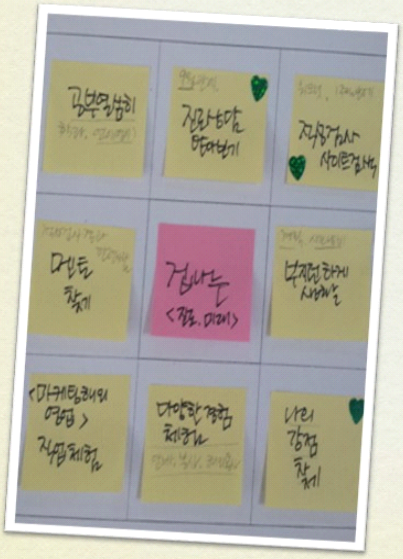
1단계(13장) 매우 유쾌한 상태	감동적인, 짜릿한, 설레는, 힘이 넘치는, 당당한, 희망찬, 흐뭇한, 뿌듯한, 사랑하는, 자랑스러운, 고마운, 재미있는, 신기한
2단계(10장) 기분 좋은 상태	생기 있는, 시원한, 다행인, 편안한, 한가한, 고요한, 반가운, 기쁜, 다정한, 친밀한
3단계(10장) 과도기적 상태	열중하는, 궁금한, 멍한, 무심한, 심심한, 어리둥절한, 조심스러운, 망설이는, 혼란스러운, 놀란
4단계(18장) 기분이 안좋은 상태	초조한, 안쓰러운, 걱정스러운, 불안한, 겁나는, 지친, 의기소침한, 답답한, 슬픈, 외로운, 허무한, 서운한, 부끄러운, 미안한, 의심스러운, 귀찮은, 샘나는, 미운
5단계(12장) 매우 불쾌한 상태	심술 난, 절망하는, 예민한, 당혹스러운, 무서운, 고통스러운, 억울한, 화나는, 혐오스러운, 수치스러운, 경멸스러운, 냉담한

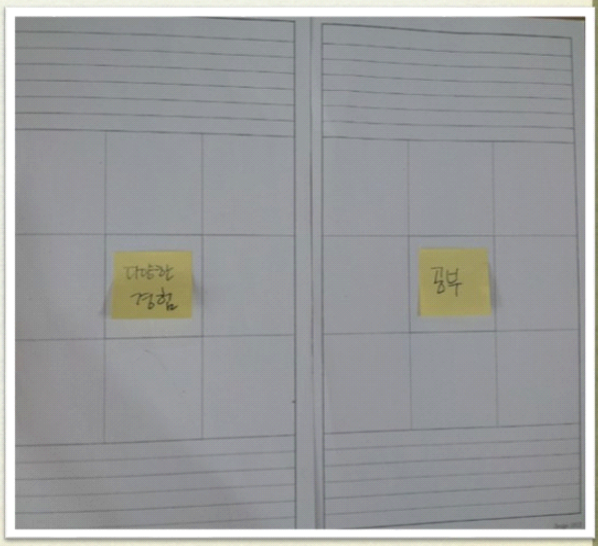
상담 사례 1-1



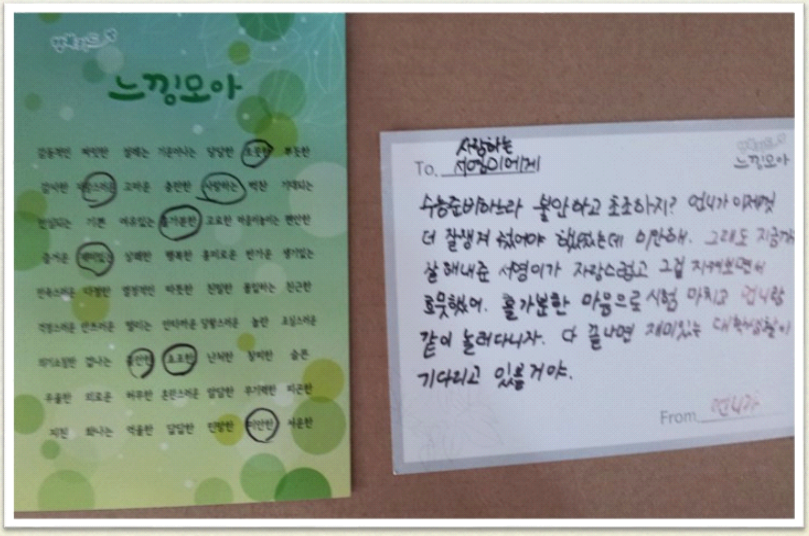


상담 사례 1-2



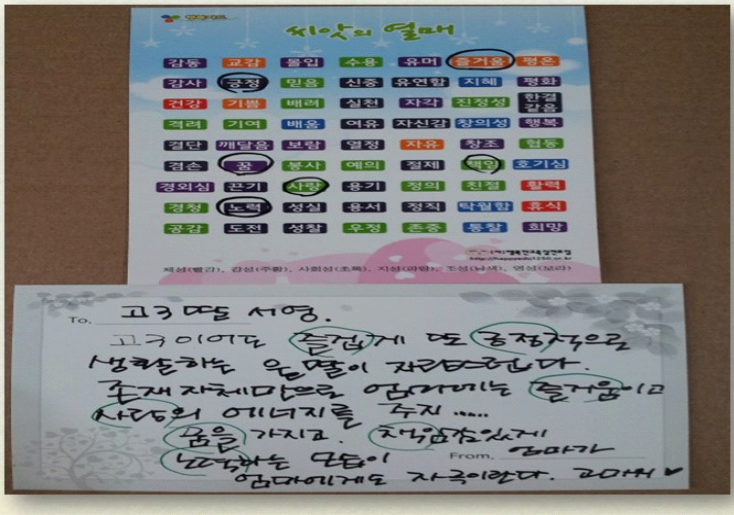


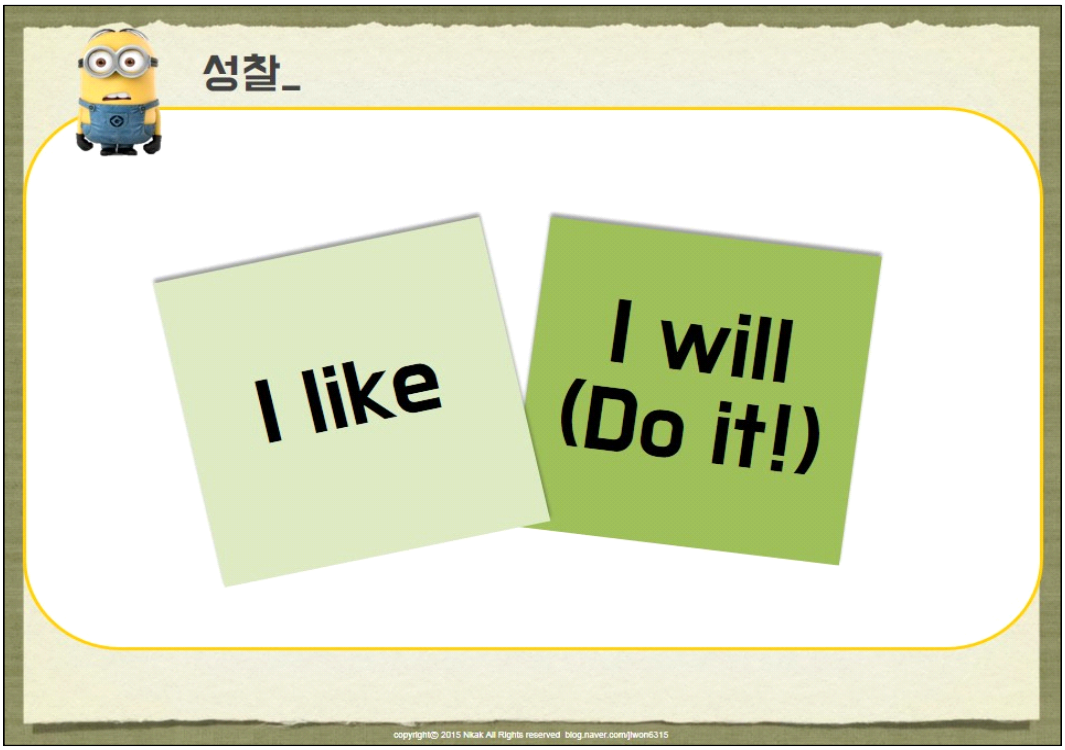
상담 사례-사후



이철환의 위로

씨앗엽서로 칭찬 격려 편지




성찰_
I like
I will
(Do it!)
copyright© 2015 Nikak All Rights reserved blog.naver.com/jwon6315

중학교 담당 교사를 위한 교육 및 실습 자료Ⅱ

강사 : 윤다옥 선생님(서울 한성여자중학교)

갈등해결

·

자기존중감

·

학교폭력 인식 및 대처

프로그램 목표

1. 갈등 상황과 그 원인을 이해하는데 **서로 간 관점의 차이가 중요**하게 작용함을 인식하기
2. 갈등에 대한 대처방식들을 비교해보고, **건설적이고 평화적인 갈등해결방식을 선택**하기
3. 학교폭력과 관련된 이 시기 전형적인 갈등사례를 통해 갈등 상황을 적절하게 해결하고 **친구 간 갈등상황에 효과적으로 개입**하는 능력을 키우기

프로그램 구성

차시	프로그램명	세부활동
1	내 마음 왜 이래?	• 단어연상놀이/ 갈등이란? • 네 생각? 내 생각 • 내가 갈등하는 상황?! • 비 온 뒤에 땅이 굳는다!
2	나의 갈등처리습관은?	• ~해본 적 있어? • 속담카드 짝짓기 • 나의 갈등처리습관은? / (선택활동:갈등 시나리오, 레디~고!) • 그걸 바꿔 봐~
3	우리는 Win-Win	• 손등을 뉘어봐 • 우리는 win-win • 거북이의 우정
4	우리가 도와줄게!	• 입장 바꿔 생각해봐! • 또래조정의 과정 • 우리가 도와줄게!(역할극) • 우리가 함께 하는 방식

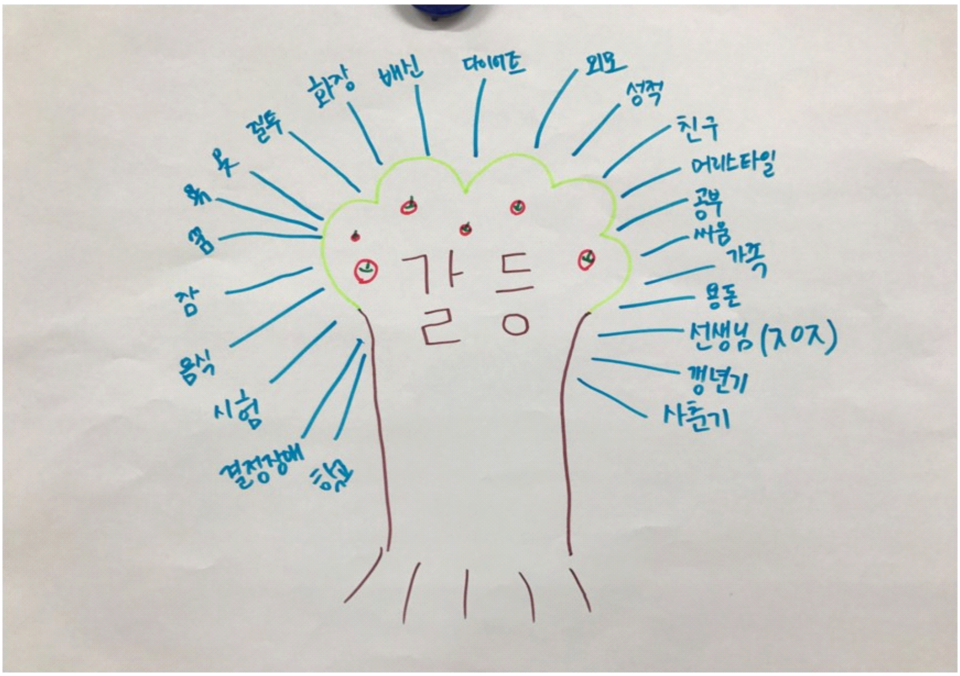
프로그램 구성: 1차시

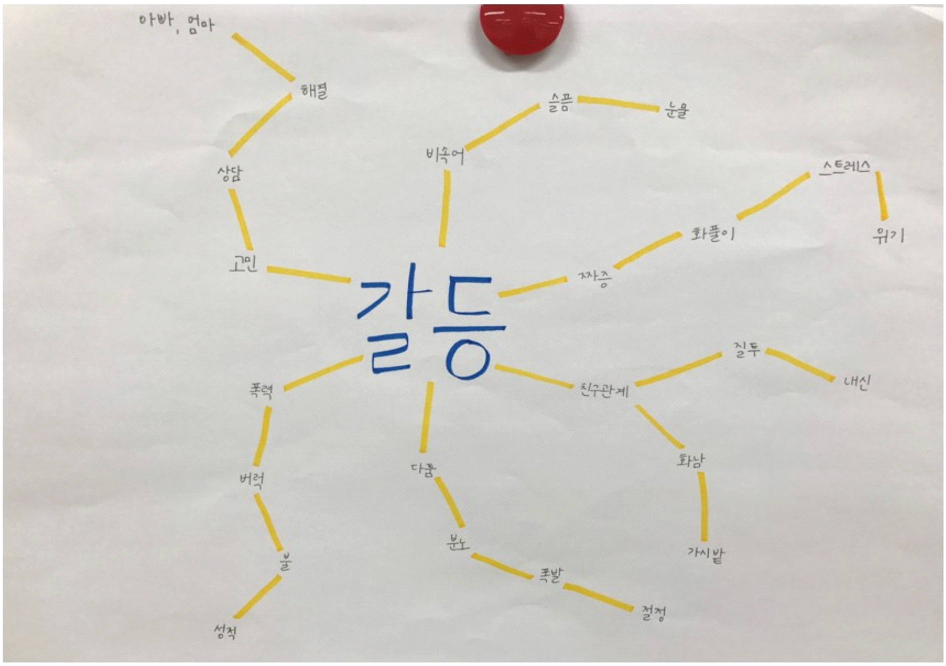
차시	프로그램명	세부 활동
1	내 마음 왜 이래? : 갈등 상황 속에서도 관점의 차이가 있음을 알고, 서로의 갈등 상황을 이해한다.	· 단어 연상 놀이 - 갈등에 대한 생각들을 나누기 · 갈등이란? - 갈등의 의미 설명 · 네 생각? 내 생각! - 같은 상황 속에서도 서로 다른 생각을 할 수 있음을 인식 · 내가 갈등하는 상황?! - 어떤 때, 어떤 상황에서 갈등을 느끼는지, 그 강도는 어느 정도인지 확인 · 비 온 뒤에 땅이 굳다! - 모둠별로 속담의 의미를 나누기

단어 연상 놀이

- ‘갈등’이란 말을 들으면 떠오르는 단어는?

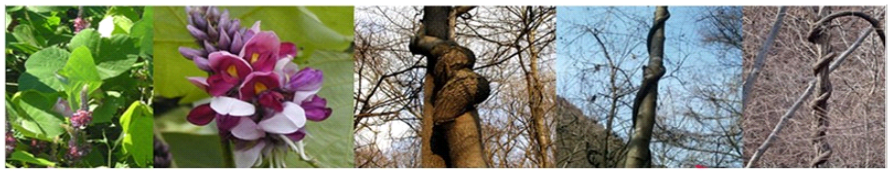
- **학생들이 말하는 연상단어를 칠판에 적기**
- **모둠별로 연상단어를 적게 하고 칠판에 붙이기**


갈등
화장
배신
다이어트
외모
성적
친구
질투
옷
꿈
잠
음식
시험
결정장애
학교
공부
싸움
가족
용돈
선생님 (ㅈㅇㅈ)
갱년기
사춘기


갈등
아빠, 엄마
해결
상담
고민
슬픔
눈물
비속어
스트레스
위기
화풀이
짜증
질투
내신
친구관계
화남
가시밭
폭력
버럭
불
성적
다툼
분노
폭발
절정

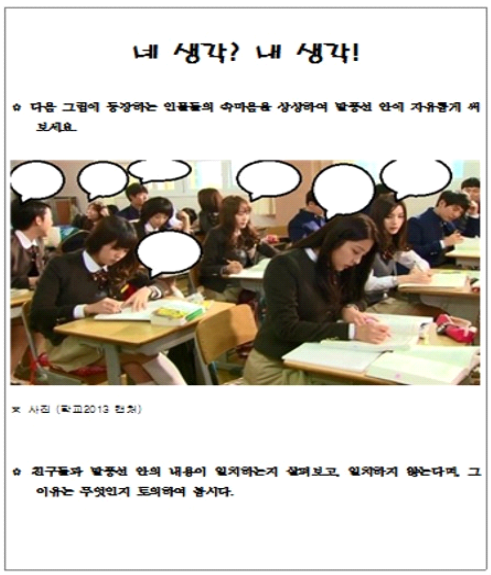
갈등이란?

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



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

네 생각? 내 생각!



네 생각? 내 생각!

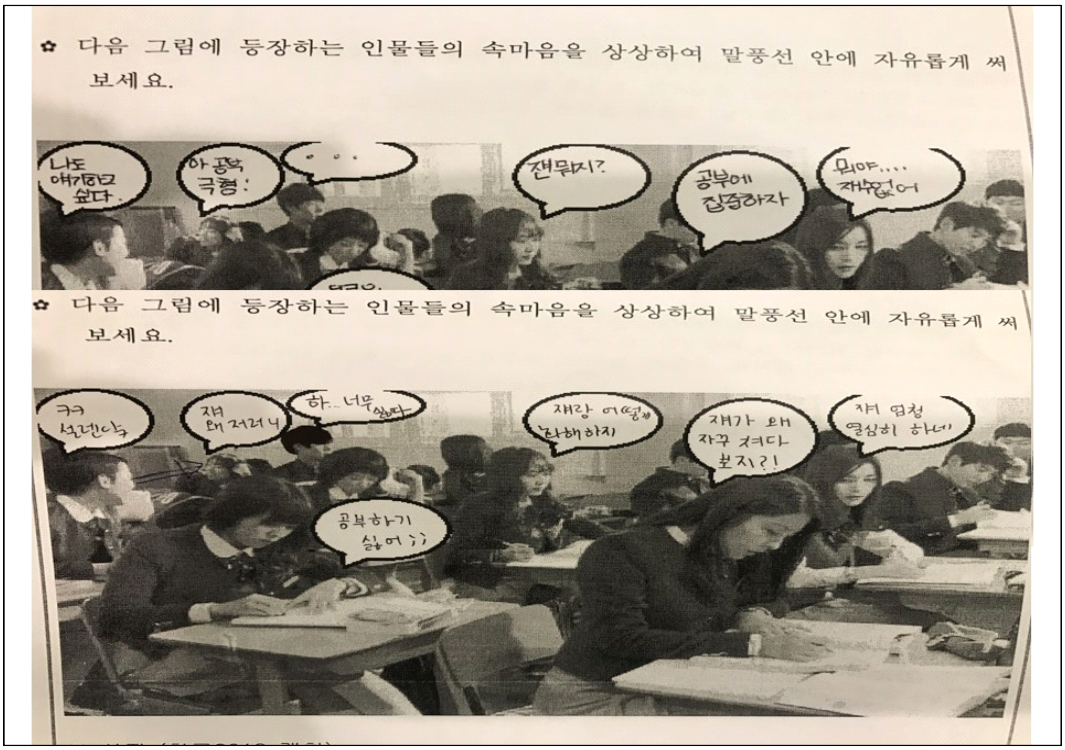
☆ 다음 그림이 등장하는 인물들의 속마음을 상상하여 말풍선 안에 자유롭게 써 보세요.

※ 사진 (학교2013 원작)

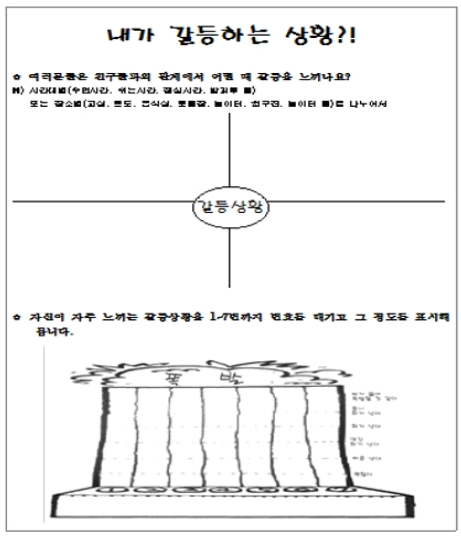
☆ 친구들과 말풍선 안의 내용이 일치하는지 살펴보고, 일치하지 않는다면, 그 이유는 무엇인지 토의하여 봅시다.

- 각 인물의 속마음을 상상하여 말 풍선에 써넣기
- 짝과 비교해보기
- 같은 상황 속에 있어도 서로의 입장과 처지에 따라 생각이 다를 수 있음

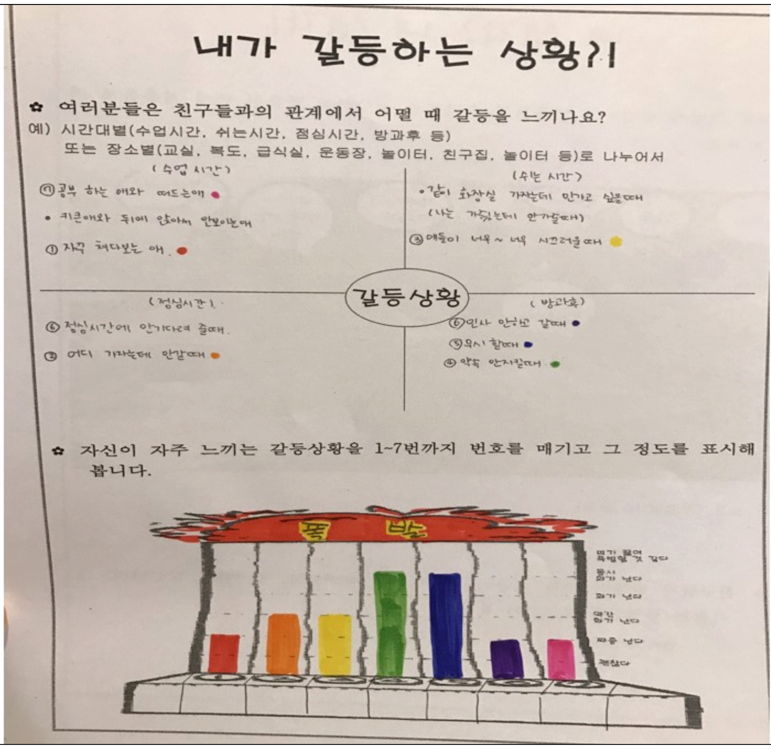
.

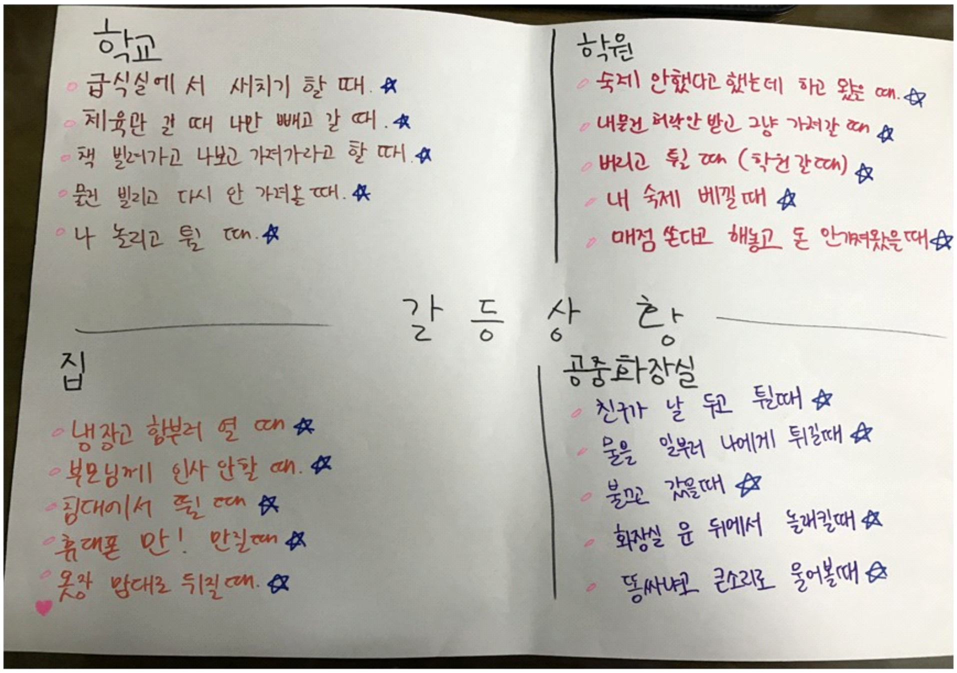


내가 갈등하는 상황?!



- 평상시 생활에서 어떨 때 갈등을 느끼는지 확인해보기
- 자신이 느끼는 불편함의 정도를 아래 온도계에 표시하기
- 모둠별로 서로 작성한 것 나누기


내가 갈등하는 상황?!
✿ 여러분들은 친구들과의 관계에서 어떨 때 갈등을 느끼나요?
예) 시간대별(수업시간, 쉬는시간, 점심시간, 방과후 등)
또는 장소별(교실, 복도, 급식실, 운동장, 놀이터, 친구집, 놀이터 등)로 나누어서
갈등상황
✿ 자신이 자주 느끼는 갈등상황을 1~7번까지 번호를 매기고 그 정도를 표시해 봅니다.
폭발


학교
급식실에서 새치기 할 때.
체육관 갈 때 나만 빼고 갈 때.
책 빌려가고 나보고 가져가라고 할 때.
물건 빌리고 다시 안 가져올 때.
나 놀리고 튈 때.
학원
숙제 안했다고 했는데 하고 왔을 때.
내물건 허락안 받고 그냥 가져갈 때
버리고 튈 때 (학원갈때)
내 숙제 베낄때
매점 쏜다고 해놓고 돈 안가져왔을때
갈 등 상 황
집
냉장고 함부러 열 때
부모님께 인사 안할 때.
침대에서 뛸 때
휴대폰 만! 만질때
옷장 맘대로 뒤질때.
공중화장실
친구가 날 두고 튈때
물을 일부러 나에게 튀길때
불끄고 갔을때
화장실 문 뒤에서 놀래킬때
똥싸내고 큰소리로 물어볼때

• ‘ 비 온 뒤에 땅이 굳는다’는 속담의 의미?

프로그램 구성: 2차시

차시	프로그램명	세부 활동
2	나의 갈등 처리습관은? : 갈등 상황에 대한 대처 방식을 파악한다.	· ~해본 적 있어? – 자신이 경험한 갈등상황 확인 · 속담카드 짝짓기 – 갈등에 대처하는 대표적인 방식 5가지 (경쟁, 회피, 조절, 타협, 협력) 파악 · 나의 갈등처리습관은? – 자신의 갈등경험과 대처방식 나누기 · 선택활동/ 갈등 시나리오, 레디~고! – 갈등 상황 문제해결전략 역할극 · 그걸 바꿔 봐~(EBS 지식채널e) – 변화를 위한 작은 노력의 과정을 보면서 긍정적인 결과 확인

~해본 적 있어?

~ 해본 적 있어?

1. 갈등 자체를 인정하지 않는다.
2. 갈등이 있으면 해결하려고 애쓴다.
3. 다른 엉뚱한 사람에게 화를 낸다.
4. 직접 따지고 화를 낸다.
5. 그 친구에게 불편한 감정을 느꼈던 일에 대해선 얘기하지 않고 다른 일로 [illegible] 한다.
6. 격해진 감정이 가라앉을 때까지 기다린다.
7. 서로 하나씩 양보하면서 문제를 해결하려고 노력한다.
8. 상대가 한 실수나 약점을 이용하여 내가 원하는 것을 얻는다.
9. 불편한 나의 감정을 솔직하게 상대에게 말한다.
10. 상대의 입장을 충분히 듣는다.
11. 내 욕구를 줄이고 상대가 원하는 것을 먼저 들어준다.
12. 제 3자에게 갈등해결을 도와달라고 부탁한다.
13. 마음에 없는 사과나 변명을 한다.
14. 다른 사람으로 하여금 갈등 상대를 비난하게 만든다.
15. 상대의 요구에 늘 따른다.

※ 참고: '학교폭력 예방 전단상담 프로그램 매뉴얼'의 갈등해결방식과 '또래상담자 훈련 프로그램Ⅱ'의 갈등처리방식 재구성

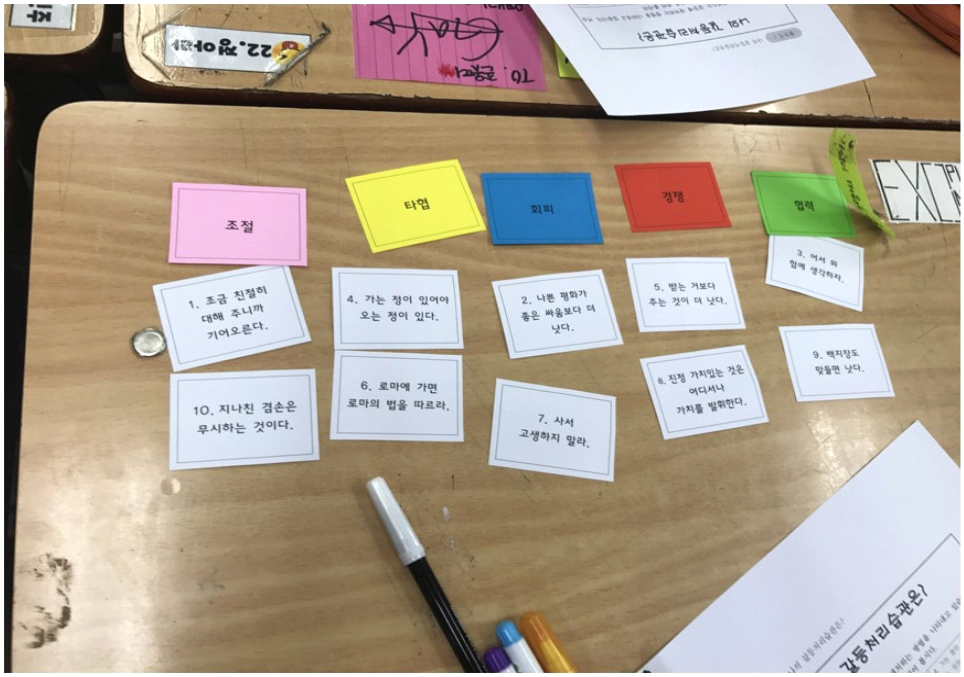
- 제시되는 문항이 자신이 해본 것들이면 두 팔을 들어 크게 O, X 표시를 하기

속담카드 짝짓기

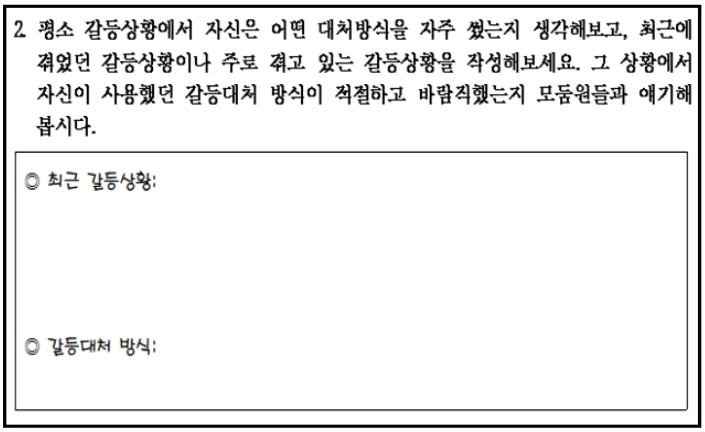
1. 제시된 10개의 속담카드는 갈등에 대처하는 방법을 나타내고 있습니다. 비슷한 태도를 보이는 카드를 2장씩 짝을 지어 봅시다. 화살표 아래에 적절한 갈등대처방식 유형(**경쟁, 회피, 협력, 타협, 조절**)을 골라 기입해봅니다.

1. 조금 친절히 대해 주니까 기어오른다.	2. 나쁜 평화가 좋은 싸움보다 더 낫다.	3. 어서 와 함께 생각하자.	4. 가는 정이 있어야 오는 정이 있다.	5. 받는 것보다 차라리 주는 것이 더 낫다.
•	•	•	•	•
•	•	•	•	•
6. 로마에 가면 로마의 법을 따르라.	7. 사서 고생하지 말라.	8. 진정 가치 있는 것은 어디서나 가치를 발휘한다.	9. 백지장도 맞들면 낫다.	10. 지나친 겸손은 무시하는 것이다.
⇩	⇩	⇩	⇩	⇩

- 유사한 의미를 가진 속담을 2개씩 짝을 짓기
- 총 5종류의 갈등대처방식 (경쟁,회피,조절,타협,협력)


조절
타협
회피
경쟁
협력
1. 조금 친절히 대해 주니까 기어오른다.
4. 가는 정이 있어야 오는 정이 있다.
2. 나쁜 평화가 좋은 싸움보다 더 낫다.
5. 받는 거보다 주는 것이 더 낫다.
3. 여서 와 함께 생각하자.
10. 지나친 겸손은 무시하는 것이다.
6. 로마에 가면 로마의 법을 따르라.
7. 사서 고생하지 말라.
8. 친절 가치있는 것은 어디서나 가치를 발휘한다.
9. 백지장도 맞들면 낫다.

나의 갈등처리습관은?


2. 평소 갈등상황에서 자신은 어떤 대처방식을 자주 썼는지 생각해보고, 최근에 겪었던 갈등상황이나 주로 겪고 있는 갈등상황을 작성해보세요. 그 상황에서 자신이 사용했던 갈등대처 방식이 적절하고 바람직했는지 모둠원들과 얘기해 봅시다.

◎ 최근 갈등상황:

◎ 갈등대처 방식:

- 평소 자신의 갈등처리방식에 대해 작성해보고,
- 서로의 방식이 적절한지 피드백 나누기.

선택활동

- 갈등상황 문제해결전략 역할극

학급 단체채팅방에서 얘기를 나누던 중 시비가 붙어 여러 아이들이 한 명을 몰아 부치는 일이 생겼는데, 나는 그 상황이 너무 심하다는 생각이 들었다.

애들에게 그만 하자고 말한다.

단톡방에서 말없이 나와 버린다.

✿ 나와 친구간의 갈등

1. 친구가 내가 없는 곳에서 뒷담화를 한 것을 다른 친구를 통해서 들었다.

선택 예시 : 나도 뒷담화를 한다. 무시한다. 사실 여부를 확인하고 이야기를 나누기 위해 친구를 만난다. 다시는 뒷담화를 못하게 무서운 맛을 보여준다(때려준다).

☞(×)

☞(○)

2. 교실에서 한 녀석이 땐날 나를 건든다. 그냥 이유도 없이 지나가다가 머리를 툭툭치거나 엉덩이를 치고 도망을 간다.

선택 예시 : 쫓아가서 때려준다. 큰 소리로 욕을 퍼붓는다. 그냥 참는다. 친구를 모아 그 애를 잡아서 혼내준다. 선생님에게 도움을 요청한다.

☞(×)

☞(○)

3. 초등 때 애들이 나를 놀리면서 불렀던 별명이 있는데, 친구가 어느 날 그 별명을 모르는 다른 애들 앞에서 놀리면서 불렀다. 걔는 평소에도 장난이 심하고 하지 말라고 말해도 대수롭지 않게 여겨서 걔로 인한 스트레스가 큰 편이다.

선택 예시 : 정색하고 별명 부르지 말라고 얘기한다. 더 심하게 놀릴 수 있는 별명을 부른다. 아예 관계를 끊는다. 말해도 소용없어 그냥 참는다.

☞(×)

☞(○)

프로그램 구성: 3차시

차시	프로그램명	세부 활동
3	우리는 **Win-Win** : 좀 더 바람직한 갈등해결 방법을 찾고 익힌다.	· 손등을 뉘어봐 – 경쟁방식, 협력방식 게임 체험 · 우리는 **Win-Win** – 브레인스토밍을 통해 갈등 해결책을 자유롭게 찾아보기 · 거북이의 우정 - 거북이의 돕는 모습을 보고 서로 도와 문제를 잘 해결할 수 있음을 확인

손등을 뉘어봐

- 경쟁방식

손등을 뉘어봐

- 협력방식

우리는 Win-Win

✿ 다음의 갈등 사례를 해결해보세요.

학급 친구인 민지와 아영이는 며칠 전 다툰 이후로 서로 외면하고 말을 안 한다. 일주일 후 학교 행사 때 학급 공연이 있는데, 아영이는 학원 때문에 행사 준비와 연습 시간에 자주 빠지곤 했다. 다른 애들도 아영이 욕을 하는 등 불만이 많았다.
민지는 아영이에게 "학원도 중요하지만, 네가 연습에 자꾸 빠져서 우리 반 전체가 공연하는데 문제가 생기잖아. 행사 끝나고 공부 좀 더 하면 안 돼?" 라고 한 마디 했다.
그러자 아영이는 "나도 너희들 때문에 속상해. 뭐 그리 자주 모여야 되니? 곧 시험도 있는데…… 그리고 매일 만나서 연습만 하는 것도 아니고, 시간 아깝게 떠들고 놀고 그러는 시간이 더 많잖아. 나는 내 분량이나 준비물을 집에서 만들고, 연습해온다고"
"그래도 같이 만들고 맞춰도 보고 의논해봐야 하는데 어쩜 너는 네 생각만 하니?"
"그래! 내가 빠질게. 그럼 됐지? 너희들끼리 열심히 해!"
아영이는 화난 상태로 나가버렸다.

1) 아영이와 민지가 원하는 것(입장)과 그 이유는 무엇입니까?
아영 :
민지 :

2) 이 상황을 해결하는 방법을 생각나는 대로 써보세요.

우리는 Win-Win

★ 해결방안 1 ★ 해결방안 2

- 장점: - 장점:
- 단점: - 단점:

★ 문제 정의
- _____의 입장(욕구) :
- _____의 입장(욕구) :

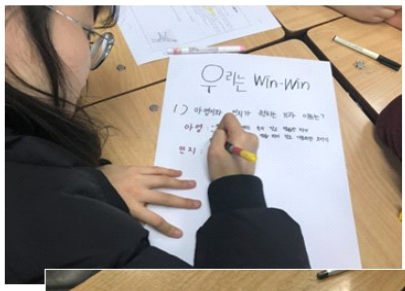
★ 해결방안 3 ★ 해결방안 4

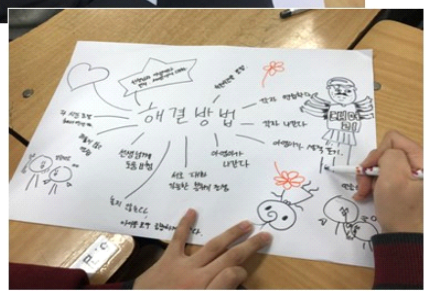
- 장점: - 장점:
- 단점: - 단점:

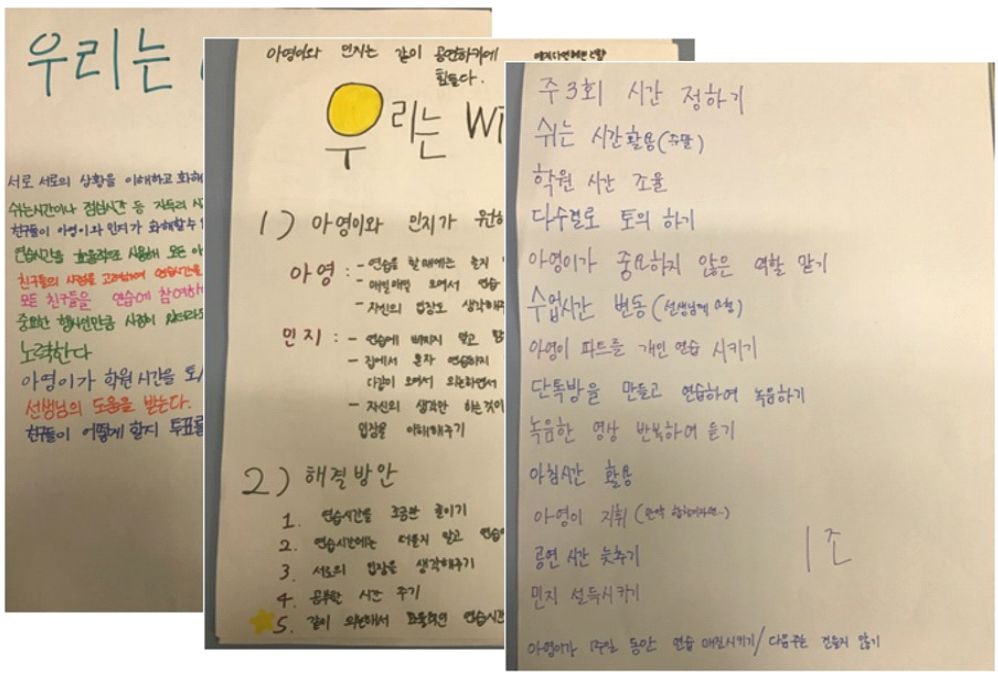
★ 우리가 선택한 해결방안

- 모듬용 양식

우리는 Win-Win


우리는 Win-Win


해결 방법


우리는
서로 서로의 상황을 이해하고 화해
쉬는시간이나 점심시간 등 자투리 시
친구들이 아영이와 민지가 화해할 수
연습시간을 효율적으로 사용해 또 아
친구들의 사정을 고려하여 연습시간을
또 친구들은 연습에 참여하
중요한 행사전만큼 사정이 있더라
노력한다
아영이가 학원 시간을 토
선생님의 도움을 받는다.
친구들이 어떻게 할지 투표를
아영이와 민지는 같이 공연하게에
힘들다.
우리는 Wi
1) 아영이와 민지가 유
아영 : - 연습을 할 때에는 민지
- 매일 매일 모여서 연습
- 자신의 입장도 생각해
민지 : - 연습에 빠지지 말고 참
- 참석시 혼자 연습하지
다음에 모여서 의논하면서
- 자신의 생각만 하는것이
입장을 이해해주기
2) 해결 방안
1. 연습시간을 충분히 늘리기
2. 연습시간에는 다른짓 말고 연습
3. 서로의 입장을 생각해주기
4. 공평한 시간 주기
5. 끝이 와선에서 효율적인 연습시간
주3회 시간 정하기
쉬는 시간활용(휴일)
학원 시간 조율
다수결로 토의 하기
아영이가 중요하지 않은 역할 맡기
수업시간 변동(선생님께 여쭈)
아영이 파트를 개인 연습 시키기
단톡방을 만들고 연습하여 녹음하기
녹음한 영상 반복하여 듣기
아침시간 활용
아영이 지휘 (준비 철저히하기)
공연 시간 늦추기
민지 설득시키기
아영이가 다른 동아리 연습 매일시키기/ 다음주 연습시 없기

프로그램 구성: 4차시

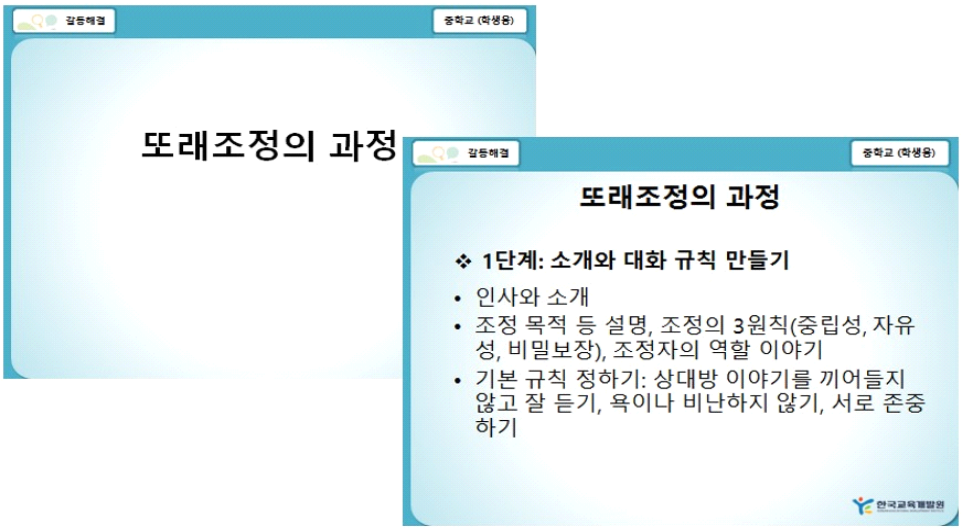
차시	프로그램명	세부 활동
4	우리가 도와줄게! : 갈등 관계에 있는 친구들을 돕는 방법을 익힌다.	· 입장 바꿔 생각해봐~ – 몰카 속 사람의 모습을 보고 상대의 감정이나 생각이 어떨지 떠올려보기 · 또래조정의 과정 - 또래조정 홍보동영상 시청과 과정 설명 · 우리가 도와줄게! – 갈등 상황에 있는 친구들을 돕는 방법으로 또래 조정을 하는 역할극 실시 · 우리가 함께 하는 방식 - 앞으로 생길 수 있는 갈등상황을 맞이하는 마음의 자세 다지기

입장 바꿔 생각해봐

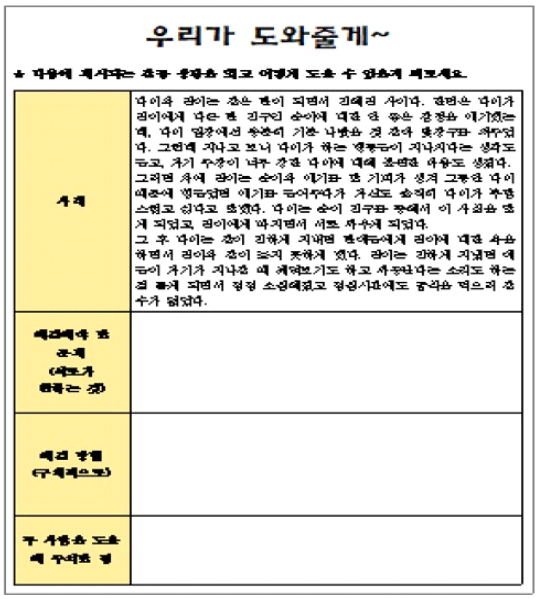
- 동영상 내용

- 입장 바꿔 생각해봐: 컨베이어벨트에서 달걀이 나오면 그것을 옮겨놓는 사람들에 대한 몰래카메라 내용이다. 갑자기 속도가 빨라지거나 달걀 수가 많아져서 제 때 꺼내지 못해 달걀이 떨어지기도 하고, 살아있는 닭이 나오기도 하는 등 놀래거나 허둥대는 모습이 나온다. 그리고 그것을 지켜보는 사람들의 웃는 모습도 있다.
- 김건모 핑계: 노래의 앞부분, '지금도 이해할 수 없는 그 얘기로, 넌 핑계를 대고 있어, 내게 그런 핑계 대지마, 입장 바꿔 생각을 해봐, 네가 지금 나라면 넌 웃을 수 있니' 까지의 영상이다.

또래조정의 과정



우리가 도와줄게



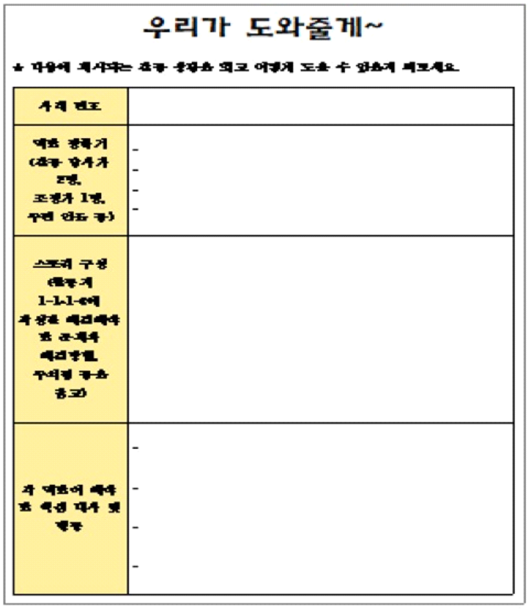
우리가 도와줄게~

★ 다음에 제시하는 조정 상황을 읽고 어떻게 도움 수 있을지 써보세요.

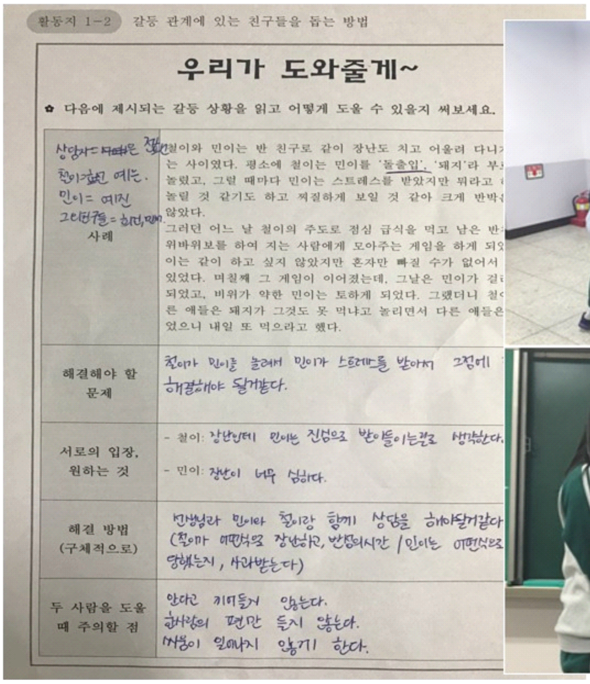
사례	다이와 리이는 초등 동이 되면서 친해진 사이다. 최근은 다이가 리이에게 다른 한 친구인 순이에 대한 안 좋은 소문을 이기했는데, 다이 입장에선 동준이 기분 나빴을 것 같아 돌려주다 싸우게 다. 그런데 지나고 보니 다이가 하는 행동들이 지나치다는 생각도 들고, 자기 주장이 너무 강한 다이에 대해 조심해 야할도 생겼다. 그러던 차에 리이는 순이와 이기와 한 기피가 생겨 그동안 다이에게 섭섭했던 이기와 들어주어가 가서도 솔직히 다이가 부담스럽고 싫다고 호했다. 다이는 순이 친구와 싸움에서 이 사실을 또 게 되었고, 리이에게 따지면서 서로 싸우게 되었다. 그 후 다이는 친이 갑자게 지내면 반에들에게 리이에 대한 욕을 하면서 리이와 친이 조지 못하게 했다. 리이는 갑자게 지내면 애들이 자기가 지나온 때 체여보기도 하고 사꾸난다는 소리도 하는 걸 들게 되면서 정정 소심해졌고 정신시란에도 좋작을 먹으리 호수가 없었다.
예상되는 또 문제 (어떠가 한목는 것)	
해결 방법 (구체적으로)	
두 사람을 도울 때 주의할 점	

- 3개 사례 중 원하는 것을 하나 선택
- 앞서 설명한 또래 조정을 참고하여 모둠원들이 상의하여 내용 작성,
- 작성한 내용을 바탕으로 역할극 계획하기

우리가 도와줄게



- 역할 정하기: 갈등 당사자 두 명, 조정자 한 명, 나머지는 당사자들의 주변 인물
- 핵심 스토리 만들기
- 각 역할이 해야 할 핵심 대사 및 행동 정하기



활동지 1-2 갈등 관계에 있는 친구들을 돕는 방법

우리가 도와줄게~

✿ 다음에 제시되는 갈등 상황을 읽고 어떻게 도울 수 있을지 써보세요.

상담자=선생님은 철이가 되고 여는. 민이=여진 그리고 친구들=희연, 민예. 사례	철이와 민이는 반 친구로 같이 장난도 치고 어울려 다니 는 사이였다. 평소에 철이는 민이를 '돌출입', '돼지'라 부 놀렸고, 그럴 때마다 민이는 스트레스를 받았지만 뭐라고 놀릴 것 같기도 하고 찌질하게 보일 것 같아 크게 반박 않았다. 그러던 어느 날 철이의 주도로 점심 급식을 먹고 남은 반 위바위보를 하여 지는 사람에게 모아주는 게임을 하게 되 이는 같이 하고 싶지 않았지만 혼자만 빠질 수가 없어서 있었다. 며칠째 그 게임이 이어졌는데, 그날은 민이가 걸 되었고, 비위가 약한 민이는 토하게 되었다. 그랬더니 철 른 애들은 돼지가 그것도 못 먹냐고 놀리면서 다른 애들은 었으니 내일 또 먹으라고 했다.
해결해야 할 문제	철이가 민이를 놀려서 민이가 스트레스를 받아서 그점에 해결해야 될거같다.
서로의 입장, 원하는 것	- 철이: 장난인데 민이는 진심으로 받아들이는걸로 생각한다. - 민이: 장난이 너무 심하다.
해결 방법 (구체적으로)	선생님과 민이와 철이랑 함께 상담을 해야될거같다 (철이가 어떤식으로 장난하고, 반성의시간 / 민이는 어떤식으로 당했는지, 사과받는다)
두 사람을 도울 때 주의할 점	안다고 끼어들지 않는다. 한사람의 편만 듣지 않는다. 싸움이 일어나지 않게 한다.

우리가 함께 하는 방식

- 우선, 나 자신을 사랑한다.
- 상대의 입장이 되어 생각한다.
- 적게 말하고, 많이 듣는다.
- 겸손하되, 나의 뜻을 분명히 밝힌다.
- 완벽한 사람이 아니라 솔직한 사람이 된다.
- (나를) 원하지 않는 사람과 억지로 사귀려고 애쓰지 않는다.

프로그램 목표

1. 있는 그대로의 내 모습과 특성을 알고 긍정적인 자기상을 가질 수 있도록 한다.
2. 자신과 친구의 장점을 인정하고 격려하는 시간을 통해 긍정적인 자기상을 구체화할 수 있다.
3. 우리 모두 성과를 이루어낼 만한 능력이 있는 사람이라는 자신감을 키운다.
4. 친구들과 협력하여 더불어 성장하는 기쁨을 알고 멋지게 성장하고자 하는 의지를 다진다.

프로그램 구성

차시	프로그램명	세부활동
1	나의 모습 재보기	• 자기존중감이란? • 내 이름에 대해 알아보기 • 내 이름으로 3행시 짓기 및 이름송 • 있는 그대로의 내 모습 표현하기
2	나의 가능성 캐내기	• 가능성이란? • 성공한 인물 탐색 • 나와 친구의 장점 찾아 인정해주기 • 나를 더욱 사랑하기 위한 5계명 만들기
3	나의 자신감 키우기	• 자신감이란? • 열등감을 극복하고 성공한 인물 찾기와 빙고게임 • 날려버려! 열등감
4	우리 함께 커가기	• 함께 한다는 것 • 손잡고 훌라후프 넘기기 • 나에게 힘이 되는 친구, 힘이 되는 말 • 소감문 작성

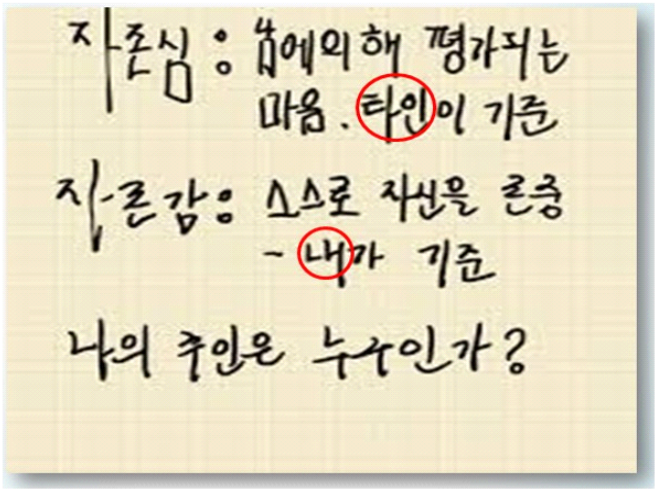
프로그램 구성: 1차시

차시	프로그램명	세부 활동(내용 및 방법)
1	나의 모습 재보기 : 있는 그대로의 내 모습과 특성을 알고 긍정적인 자기상을 가질 수 있도록 한다.	· 자존감이란? -자기존감의 의미에 대해 알아보기 · 내 이름에 대하여 알아보기 -김춘수의 꽃 낭송 -내 이름을 지어준 분, 내 이름에 담긴 뜻 알아보기 · 내 이름으로 3행시 짓기 및 이름송 -이름의 소중함 느끼고 이름송에서 나만의 동작 만들어보기 · 있는 그대로의 내 모습 표현하기 -내가 보는 나와 친구들이 보는 나 알아보고 받아들이기 · 마무리 -자기존중감 의미 복습 및 행복 박수

자기 존중감의 의미

자기 존중감이란 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



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.

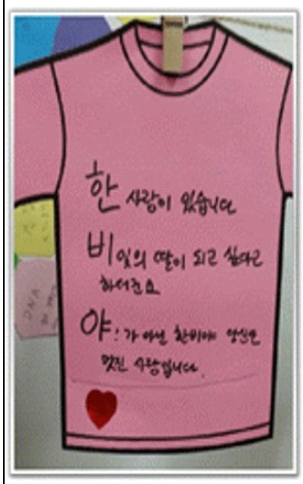
내 이름에 대해 알아보기

한글 한자 영어

내 이름을 지어주신 분 :

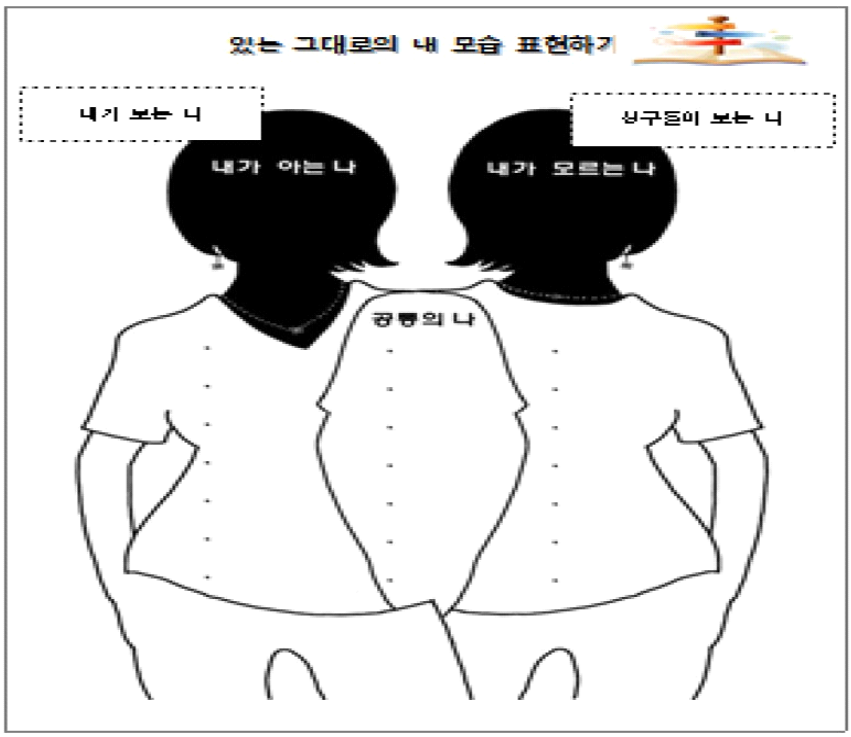
내 이름에 담긴 뜻 :

내 이름으로 3행시 짓기



현 재 너의 얼굴을
관 찰해 보았더니
문 제가 오지게 많구나

이글이글 <현관문 3형시>



행복 박수

- 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(짝짝짝짝짝짝짝짝)

- 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(짝짝짝짝짝짝짝짝)

프로그램 구성: 2차시

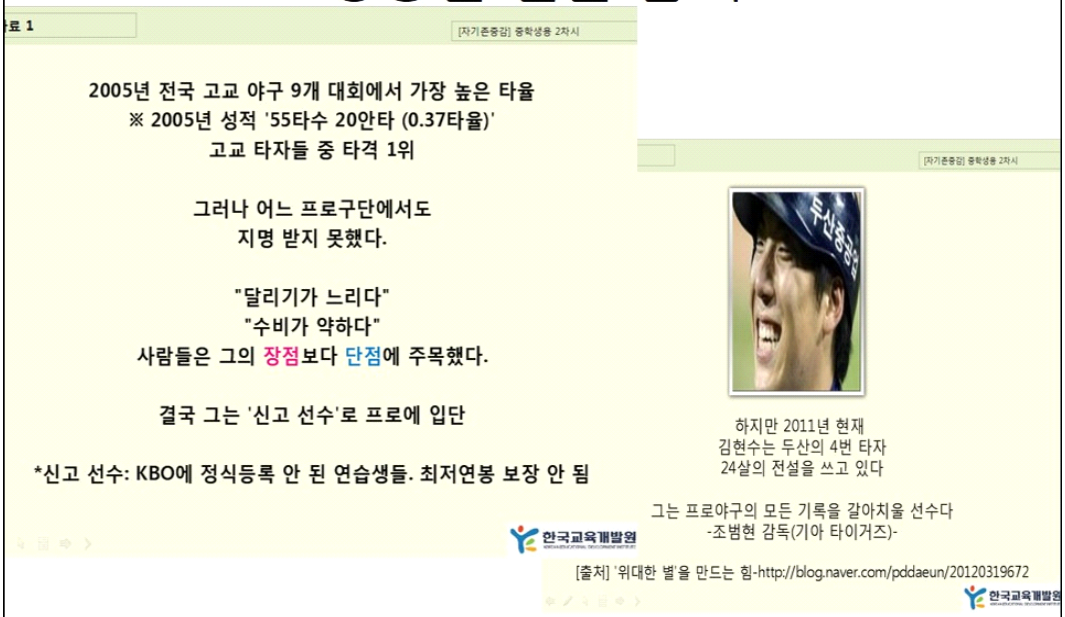
차시	프로그램명	세부 활동(내용 및 방법)
2	나의 가능성 캐내기 : 자신과 친구의 장점을 인정하고 격려하는 시간을 통해 긍정적인 자기상을 구체화할 수 있다.	· 가능성이란? -가능성의 의미에 대해 알아보기 · 성공한 인물 탐색 -'위대한 별을 만드는 힘'(PPT) 활용하여 인물을 탐색 -단점보다 장점에 초점을 맞추어 그 사람의 가능성을 캐가는 과정을 탐색 · 나와 친구의 장점 찾아 인정해주기 -나의 장점과 단점 찾아 발표 -친구가 생각하지 못한 친구의 장점 찾아주기 · 나를 더욱 사랑하기 위한 5계명 만들기 -개인별, 모둠별 5계명 만들어 발표 · 마무리 -가능성의 의미 복습 및 행복 박수

가능성의 의미

가능성이란 어떤 일이 있을 수 있거나 일어날 수 있는 일, 앞으로 실현될 수 있는 것

= 실현성, 현실성, 기회

성공한 인물 탐색



나와 친구의 장점 찾아 인정해주기

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

나를 사랑하기 위한 5계명 만들기

나를 더욱 사랑하기 위한 5계명
1. 2. 3. 4. 5.

프로그램 구성: 3차시

차시	프로그램명	세부 활동(내용 및 방법)
3	나의 자신감 키우기 : 우리 모두 성과를 이루어낼 만한 능력이 있는 사람이라는 자신감을 키운다.	· 자신감이란? -자신감에 대해 알아보기 -'별 볼일 없던 외톨이의 대성공' 동영상 시청 · 열등감을 극복하고 성공한 인물 찾기와 빙고게임 -어려움 극복한 사람의 본받을 점 찾아서 발표 -각 모둠에서 찾은 인물들을 게임을 통해 알아보고 3줄 빙고 맞추기 · 날려버려! 열등감 -자기내면의 열등감을 떨쳐 버리고 자신감을 가지고 자신의 가능성을 키우기 · 마무리 -자신감 의미 복습 및 행복 박수

자신감의 의미

자신감이란 뭔가를 할 수 있다는 능력에 대한 믿음, 자기 신뢰

'별 볼일 없던' 외톨이의 대성공

찰스 슐츠의
'피너츠'

세르반테스의 '열등감 극복 이야기'

세르반테스는 열등감을 자신의 에너지원으로 만든 대표적인 인물입니다.

학교 교육을 제대로 받지 못한 교육 열등생,

한쪽 팔을 제대로 쓸 수 없는 신체적 열등생, 노예 생활과 작품의 흥행 실패로 인한 사회생활의 열등생이었지만, 그는 자신의 작품을 통해

"불빛이 어둠 속에서 더욱 빛나듯이 희망은 시련 속에서 더욱 굳건해진다.

고통을 받는다고 절망하는 것은 비겁한 일이며,

그 고통이 아무리 심하다 하더라도 절망에 몸을 맡기는 것은

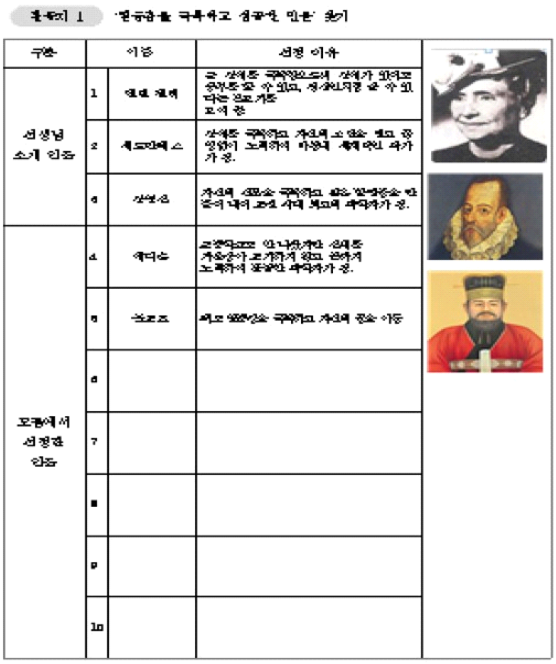
가장 소심하고 한심한 일이다." 라고 말한 것처럼,

자신의 가능성을 믿고 부족함을 채우기 위해 꾸준히 노력하여

자신의 열등감을 성공의 밑거름으로 만들었습니다.

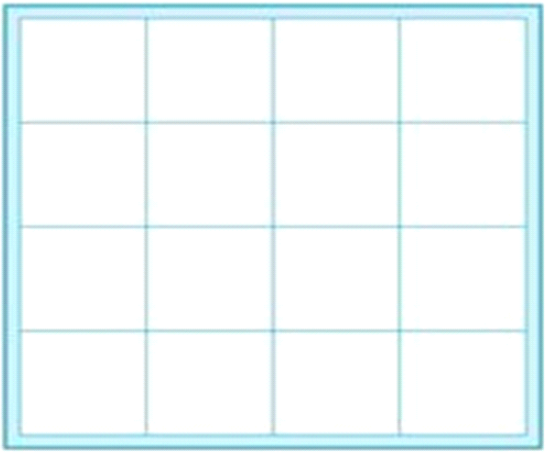
열등감 극복하고 성공한 인물 찾기

구분	이름		선정 이유
교사가 소개한 인물	1	헬렌 켈러	큰 장애를 극복함으로써 장애가 있어도 공부를 할 수 있고, 정상인처럼 살 수 있다는 본보기를 보여 줌.
	2	세르반테스	장애를 극복하고 자신의 소질을 믿고 끊임없이 노력하여 마침내 세계적인 작가가 됨.
	3	장영실	자신의 신분을 극복하고 많은 발명품을 만들어 내어 조선 시대 최고의 과학자가 됨.



- 교사가 먼저 3명 소개
- 모듬별로 3명 이상 찾아 선정 이유와 함께 발표
- 각 모둠에서는 다른 모둠에서 발표한 인물들을 활동지에 기록

열등감 극복,성공 인물 찾기 빙고게임



- 각 모둠에서 선정한 인물 16명을 빙고판에 적기
- 열등감을 극복하고 성공한 인물로부터 본받을 점과 내가 그런 사람이 되기 위해 노력해야 할 점은?

날려버려! 열등감

- 색종이에 자신의 열등감 적기
- 비행기 접기
- 쓰레기통을 향해 비행기 날리기

열등감과 자만심의 개념

◯ 열등감이란?

- 자기존중감이 낮은 사람들이 가장 많이 겪게 되는 고민
- 자신의 장점과 단점을 제대로 못보고 남보다 못하다고 생각하는 감정이나 태도

◯ 자만심이란?

- 자신이나 자신과 관련 있는 것을 스스로 자랑하며 뽐내는 마음

열등감을 극복하는 5가지 방법

1. 열등감을 유발하는 콤플렉스를 바로 본다.
2. **성공한 나의 모습**을 그려보며 분명한 목표를 세우고 전진한다.
3. 나의 **긍정적인 부분**을 찾아 칭찬한다.
4. 완벽한 나 대신 **'있는 그대로의 나'**를 추구한다.
5. 주변에 베풀고 봉사한다.

프로그램 구성: 4차시

차시	프로그램명	세부 활동(내용 및 방법)
4	우리 함께 커가기 : 친구들과 협력하여 더불어 성장하는 기쁨을 알고, 멋지게 성장하고자 하는 의지를 다진다.	· 함께 한다는 것 -우리 함께 커가기에 대해 이야기 -'소년의 밤' 동영상 시청 · 손잡고 훌라후프 넘기기 -모둠원끼리 손에 손을 잡고 훌라후프 넘기는 활동을 통해 서로 성장하는 기쁨을 체험 · 나게게 힘이 되는 친구, 힘이 되는 말 -색종이 사람 만들기를 통해 혼자가 아니라 친구 및 좋은 사람이 주변에 있다는 것과 힘이 되는 말을 기억 · 마무리 -소감문 작성 및 발표 -나는 내가 정말 좋다 -행복 박수

소년의 밤 (EBS 지식채널e)

어둡게 가라앉은 밤,
소년은 홀로 반짝이는 강물이 흐르는 다리 위에 섭니다.
그리고 천천히 발을 내딛습니다.
그 순간
"승현아, 뭐해? 우리 축구 같이 보기로 했잖아."
소년은 자신을 찾는 한 통의 전화에
발검을 돌려 다시 길을 걷기 시작합니다.

(소년에게 전화를 걸기 전 아이들의 대화)
"우리 승현이도 부를까?"
"너 걔랑 친해?"
"아니."

(하지만 아이들은 소년에게 손을 내밉니다.)
생각한 것보다 더욱 잘 한 일이에요.
(그리고 그들은 함께 축구 보고 맛있는 거 먹으면서 즐겁게 웃습니다.)

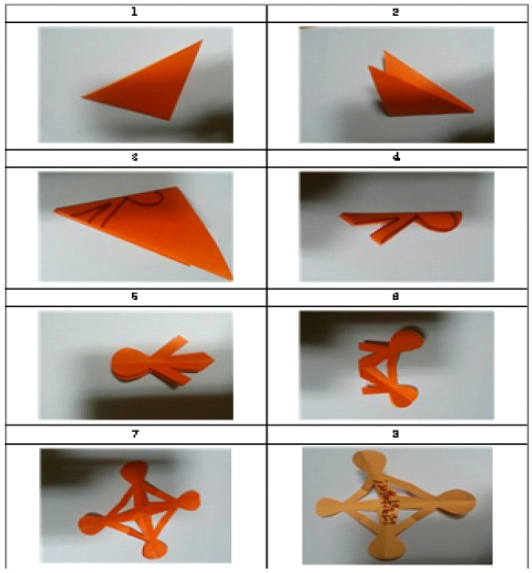
손잡고 훌라후프 넘기기

- 10인 1조
- 모둠원끼리 둥글게 서서 손을 잡기
- 자신의 왼손만 올리기(모든 손이 다 올라가는 것 확인)
- 오른손만 내리기(모든 손이 다 내려오는 것 확인)
- 다시 오른손만, 왼손만 올렸다 내리기 반복
- 특정인을 정하고 한쪽 방향으로 손 놓지 않고 넘기기
- 처음 사람에게 도착하면 파이팅을 외치고 모두 그 자리에 앉기
- 교사는 시작 신호와 함께 시간 재기

나에게 힘이 되는 친구, 힘이 되는 말

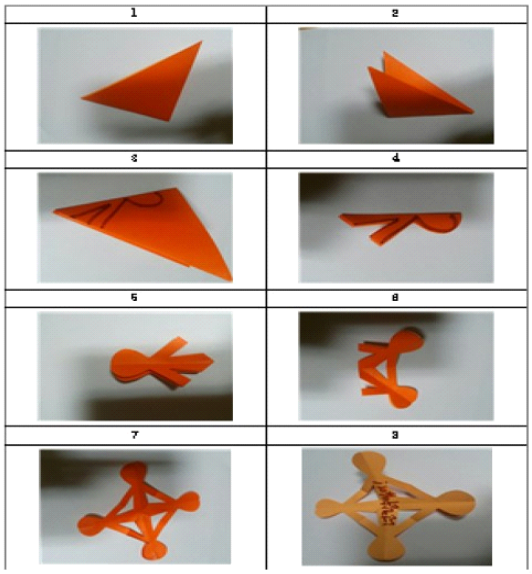
-색종이 사람 만들기 순서-

- 색종이를 대각선으로 한번 접기(2겹)
- 다시 반으로 한번 접기 (4겹)
- 다시 반으로 한번 더 접기(8겹)
- R자 모양으로 뜯어내기



나에게 힘이 되는 친구, 힘이 되는 말

-색종이 사람 만들기 순서-

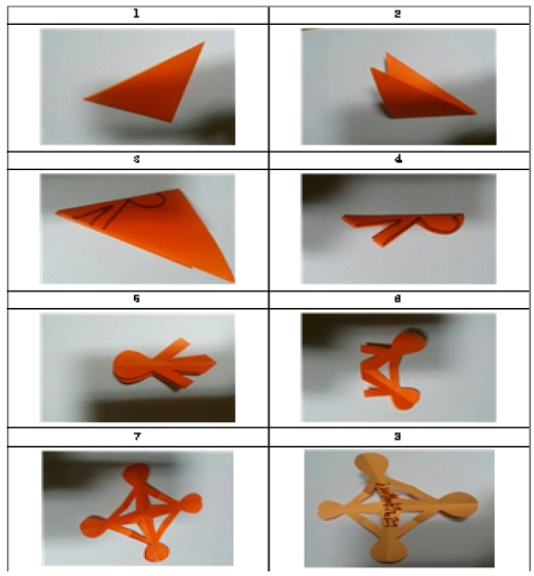


- 색종이 사람 한번 펴보기(나)
- 다시 한번 더 펴기(바로 내 곁에 있는 친구)
- 머리 부분 내려 뒤에 있는 사람 확인(늘 곁에서 지지하고 함께 해주는 사람)
- 접었던 종이 활짝 펴기 (우리는 모두 하나)

나에게 힘이 되는 친구, 힘이 되는 말

-색종이 사람 만들기 순서-

- 중앙에 자신에게 힘이 되는 말 적기
- 나에게 힘이 되는 말 읽고 나면, 모둠원들은 3번씩 힘차게 같이 외치기
- 색종이 사람을 게시판이나 전지에 붙이기



영국 한 신문사의 현상공모

‘영국 끝에서 런던까지

가장 빨리 가는 방법은 무엇일까?’

소감문 작성

1. 배운 것
- ○ 자기존중감이란?
- ○ 자기존중감이 높은 사람과 낮은 사람의 차이는?
- ○ 자신의 열등감을 다스리는 방법은?

2. 느낀 점
- ○ 자신의 자기존중감이 얼마나 높아졌나요?
  처음이 1이었다면 지금은 10점 만점의 몇 점 정도일까요?
- ○ 10점 중 ( )이라고 생각하는 이유는요?

3. 실천다짐(자기존중, 타인존중의 자세를 가지기 위한)
- ○ 자기존중감을 가지기 위한 자신의 다짐 및 구체적인 실천 방안
  예시) 나를 사랑하는 마음을 갖고,'나는 내가 좋다'고 하루에 세 번 외치기
- ○ 친구를 존중하기 위한 다짐 및 구체적인 실천 방안
  예시) 친구를 배려하는 마음으로 친구에게 고운 말 사용하기
- ○ 프로그램에 참여한 전체적인 소감은요?

소감문 작성

나에게 자기존중감은
( )이다!

나는 내가 참 좋다/ 신술래

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

프로그램 목표

1. 학교폭력의 정의와 유형을 이해하고 대처할 수 있는 방법을 알 수 있다.
2. 가해, 피해자의 입장을 이해할 수 있으며, 방관자가 아닌 방어자로서의 자세를 기를 수 있다.
3. 직접, 간접적인 경험을 통하여 여러 사람들과 어울려 지내는 방법을 습득하고 사회적 기술 학습지를 학습함으로써 또래와의 원만한 상호작용을 터득할 수 있다.

프로그램 구성

차시	프로그램명	세부활동
1	학교폭력! 멘사에 도전 하다	• 학습계획 안내 • 학교폭력예방 퀴즈 대회 • 선택활동: '찌질이 올림픽' 학습지 활동
2	입장바꿔! 역할극~~	• 빈칸 채우기 게임 • 역할극: '신체로 하는 학교폭력' , '언어로 하는 학교폭력' • 선택활동: '사과에도 법칙이 있다' 학습지 활동
3	너라면 어떻게 할래?	• 빈칸 채우기 게임 • 학급내 갈등상황 대처법 브레인스토밍 밍 모둠 토론 • 선택활동1: '나는 방관자인가? 방어자인자' 학습지 활동 • 선택활동2: '고발과 고자질의 차이' 학습지 활동 • 선택활동3: '이제는 말할 수 있다' 학습지 활동
4	학교폭력예방 홍보신문 및 3무 3행 제작	• 빈칸 채우기 게임 • 학교폭력예방홍보신문 제작 • 선택활동1: 학급의 3무 3행 신문 제작 • 선택활동2: 사회적기술학습지 4 '비폭력평화학급(학교)만들기 선서식'

프로그램 구성: 1차시

차시	프로그램명	세부 활동(내용 및 방법)
1	학교폭력! 멘사에 도전하다 : 퀴즈 게임을 통해 학교폭력의 유형과 심각성을 알아본다.	· 학습 계획 안내 -학습목표를 제시 · 학교폭력예방 퀴즈 대회 -학교폭력예방 동영상 시청 -학교폭력 유형 확인 -사다리OX를 이용한 재미있는 학교폭력예방 퀴즈대회 진행 · 선택활동: 찌질이 올림픽 학습지 -사회적기술학습지 '찌질이올림픽' 활동 · 마무리 -장난과 폭력의 차이 확인

학교폭력의 정의와 유형 알아보기

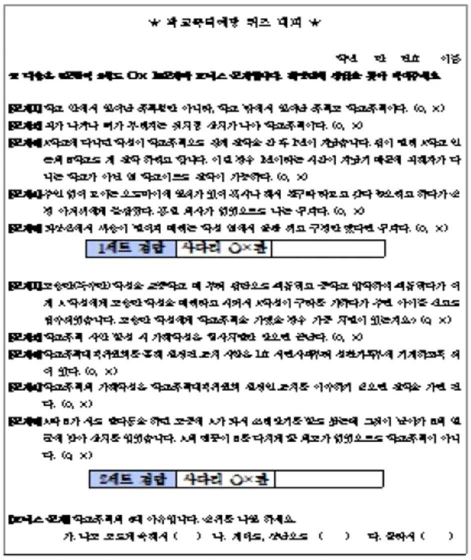
거제경찰서와,거제중앙고 제작 영상

- 동영상 내용

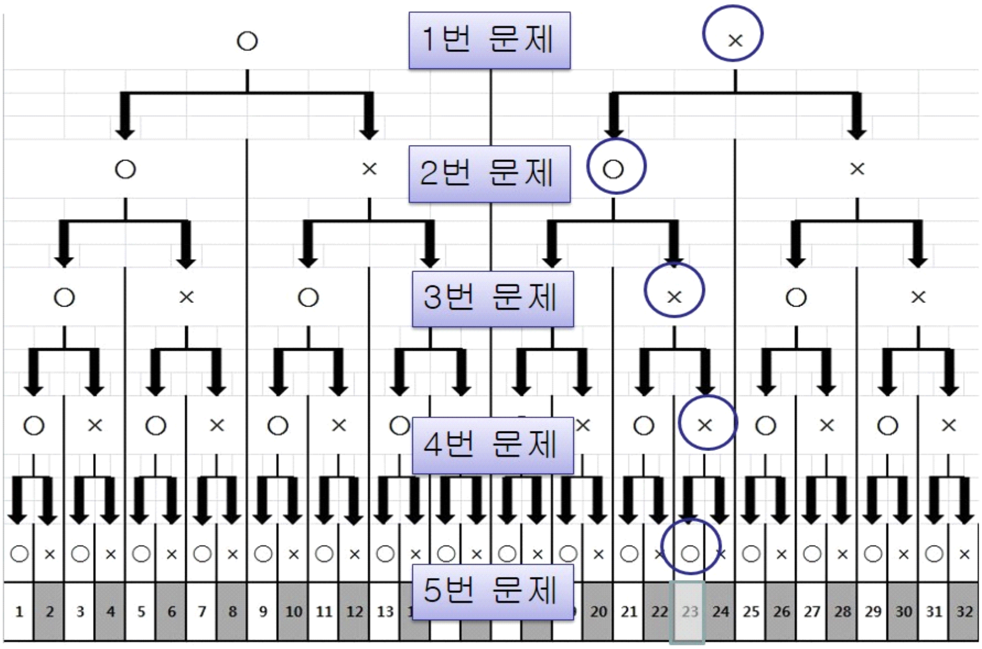
거제 경찰서와 거제 중앙고 학생들이 함께 제작한 학교폭력예방 동영상으로, 장난으로 시작된 행동과 말 한마디가 학교폭력의 시작임을 암시해주는 영상이다. 실감나는 학생들의 연기로 가슴이 움절하기도 하고, 눈살이 찌푸려지기도 하지만 우리 주변에 일어날 만한 상황들로 제작되어 학생들에게 잘 전달될 수 있을 것으로 보인다.

학교폭력의 시작은 항상 장난으로, 몰라서, 욱해서 시작됨을 잘 인지하게 할 수 있는 영상으로 학생들의 말 한마디와 행동 하나도 상대방을 생각하고 배려하며 해야 함을 실감하며 느낄 수 있는 교육적인 영상이다.

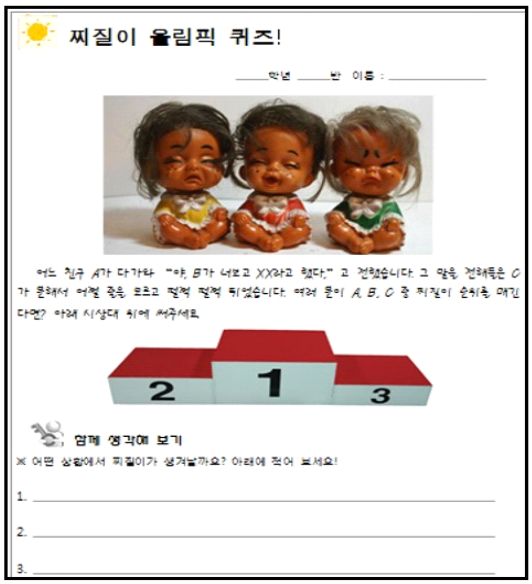
학교폭력예방 퀴즈 대회



- 배부된 활동지는 5문항씩 2세트 OX와 보너스 문제로 구성
- 세트 별 정답은 사다리 OX판을 보고 해당되는 메뉴를 찾아 적기
- 짝끼리 바꾸어 채점
- 모두 맞춘 친구에게 상품 줌



선택활동: 찌질이 올림픽



찌질이 올림픽 퀴즈!

_____학년 _____반 이름 : _____

어느 친구 A가 다가와 "야, B가 너보고 XX라고 했다." 고 전했습니다 그 말을 전해들은 C가 분해서 어떨 줄을 모르고 펄쩍펄쩍 뛰었습니다. 여러 분이 A, B, C 중 찌질이 순위를 매긴다면? 아래 시상대 위에 써주세요.

2 1 3

엄제 생각에 보기

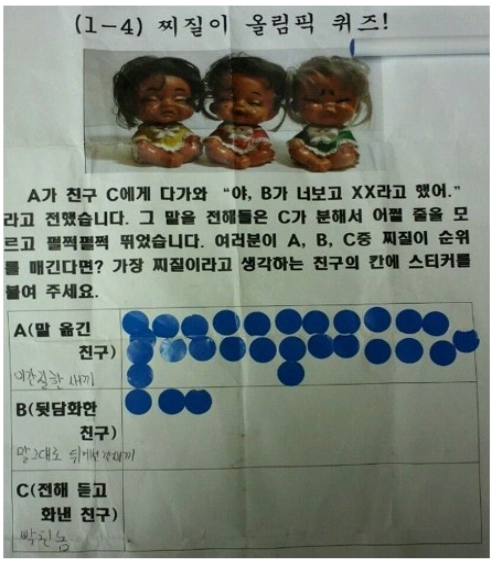
※ 어떤 상황에서 찌질이가 생겨날까요? 아래에 적어 보세요!

1. _____

2. _____

3. _____

- 누가 더 찌질할까요?



(1-4) 찌질이 올림픽 퀴즈!

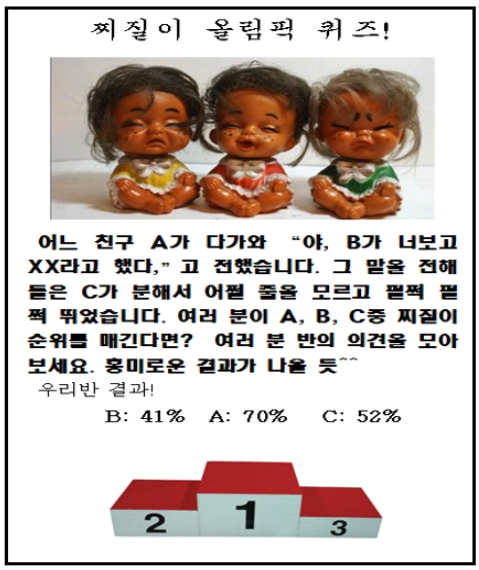
A가 친구 C에게 다가와 "야, B가 너보고 XX라고 했어." 라고 전했습니다. 그 말을 전해들은 C가 분해서 어떨 줄을 모르고 펄쩍펄쩍 뛰었습니다. 여러분이 A, B, C중 찌질이 순위를 매긴다면? 가장 찌질이라고 생각하는 친구의 칸에 스티커를 붙여 주세요.

A(말 옮긴 친구)

B(뒷담화한 친구)

C(전해 듣고 화낸 친구)

스티커 이용



찌질이 올림픽 퀴즈!

어느 친구 A가 다가와 "야, B가 너보고 XX라고 했다," 고 전했습니다. 그 말을 전해 들은 C가 분해서 어떨 줄을 모르고 펄쩍 펄쩍 뛰었습니다. 여러 분이 A, B, C중 찌질이 순위를 매긴다면? 여러 분 반의 의견을 모아 보세요. 흥미로운 결과가 나올 듯^^

우리반 결과!

B: 41% A: 70% C: 52%

2 1 3

학급 설문 활용

장난과 폭력의 차이

장난은 함께 즐거워야 하고
폭력은 혼자만 즐거운 것이다.

프로그램 구성: 2차시

차시	프로그램명	세부 활동(내용 및 방법)
2	입장바꿔! 역할극~~ : 역할극을 통해 가피해자 및 목격자의 입장을 느껴봄으로써 학교폭력을 예방할 수 있다.	· 빈칸 채우기 게임 -장난도 흉내도 학교폭력임을 지도 -역할극 안내(모둠 구성) · 역할극 -A형 '신체로 하는 학교폭력' 역할극 진행 -B형 '언어로 하는 학교폭력' 역할극 진행 -역할극 후 이야기 나누며 활동지 작성 · 선택활동: '사과에도 법칙이 있다' -사회적기술 학습지 '사과에도 법칙이 있다' 작성 · 마무리 -느낀 점 공유

지난 시간 배운 내용 복습

"장난은 **둘 다** 즐겁지만

폭력은 **혼자**만 즐거운 것"

역할극 준비 안내

1. 총 4모둠 구성(모둠원 5~6명)
2. 모둠별 모둠장 선정
3. 역할극 유형 안내 선택
4. 모둠별 역할 나누기(대본 참고)
5. 역할극 활동 시 지켜야 할 약속 안내

A형 '신체로 하는 학교폭력' 역할극

피해자 : 중앙에 안대로 두 눈을 가리고 가만히 서 있도록 한다.
가해자1 : 피해자를 한 손으로 **소심하게** 살짝 어깨를 민다.
가해자2 : 피해자를 한 손으로 등쪽에서 반대쪽으로 조금 **강하게** 어깨를 민다.
가해자3 : 피해자를 두 손으로 정면에서 뒤쪽으로 **세게** 밀어낸다.
가해자4 : 피해자를 두 손으로 등쪽에서 어깨를 잡고 **심하게** 흔든다.
가해자5 : 피해자를 두 손으로 정면에서 어깨를 잡고 **심하게** 흔든다.
가해자6 : 피해자를 두 손으로 등쪽에서 반대쪽으로 **세게** 밀어낸다.
가해자7 : 피해자를 한 손으로 **조금 강하게** 어깨를 민다.
나머지 학생들은 목격자로서 모둠 자리에서 그 상황을 지켜 본다.

위 행동은 예시입니다. 단, **손만을 사용**하도록 하며 행동은 다양할 수 있습니다.

- 원형으로 둘러서기
- 피해역할 학생은 안대로 눈을 가리고 중앙에 서기
- 나머지 학생들은 한 명씩 돌아가면서 피해학생에게 행동하기
- 다른 모둠들은 원 밖에서 목격자 역할 수행

유의할 점

- ✓ 과격한 행동 하지 않도록 주의!
- ✓ 말도 절대 삼가!
- ✓ 한 명도 빠지지 않고 모두가 성실히 참여!
- ✓ 활동 후 각자 역할 소감 한마디씩!

B형 '언어로 하는 학교폭력' 역할극

▶ 피해역할 학생은 자신의 감정을 가능한 얼굴과 행동으로 표현해주면 효과적이다.

▶ 가해 역할 학생들은 피해 학생에 대한 외모, 성격, 성적 등 **다양한 예기를 가능한 크지 않은 목소리로 소곤댄다.**

(예시) 걔, 너무 재수없지 않니?

어제 수업시간에 또 엉뚱한 짓하다 담탱한테 혼났잖아 ㅋㅋㅋ

옷도 안 빨아 입는지 몸에서 이상한 냄새나고 정말 옆에 가기도 싫더라고...

초등 학교때도 왕따였다고 하더라고 ㅎㅎㅎ

등등.....

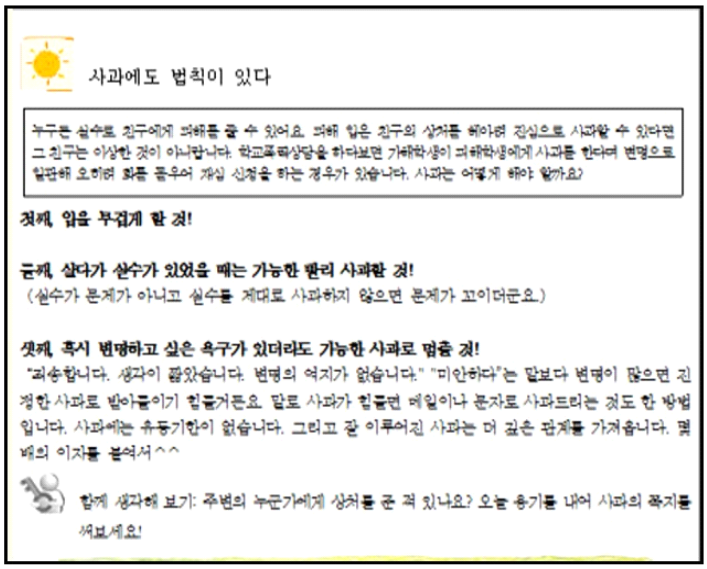
가해역할 학생들은 가능한 피해역할 학생에 대한 외모, 성격, 성적 등 **다양한 예기를 가능한 크지 않은 목소리로 피해역할 학생이 들리지 않도록 소곤대며 연기**한다.

- 원형 한쪽에 책상하나를 따로 분리시켜 피해역할 학생을 그 책에 앉히기
- 나머지 학생들은 소곤소곤 대화하고 한 번씩 피해학생 쪽을 향해 쳐다보기
- 피해역할 학생을 못마땅하다는 표정을 쳐다보면 더욱 효과적임

유의할 점

- ✓ 가능한 너무 심한 욕설은 금물!
- ✓ 가능한 정확하게 소리가 들리지 않도록 대화!
- ✓ 한 명도 빠지지 않고 모두가 성실히 참여!
- ✓ 활동 후 각자 역할 소감 한마디씩!

선택활동: 사과에도 법칙이 있다.



사과에도 법칙이 있다

누구든 실수로 친구에게 피해를 줄 수 있어요. 피해 입은 친구의 상처를 헤아려 진심으로 사과할 수 있다면 그 친구는 이상한 것이 아니랍니다. 학교폭력상담을 하다보면 가해학생이 피해학생에게 사과를 한다며 변명으로 일관해 오히려 화를 돋우어 재심 신청을 하는 경우가 있습니다. 사과는 어떻게 해야 할까요?

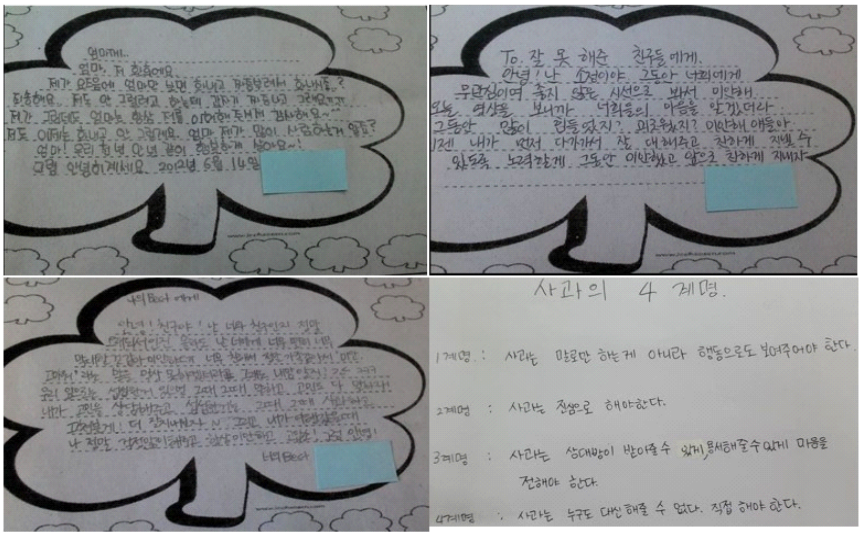
첫째, 입을 부겁게 할 것!

둘째, 살다가 실수가 있었을 때는 가능한 빨리 사과할 것!
(실수가 문제가 아니고 실수를 제대로 사과하지 않으면 문제가 꼬이더군요.)

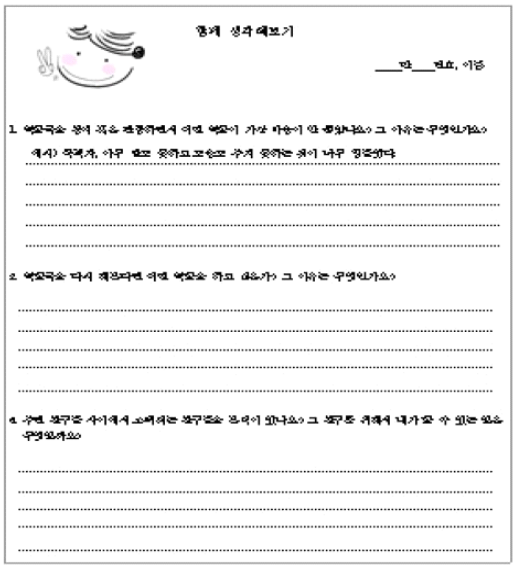
셋째, 혹시 변명하고 싶은 욕구가 있더라도 가능한 사과로 멈출 것!
"죄송합니다. 생각이 짧았습니다. 변명의 여지가 없습니다." "미안하다"는 말보다 변명이 많으면 진정한 사과로 받아들이기 힘들거든요. 말로 사과가 힘들면 메일이나 문자로 사과드리는 것도 한 방법입니다. 사과에는 유통기한이 없습니다. 그리고 잘 이루어진 사과는 더 깊은 관계를 가져옵니다. 몇 배의 이자를 붙여서 ^^

함께 생각해 보기: 주변의 누군가에게 상처를 준 적 있나요? 오늘 용기를 내어 사과의 쪽지를 써보세요!

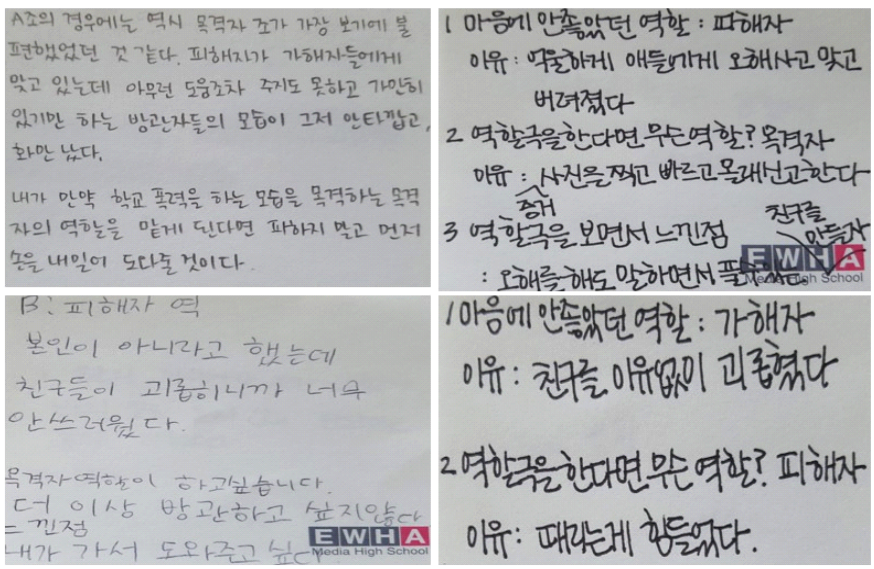
- 사과하는 법칙을 참고하여 사과의 편지를 쓰거나,
- 자신만의 사과 4계명을 만들어 보기



역할극 소감 나누기



- 어떤 역할이 가장 마음이 안 좋았나? 그 이유는?
- 역할극을 다시 해본다면 어떤 역할을 하고 싶은가? 그 이유는?
- 주변 친구들 사이에서 소외되는 친구들을 본적이 있나? 그 친구를 위해 내가 할 수 있는 일은?



프로그램 구성: 3차시

차시	프로그램명	세부 활동(내용 및 방법)
3	너라면 어떻게 할래? : 학교폭력상황을 목격했을 때의 올바른 대처방법을 토론을 통해 생각하고 모색해본다.	· 빈칸 채우기 게임 -활동 안내(4인 모둠 구성) · 학급 내 갈등상황 대처법 브레인스토밍 및 모둠 토론 -각자 학급의 갈등상황 브레인스토밍 -각자 작성한 활동지를 토대로 자유롭게 모둠별 토의를 통해 한 개의 상황과 대책을 작성 -모둠별 발표 · 선택활동1: '나는방관자인가? 방어자인가' · 선택활동2: '고발과 고자질의 차이' · 선택활동3: '이제는 말할 수 있다' -사회적기술 학습지 '이제는 말할 수 있다' 작성 · 마무리 -학교폭력발생시 방관자가 아닌 방어자로서 대처

지난 시간 배운 내용 복습

"사과는 **즉시** **해야 하며**

진심이 담겨 **있어야 한다"**

'제노비스 사건' 동영상 시청

- 동영상 내용

1964년 뉴욕의 한 공개된 장소에서 29세의 한 여인이 강도에게 무차별 난자로 살해당하는 끔찍한 사건이 발생한다. 직장에서 일을 마치고 집으로 돌아가던 중이었던 키티 제노비스는 집을 얼마 남겨 두지 않고 흉기를 휘두르는 범인으로부터 공격을 받게 되는데, 주의의 도움을 전혀 받지 못하고 장시간 폭행을 당해 사망하게 된다. 폭행은 30분 넘도록 오랜 시간 지속되었는데, 범인은 폭행하다 멈추고 사라졌다가 다시 돌아와 재폭행하는 등 주위에 아무도 없는 듯이 대담하게 행동하였다. 폭행을 당하면서 제노비스는 비명을 지르는 등 주위 사람들의 도움을 간절히 요청했으나 아무도 이에 반응하지 않았다.

☞ 돌발질문: 이 사건에서 가장 무책임한 사람은 누구일까요?

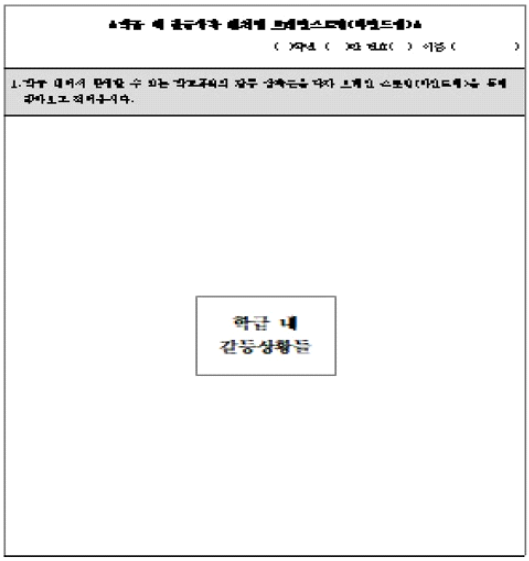
방관자 효과란?

"많은 사람이
'나 말고 다른 사람이 도와주겠지?'라고
생각하고,

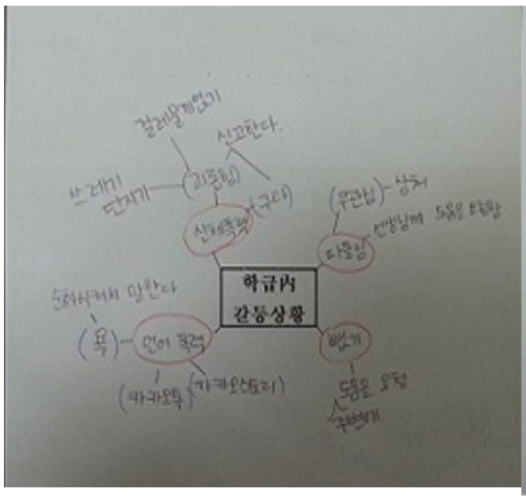
도와주려는 사람이 적을 것이며,
책임감을 느끼지 않을 것"

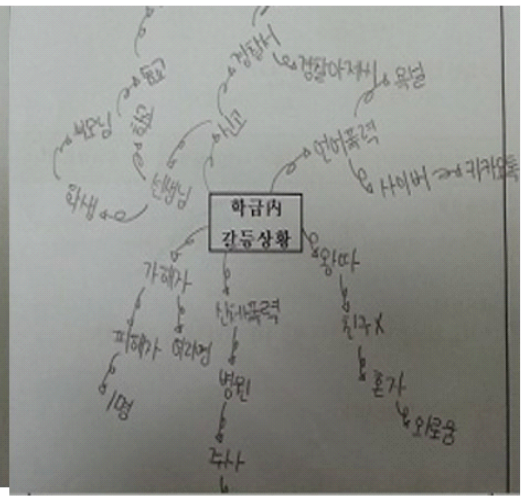
이런 책임감 분산을 방관자 효과라 함

학급 내 갈등상황 대처법 브레인스토밍


학급 내
갈등상황들

- 교실에서 발생할 수 있는 학교폭력의 갈등상황을 브레인스토밍
- 각자 생각나는 대로
- 되도록 많이 적기





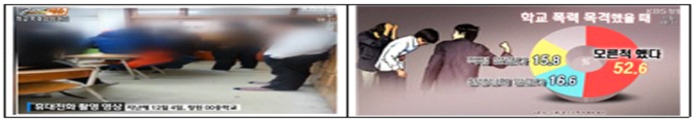
학급 내 갈등상황 대처법 브레인스토밍

2. 모둠의 토론에서 얻은 갈등 상황과 대처방법에 대하여 정리해봅시다.
(갈등상황)
(대처방법)
1.
2.
3.

- 모둠에서 가장 많이 등장했던 공통된 갈등상황 선정
- 대처방법 토론하여 작성
- 발표 및 경청
- 우리 모둠과 같은 점, 다른 점 찾기

선택활동1

나는 방관자인가 방어자인가??



영상출처 https://www.youtube.com/watch?v=B46ppyWiQ8

'제노비스 신드롬' 들어보셨나요?

'방관자 효과'라고 불리기도 하는 이 사건은
1964년 새벽 미국 뉴욕 아파트가 밀집된 주택가에서 일어난 끔찍한 일입니다

집으로 귀가하던 제노비스라는 여성이 약 35분 동안이나
3번에 걸쳐 칼에 찔려 비명을 지르며 이리저리 피해 다니며 몸부림 쳤지만
결국 죽음을 피하지 못했습니다

이 여성의 비명소리에 아파트 이 곳 저 곳에서는
불이 켜지며 창문으로 다가와 밖을 내다본 목격자가 무려 38명이나 되었습니다
그러나 이들은 그 누구도 신고를 하거나 경고성 고함 한번 지르지 않았습니다

창문으로 밖을 보던 이들은 누군가 이미 경찰을 불렀을 거라는 생각에
무려 38명은 단 한 명도 신고를 하지 않아 여성은 차디찬 시신으로 발견되었답니다...

함께 생각해 보기 : 친구의 학교폭력을 보고도 못 본 척, 모르는 척, 그냥 지나치지는 않았는지요~~ 방관자와 방어자에 대한 차이를 알아봅시다.

1. 방관자란 [　　　　　　　　] 이다.
   왜냐하면 (　　　　　　　　) 때문이다
2. 방어자란 [　　　　　　　　] 이다.
   왜냐하면 (　　　　　　　　) 때문이다

선택활동2

고발과 고자질의 차이

고자질이란 말의 어원은 옛날 임금 곁에서 시중들던 환관(내시)들이 있는 말 없는 말 시시콜콜 임금에게 다 일러바치는 데서 비롯된 말로 고자가 이른다는 말입니다. **고자질**은 덮어줘도 될 남의 허물, 비밀을 까발리는 것이고 **고발**은 나쁜 일을 정정당당하게 밝히는 것입니다. 죄가 없는 사람에게 해를 입힐 고자질은 그 사람을 상하게 할 뿐 아니라, 자기 자신도 해를 받게 됩니다. 하지만 정당하지 못한 일에 대한 용기 있는 신고는 이와 다른 것입니다.

고자질은 친구를 망치고 나도 망칩니다. 고발은 친구도 나도 살리는 길입니다.

◎ 문자메시지로 한 학생이 교사에게 '학급 회장이 자율학습시간에 떠든다고 욕을 하고, 벌금을 받아서 자기가 써요'라고 보냈다. (고발일까? 고자질일까?)

선택활동3

이제는 말할 수 있다!!

영상출처 : https://www.youtube.com/watch?v=njMwxeL2luw

학교폭력을 목격하고 '모른 척 했다'고 답한 학생이 52.6%.
심각해지는 학교폭력 앞에 침묵하는 학생들은 점차 늘고 있다.

피해자, 폭력에 대한 무관심이 더 큰 폭력을 양산하고 있는 것이
대한민국 교육현장의 모습이다.

더 이상 학교폭력을 피해자와 가해자의 문제로만 보고 해결책을 찾을 수는 없다.
폭력 앞에 방관하지 않도록 하는 것, 학교 폭력 예방 교육의 핵심이다.

침묵하는 방관자를 방어자로 바꾸는 힘, 그 해법을 찾아보자 !!

함께 생각해 보기 : 주변 친구가 학교폭력에 처했을 때 내가 방어자가 되기 위해서 할 수 있는 일을 생각해보고 3가지 이상 써보세요

프로그램 구성: 4차시

차시	프로그램명	세부 활동(내용 및 방법)
4	학교폭력예방홍보신문 및 3무 3행 제작 : 3무 3행 및 학폭예방홍보 신문제작을 통해 평화로운 학급 조성을 위한 방법을 고민해본다.	· 빈칸 채우기 게임 -학급 내 학교폭력예방을 위한 문화를 조성해보는 시간을 가짐 -학폭예방홍보신문 제작법 안내 및 예시자료를 활동지와 함께 배부 · 학교폭력예방홍보신문 제작 -모둠별 신문 제작 활동 · 선택활동1: 학급의 3무 3행 신문 제작 -학급에서 실천할 수 있는 3무 3행 신문 제작 · 선택활동2: '비폭력평화학급(학교) 만들기 선서식' - 사회적기술 학습지4 작성 · 마무리 -교실내 작품 전시, 작품 관람 및 우수작 선정

지난 시간 배운 내용 복습

" **고자질** 은
친구도 나도 망치는 길이지만 ,

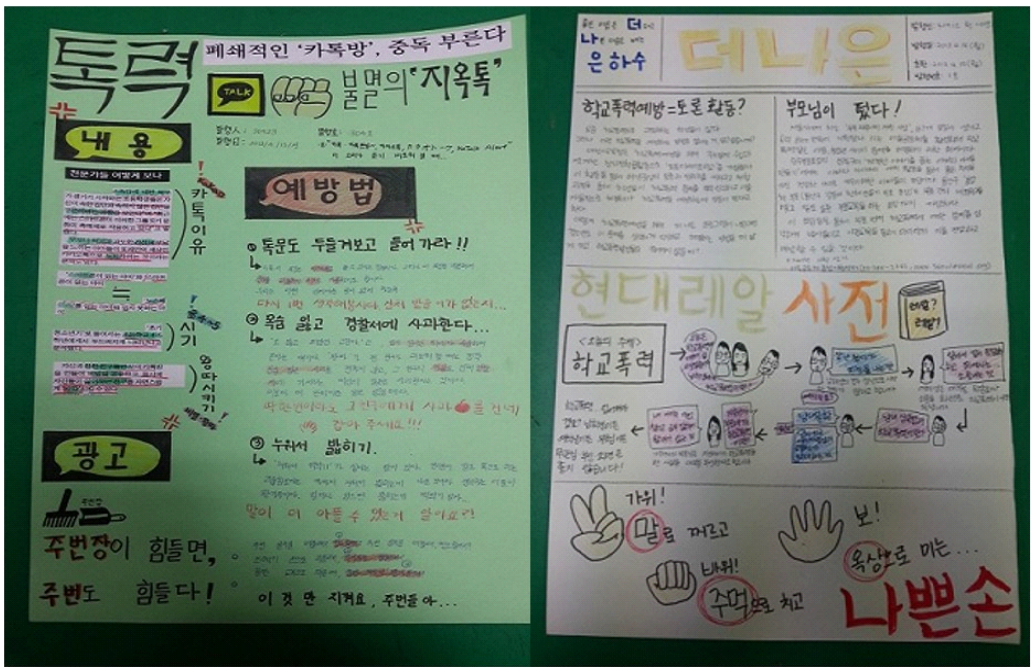
고발 은
친구도 나도 살리는 **길이다**"

학교폭력예방홍보신문 제작

- ✓ 모둠별로 4절 도화지 배부
- ✓ 사전 준비한 신문기사 및 자료 활용하여 제작
- ✓ 신문제작 방법, 제작시 유의사항 설명
- ✓ 학교폭력예방을 위해 학급에서 실천할 수 있는 3無 3行 작성(필수)

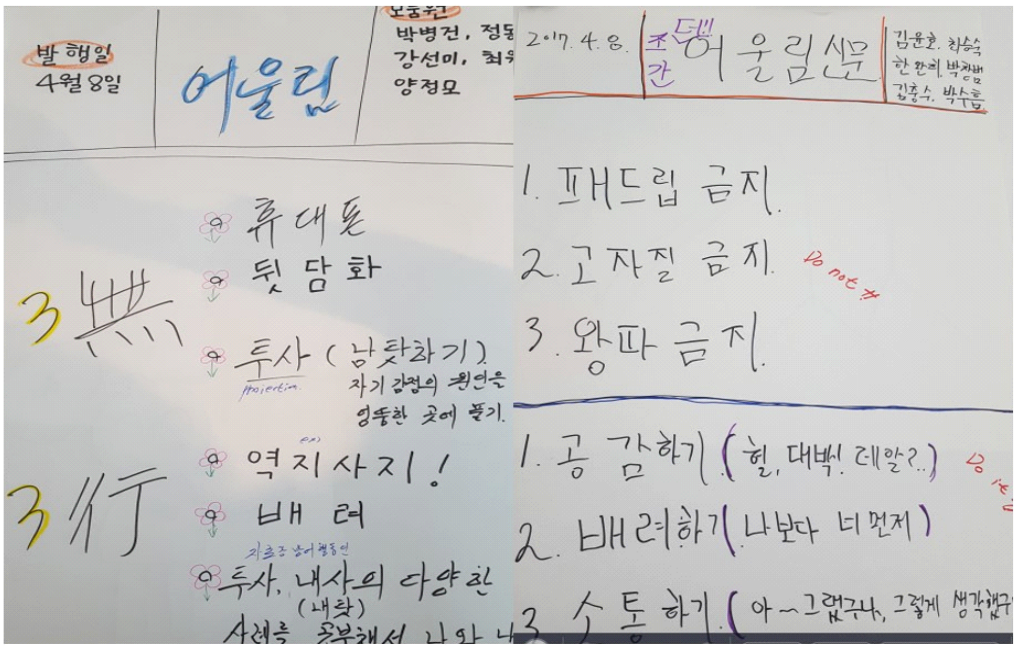
학교폭력예방홍보신문 제작

신문의 발행정신 쓰는 곳(급훈 혹은 마크)	제호(신문 이름) 쓰는 곳	발행일 쓰는 곳
발행인 쓰는 곳 : 학교, 학년, 반, 이름		
요즈음 학교폭력의 실태를 알려줄 수 있는 **기사를 스크랩**하거나, **사진을 오려 붙이고 간단히 설명**하거나, **직접 그림을 그려 기사를 요약**하여 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 만들)		**우리 학급에서** **학교폭력을 근절하기 위해** **실천할 수 있는** **3無 3行 적어보기**
예시 홍보신문		



선택활동1: 학급 3무 3행 신문 제작

신문의 발행정신 쓰는 곳(급훈 혹은 마크)	제호(신문 이름) 쓰는 곳	발행 일자와 발행인 쓰는 곳
우리 학급에서 학교폭력을 근절하기 위해 실천할 수 있는 3無 3行 적어보기 (자유로운 형식으로!)		



선택활동2: 비폭력 평화학교 만들기 선서식

비폭력 평화학교 만들기 서약서

- 하나, 나는 부당한 것을 참내지 않겠습니다.
- 하나, 나는 남을 괴롭히지 않겠습니다.
- 하나, 나는 친구, 동생들을 아낌없이 사랑하고 보살펴주겠습니다.
- 하나, 나는 다른 사람의 어려운 일을 보면 솔선수범하여 돕겠습니다.
- 하나, 나는 주변의 나쁜 일을 보면 즉각 선생님께 알리겠습니다.
- 하나, 나는 이를 실천하여 학교폭력추방에 앞장서겠습니다.

위와 같이 서약서를 제출합니다.

년 월 일

학년 반 번 이름 인

○○중학교장 귀하

평화로운 학교를 위한
비폭력 평화학교만들기
선서식

고등학교 담당 교사를 위한 교육 및 실습 자료 I

강사 : 이선숙 선생님(서울 누원고등학교)

공 감

·

의사소통

·

감정조절

어울림프로그램
신규운영학교
담당자 워크샵

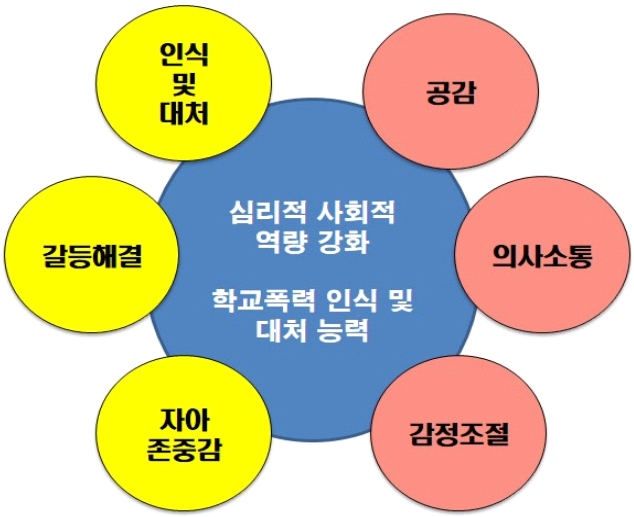
고등학교
공감/의사소통/감정조절

누원고등학교
이선숙

목차

1. 어울림 프로그램 개괄
2. 공감
3. 의사소통
4. 감정조절

1. 어울림 프로그램



2. 공감(Empathy) - 개념

Rogers (1975)

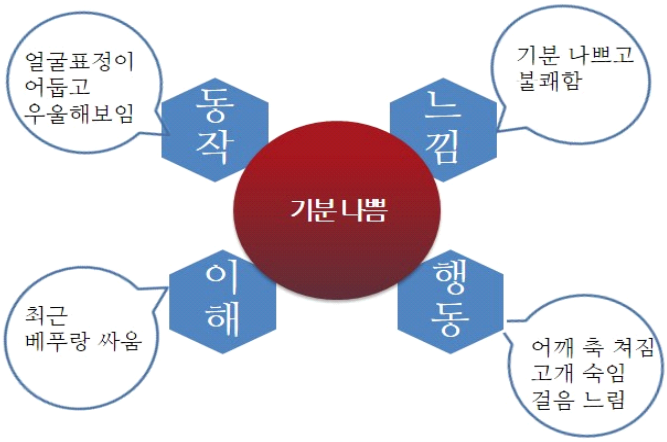
일시적으로 그 사람의 삶을 살며,
판단하지 않고
그 속에서 부드럽고 섬세하게 움겨다니며
그가 거의 인식하지 못하는 의미까지도 감지하는 것
그리고 감지한 그의 세계를 전달해주는 것

2. 공감(Empathy) – 개념

박성희 (2001)

자신을 잠시 젖혀 놓고 상대방의 내면으로 들어가
마치 자신이 상대방인 것처럼 생각하고 느껴보고 행동하는 것
공감은 동작, 느낌, 이해, 행동으로 나타남

2. 공감(Empathy) – 공감연습



베스트프렌드랑 싸워서(상황)

기분이 나쁘구나(감정)

빨리 관계가 회복되면 좋겠다(위로의 말)

2. 공감(Empathy) – 차시별 목표와 내용

1차시(나와 통하기)	2차시(너와 통하기)	3차시(서로 통하기)	4차시(우리 하나 되기)
◆ 목표 : 사건 속에서 나의 감정, 욕구를 파악하고 나를 공감	◆ 목표 : 상황에 따라 발생되는 감정을 알고, 상대를 공감	◆ 목표 : 서로의 감정을 알아차리고 공감적 이해	◆ 목표 : 더 큰 공감(세계시민, 우리반 하나되기)
➢ 내용 : 내 감정의 현주소 알고 공감의 경험 찾기	➢ 내용 : 상대방의 상황에 따라 느낌 공감해주기	➢ 내용 : 공감적 이해 수준, 공감적 표현 실습	➢ 내용 : 세계시민으로 공감하고 우리반 하나 되기
• 도입 : 느낌출석표 • 활동1 : 내 마음이 위치한 곳 • 활동2 : 나의 스트레스 공감 • 활동3 : 욕구빙고 • 활동4 : 공감 받은 경험담 찾기 • 마무리 : 소감 나누기	• 도입 : 둘이서 한마음 (파트너와 좋아하는 것 외치기 게임) • 활동1 : 동작과 느낌 (상황카드 보고 감정 찾기) • 활동2 : 이해(이야기로 공감적 이해를 이해) • 활동3 : 행동(이야기로 공감행동을 이해) • 활동4 : 공감훈련 • 마무리 : 소감 나누기	• 도입 : 공감 인사, 떡박수 • 활동1 : 공감적 이해 5수준 • 활동2 : 상황 만들어 공감적 이해 실습 (~하니까, ~구나) • 활동3 : 공감실타래 풀기 • 마무리 : 소감 나누기	• 도입 : 에너지 공명 현상 • 활동1 : 더 큰 공감 (지구 최악의 사태를 추리) • 활동2 : 세계시민교육 (세계시민으로 우리반의 바람직한 모습 그려보고, 내가 할 수 있는 일 찾기) • 활동3 : 러브핸즈(안마) • 마무리 : 소감 나누기

2. 공감(Empathy) - 1회기/활동1(지금 나의 마음이 위치한 곳)

2. 공감(Empathy) - 1회기/활동3(욕구빙고게임)

욕 구 카 드

감사	영성	관계	이해	발전,성장	조절	수용,포용	탐구
거절, 거부	예술성	관심	이혼, 별거	배설	존중	숙달	포기 단념
건강	애정	구원,영생	인정	보람	죽음	스킨십	표현
결속,화합	우정	규칙,질서	일탈	보호,방어	즐거움	신뢰	현실안주
결혼	공격	기술,기능	자극	성취,달성	지배	아름다움	확실명료
경쟁	위로,격려	독립	자아실현	섹스	지식,지혜	안전	희귀
경청	힘	돈	잠	소비	소유	안정	회피
공감	음식,물	돌봄,양육	잠재력발휘	소속	축하	애도	휴식
움직임 운동	음주/가무 흡연/약물	명성	정보	청결,위생	친밀감	예측, 가능성	은둔,칩거
과시,자랑	의존	몰입	정복	소통	카타르시스	연애	

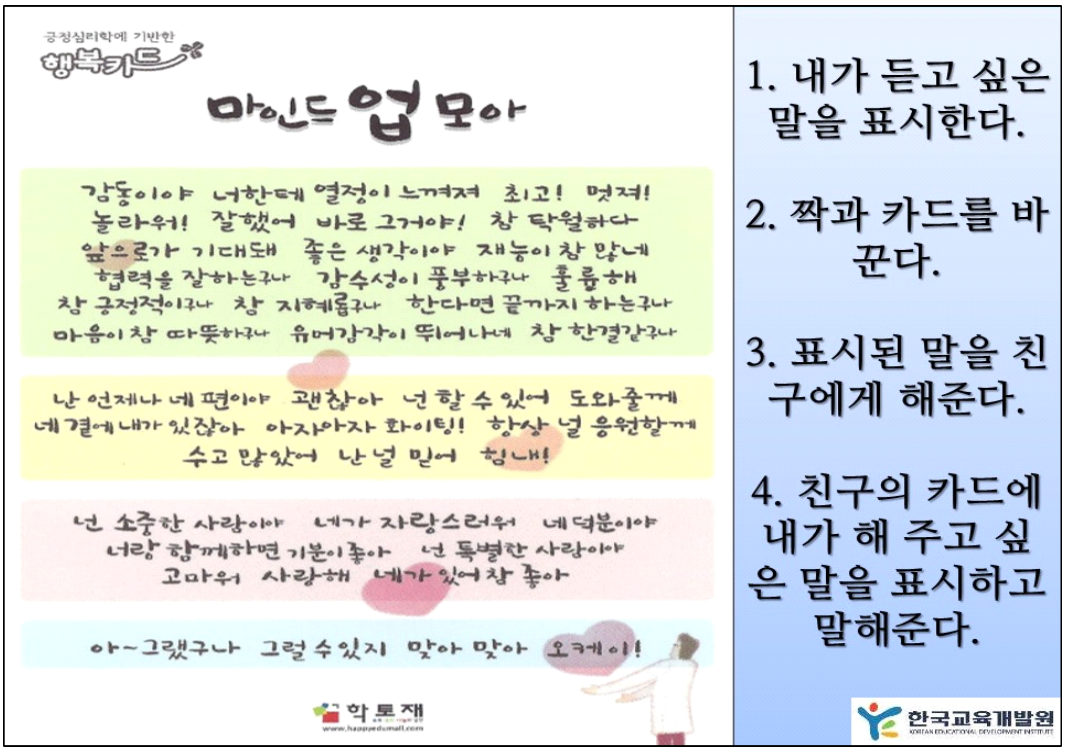
2. 공감(Empathy) - 1회기/활동3(욕구빙고게임)

욕구빙고

2. 공감(Empathy) - 1회기/활동4(공감받은 경험)

공감받은 경험담 찾기

최근에 겪은 사건	
타인과의 관계	1. 상처받았다고 생각한 말
	2. 위로 받은 말 적어보기(공감 받은 말)
내 마음 들여다 보기	3. 내가 듣고 싶었던 말 (행복카드 '마인드업 모아' 중에서)
	4. 파트너가 나에게 해 주고 싶은 말(행복카드에 표시해 준 말)
	5. 타인의 공감으로 변화된 나의 마음



2. 공감(Empathy) - 2회기/활동1(동작, 느낌으로 감정 찾기)

상황그림을 보고 느낌을 적어봅시다

2. 공감(Empathy) - 2회기/활동1(동작, 느낌으로 감정 찾기)

느낌카드

간절한	실망한	기운나는	우울한 울적한	모욕적인 굴욕적인	질투나는 시기하는	둘쌍한 안쓰러운	허무한 허탈한
감동적인	창피난 염증난	긴장되는	의심스러운 회의적인	무기력한 무력한	짜릿한 흥분된	둘안한 초조한	혐오스러운
걱정스러운	심란한 혼란스러운	꺼림칙한 찜찜한	자책스러운 죄책스러운	무서운 두려운	짜증나는 신경질나는	둘쾌한 못마땅한	화난 울화가 치미는
고마운 감사한	아쉬운	낭만적인	자랑스러운 뿌듯한	미안한	창피한 수치스러운	상실한 잃어버린	활기찬 힘찬
고소한	안심하는 안도하는	낯선	자신있는	미운 괘씸한	초라한 비참한	상쾌한 개운한	황당한 당혹스러운
곤란한 난처한	어려운 까다로운	놀란	자유로운	민망한 남부끄러운	충만한	설레는	황홀한
괴로운 쓰라린	어색한 서먹한	답답한 갑갑한	절망적인 좌절스러운	믿음직한 든든한	친근한 다정한	섭섭한 서운한	후련한 홀가분한
귀찮은 성가신	억울한 분한	따뜻한 포근한	절박한 다급한	반가운	편안한 안정된	솔픈 애통한	흥미로운
그리운	오싹한 으스스한	만족스러운 흡족한	즐거운 기쁜	부끄러운 쑥스러운	피곤한	신기한 신비로운	희망찬 기대되는
근사한	외로운	멍한	지우한	부담스러운	행복한	신나는	진지한

2. 공감(Empathy) - 2회기/활동4(공감훈련)

- **기본수준의 공감**
  말 속에 표현된 느낌, 감정, 동기, 행동을 있는 그대로 드러내 주기

- **심화수준의 공감**
  말 속에 감춰져 있는 소망과 바람, 성장동기 등을 드러내 주기

15

2. 공감(Empathy) - 2회기/활동4(공감훈련)

*** 엄마! 성적표 여기 있어요. 성적이 너무 떨어졌어요. ( )**

① 이것도 공부라고 했니?
② 그래도 걱정은 되나 보지?
③ 잘하려고 애썼는데 도리어 성적이 떨어졌으니 실망이 크겠구나.

*** 공부만 하려면 잡념이 들어요. 시험은 가까워 오는데 큰일났어요. ( )**

① 공부가 하기 싫으니 잡념이 들지. 넌 어째 그 모양이니?
② 잡념 때문에 공부가 안 된단 말이지. 정신을 똑바로 차리고 해 봐.
③ 이렇게 중요한 때에 집중이 잘 안되니 속이 타겠구나.

*** 친구들하고 바닷가로 캠핑 가기로 했어요. 이번에는 꼭 보내 주셔야 해요. ( )**

① 넌 매일 놀 궁리만 하니? 공부는 언제 하려고?
② 이번엔 친구들하고 캠핑을 꼭 가고 싶은 모양이구나.
③ 친구들도 사귈 겸 꼭 가고 싶은데 안 보내 줄까 봐 걱정되는구나.

16

3. 의사소통 – 개념과 기술

의사소통

- 자기 내면에 품은 모종의 욕구를 외부 세계에 알리려는 시도(토마스 고든, 2007)
- 의사소통능력이란 자신의 생각과 감정을 표현하고 다른 사람의 의견을 경청하며 존중하는 역량(교육부, 2017)
- 자신의 생각, 감정, 욕구를 인식하고 표현하며 타인의 생각, 감정, 욕구를 잘 듣는 것

나 전달

토마스 고든 개발

PET(Parent Effectiveness Training), TET(Teacher Effectiveness Training)
=> 듣는 기술(적극적 듣기), 대면 기술(나-메시지)
=> 언제 듣고, 언제 말하나?(내가 괴롭고, 구체적 영향을 받을 때 말하기)
=> 나 메시지(관찰, 영향, 느낌)

비폭력 대화

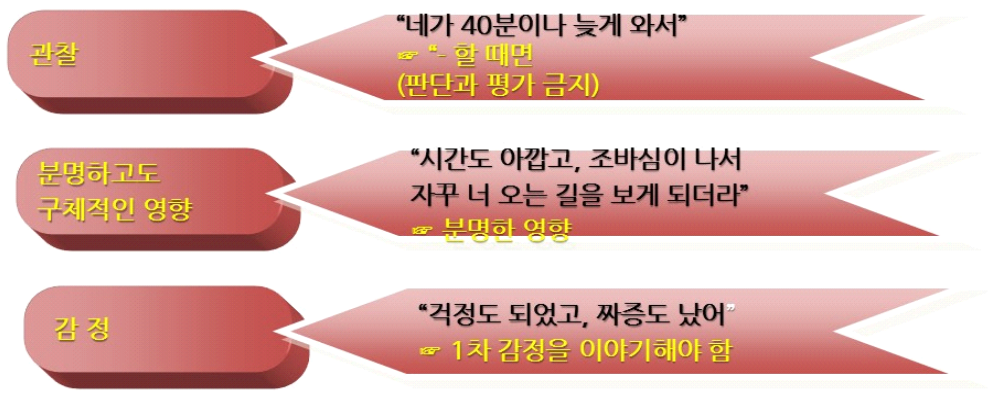
-마셜 로젠버그
=> 관찰, 느낌, 욕구(핵심개념), 부탁

3. 의사소통 – 나전달

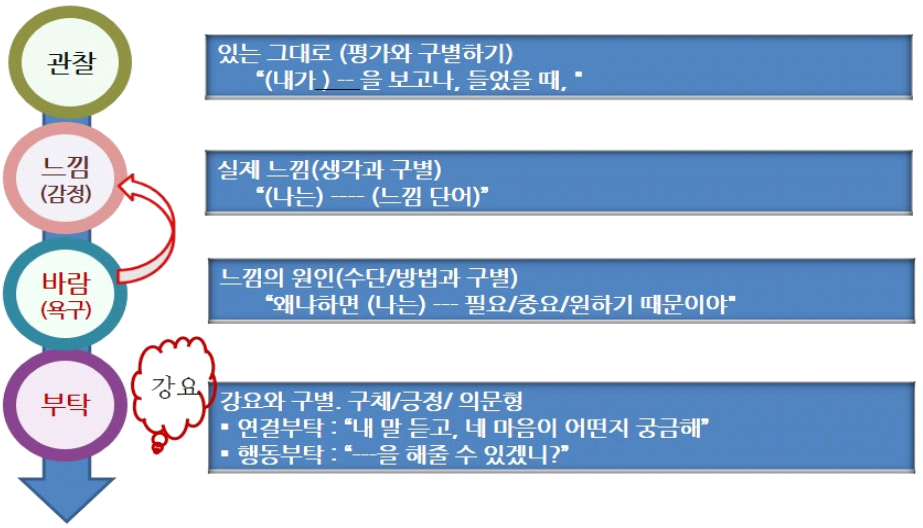
나 전달

토마스 고든이 개발

PET(Parent Effectiveness Training), TET(Teacher Effectiveness Training)
=> 듣는 기술(적극적 듣기), 대면 기술(나-메시지)
=> 언제 듣고, 언제 말하나?(내가 괴롭고, 구체적 영향을 받을 때 말하기)



3. 의사소통 – 비폭력대화

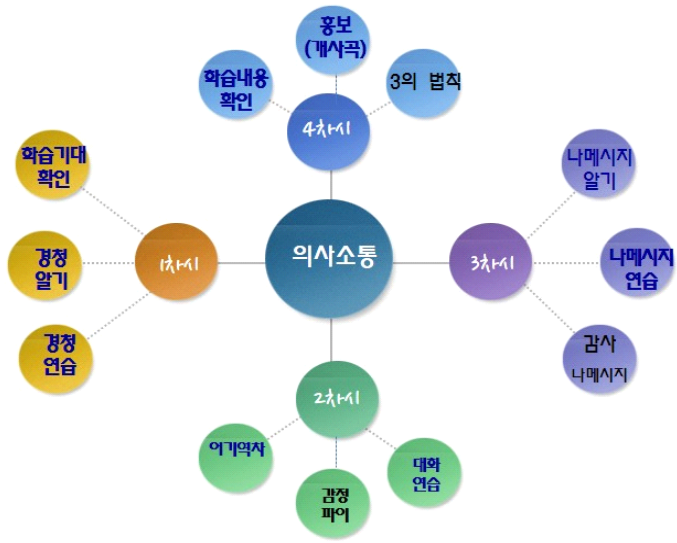


3. 의사소통 – 이야기 이끌기

대화 이끌기	행동/평가
어떤 이야기인지 잘 들어준다	◆ 네가 그렇게 말하는 것은 특별한 이유가 있을 것 같다 ◆ 좀 더 이야기해주겠니?
기분 알아주기 (감정 이름 붙이기)	◆ 그때 기분이 어땠어? ◆ 아.. 그때 화가 났었구나 ◆ 내가 느끼기엔, 그때 네가 화가 났었던 것 같아
역지사지(공감)	◆ 그래, 내가 너라도 그런 생각 들었겠다. 정말 힘들었겠다. ◆ 음.. 힘들었겠다.
생각에 차이 있을 경우, 인정하기	◆ 그렇게 생각하는구나. 그런데 내 생각하고는 조금 다른 것 같아. ◆ 나는 ( )하게 생각하거든. 하지만 네 말이 맞을 수도 있어

자신의 생각은 공감, 경청 후

3. 의사소통 – 프로그램 구성



3. 의사소통 – 차시별 목표와 내용

1차시 (이렇게 들어주세요)	2차시 (이야기 이끌기)	3차시 (나를 말해요)	4차시 (우리 노력해요)
◆ 목표 : 경청의 태도 알기	◆ 목표 : 상대가 이야기를 잘 할 수 있게 돕기	◆ 목표 : 나 메시지로 마음 표현하기	◆ 목표 : 바람직한 의사소통의 중요성 내면화
✓프로그램에 대한 기대 확인 ✓'이렇게 들어주세요' 조별 작업 ✓경청의 태도 연습 (다섯 손가락) ✓〈선택활동〉 자성예언 빙고	✓전시 학습 확인 ✓대화 이끌기(어기역차) ✓대화 이끌기 연습(감정파이) ✓〈선택활동〉 이야기릴레이	✓전시 학습 확인 ✓나-메시지 교육 ✓나-메시지 연습 ✓감사의 나-메시지 ✓〈선택활동〉 조별 감정 단어 빙고	✓전시 학습 확인 ✓학습한 내용 확인 ✓조별로 바람직한 의사소통의 중요성을 알리는 개사곡 만들어보기 ✓3의 법칙 ✓〈선택활동〉 왕따체험

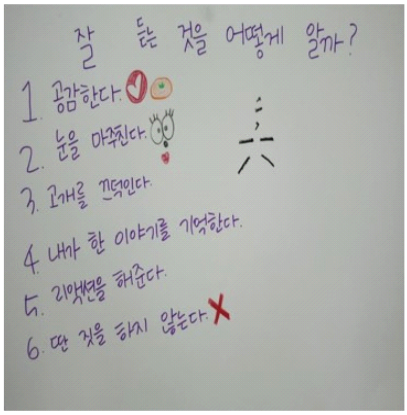
3. 의사소통 -1차시 (이렇게 들어주세요)

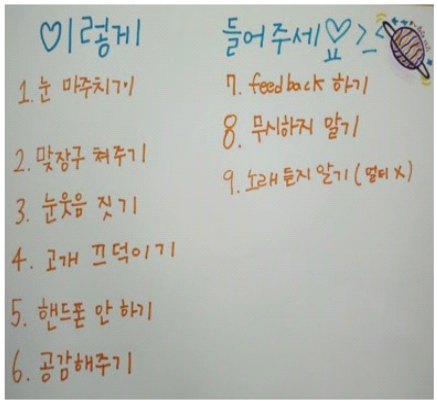
생활의 다툼

- 5화 대화가 필요해 편 / 생활의 다툼 - kakaoTV

3. 의사소통 -1차시 (이렇게 들어주세요)

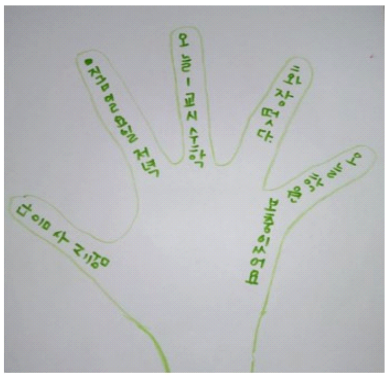
상대가 잘 들어준다는 것을 어떻게 알까?

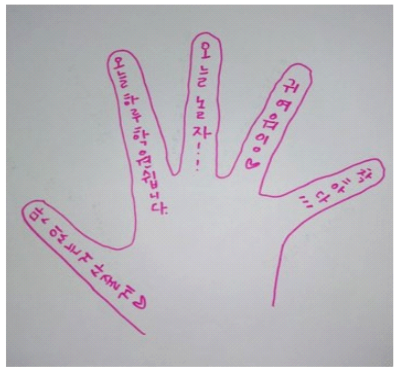




3. 의사소통 -1차시 (이렇게 들어주세요)

다섯 손가락(듣고 싶은 말, 듣기 싫은 말)

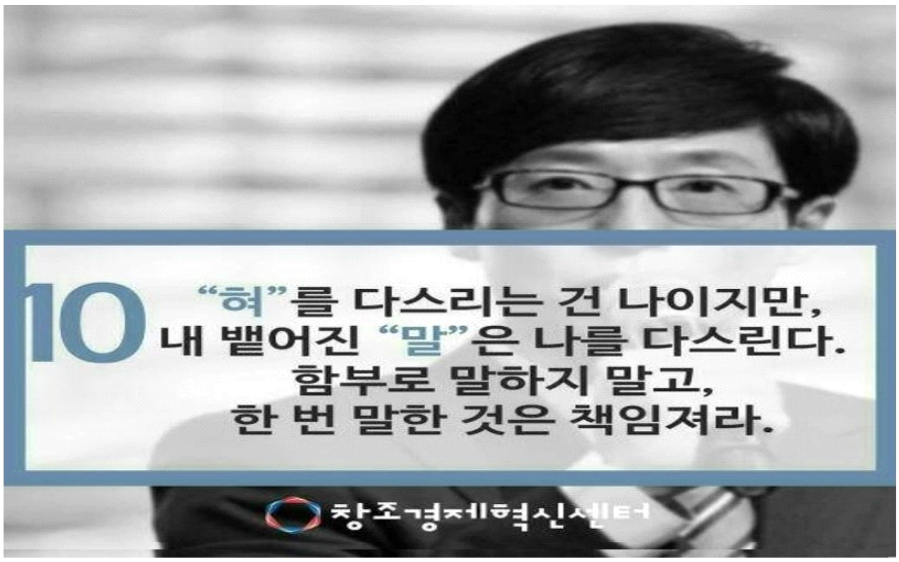




3. 의사소통 -1차시 (이렇게 들어주세요)

짝과 이야기 해 봅시다!

3. 의사소통 -1차시 (이렇게 들어주세요)



3. 의사소통-3차시(나를 말해요)

열 일곱 - 이별을 결심하는 과정

3. 의사소통-3차시(나를 말해요)

두 사람의 대화 1

세리 : 연락 한번 해주는 게 그렇게 힘들어?
내가 많은 거 바랬어?
잘하겠다고 그래 놓고 이게 몇번째인데?
은우 : 너 왜 이렇게 집착해?

3. 의사소통-3차시(나를 말해요)

두 사람의 대화 1

세리 : (너) 연락 한번 해주는 게 그렇게 힘들어?
내가 (너한테) 많은 거 바랬어?
(너) 잘하겠다고 그래 놓고
이게 몇번째인데?
은우 : 너 왜 이렇게 집착해?

3. 의사소통-3차시(나를 말해요)

열 일곱 - 누구에게나 첫사랑은 있다

3. 의사소통-3차시(나를 말해요)

두 사람의 대화 2

세리 : (너) 연락 한번 해주는 게 그렇게 힘들어?
내가 (너한테) 많은 거 바랬어?
(너) 잘하겠다고 그래 놓고
이게 몇번째인데?
은우 : 너 왜 이렇게 집착해?

3. 의사소통-3차시(나를 말해요)

관찰 vs. 평가

예 시 문	관찰/평가
영이는 텔레비전을 보는 동안 손톱을 깨물고 있었다.	관찰
동이는 공격적이다.	평가
사람들이 모두 지루해 하더라.	평가
그 선생님은 교사답지 않은 행동을 하신다	평가
영수는 지난주에 책 두 권을 읽었다.	관찰
나는 형편없는 인간이다.	평가

3. 의사소통-3차시(나를 말해요)

감정 vs. 생각

예 시 문	감정/생각
성적이 잘 나오지 않아서 걱정이 된다	
오랫동안 미루었던 일을 마치고 나니 홀가분하다.	
나는 그 사람들에게 무시당했어	
네가 나한테 어떻게 그런 일을 할 수 있는 지 이해할 수가 없다.	
사람들이 나를 좋아하지 않는 것 같아.	
나는 쓸모 없는 인간처럼 느껴진다.	

3. 의사소통-3차시(나를 말해요)

1차 감정, 2차 감정(화)

3. 의사소통-3차시(나를 말해요)

1-1) 상황 : 나는 희철이와 기숙사에서 같은 방을 쓴다. 나는 삼 일에 한번씩은 청소하는데, 희철이는 한 학기가 지나도록 청소 한번 한 적이 없다. 오늘도 기숙사 방에 들어가니, 희철이가 먹다 만 과자봉지들이 바닥에 널브러져 있다.

1-2) 너-메시지 :

1-3) 나-메시지 :

2-1) 상황 : 영희가 나의 샤프를 말도 없이 가지고 가서 쓰고 있다.

2-2) 너-메시지 :

2-3) 나-메시지 :

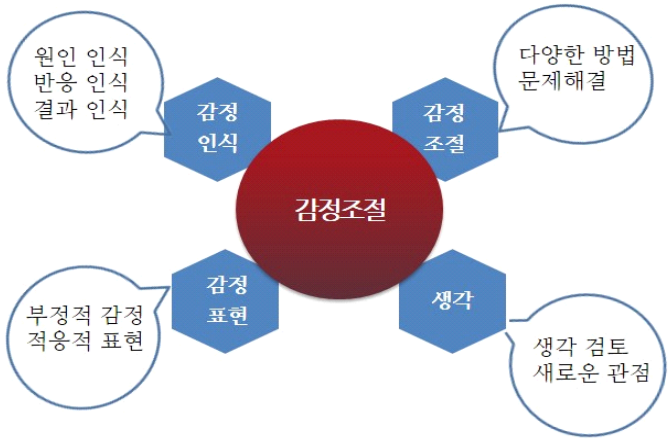
3. 의사소통-3차시(나를 말해요)

〈선택활동 〉 감정빙고

① 16칸 빙고판. 조별 감정빙고
② 각 조별로 빙고판에 감정 쓰기
③ 조별로 감정을 읽고, 유사답안은 그 조에서
④ 인정해주면 답안 채택

4. 감정조절 – 개념, 개발 주안점

감정조절 | 자신의 감정을 잘 인식하고 표현하며 조절

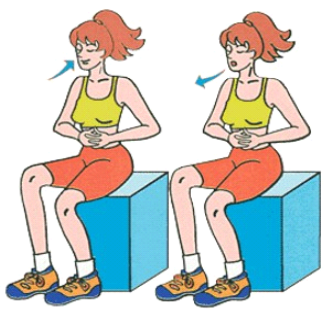


4. 감정조절-차시별 목표 및 내용

1차시 (내 감정과 친해지기)	2차시 (고이고이 날려보내기)	3차시 (좀더 새롭게 바로보기)	4차시 (실천으로 더 행복해지기)
◆ 목표 : 상황에 따른 다양한 감정 공유, 감정 중요성 인식, 감정 발생 원인과 행동 결과 점검	◆ 목표 : 감정표현 경험 공유, 감정 적극적 표현과 해소,	◆ 목표 : 생각과 감정 관계 인식, 부정적 생각에 대해 긍정적 관점 갖기	◆ 목표 : 감정조절 방법을 활용하고 실천, 긍정적이고 행복한 삶을 위한 실천 역량 강화
• 도입 : 이럴 땐 기분 어때? • 활동1-1 : 일상의 내 마음 • 활동1-2 : 소중한 마음 • 선택 : 같은 상황, 다른 기분 • 활동2 : 감정 원인 점검 • 마무리 : 느낌나누기	• 도입 : 호흡연습 • 활동1 : 감정표현 경험 나누기 • 활동2 : 내감정 날려보내기 • 선택 : 있는 그대로 수용하기 • 마무리 : 느낌 나누기	• 도입 : 어느 상인 이야기 • 활동 1 : 낙관적으로 말하기 • 활동2 : 새로운 관점 찾아보기 • 선택 : 마음의 연결고리 끊기 • 마무리 : 감정조절일지 과제 부여	• 도입 : 감정조절 활용 경험 나누기 • 활동 1 : 괴롭힘 상황에서 감정 경험 • 활동2 : 행복습관실천 • 마무리 : 소감 및 감정조절 실천 다짐

4. 감정조절-감정조절방법

호흡하면서 긍정적 하루 상상　　내 감정 날려보내기



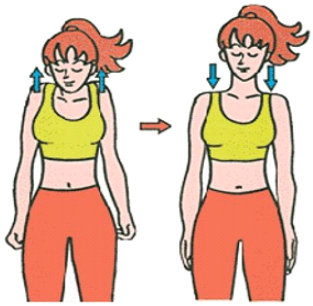
4. 감정조절-감정조절방법

나 전달

생각 멈추기

4. 감정조절-감정조절방법

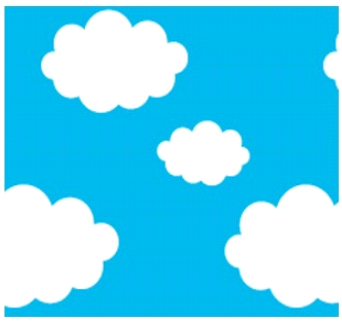
신체 이완하기



빈 의자 기법

4. 감정조절-감정조절방법

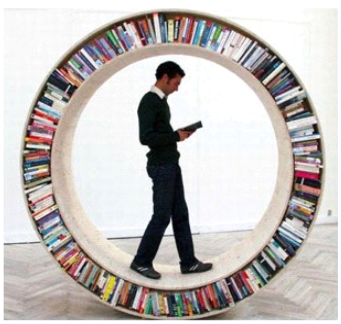
있는 그대로 수용하기



마음의 연결고리 끊기

4. 감정조절-감정조절방법

새로운 관점 찾아보기



친구에게 도움 구하기

4. 감정조절-감정조절방법

낙관적으로 말하기

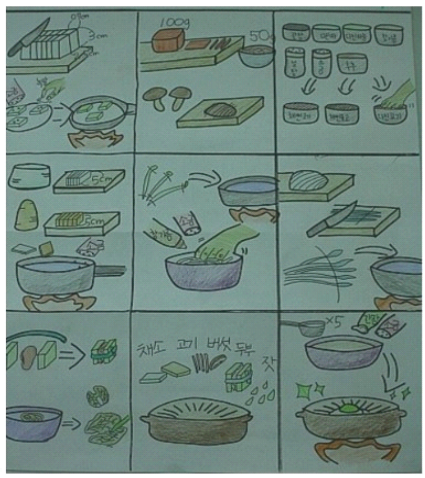
4. 감정조절-2차시 활동 1 '감정 표현 경험 나누기'

- 4명씩 한 모둠을 구성한다.
- 스트레스 및 분노 등의 감정이 들 때 활용했던 다양한 감정 표현 및 경험들을 토의하여 모둠별로 9가지를 선정한다.
- 윈도우 패닝 활동을 통하여 그림과 핵심 단어로 표현한다.
- 모둠별로 발표를 하고 경험들을 공유한다.

4. 감정조절-2차시 활동 1 '감정 표현 경험 나누기'

윈도우 패닝

❖ 사람들의 기억을 돕기 위한 방법으로, 한 주제에 대해 다양한 방법이나 생각을 간략한 그림과 핵심 단어로 표현하여 박스에 채우는 방법이다.



❖ 윈도우 패닝의 핵심
- 맨 위에 제목을 적는다
- 박스를 9개 그린다.
- 간단한 그림을 그린다.
- 그림 아래 핵심 단어를 적는다.
- 창의성을 발휘하여 독창적으로 만든다.

4. 감정조절-2차시 활동 1 '감정 표현 경험 나누기'

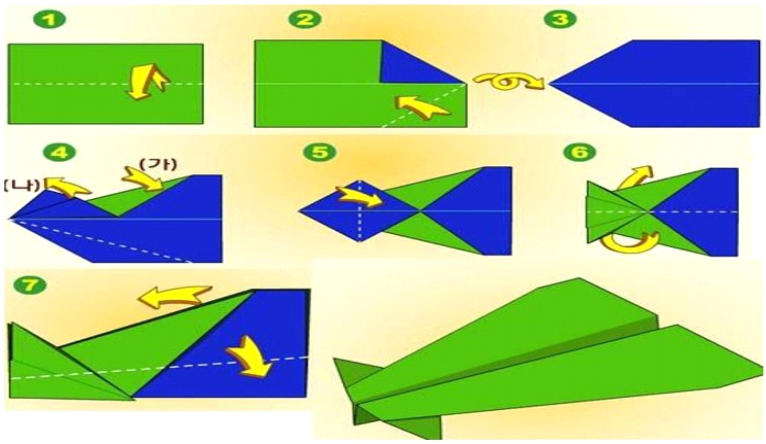
감정 표현 및 경험

4. 감정조절-2차시 활동 2 '내 감정 날려보내기'

① A4 색지를 학생들이 하나씩 고른다.
② 색지에 자신의 부정적 감정을 그림과 글로 표현한다.
③ 종이비행기를 접는다.
④ 모둠별로 교실 앞으로 나와서 종이비행기를 날려 보낸다.
⑤ 배경 음악을 틀어준다.
⑥ 모둠별로 비행기를 날리고 다른 모둠은 날린 비행기를 주워 내용을 읽어준다.
⑦ 종이비행기를 상자에 넣는다.

4. 감정조절-2차시 활동 2 '내 감정 날려보내기'

종이 비행기 접기



4. 감정조절-2차시 선택활동 '있는 그대로 수용하기'

❖ 수용하기는 그 순간의 감정을 피하지 않고 경험하도록 함으로써 자신의 가치를 향해 더 효율적으로 나가도록 한다.

〈괴물과의 줄다리기 비유〉

1. 강하고 크고 못생긴 괴물과 줄다리기를 한다.
2. 괴물과 나 사이에 깊고 커다란 구덩이가 있다.
3. 구덩이에 떨어지지 않도록 서로 줄을 잡아 당긴다.
4. 서로 힘껏 당기고 있다.
5. 지금 우리에게 정말로 필요한 것은 무엇인가?

밧줄을 내려 놓고
내 가치 있는 삶의 방향으로 가는 것!!

4. 감정조절-2차시 선택활동 '있는 그대로 수용하기'

❖ 부정적인 감정이나 생각이 일어나는 것을 알아차리고 이것을 있는 그대로 받아들이고 관찰하는 방법이다.

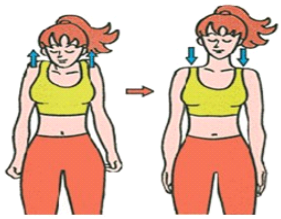
❖ 생각이 떠오르면 이것을 알아차리고,
예) 나는 공부를 잘 못한다는 생각을 하고 있다.(생각)

❖ 감정이 느껴지면 이것을 알아차리고,
예) 나는 우울한 감정을 느끼고 있다.(감정)

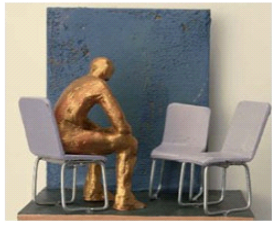
4. 감정조절-2차시 선택활동 '있는 그대로 수용하기'

다양한 감정조절 방법 소개

〈생각 멈추기〉



〈신체 이완하기〉



〈 빈의자기법〉

4. 감정조절-3차시 '좀 더 새롭게 바라보기'

어느 상인 이야기

어느 상인이 수레에 짐을 가득 싣고 언덕을 오르고 있었습니다.
그런데 갑자기 수레가 꼼짝도 하지 않습니다.
'고장이 나면 안 되는데...' 라는 생각으로 이리저리 살펴보니, 바퀴가 펑크 난 것이었습니다. 교체할 연장도 없는데, 어쩌지?
좌우를 둘러보니 조금 멀리 농가가 하나 보였습니다.
상인은 그곳으로 걸어가면서 걱정을 했습니다.
'만약 저 집에 아무도 없으면 어떻게 하지?'
이렇게 시작된 걱정은 꼬리에 꼬리를 물고 이어졌습니다.
'집주인은 있는데 연장이 없다면 어쩌지?'
이런 생각이 이윽고 '만약 연장이 있는데도 빌려주지 않으면?'이라는 데까지 미치자, 상인은 무척 화가 났습니다.
드디어 농가에 도착한 그는 무척 분개한 상태로 세차게 문을 두드렸습니다.
영문을 모르고 방문을 열고 나온 농부에게 대뜸 상인은 연장을 내놓으라며 주먹을 날렸습니다.
그러고는 소리쳤습니다.
"이 야박한 놈아, 연장이 있으면서도 없다고 하는 게 사람이냐?"

4. 감정조절-3차시 활동 1 '낙관적으로 말하기'

〈비관적 생각의 특성〉

(1) 지속적: 자신에게 생긴 나쁜 일의 원인이 지속적으로 변하지 않을 것으로 생각함

(2) 보편적: 자신에게 생긴 나쁜 일이 다른 일에서도 똑같이 나쁘게 일어 날 것으로 생각함

(3) 개인적: 자신에게 생긴 나쁜 일이 자신의 탓이라고 생각함

4. 감정조절-3차시 활동 1 '낙관적으로 말하기'

	비관적	낙관적
지속적 (지속적 vs 일시적)	이번 시험을 망치면 나는 대학에 갈 수 없어.	이번 시험은 망쳤지만, 다음 시험에서 보완을 하면 돼.
보편적 (보편적 vs 특수적)	모든 선생님들이 내 수행평가 과제를 낮게 평가해.	수학 선생님은 내 수행평가 과제를 낮게 평가해.
개인적 (개인적 vs 외부적)	동아리 활동이 잘 되지 않은 것은 내가 리더십이 부족하기 때문이야.	동아리 활동이 잘 되지 않은 것은 2회 고사가 끝나고 동아리원들이 많이 지쳐있기 때문이야.

4. 감정조절-3차시 활동 1 '낙관적으로 말하기'

상황	이번 시험에는 열심히 공부하겠다는 다짐을 하고 시험 준비 계획을 철저히 짰다. 그렇지만, 계획대로 실천하지 못했고 시험 성적은 또 떨어졌다.	
	비관적	낙관적
지속적 (지속적 vs 일시적)	계획을 세우는 것은 아무런 의미도 없어.	
보편적 (보편적 vs 특수적)	조별 발표에서도 좋은 성적을 받기는 어려울 거야.	
개인적 (개인적 vs 외부적)	나는 왜 이렇게 실천을 잘 하지 못하지?	
내 상황 (최근에 겪은 어려움)		
내 비관적 생각은?		

4. 감정조절-3차시 활동 2 '새로운 관점을 찾아서'

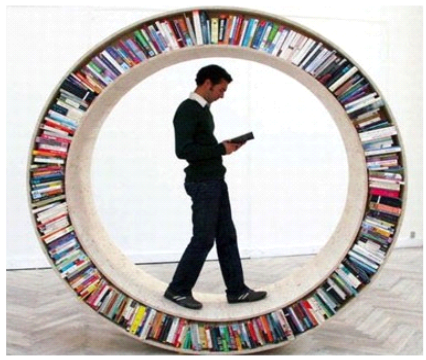
	상황(①)	감정(②)	떠오른 생각(③)	※ 떠오른 생각 점검하기(④)	※ 새로운 관점 찾아보기(⑤)
방법	▪누가, 언제, ▪어디서, ▪무슨 일이 ▪있었는지 ▪적습니다.	▪어떤 느낌이 들었는지 적습니다.	▪이 감정이 들었던 순간, 여러분의 머릿속에는 ▪어떤 생각이 떠올랐습니까?	▪그렇게 생각하는 것이 합리적인가요? 다르게 설명할 수 없습니까?	▪새로운 관점 혹은 좀 더 융통성 있게 생각해 본다면 어떤 것이 있겠습니까?
예시	▪어제 친구들이 카톡에서 나를 빼고 이야기를 나누었다.	▪서글픔 ▪외로움	▪-나는 친구들과 잘 어울리지 못한다. ▪-친구들이 나를 따돌리는 것 같다.	▪-며칠 전에도 친구들과 사이좋게 놀았다. ▪-나를 빼고 이야기를 했다고 해서 모두 나를 싫어하는 것은 아니다.	▪-친구들끼리 할 다른 이야기가 있었을 것이다. ▪-친구들에게 물어서 확인해 볼 수 있을 것이다.

4. 감정조절-3차시 활동 2 '새로운 관점을 찾아서'

새로운 관점 찾아보기

〈아래와 같은 질문을 한다.〉

- ❖ 이 상황에서 어떤 다른 생각 가능?
- ❖ 좀 더 객관적인 생각?
- ❖ 좀 더 논리적인 생각?
- ❖ 고민하는 친구가 있다면 어떤 조언?
- ❖ 내 목표에 도움되는 생각?
- ❖ 나에게 이로운 생각?



4. 감정조절-3차시 활동 2 '새로운 관점을 찾아서'

방법	누가, 언제, 어디서, 무슨 일이 있었는지 적습니다.	어떤 느낌이 들었는지 적습니다.	이 감정이 들었던 순간, 여러분의 머릿속에는 어떤 생각이 떠올랐습니까?	그렇게 생각하는 것이 합리적인가요? 다르게 설명할 수 없습니까?	새로운 관점 혹은 좀 더 융통성 있게 생각해 본다면 어떤 것이 있겠습니까?
나의 경험 연습 (①~⑤)				친구들의 의견을 받기 전	
				친구들의 의견을 받은 후	

4. 감정조절-3차시 선택 '마음의 연결 고리 끊기'

❖ 아래와 같은 상황에서 떠오르는 다른 생각 두 가지를 제시하였습니다. 생각에 따라 감정이 어떻게 느껴질 것 같은지 체크해(☑) 봅니다.

[상황] 단짝 친구가 나 아닌 다른 친구와 큰 소리로 웃으며 이야기를 하고 있다.

- 단짝 친구가 나보다 그 친구를 더 좋아하는 것 같다.

☐ 화가 난다 ☐ 불안하다 ☐ 우울하다 ☐ 고민스럽다

- 친구들과 폭넓게 어울리는 단짝 친구는 참 사교성이 좋은 것 같다.

☐ 부럽다 ☐ 불편하다 ☐ 흐뭇하다 ☐ 만족스럽다

4. 감정조절-3차시 선택 '마음의 연결 고리 끊기'

① 우울하거나 불안한 감정을 일으켰던 상황을 머릿속으로 하나 떠올려 본다.

② 생각과 감정을 따로 따로 나누어 생각 고리와 감정 고리에 적는다.

③ 가위로 종이를 오리고 풀로 붙여 고리를 만든 후, 생각 고리와 감정 고리를 연결한다.

④ 만든 고리를 보면서 '~~인 상황에서, 내가 ~~라고 생각하니까, ~~인 감정이 들었구나!' 라고 이야기 한다.

⑤ 연결된 고리를 양 쪽으로 잡아당겨 끊는다.

4. 감정조절-3차시 선택 '마음의 연결 고리 끊기'

생각 고리	풀칠

감정 고리	풀칠

생각 고리	풀칠

감정 고리	풀칠

감사합니다.

고등학교 담당 교사를 위한 교육 및 실습 자료Ⅱ

강사 : 우지향 선생님(서울 양진중학교)

갈등해결

·

자기존중감

·

학교폭력 인식 및 대처

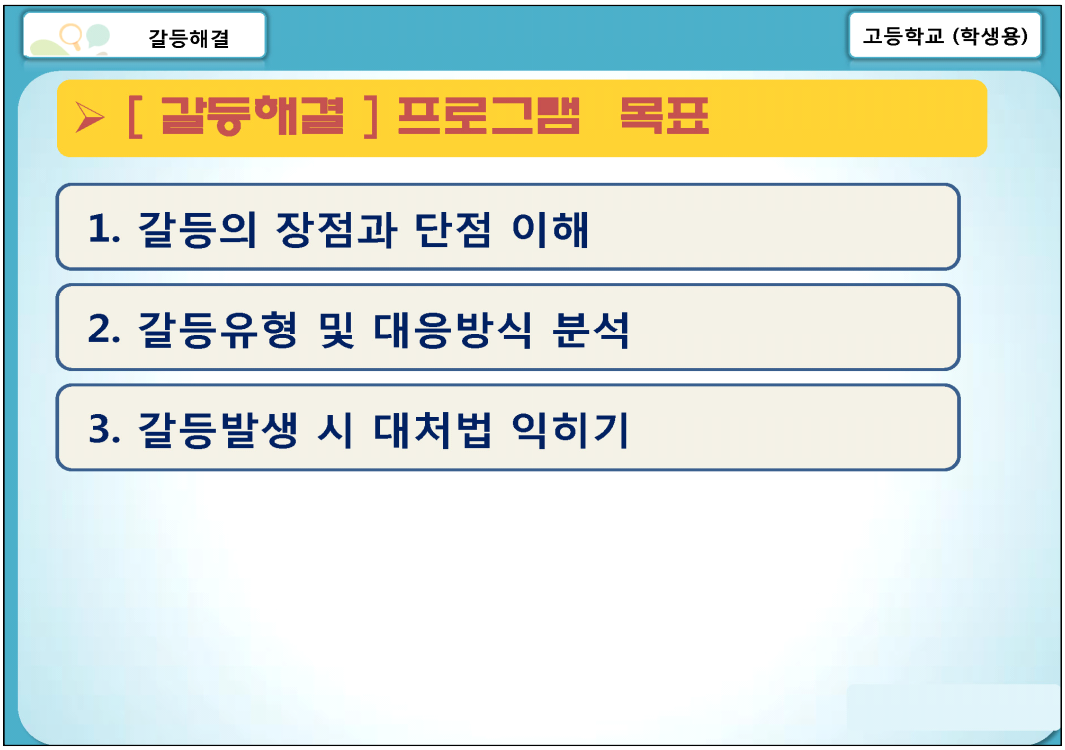
마음을 쓰다듬어 주면 향기가 납니다

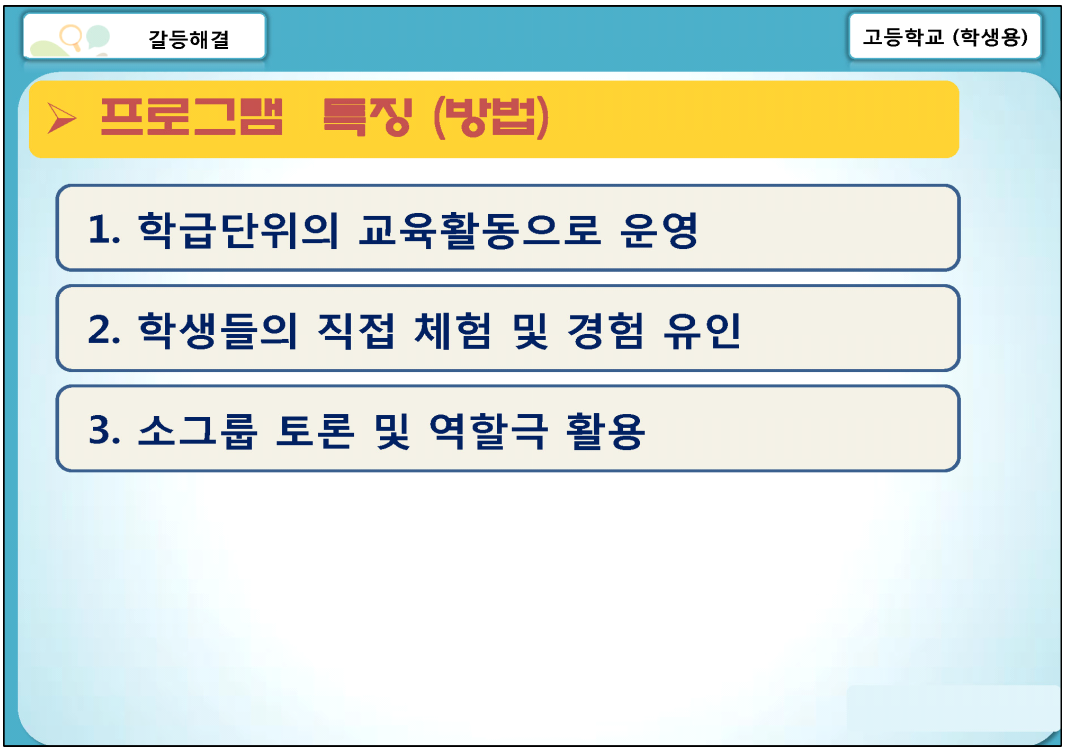
우지향
(서울양진중학교)

➢ 진행순서

1. '갈등해결' 프로그램 개요

2. '갈등해결' 역량 실습


갈등해결
고등학교 (학생용)
[갈등해결] 프로그램 목표
1. 갈등의 장점과 단점 이해
2. 갈등유형 및 대응방식 분석
3. 갈등발생 시 대처법 익히기


갈등해결
고등학교 (학생용)
프로그램 특징 (방법)
1. 학급단위의 교육활동으로 운영
2. 학생들의 직접 체험 및 경험 유인
3. 소그룹 토론 및 역할극 활용

갈등해결 | 고등학교 (학생용)

➢ 프로그램 구성 (총4차시)

차시	프로그램명	목표	세부 활동(내용 및 방법)	활동자료
1	서로 다른 우리, 하나가 될 수 있을까?	갈등 상황과 그 원인을 이해한다.	· 이어 그리기 경험 정리하기 (침묵 & 소통) · 우리는 다르지 않아요!	· 전지, 색연필 · ppt 자료 · 동영상
2	내 안에 있는 또 다른 나 발견하기	자신의 갈등 대응 방식을 알고 개선한다.	· 갈등 대응방식의 다양한 유형 알아보기 · 갈등 대응 방식 유형별 역할극 · 갈등의 긍정, 부정적인 면 재확인하기	· ppt 자료 · 동영상
3	우리는 원탁의 기사들!	브레인스토밍을 통해 합리적 갈등해결 전략을 탐색한다.	· 사회, 세계 속 갈등 상황의 다양한 유형 알기 · 갈등 상황 유형별 해결 방법 탐색하기 · 함께일 때 더 큰 우리 발견하기	· 동영상 · 활동지 · ppt 자료
4	너도 나도 웃는 얼굴 만들기	합리적인 갈등 해결 전략인 친구 돕기 방법을 탐색한다.	· 친구 돕기의 필요성 인식하기 · 친구 돕기의 방법 알아보기 · 정책보고서 작성 및 발표활동	· 동영상 · 활동지 · ppt 자료

갈등해결 | 고등학교 (학생용)

➢ 프로그램 운영의 실제

➢ 1차시 : 서로 다른 우리, 하나가 될 수 있을까?

학습목표 : 갈등에 대한 이해

갈등해결 | 고등학교 (학생용)

➢ 학생활동 1 : 이어 그리기

서로 다른 관점에 대한 이해

이어 그리기 활동 (소통 & 침묵)

갈등해결 | 고등학교 (학생용)

하나 속에서 발견하는 다름

갈등해결

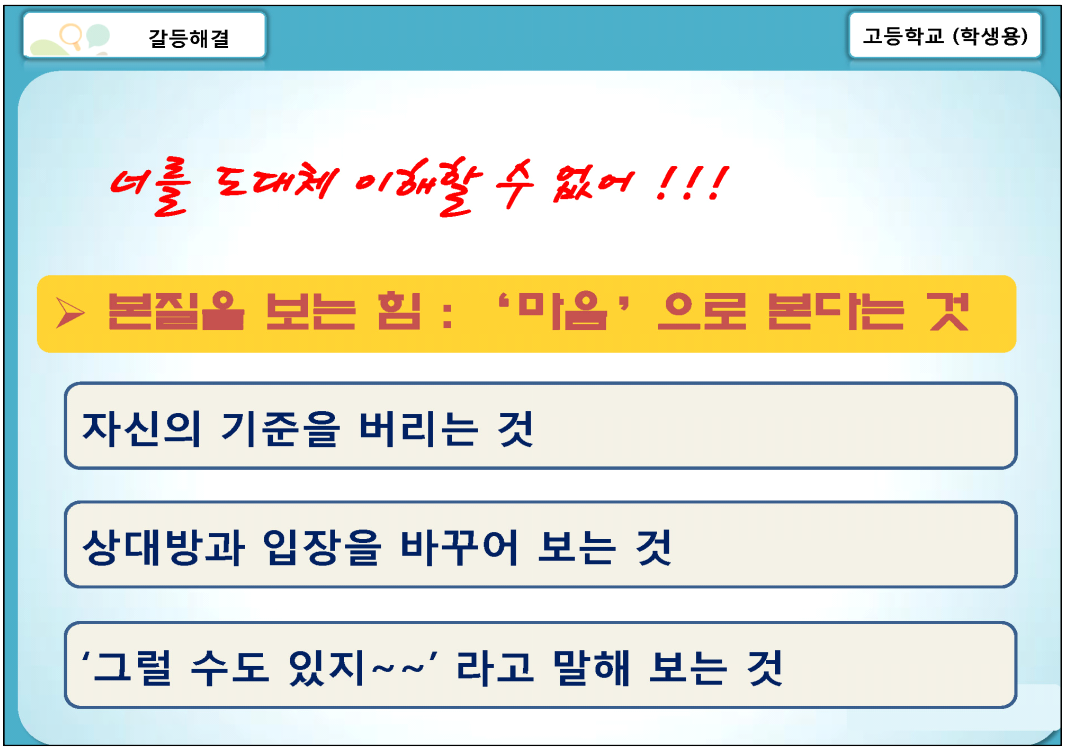
고등학교 (학생용)

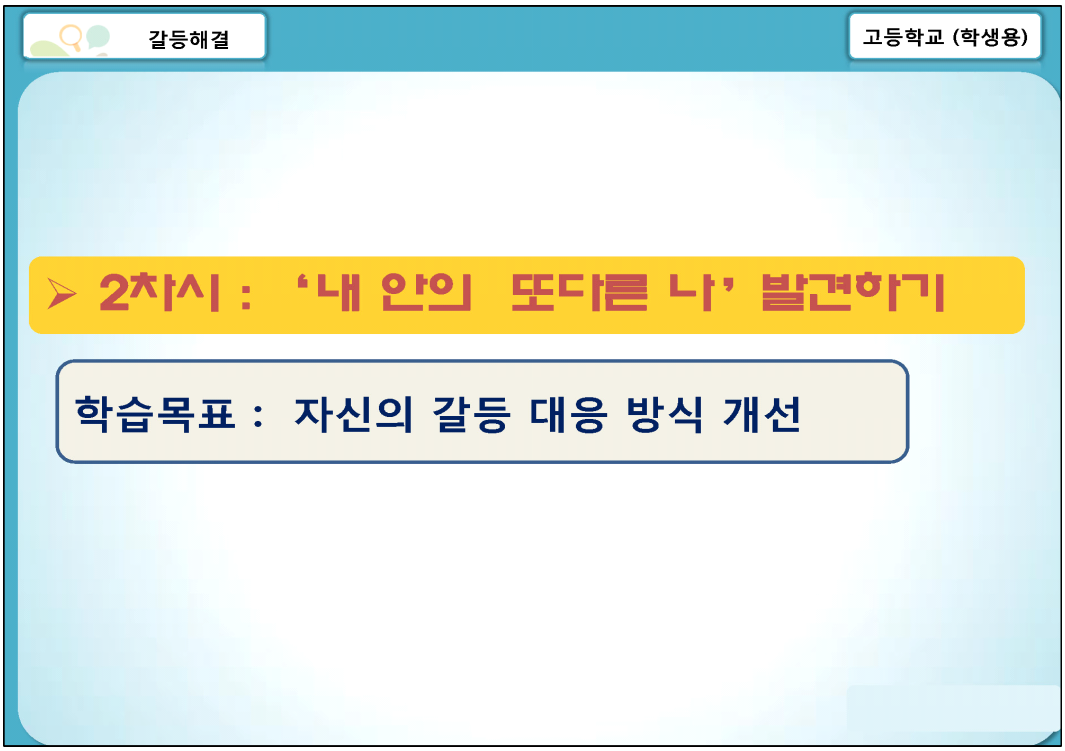
하나 속에서 발견하는 다름

갈등해결

고등학교 (학생용)

다름을 바탕으로 하나가 되는 우리


갈등해결
고등학교 (학생용)
너를 도대체 이해할 수 없어 !!!
➢ 본질을 보는 힘 : '마음'으로 본다는 것
자신의 기준을 버리는 것
상대방과 입장을 바꾸어 보는 것
'그럴 수도 있지~~' 라고 말해 보는 것


갈등해결
고등학교 (학생용)
➢ 2차시 : '내 안의 또다른 나' 발견하기
학습목표 : 자신의 갈등 대응 방식 개선

갈등해결

고등학교 (학생용)

‘경쟁/대립’의 갈등대응방식

내가 하자는 대로 해.
내 말이 맞지.
뭐가 문제야?

갈등해결

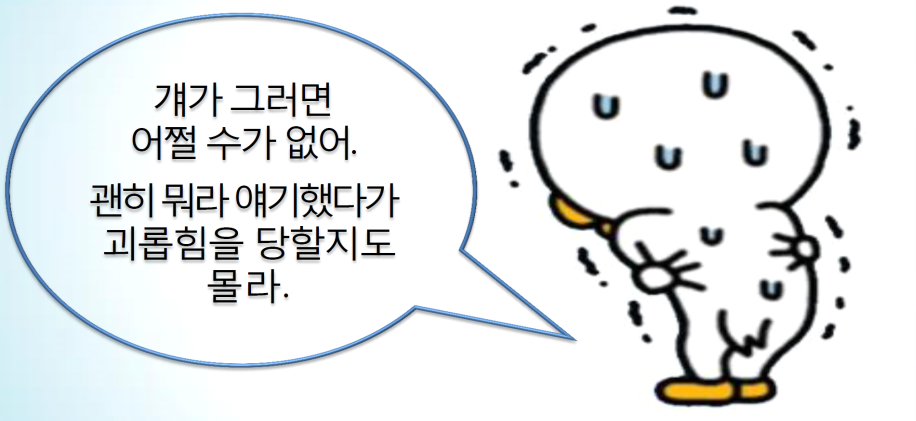
고등학교 (학생용)

‘양보/순응’의 갈등대응방식

네가 좋을 대로 해.
네 맘에 들면
나는 괜찮아.

갈등해결 | 고등학교 (학생용)

'회피/보류'의 갈등대응방식



갈등해결 | 고등학교 (학생용)

'타협/절충'의 갈등대응방식

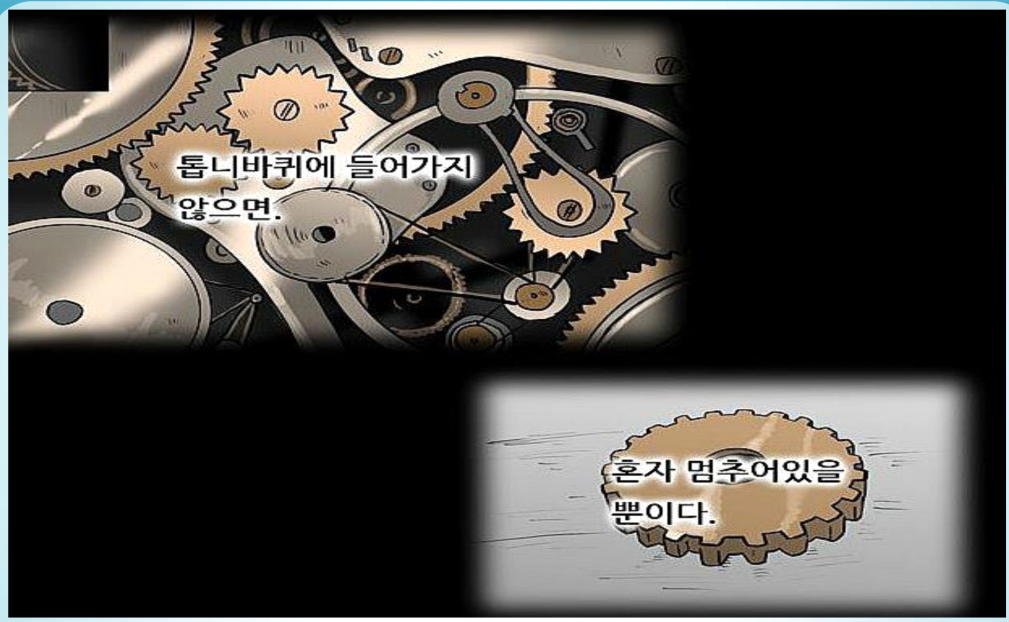
갈등해결

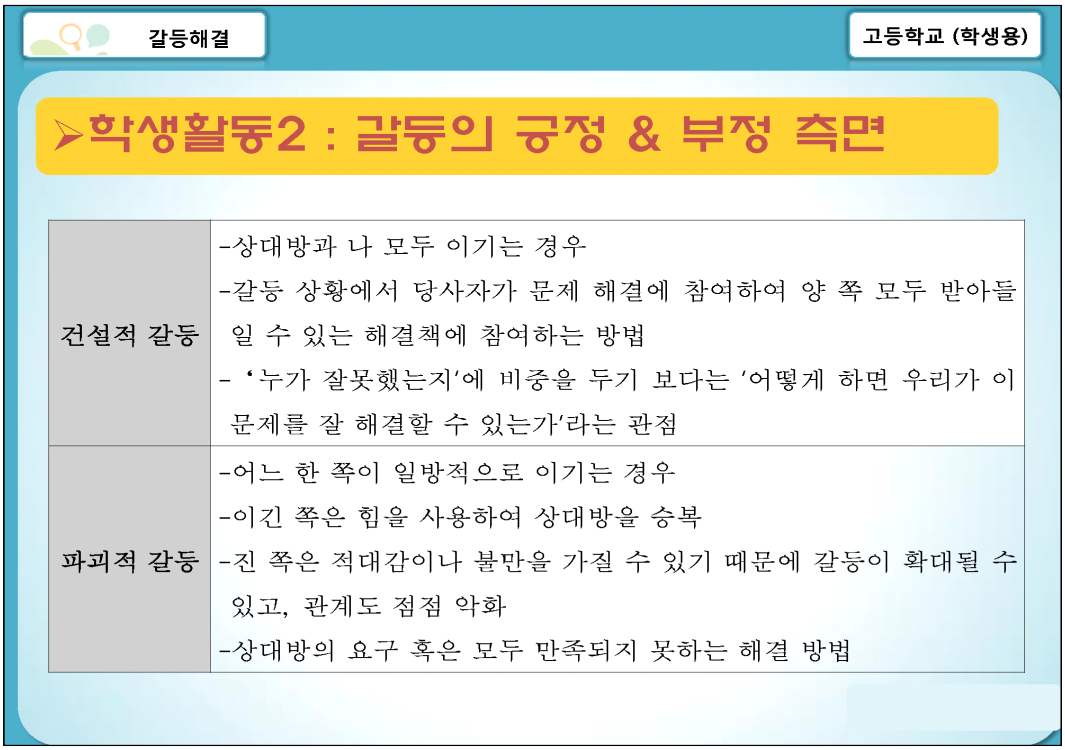
고등학교 (학생용)

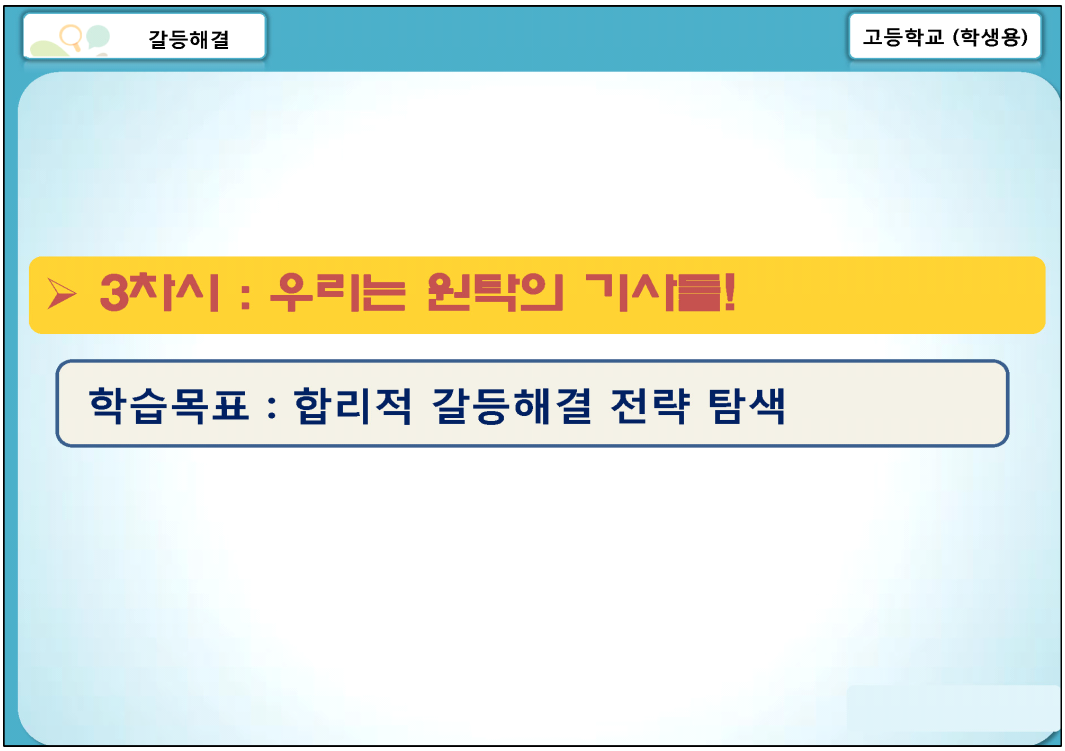
‘협동’의 갈등대응방식

갈등해결

고등학교 (학생용)




갈등해결
고등학교 (학생용)
➢학생활동2 : 갈등의 긍정 & 부정 측면
건설적 갈등
-상대방과 나 모두 이기는 경우
-갈등 상황에서 당사자가 문제 해결에 참여하여 양 쪽 모두 받아들일 수 있는 해결책에 참여하는 방법
- '누가 잘못했는지'에 비중을 두기 보다는 '어떻게 하면 우리가 이 문제를 잘 해결할 수 있는가'라는 관점
파괴적 갈등
-어느 한 쪽이 일방적으로 이기는 경우
-이긴 쪽은 힘을 사용하여 상대방을 승복
-진 쪽은 적대감이나 불만을 가질 수 있기 때문에 갈등이 확대될 수 있고, 관계도 점점 악화
-상대방의 요구 혹은 모두 만족되지 못하는 해결 방법


갈등해결
고등학교 (학생용)
➢ 3차시 : 우리는 원탁의 기사들!
학습목표 : 합리적 갈등해결 전략 탐색

갈등해결

고등학교 (학생용)

➢학생활동1 : 갈등해결 대응 브레인스토밍

✿ 브레인스토밍의 예시

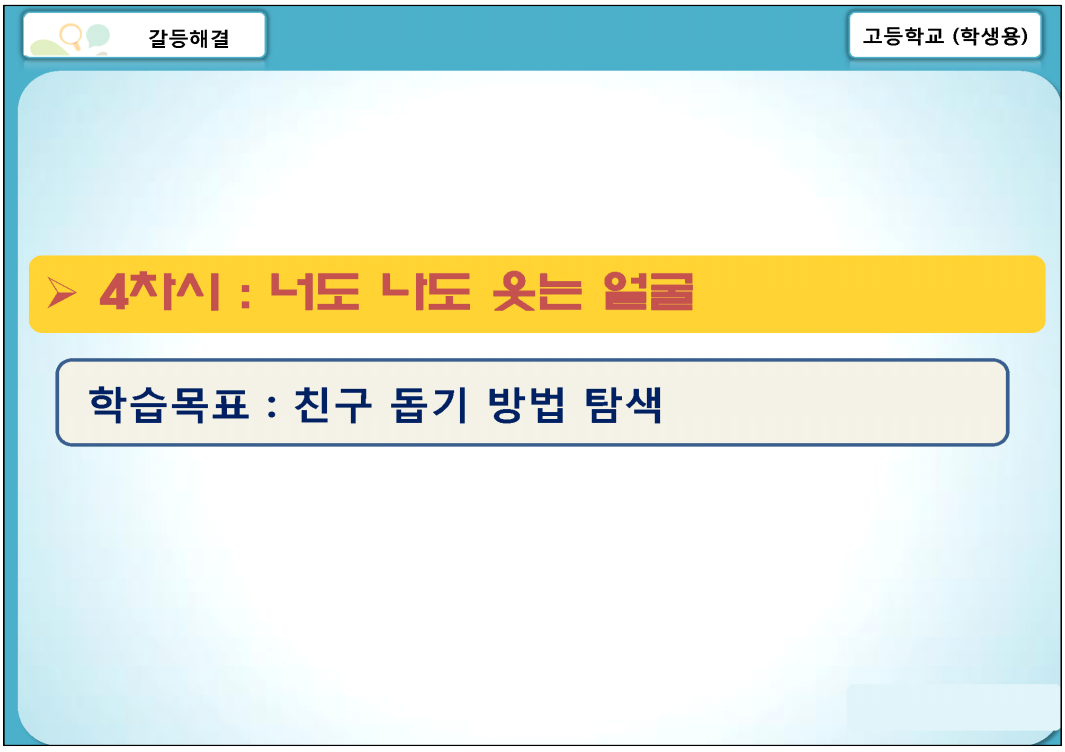
주제 : 교실에서 싸움이 일어나는 것을 막는 방법은?

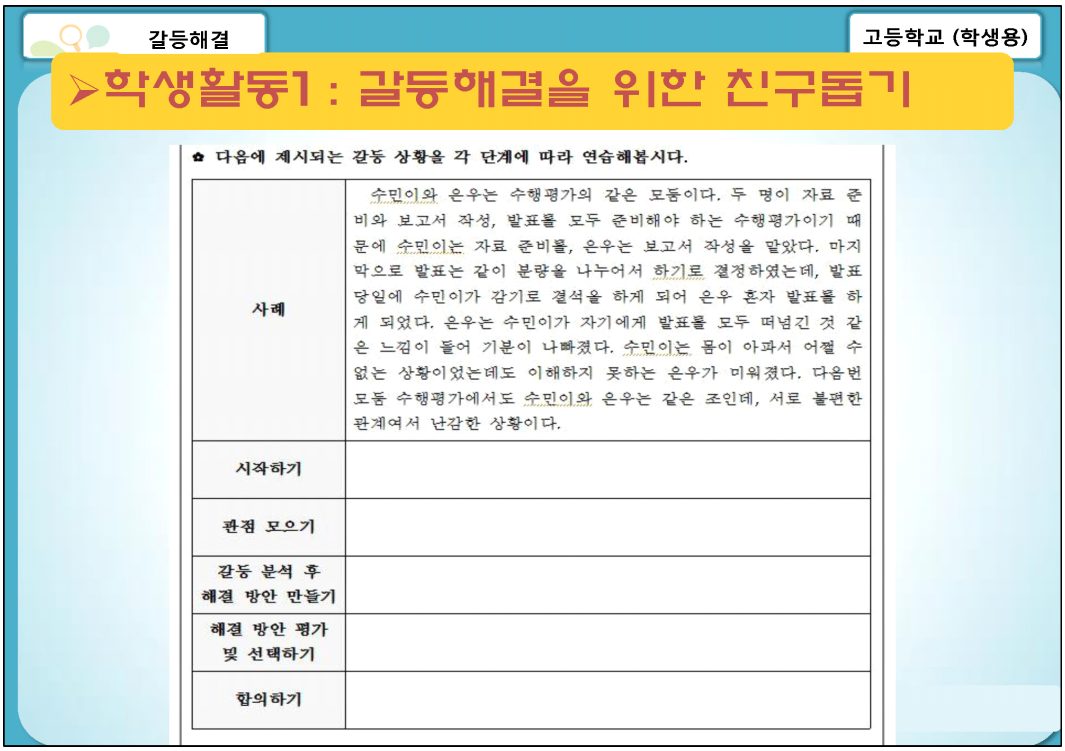
- 싸우면 내보내는 거야.
- 선생님께 재빨리 알려 막는 게 최고지.
- 싸움이 일어나면 다음날 아버지를 학교에 오시게 하면 어떨까?
- 상담실에서 상담을 받아 오해를 풀도록 하는 게 좋겠어.
- 교무실에서 싸움을 이어서 하게 하면?
- 싸운 상대에게 사랑의 편지를 쓰게 하자.
- 괴해 본 반 친구에게 다음날 괴자 사주기.
- 싸우면 1주일간 맨 앞자리에서 짝이 되게 하면 어때?
- 다음날 조회 시간에 싸운 이유를 말하게 하는 거야. 우리도 괴해자니 우리도 알아야지.
- 싸운 상대방의 개인사에 관한 인터뷰를 하게 해보면?
- 팔 굽혀 펴기 시켜 숭부를 내게 하는 건 어때?
- 점심시간에는 운동장에 나가 뛰놀게 하기. 몸 움직이면 기분 좋아지잖아.
- 쉬는 시간, 점심시간에 조용한 클래식 음악 트는 건 어때?
- 싸운 친구와 1주일동안 짝을 하며 이제까지 몰랐던 좋은 점 세 가지 이상을 찾도록 하는 거야. 1주일 뒤 선생님과 함께 장점 나누기를 하고 서로에 대한 바람을 말하게 하는 건 어때?
- _____
- _____
- _____

갈등해결

고등학교 (학생용)

함께일 때 더 큰 우리

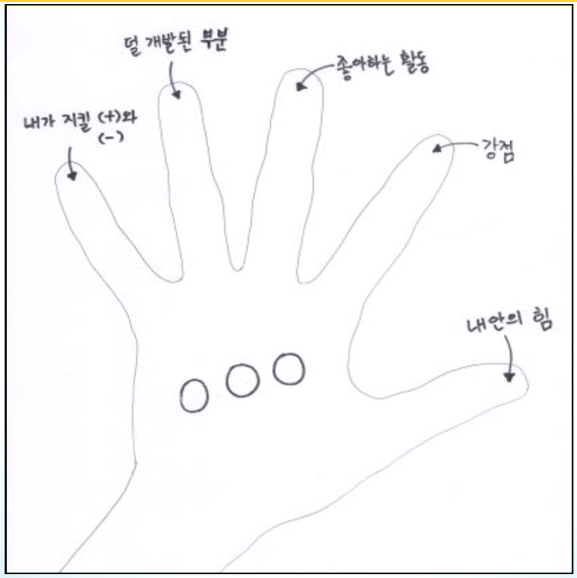


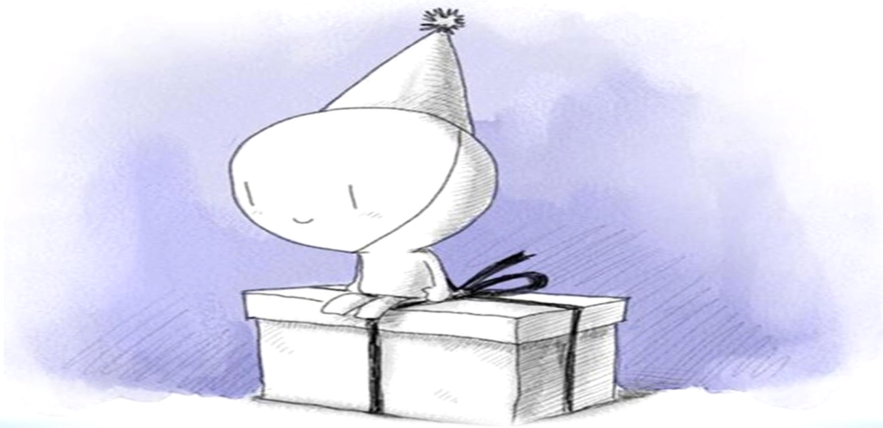


✿ 다음에 제시되는 갈등 상황을 각 단계에 따라 연습해봅시다.

사례	수민이와 은우는 수행평가의 같은 모둠이다. 두 명이 자료 준비와 보고서 작성, 발표를 모두 준비해야 하는 수행평가이기 때문에 수민이는 자료 준비를, 은우는 보고서 작성을 맡았다. 마지막으로 발표는 같이 분량을 나누어서 하기로 결정하였는데, 발표 당일에 수민이가 감기로 결석을 하게 되어 은우 혼자 발표를 하게 되었다. 은우는 수민이가 자기에게 발표를 모두 떠넘긴 것 같은 느낌이 들어 기분이 나빠졌다. 수민이는 몸이 아파서 어쩔 수 없는 상황이었는데도 이해하지 못하는 은우가 미워졌다. 다음번 모둠 수행평가에서도 수민이와 은우는 같은 조인데, 서로 불편한 관계여서 난감한 상황이다.
시작하기	
관점 모으기	
갈등 분석 후 해결 방안 만들기	
해결 방안 평가 및 선택하기	
합의하기	

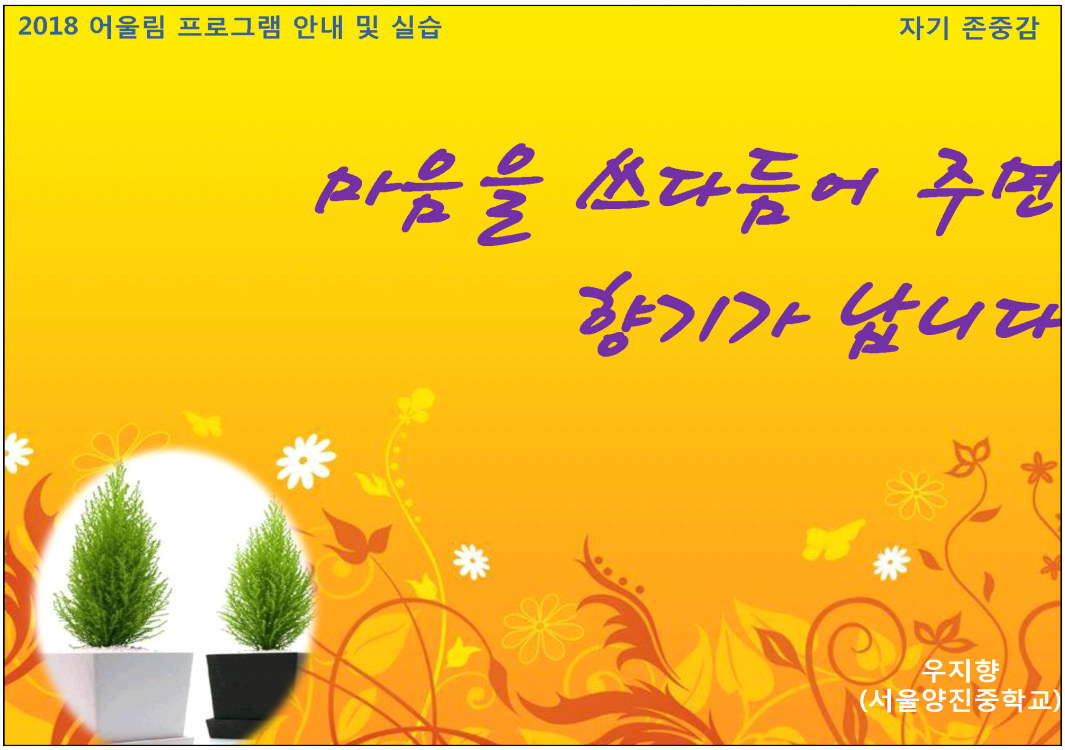
➢학생활동4 : ‘나는요~~”

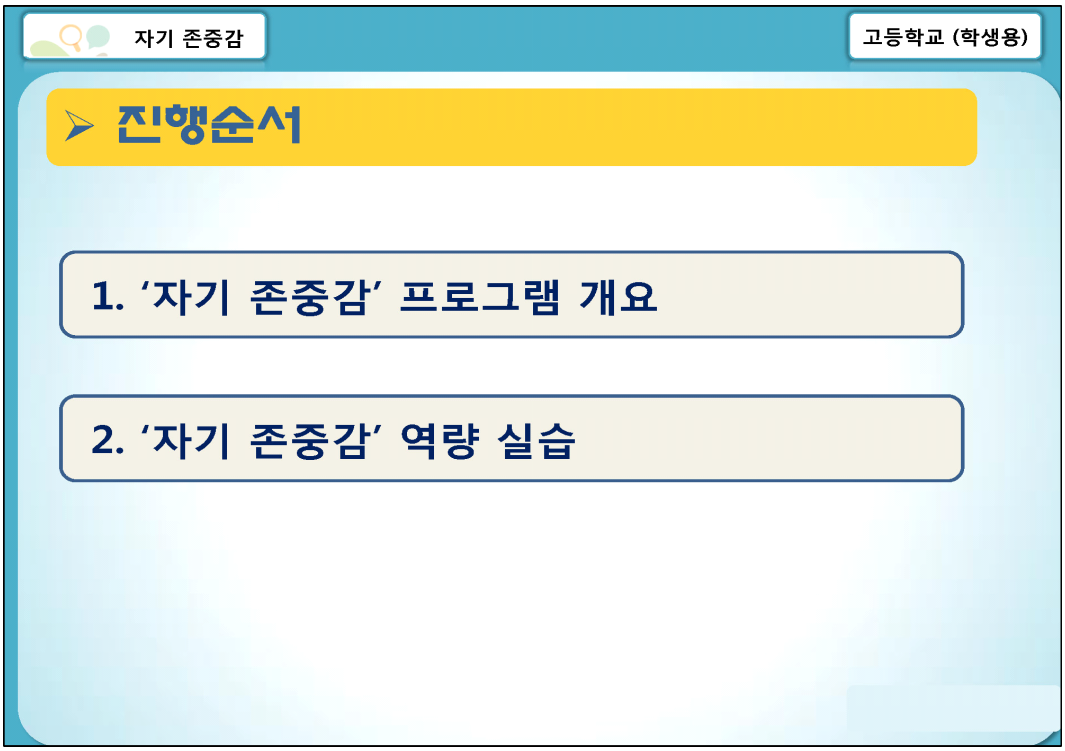


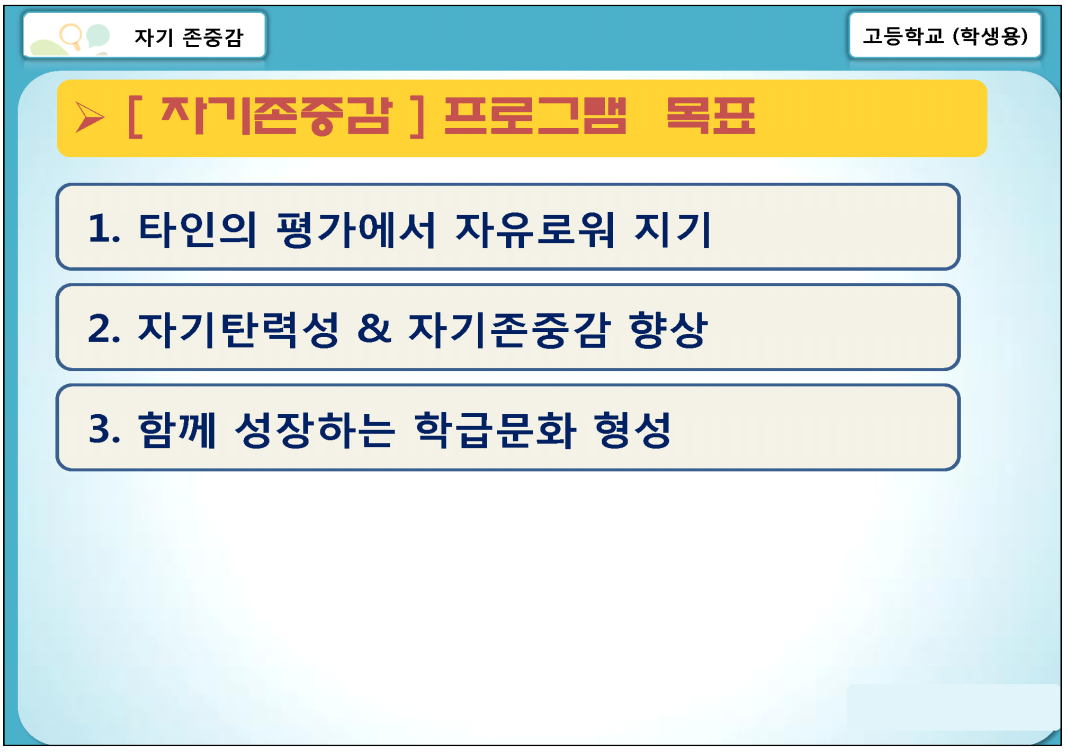


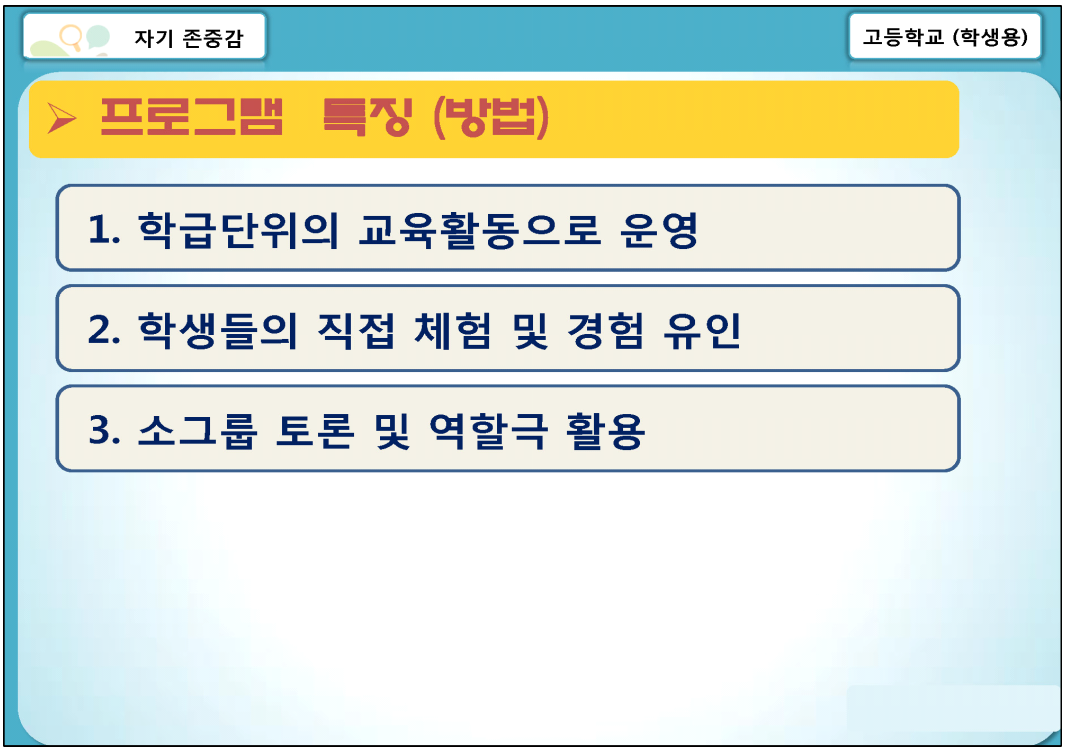
그거 아세요?
당신은 누군가에게….
'선물' 이라는 것……..

교육부
학교폭력없는 행복한 학교
맞춤형 학교폭력예방으로 든든하게 보호받으세요


2018 어울림 프로그램 안내 및 실습
자기 존중감
마음을 쓰다듬어 주면
향기가 납니다
우지향
(서울양진중학교)


자기 존중감
고등학교 (학생용)
진행순서
1. '자기 존중감' 프로그램 개요
2. '자기 존중감' 역량 실습


자기 존중감
고등학교 (학생용)
[자기존중감] 프로그램 목표
1. 타인의 평가에서 자유로워 지기
2. 자기탄력성 & 자기존중감 향상
3. 함께 성장하는 학급문화 형성


자기 존중감
고등학교 (학생용)
프로그램 특징 (방법)
1. 학급단위의 교육활동으로 운영
2. 학생들의 직접 체험 및 경험 유인
3. 소그룹 토론 및 역할극 활용

자기 존중감 | 고등학교 (학생용)

➢ 프로그램 구성 (총4차시)

차시	프로그램명	목표	세부 활동(내용 및 방법)	활동자료
1	타인의 평가 &.자기이해	긍정적인 자기탐색	· 타인의 평가에서 자유로워 지기 · 자신의 강점, 좋아하는 활동 찾기 · 자기존중감 개념 설명	· 활동지, 포스트잇 2종
2	~면 어때 : 열등감에서 성장으로	자신의 모습을 있는 그대로 수용	· 자기존중감 OX 퀴즈와 척도질문 · 열등감 OX 퀴즈 · '~면 어때' : 열등감에서 성장으로	· 활동지, 동영상
3	솟아라~ 내안의 힘이여	자기탄력성 강화	· 어려움 극복에 필요한 특성 찾기 · 자기탄력성(내 안의 힘) 개념 설명 · 내 안의 힘 찾기 및 마법카드 만들기	· 활동지, 포스트잇, 오뚜기
4	친구야, 우리 함께 성장하자	함께 성장하는 학급문화 계획	· 함께 성장하기 (+)와 (-) · '나는요~' 활동	· 활동지, A4용지

자기 존중감 | 고등학교 (학생용)

➢ 프로그램 운영의 실제

➢ 1차시 : 타인의 평가 & 자기이해

학습목표 : 타인의 평가로 부터 자유로워 지기

자기 존중감 | 고등학교 (학생용)

➢ 학생활동 1 : 타인의 평가에서 자유로워지기

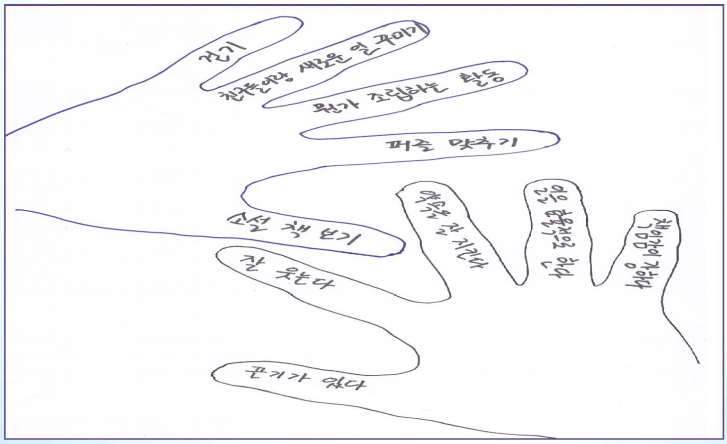
내가 듣고 싶은 말 & 듣기 싫은 말 3가지 적기

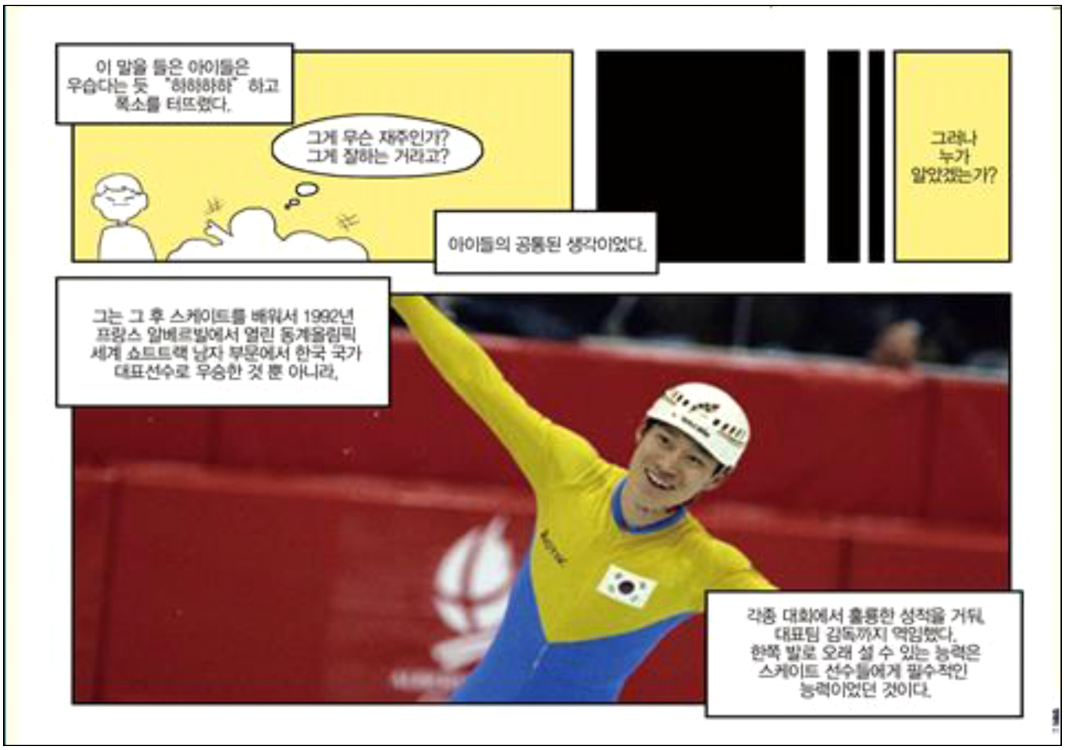
'너는 특별하단다' 동영상 시청

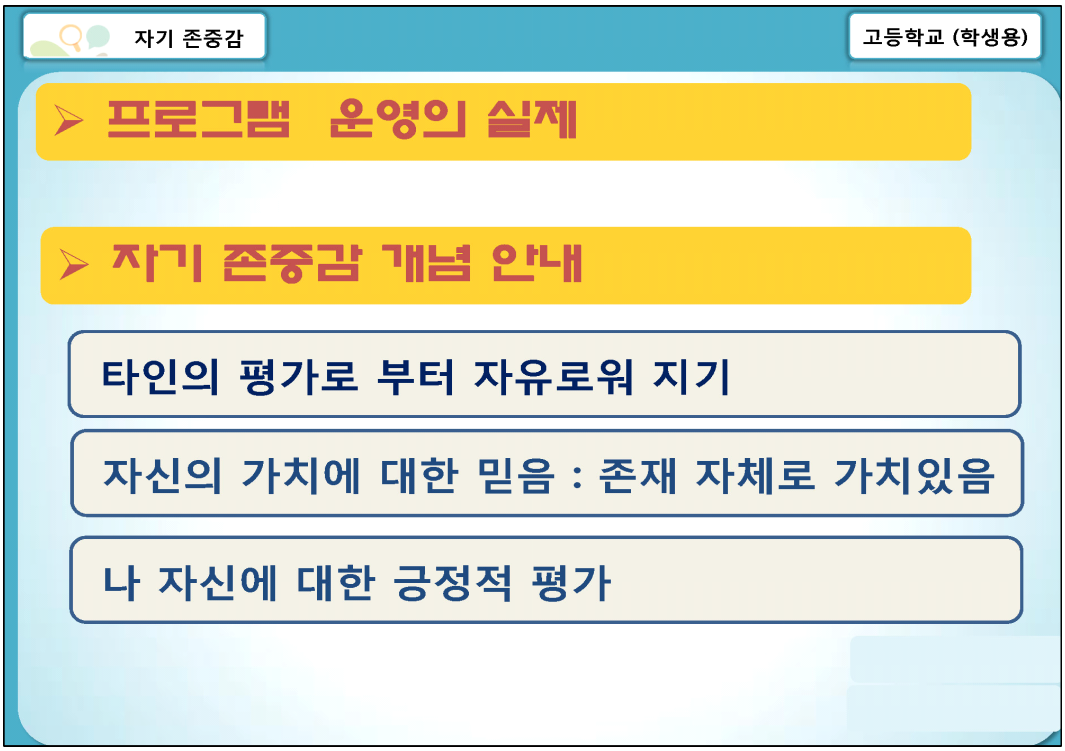
자기 존중감 | 고등학교 (학생용)

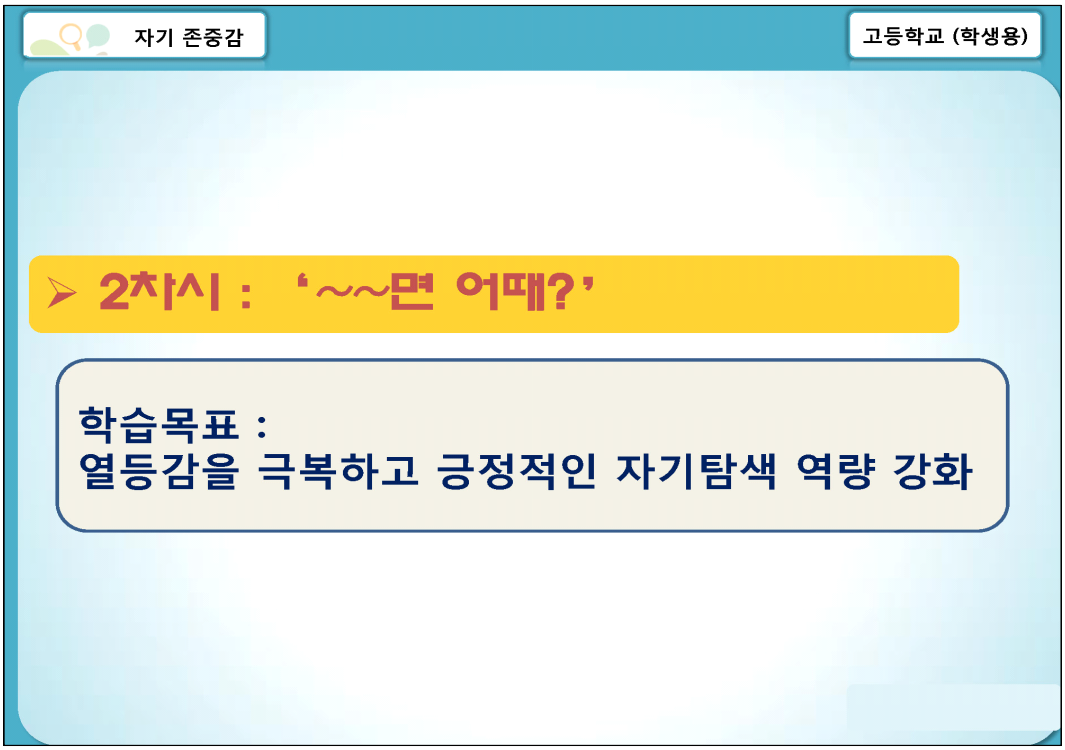
➢ 학생활동2

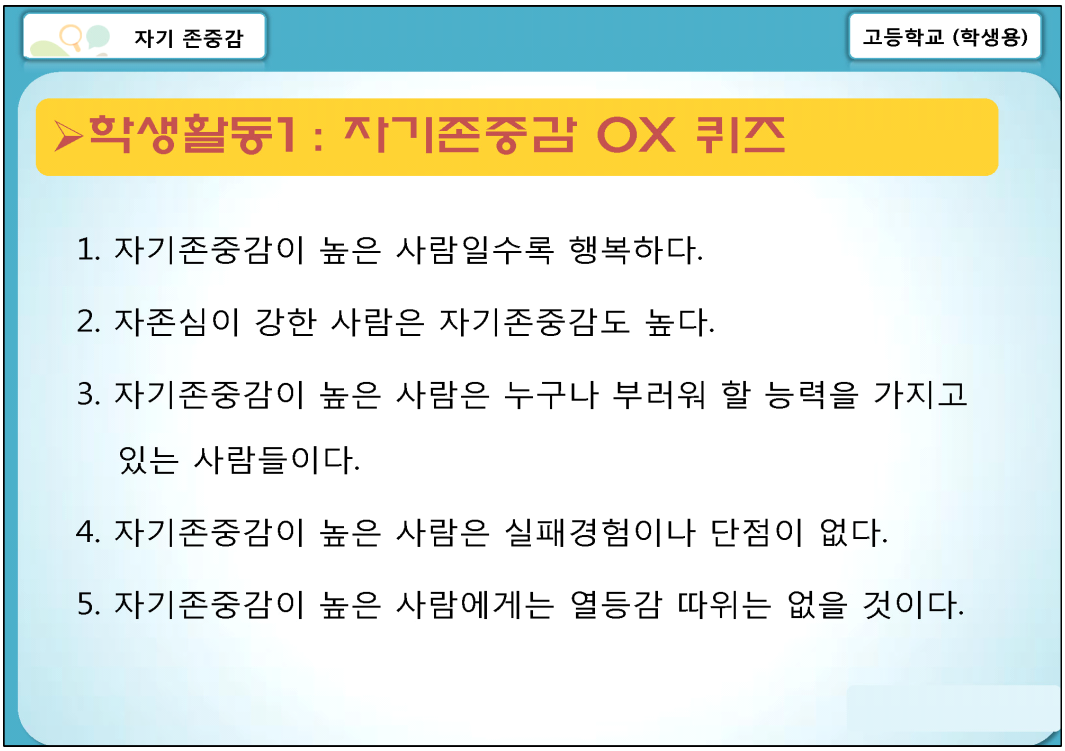
자기 탐색 : 강점 & 좋아하는 활동 찾기




이 말을 들은 아이들은 우습다는 듯 "하하하하" 하고 폭소를 터뜨렸다.
그게 무슨 재주인가? 그게 잘하는 거라고?
아이들의 공통된 생각이었다.
그러나 누가 알았겠는가?
그는 그 후 스케이트를 배워서 1992년 프랑스 알베르빌에서 열린 동계올림픽 세계 쇼트트랙 남자 부문에서 한국 국가 대표선수로 우승한 것 뿐 아니라,
각종 대회에서 훌륭한 성적을 거둬, 대표팀 감독까지 역임했다. 한쪽 발로 오래 설 수 있는 능력은 스케이트 선수들에게 필수적인 능력이었던 것이다.


자기 존중감
고등학교 (학생용)
프로그램 운영의 실제
자기 존중감 개념 안내
타인의 평가로 부터 자유로워 지기
자신의 가치에 대한 믿음 : 존재 자체로 가치있음
나 자신에 대한 긍정적 평가


자기 존중감
고등학교 (학생용)
➢ 2차시 : '~~면 어때?'
학습목표 :
열등감을 극복하고 긍정적인 자기탐색 역량 강화

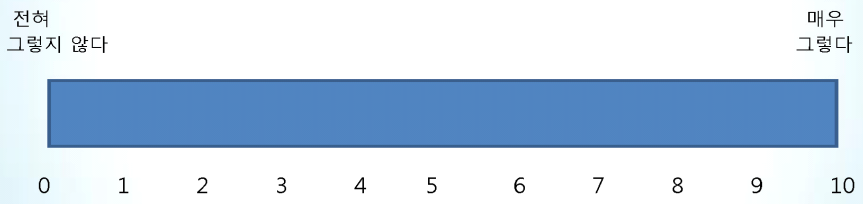

자기 존중감
고등학교 (학생용)
➢학생활동1 : 자기존중감 OX 퀴즈
1. 자기존중감이 높은 사람일수록 행복하다.
2. 자존심이 강한 사람은 자기존중감도 높다.
3. 자기존중감이 높은 사람은 누구나 부러워 할 능력을 가지고 있는 사람들이다.
4. 자기존중감이 높은 사람은 실패경험이나 단점이 없다.
5. 자기존중감이 높은 사람에게는 열등감 따위는 없을 것이다.

자기 존중감

고등학교 (학생용)

➢학생활동2 : 자기존중감 척도

"난 사랑받을 만한 사람이며, 모든 일은 아니지만 어떤 일들은 잘 할 수 있다"



자기 존중감

고등학교 (학생용)

➢학생활동3 : 열등감 퀴즈

1. 열등감을 느끼는 원인은 객관적으로 그 사람이 가진 능력이나 조건들이 다른 사람에 비해 떨어지게 때문이다.
2. 열등감은 일부 특정한 사람만 느끼는 것이다.
3. 장점이 많을수록 열등감을 적게 느낄 것이다.
4. 열등감은 개인이 더 나은 사람이 되게 하는 데 필수적인 조건이다.
5. 열등감은 사실 내가 진짜 얻고 싶은 것과 관련이 있다.

자기 존중감 | 고등학교 (학생용)

➢학생활동4 : 열등감에서 성장으로

1. 사람은 자신이 가진 장단점에 상관없이, 누구나 열등감을 경험하게 된다.
2. 열등감은 성장의 원동력이 될 수 있다.

➡ 따라서 열등감이 문제가 아니라 열등감을 대하는 우리의 태도가 중요하다.

자기 존중감 | 고등학교 (학생용)

1. 평소 친구들과의 관계에서나 학교생활에서 나한테 조금 아쉬웠거나 나도 모르게 열등감이 느껴졌던 부분은 무엇인가요?

"그동안 이런 자신의 모습으로 인해 속상한 경우가 많았지?
네 자신이 가장 잘 알 거야. 스스로를 '토닥토닥' 해주렴,,,"

"함께 살펴본 키가 크다거나 잘난척함 1번 자체만으로는 문제가 아니라,
1번이 내가 원하는 그 무엇인가를 얻는데 지장을 주기 때문에 속상하고,
단점이나 열등감으로 느껴지는 거래."

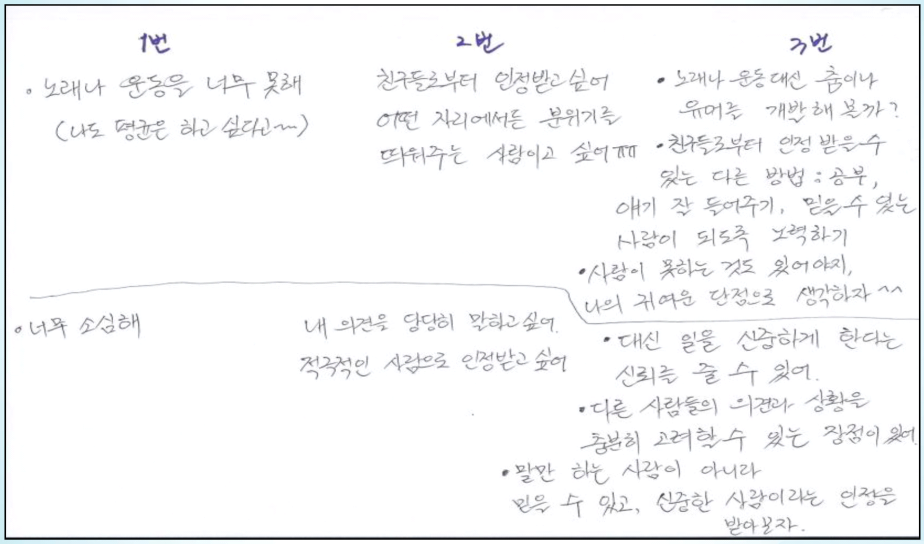
2. 1번과 같은 모습이 아니라면, 난 어떤 것을 얻게 되나요?(내가 진짜 원하는 것)

"그동안 1번을 바꾸기 위해 많은 노력을 해 왔을 거야.
하지만 쉽게 변화되지 않아 힘들었지? 이제 이 모습도 나의 한 부분으로 인정하고,
내가 진짜 원하는 2번을 얻기 위한 다른 방법을 찾아봐."

3. 2번을 얻기 위한 다른 방법들은?(예. 나의 강점이나 장점 활용, 관점의 전환 등)

4. 마지막으로 다음 문장을 따라해보세요.

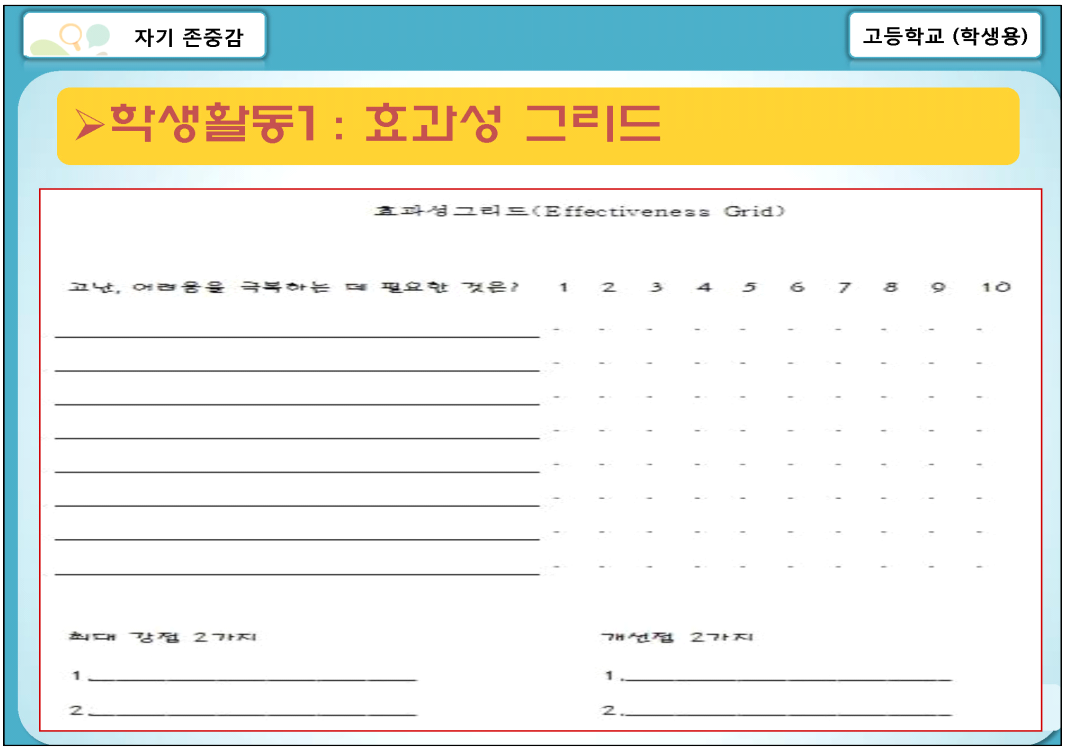
"지금 (1번에 쓴 내용) _____ 면 어때,
(1번에 쓴 내용) _____ 모습도 나의 한 부분이고,
난, (2번에 쓴 내용) _____ 를 얻기 위해서
나의 다른 면들(3번에 쓴 내용) _____ 을 더 성장시킬거야!!!"



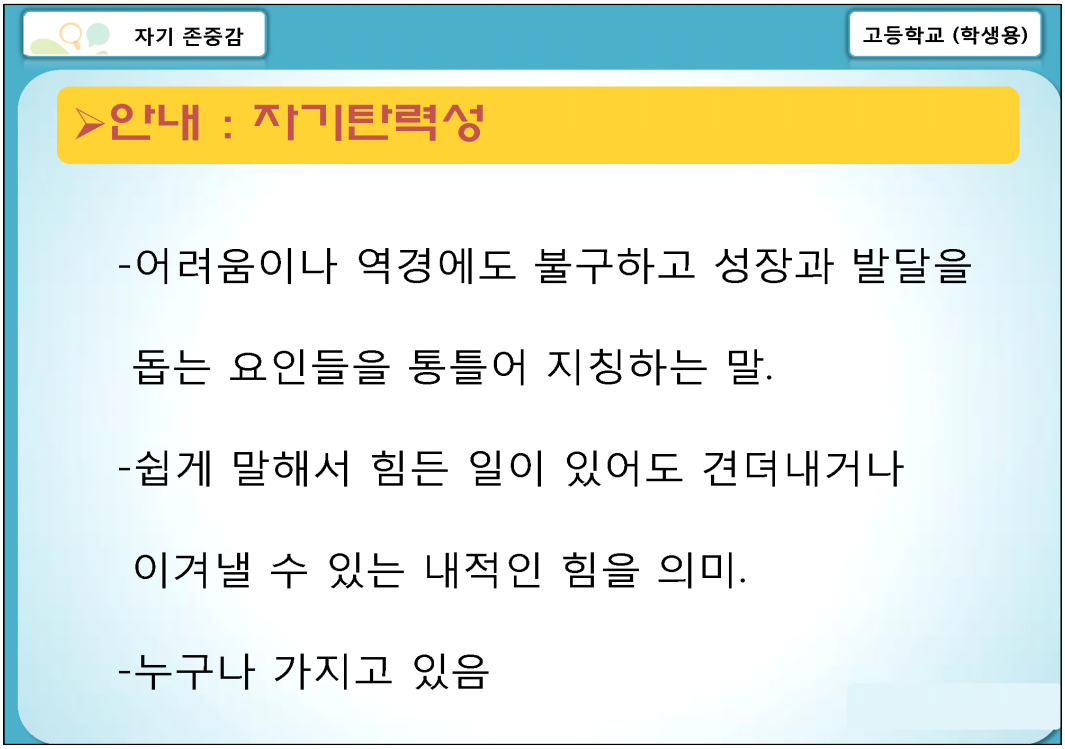
자기 존중감 고등학교 (학생용)

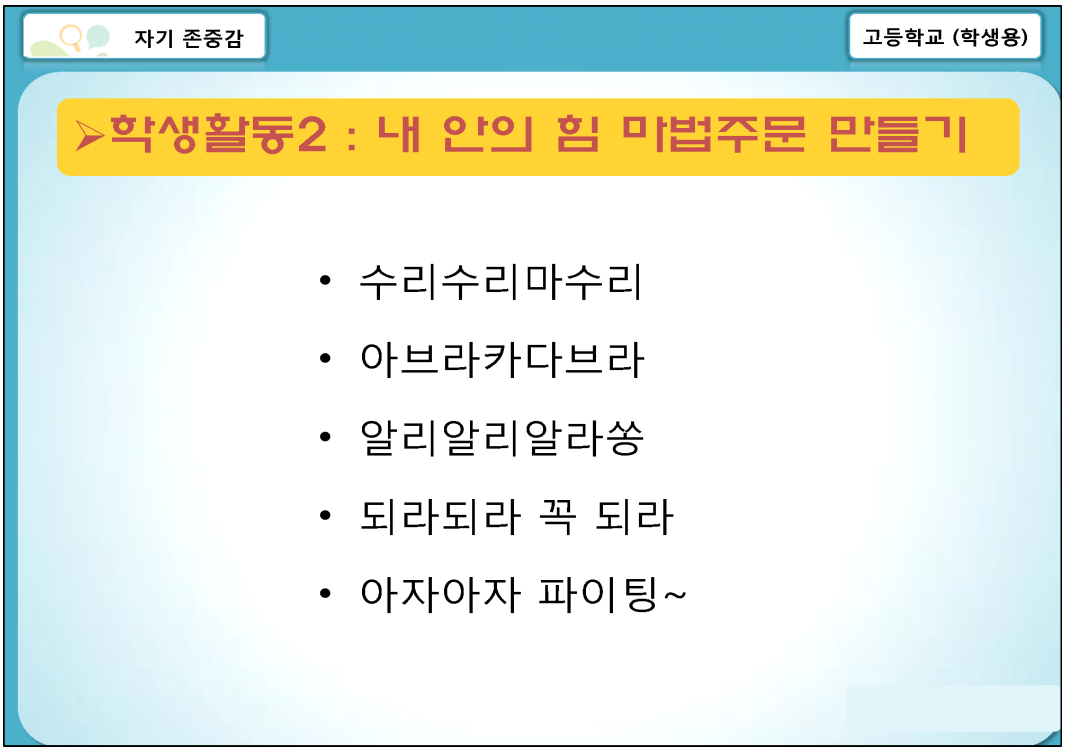
➢ 3차시 : 솟아라~ 내 안의 힘이여!!

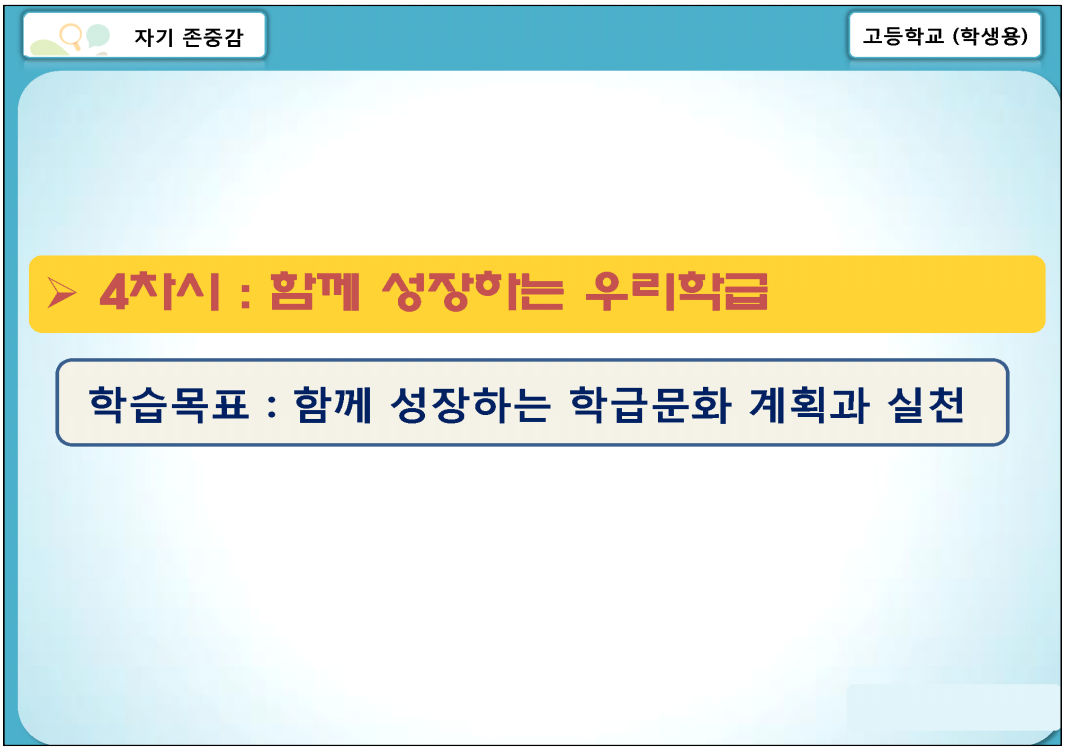
학습목표 : 자기탄력성 강화

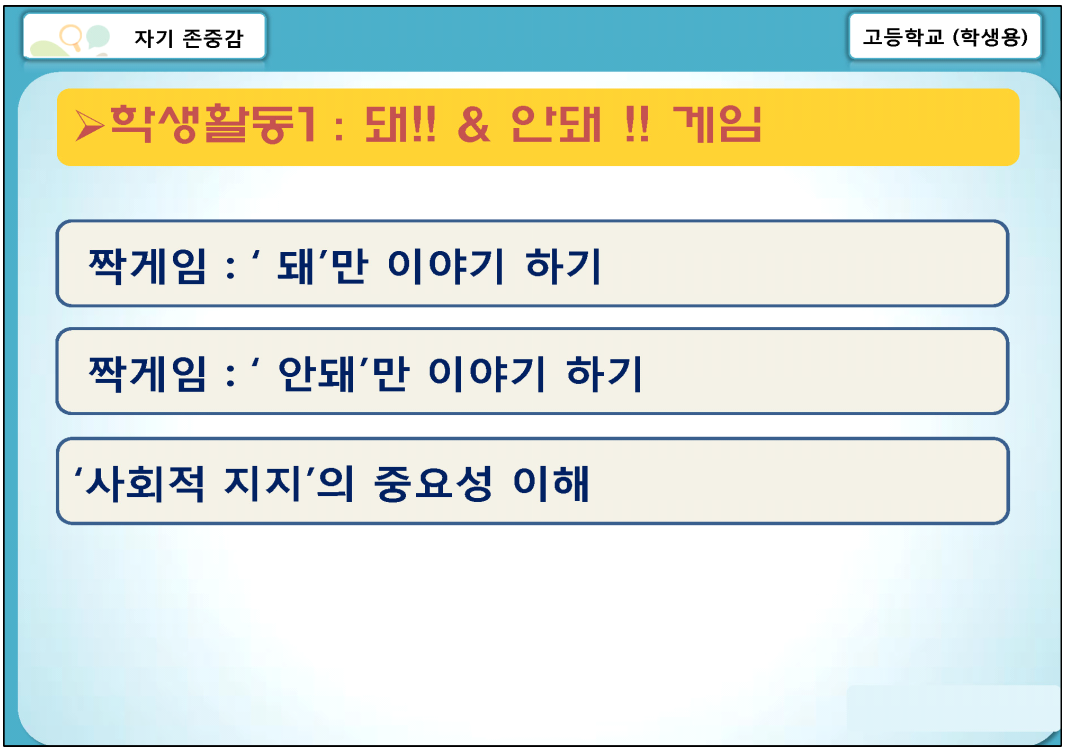

자기 존중감
고등학교 (학생용)
➢학생활동1 : 효과성 그리드
효과성 그리드(Effectiveness Grid)
고난, 어려움을 극복하는 데 필요한 것은? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
최대 강점 2가지
1.
2.
개선점 2가지
1.
2.

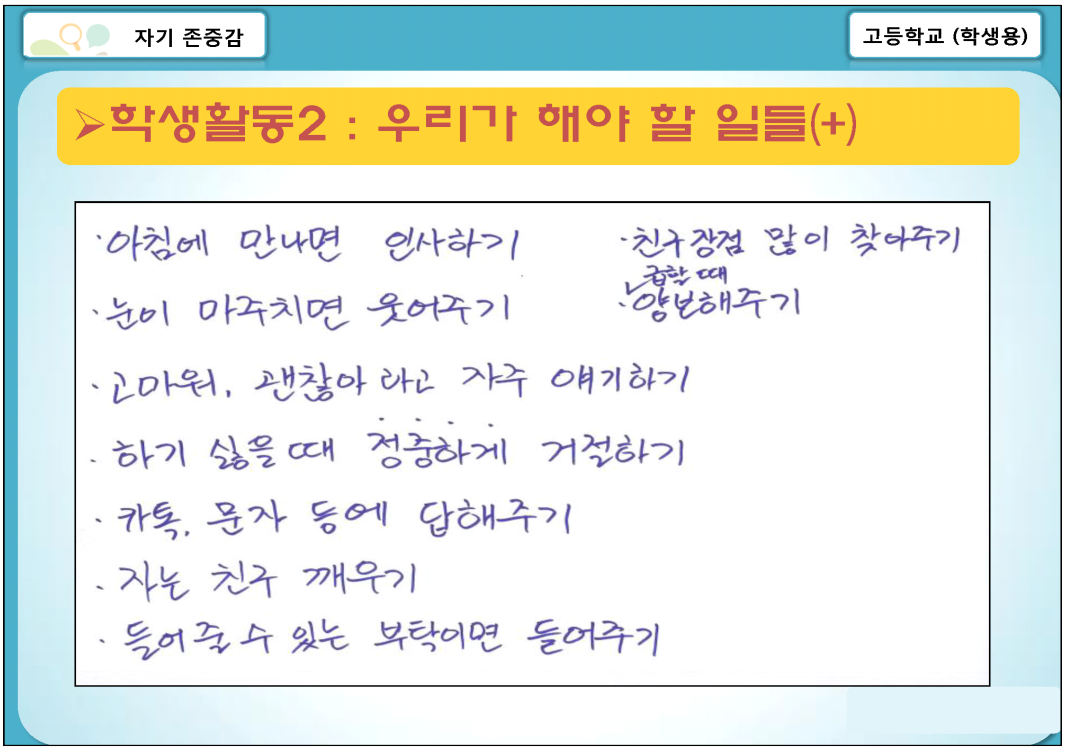
자기 존중감
고등학교 (학생용)
➢학생활동1 : 내 안의 힘 목록
긍정적 생각
책임감
유머
의지
참을성
의리
자신감
끈기
진실함
신뢰
정직
꿈
성실
배려
친절함
열정
정의감
목표의식
사교성
가족애
희망
신앙
협동력
생각이 깊음
공감능력
감사
예의바름
노력
수용
자기반성
창의력 (아이디어)
생의 의미
믿음
체력
이해력
착함
따뜻함
재치

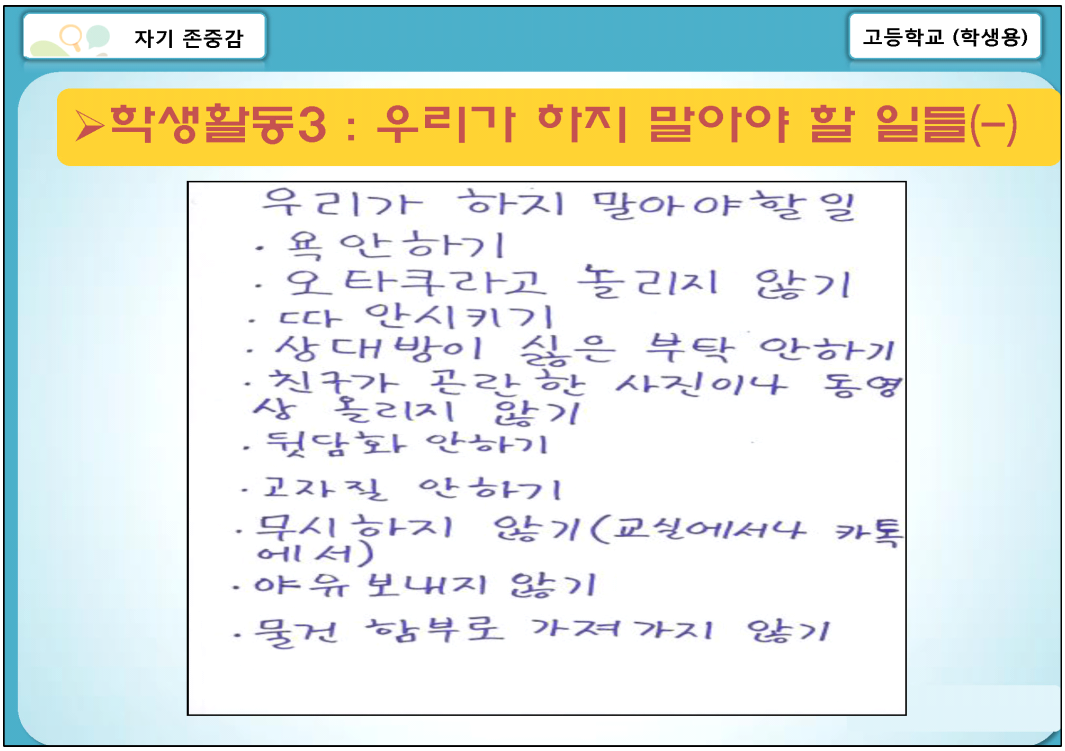

자기 존중감
고등학교 (학생용)
➢안내 : 자기탄력성
-어려움이나 역경에도 불구하고 성장과 발달을
돕는 요인들을 통틀어 지칭하는 말.
-쉽게 말해서 힘든 일이 있어도 견뎌내거나
이겨낼 수 있는 내적인 힘을 의미.
-누구나 가지고 있음


자기 존중감
고등학교 (학생용)
➢학생활동2 : 내 안의 힘 마법주문 만들기
• 수리수리마수리
• 아브라카다브라
• 알리알리알라쏭
• 되라되라 꼭 되라
• 아자아자 파이팅~


자기 존중감
고등학교 (학생용)
➢ 4차시 : 함께 성장하는 우리학급
학습목표 : 함께 성장하는 학급문화 계획과 실천


자기 존중감
고등학교 (학생용)
➢학생활동1 : 돼!! & 안돼 !! 게임
짝게임 : ‘ 돼’만 이야기 하기
짝게임 : ‘ 안돼’만 이야기 하기
‘사회적 지지’의 중요성 이해

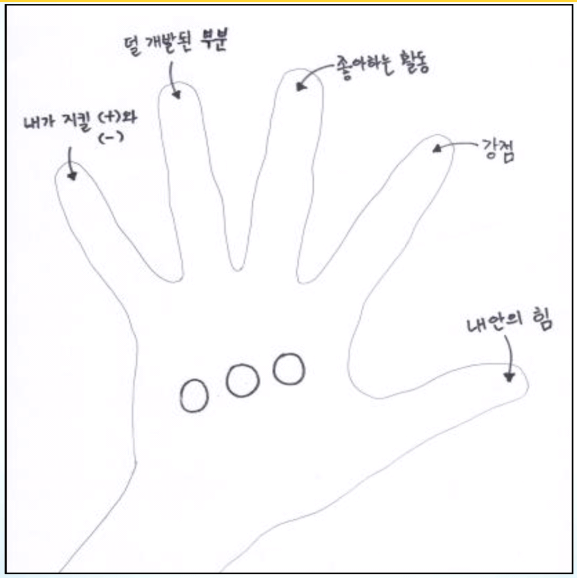

자기 존중감
고등학교 (학생용)
➢학생활동2 : 우리가 해야 할 일들(+)
·아침에 만나면 인사하기
·친구장점 많이 찾아주기
·눈이 마주치면 웃어주기
·힘들 때 응원해주기
·고마워, 괜찮아 라고 자주 얘기하기
·하기 싫을 때 정중하게 거절하기
·카톡, 문자 등에 답해주기
·자는 친구 깨우기
·들어줄 수 있는 부탁이면 들어주기


자기 존중감
고등학교 (학생용)
➢학생활동3 : 우리가 하지 말아야 할 일들(-)
우리가 하지 말아야할 일
·욕 안하기
·오타쿠라고 놀리지 않기
·따 안시키기
·상대방이 싫은 부탁 안하기
·친구가 곤란한 사진이나 동영상 올리지 않기
·뒷담화 안하기
·고자질 안하기
·무시하지 않기(교실에서나 카톡에서)
·야유 보내지 않기
·물건 함부로 가져가지 않기

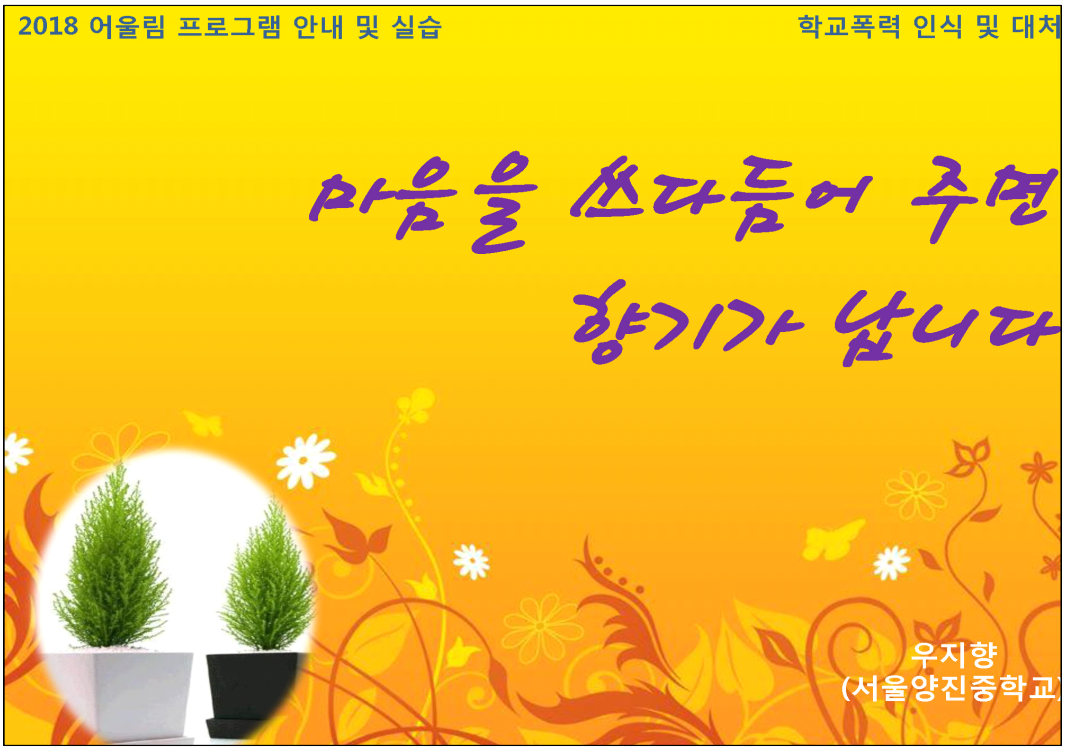
자기 존중감

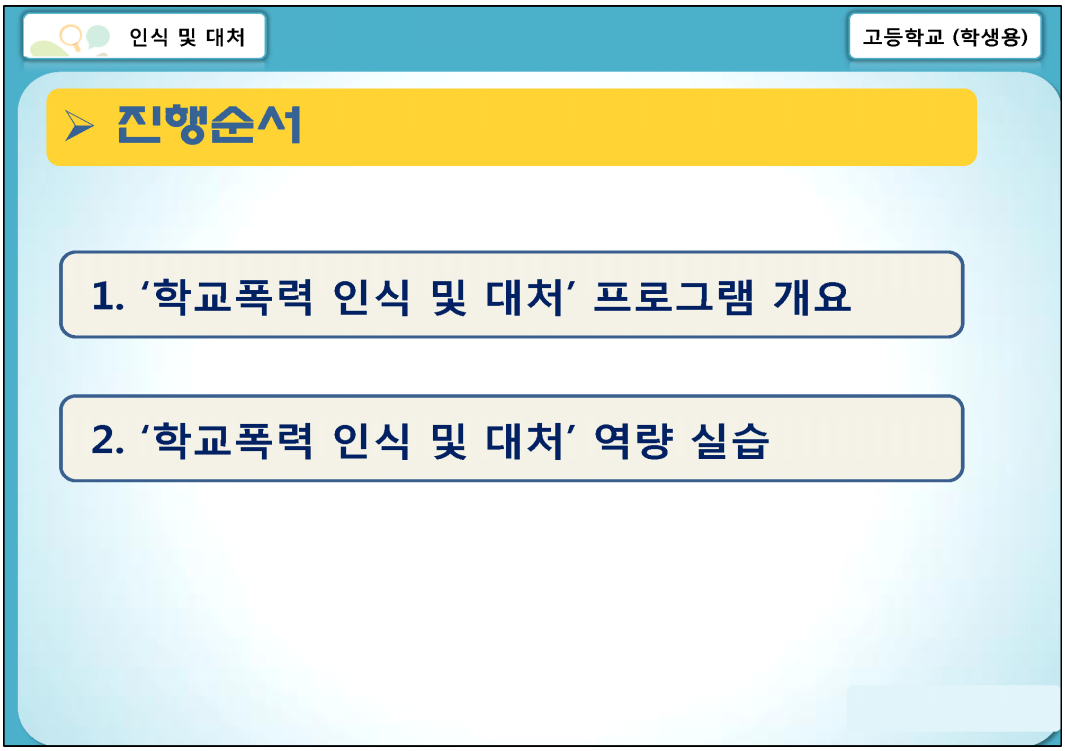
고등학교 (학생용)

➢학생활동4 : '나는요~~"



교육부
학교폭력없는 행복한 학교
맞춤형 학교폭력예방으로 든든하게 보호받으세요


2018 어울림 프로그램 안내 및 실습
학교폭력 인식 및 대처
마음을 쓰다듬어 주면
향기가 납니다
우지향
(서울양진중학교)


인식 및 대처
고등학교 (학생용)
진행순서
1. '학교폭력 인식 및 대처' 프로그램 개요
2. '학교폭력 인식 및 대처' 역량 실습

➢ 관찰과 분석의 힘

인식 및 대처

고등학교 (학생용)

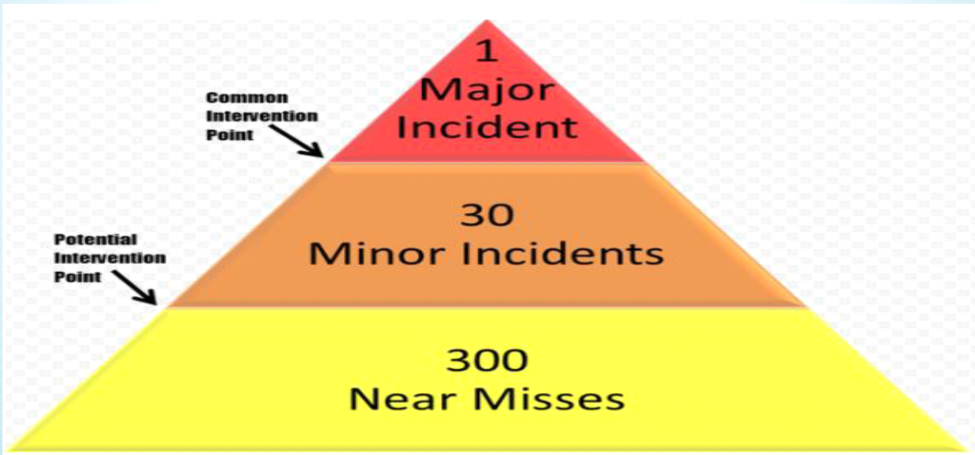
➢ 고민되는 것들

인식 및 대처

고등학교 (학생용)

➢ 예방의 중요성

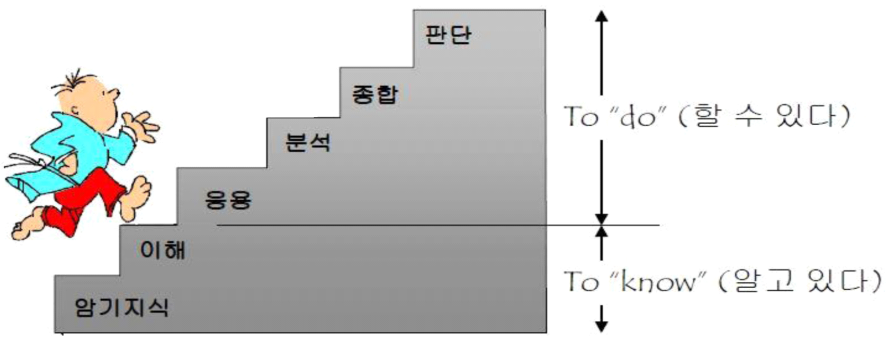
Heinrich's Law



인식 및 대처

고등학교 (학생용)

➢ 예방교육의 목표



Bloom's taxonomy of educational objectives

출처 : 조벽 교수의 수업 컨설팅, 2012, 해냄

인식 및 대처

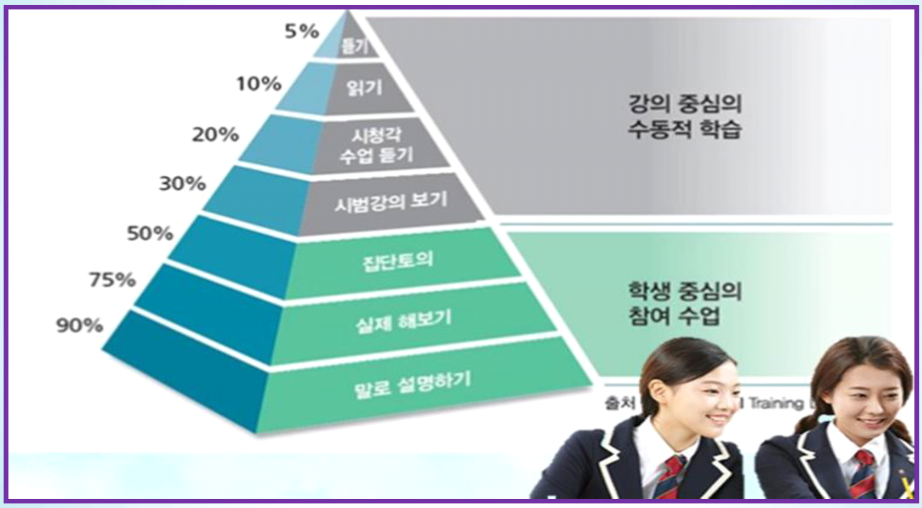
고등학교 (학생용)

➢ 실천적 지식의 필요성

인식 및 대처

고등학교 (학생용)

➢ 교육의 효과?



[출처 : 미국, 행동과학연구소]

인식 및 대처
고등학교 (학생용)
창의융합형 인재 육성
2015개정 교육과정
6가지
핵심역량
배움을 즐기는 행복교육
자기관리 역량
지식정보처리 역량
창의적사고 역량
심미적감성 역량
의사소통 역량
공동체 역량
핵심역량
상호보완적인 관계
교과 역량

인식 및 대처
고등학교 (학생용)
어울림 프로그램 내용
공감
의사소통
감정조절
자기 존중감
갈등해결
초등학교 저학년
초등학교 고학년
중학생
▶ 고등학교
학교폭력인식
및 대처

인식 및 대처
고등학교 (학생용)
반대측

인식 및 대처
고등학교 (학생용)
어울림 프로그램의 성과
1. 인식제고
2. 학교문화 변화
3. 창의융합 교과교육의 실천

➢ 어울림 프로그램 사업 방향

▶2012년 : 어울림 프로그램 시범운영
▶2013년 : 어울림 기본프로그램 (6역량)개발, 연수
▶ 2016년 : 연구학교 운영

2012~ 2016

▶운영학교 지원강화
▶중앙 및 시도교육청 컨설팅 지원 강화
▶중등 교육과정 연계 프로그램 개발

2018

2017

▶ 연구학교 운영,
▶ 어울림 컨설팅 지원단 위촉

➢ 어울림 프로그램의 차별성

역량별(공감,소통,갈등해결),
학교급별,(초,중,고)
기본, 심화, 심층 프로그램

학부모교육용,
교사참고용 프로그램
제공

교육과정과 연계
창체활동에 활용
자유학기제 활용

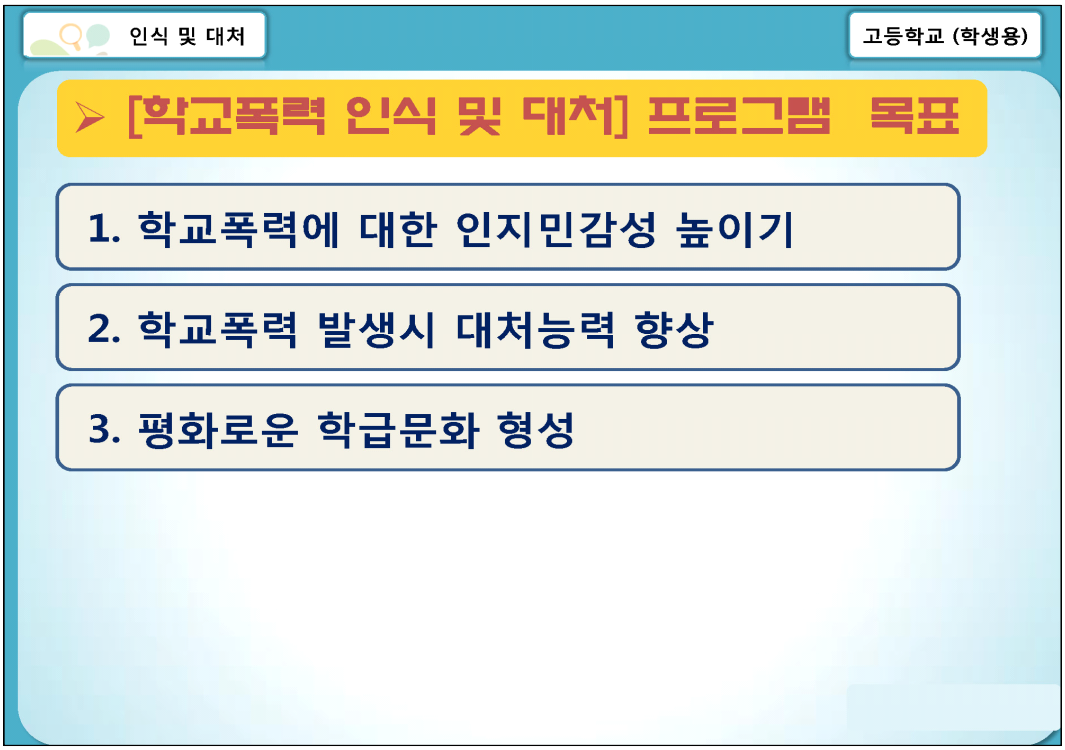
인식 및 대처

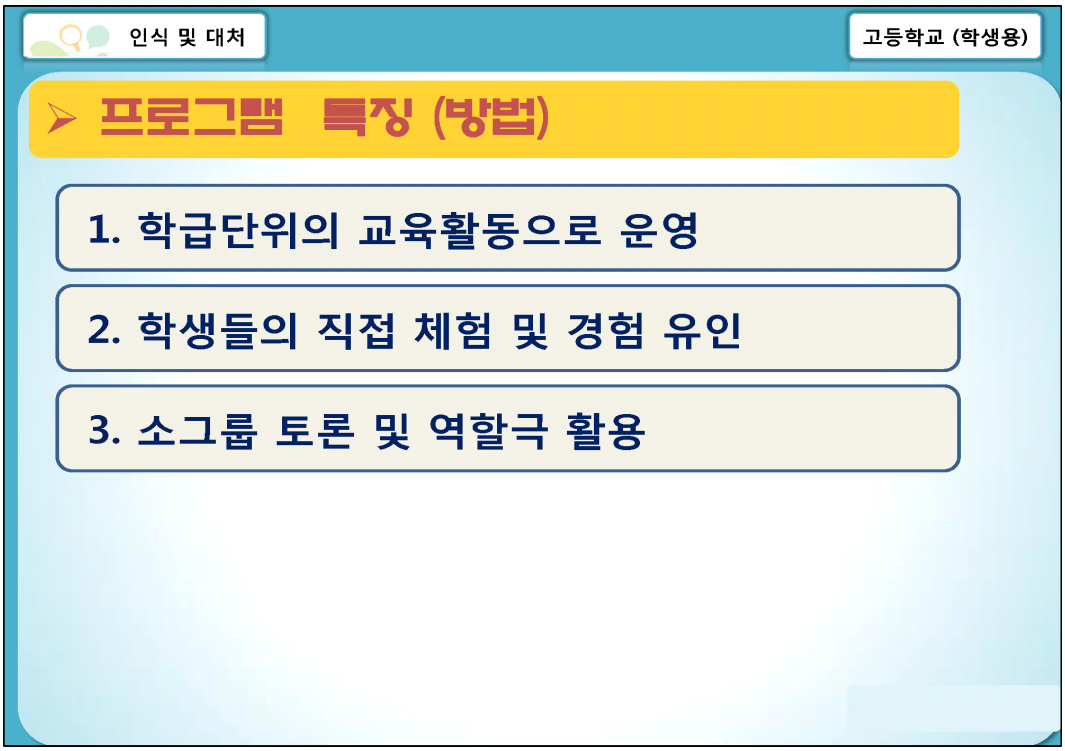
고등학교 (학생용)

Work Shop

1. 4~5명의 참석자 팀 구성

2. '어울림 운영학교'의 강점과 한계-Mind Map


인식 및 대처
고등학교 (학생용)
[학교폭력 인식 및 대처] 프로그램 목표
1. 학교폭력에 대한 인지민감성 높이기
2. 학교폭력 발생시 대처능력 향상
3. 평화로운 학급문화 형성


인식 및 대처
고등학교 (학생용)
프로그램 특징 (방법)
1. 학급단위의 교육활동으로 운영
2. 학생들의 직접 체험 및 경험 유인
3. 소그룹 토론 및 역할극 활용

인식 및 대처

고등학교 (학생용)

➢ 프로그램 구성 (총4차시)

차시	프로그램명	목표	세부 활동 (내용 및 방법)	활동자료
1	학교폭력? 학교폭력!	학교폭력에 대한 정확한 인식과 이해	· 도전 골든벨 · 개인별 학습지 작성	· PPT · 활동지 · 해설지 · 보드마카 · 모둠칠판
2	우리의 문제, 학교폭력!	학교폭력의 사례 분석을 통해 심각성 및 결과 인식	· 사례 분석 후 활동지 작성 · 2인토론- 4인토론 · 사례 새롭게 구성하기	· 활동지 · 보드마카 · 포스트잇
3	학교폭력, 우리의 손으로 판단하자!	학교폭력 사례를 자치법정을 통해 가치판단 및 조정과정 경험	· 학교폭력대책 자치법정 · 소감문 작성	· 대본 · 명패 · 의사봉 · 활동지
4	평화로운 학교, 우리가 만든다!	평화로운 학급문화 만들기	· 학급평화규칙 만들기 · 평화로운 학급 안내문 만들기	· 활동지 · 포스트잇 · 색연필 · 사인펜 · 신문, 잡지

인식 및 대처

고등학교 (학생용)

➢ 프로그램 운영의 실제

➢ 1차시 : 학교폭력?. 학교폭력!

학습목표 : 학교폭력 인지 민감성 향상

인식 및 대처

고등학교 (학생용)

프로그램 운영의 실제

-1차시 : 학교폭력? 학교폭력!-

인식 및 대처

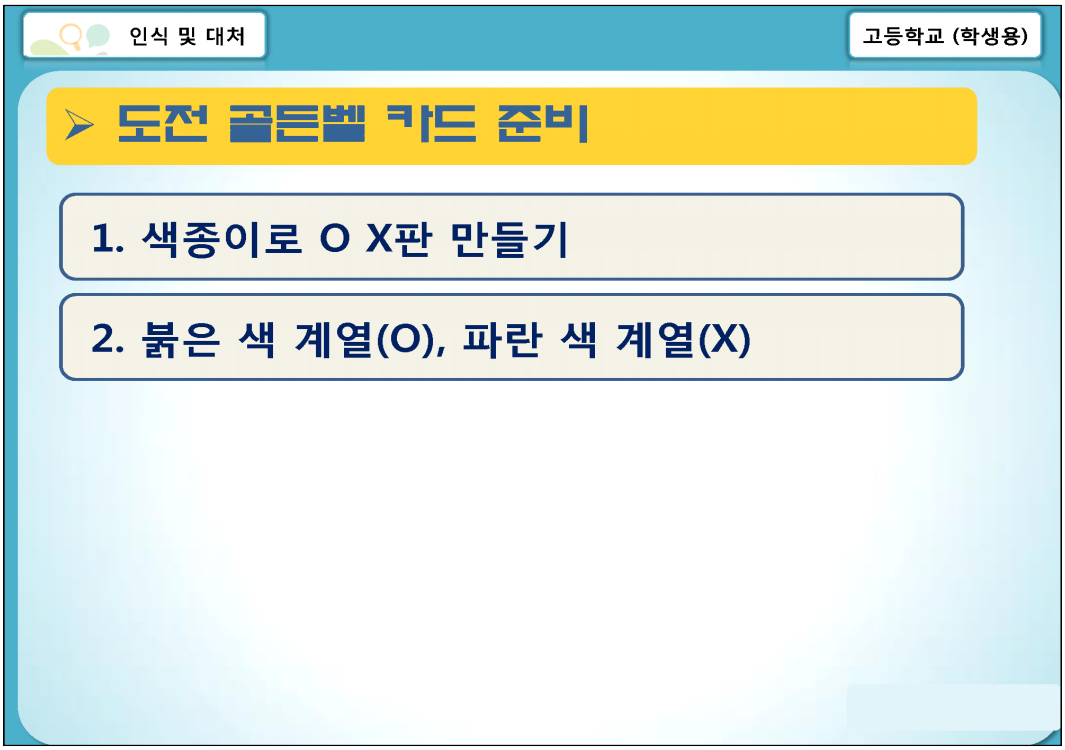
고등학교 (학생용)

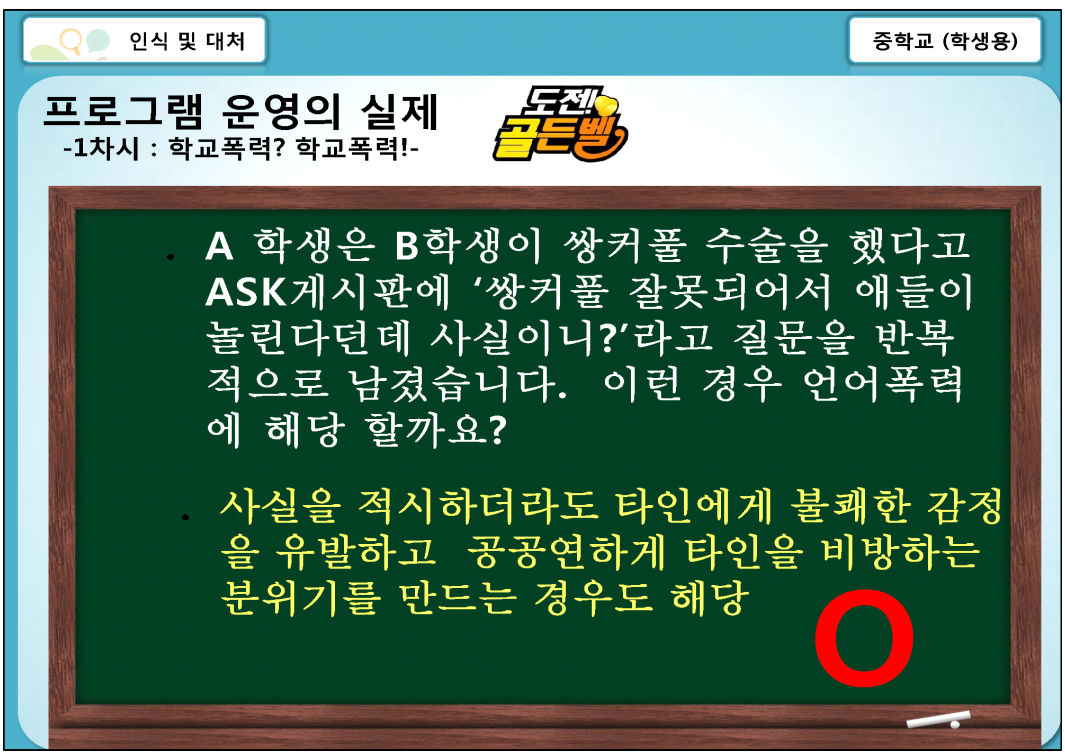
프로그램 운영의 실제

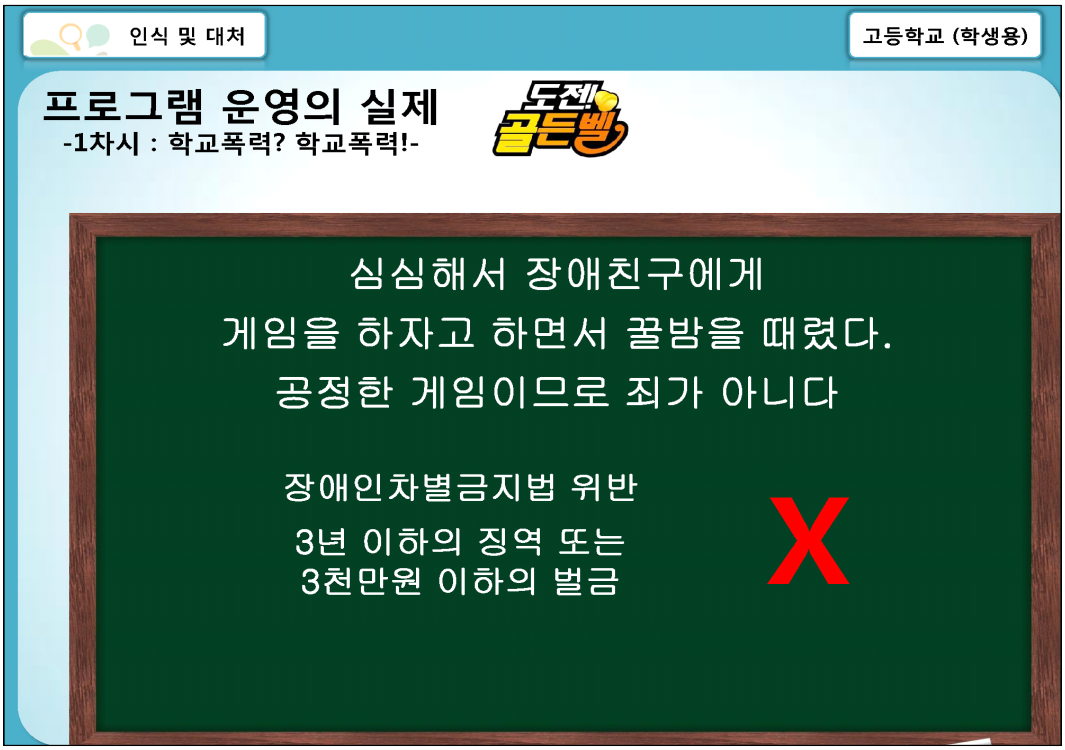
-1차시 : 학교폭력? 학교폭력!-

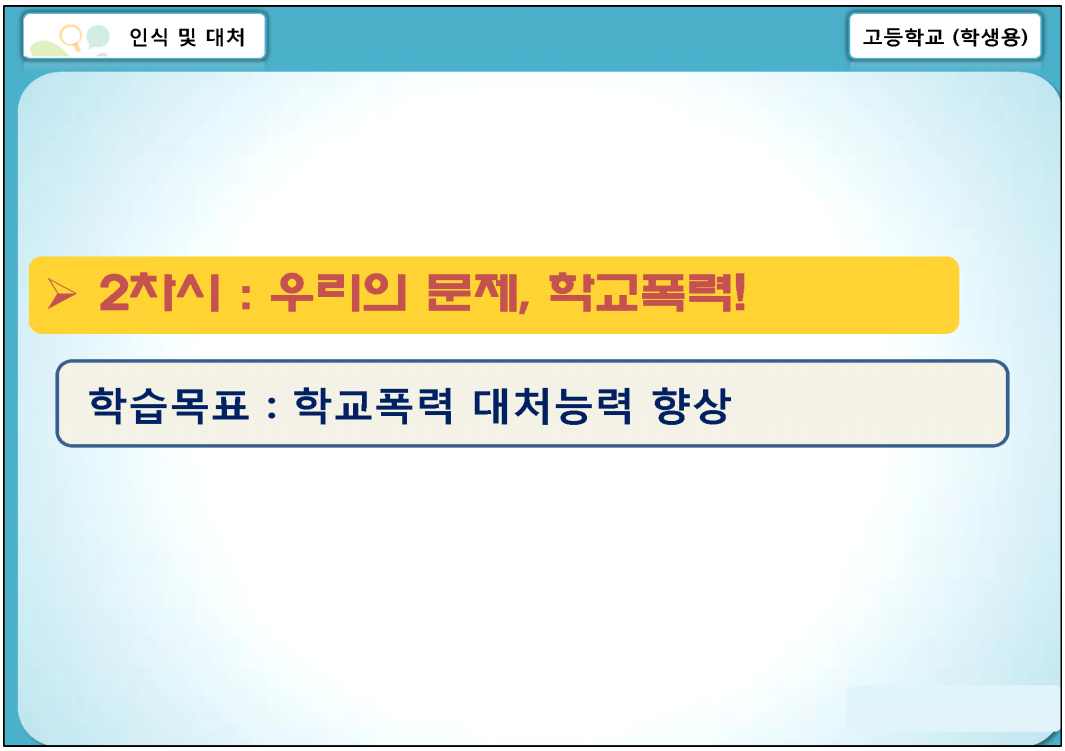
평화로운 학교를 위한

도전! 골든벨


인식 및 대처
고등학교 (학생용)
도전 골든벨 카드 준비
1. 색종이로 O X판 만들기
2. 붉은 색 계열(O), 파란 색 계열(X)


인식 및 대처
중학교 (학생용)
프로그램 운영의 실제
-1차시 : 학교폭력? 학교폭력!-
도전 골든벨
A 학생은 B학생이 쌍커풀 수술을 했다고 ASK게시판에 '쌍커풀 잘못되어서 애들이 놀린다던데 사실이니?'라고 질문을 반복적으로 남겼습니다. 이런 경우 언어폭력에 해당 할까요?
사실을 적시하더라도 타인에게 불쾌한 감정을 유발하고 공공연하게 타인을 비방하는 분위기를 만드는 경우도 해당
O


인식 및 대처
고등학교 (학생용)
프로그램 운영의 실제
-1차시 : 학교폭력? 학교폭력!-
심심해서 장애친구에게
게임을 하자고 하면서 꿀밤을 때렸다.
공정한 게임이므로 죄가 아니다
장애인차별금지법 위반
3년 이하의 징역 또는
3천만원 이하의 벌금
X


인식 및 대처
고등학교 (학생용)
➢ 2차시 : 우리의 문제, 학교폭력!
학습목표 : 학교폭력 대처능력 향상

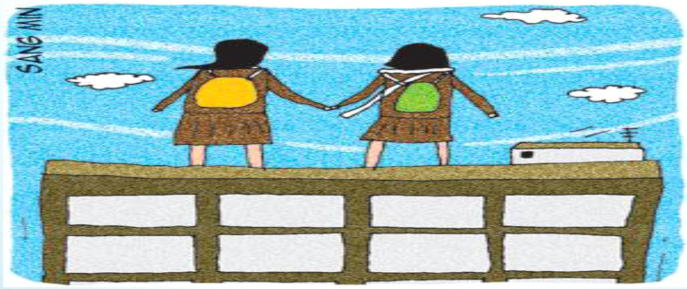
인식 및 대처

고등학교 (학생용)

➢학교폭력의 새로운 유형

사이버 폭력으로 고민하다 자살한 여고생

정서적 괴롭힘을 견디다 못해 칼을 휘두른 중학생



인식 및 대처

고등학교 (학생용)

프로그램 운영의 실제

-2차시 : 우리의 문제, 학교폭력!-

➢활동 1 – 읽고 생각해 보기(5분)

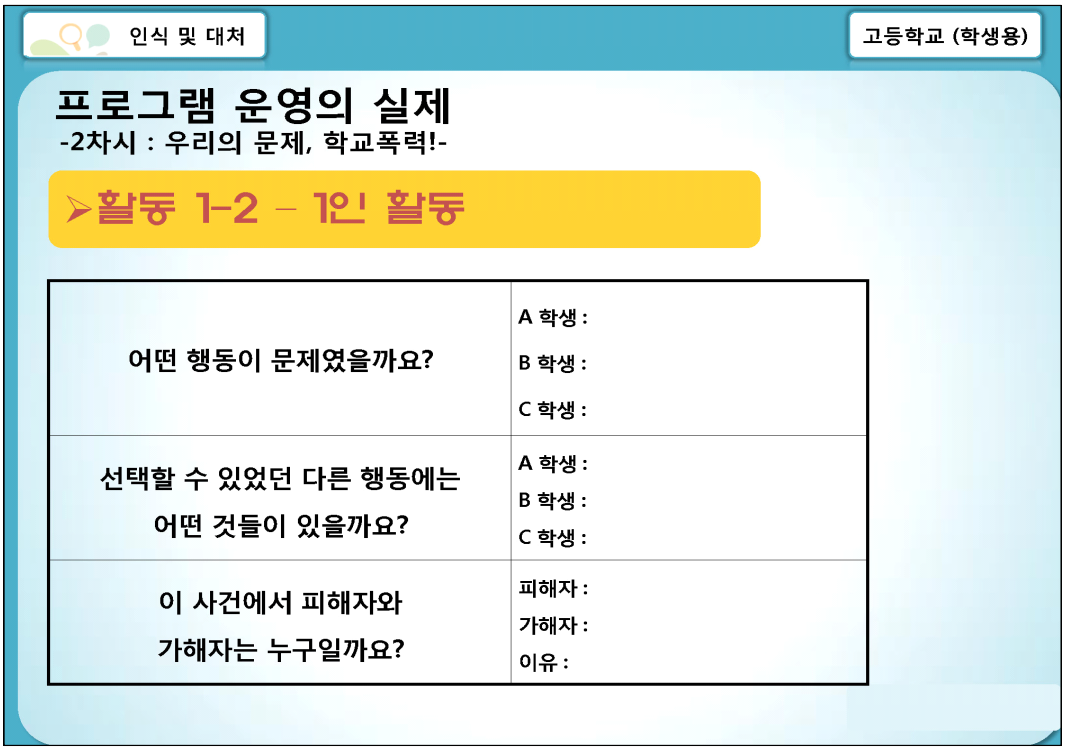
활동지 1

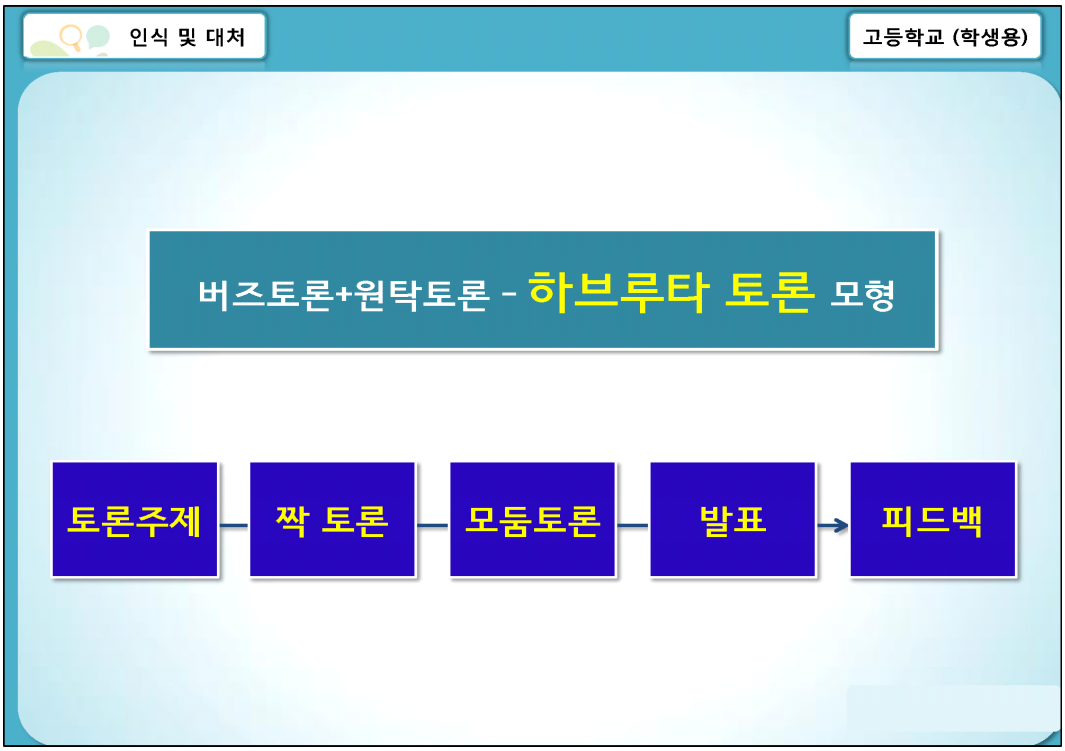
학교폭력의 사례

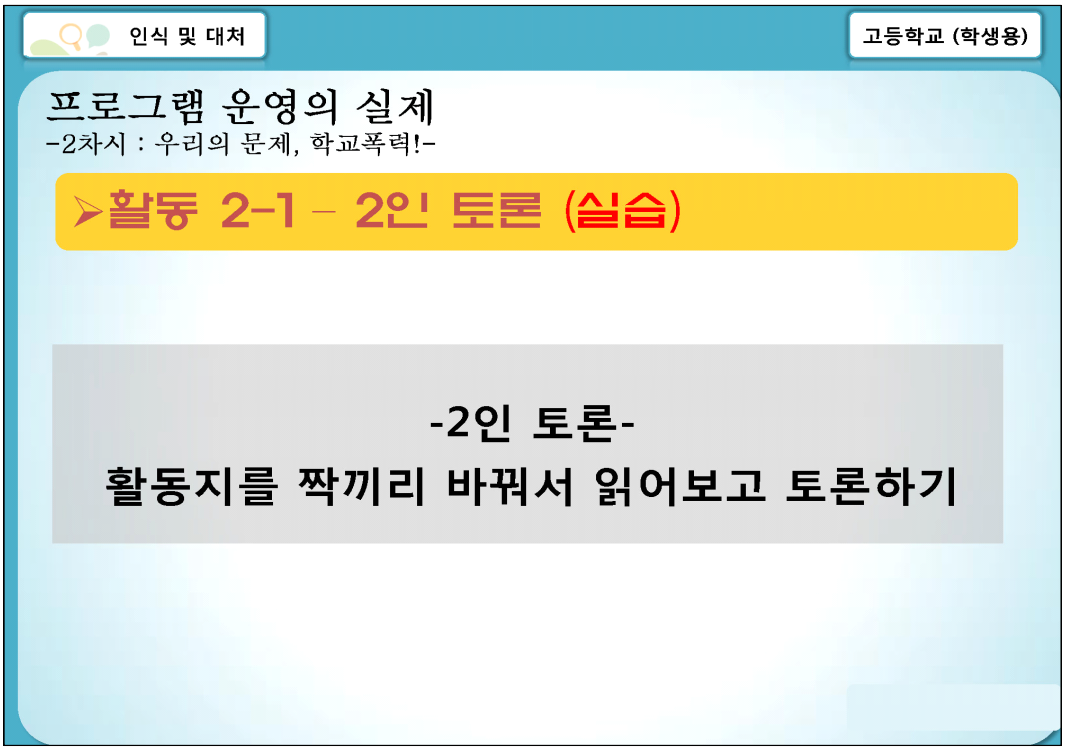
✖ 다음은 실제로 일어난 학교폭력 사례입니다. 함께 읽어 봅시다.

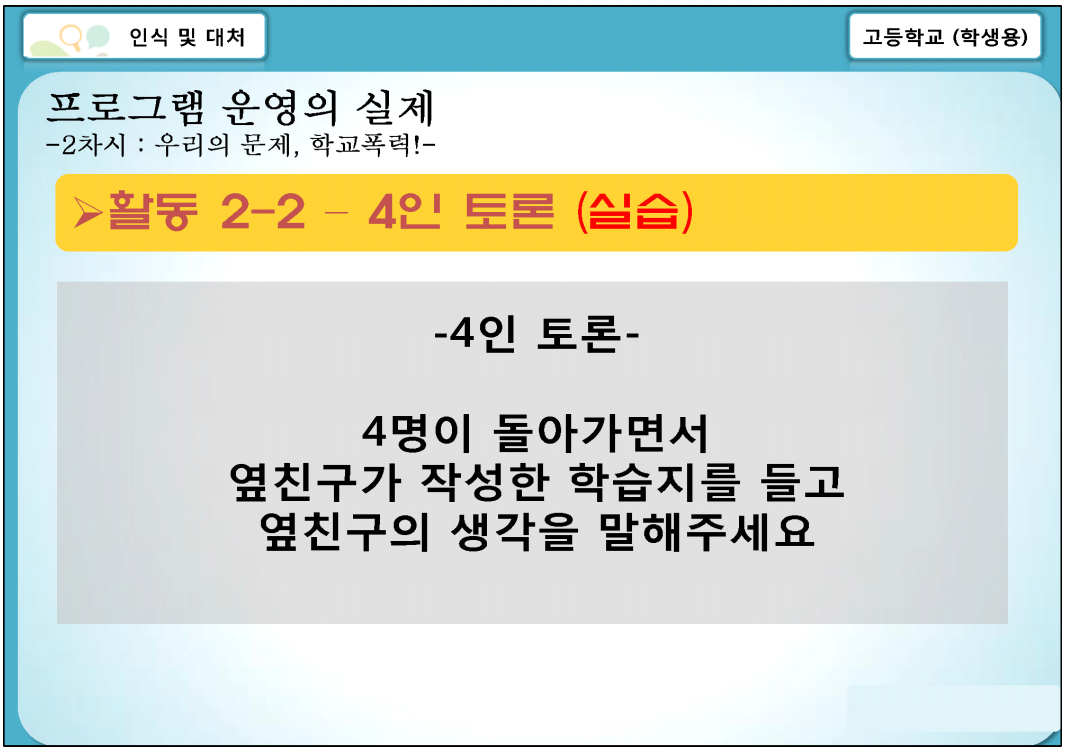
A는 B가 자신에 대한 험담을 하고 다닌다는 얘기를 친구인 C로부터 들었다. 처음에는 헛소문이라고 생각하고 별로 신경을 쓰지 않았는데 이후에도 C로부터 몇 번 더 그런 얘기를 들었고 화가 나기 시작했다. 그래서 A는 C에게 B를 카톡방으로 초대해달라고 부탁을 했다.

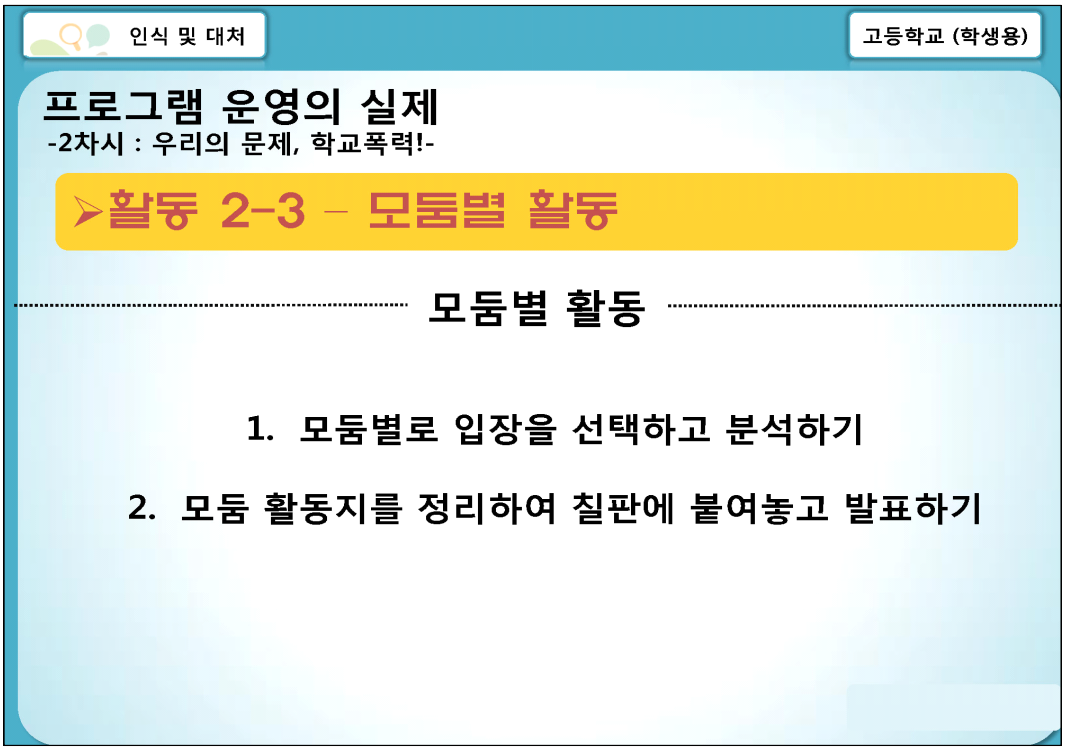
처음에는 카톡방에 들어온 B에게 그런 자신의 험담을 한 적이 있냐며 점잖게 말을 하였으나 '니가 무슨 상관이냐, 만약 그렇다면 어쩔거냐'는 등 건방지고 무례한 말투를 들으니 화가 나서 참을 수가 없었다. 그래서 A는 XXXX라고 욕을 해버렸고, B역시 A에게 욕을 했다. 그렇게 욕을 주고받기를 몇 차례, 급기야는 갖가지 욕설과 인신공격의 표현들이 카톡방에서 오가게 되었다.

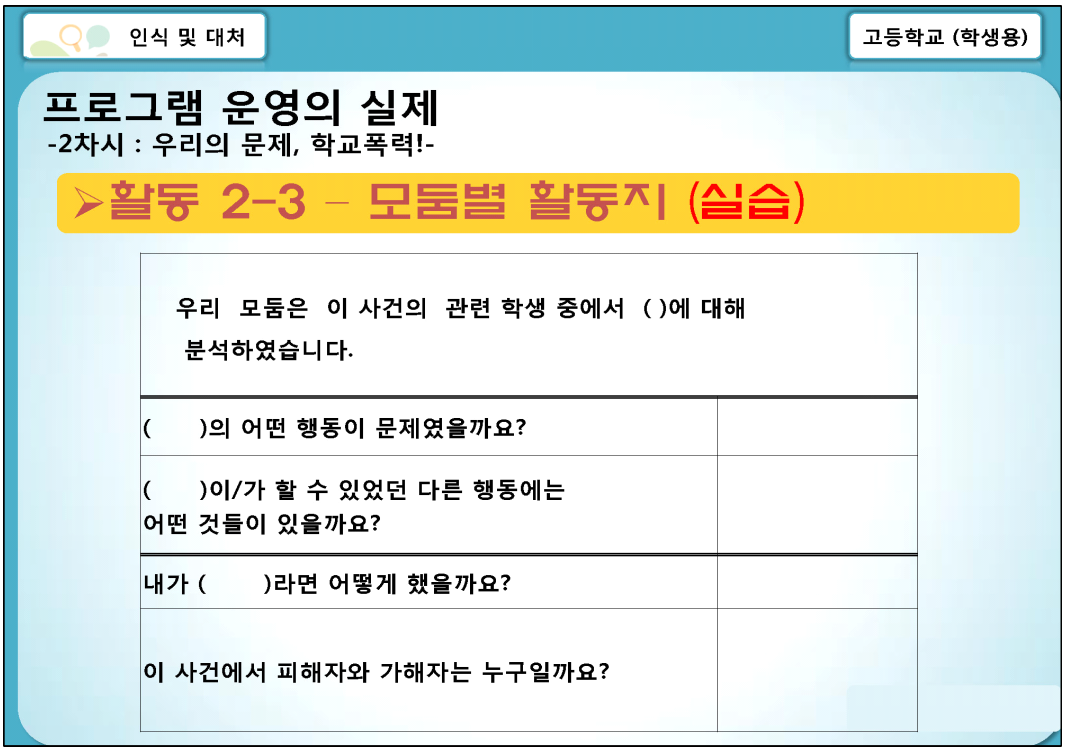

인식 및 대처
고등학교 (학생용)
프로그램 운영의 실제
-2차시 : 우리의 문제, 학교폭력!-
➢활동 1-2 – 1인 활동
어떤 행동이 문제였을까요?
A 학생 :
B 학생 :
C 학생 :
선택할 수 있었던 다른 행동에는 어떤 것들이 있을까요?
A 학생 :
B 학생 :
C 학생 :
이 사건에서 피해자와 가해자는 누구일까요?
피해자 :
가해자 :
이유 :


인식 및 대처
고등학교 (학생용)
버즈토론+원탁토론 - 하브루타 토론 모형
토론주제
짝 토론
모둠토론
발표
피드백


인식 및 대처
고등학교 (학생용)
프로그램 운영의 실제
-2차시 : 우리의 문제, 학교폭력!-
➢활동 2-1 – 2인 토론 (실습)
-2인 토론-
활동지를 짝끼리 바꿔서 읽어보고 토론하기


인식 및 대처
고등학교 (학생용)
프로그램 운영의 실제
-2차시 : 우리의 문제, 학교폭력!-
➢활동 2-2 – 4인 토론 (실습)
-4인 토론-
4명이 돌아가면서
옆친구가 작성한 학습지를 들고
옆친구의 생각을 말해주세요


인식 및 대처
고등학교 (학생용)
프로그램 운영의 실제
-2차시 : 우리의 문제, 학교폭력!-
➢활동 2-3 – 모둠별 활동
모둠별 활동
1. 모둠별로 입장을 선택하고 분석하기
2. 모둠 활동지를 정리하여 칠판에 붙여놓고 발표하기


인식 및 대처
고등학교 (학생용)
프로그램 운영의 실제
-2차시 : 우리의 문제, 학교폭력!-
➢활동 2-3 – 모둠별 활동지 (실습)
우리 모둠은 이 사건의 관련 학생 중에서 ( )에 대해 분석하였습니다.
( )의 어떤 행동이 문제였을까요?
( )이/가 할 수 있었던 다른 행동에는 어떤 것들이 있을까요?
내가 ( )라면 어떻게 했을까요?
이 사건에서 피해자와 가해자는 누구일까요?

인식 및 대처

고등학교 (학생용)

프로그램 운영의 실제
-2차시 : 우리의 문제, 학교폭력!-

➢활동 2-3 – 토론 정리

- A - C가 전해 준 말이 사실인지 확인
- B – 자신이 한 행동에 대해 A에게 정확하게 말해주고 비난한 것이 사실이라면 사과
- C – 자신이 들은 말을 전하지 말아야 함

인식 및 대처

고등학교 (학생용)

프로그램 운영의 실제 (실습)
-2차시 : 우리의 문제, 학교폭력!-

➢활동 3 – 새로운 이야기로 재구성하기

- 기존의 사례와는 다른 평화로운 이야기로 재구성
- A,B,C의 입장에 대해 완전히 다른 캐릭터 구상
- 평화로운 학급분위기를 반영
- *** 심리치료 기법 중 '이야기치료'의 ' 이야기재구성하기 기법' 활용*

인식 및 대처

고등학교 (학생용)

➢ 3차시 : 학교폭력! 우리의 손으로 판단하자

학습목표 : 화해와 조정능력, 갈등해결능력 습득

학생 자치법정 운영

운영 단계

전체 순서

선서 → 심문 → 판결

- 최후변론 : 변호팀, 학생
- 배심원단 질문
- 배심원단 협의
- 판결 선고

인식 및 대처

고등학교 (학생용)

(A) 학생 측 주장	(B) 학생 측 주장
증인1의 발언 내용	증인2의 발언 내용
판결 내용	내가 배심원이라면 어떤 과제를 부과했을까?
오늘 가치법정을 경험하고 느낀 점	
다음 가치법정이 열린다면 묻고 싶은 역할은?	

인식 및 대처

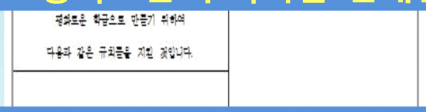
고등학교 (학생용)

➢ 4차시 : 평화로운 학급, 우리가 만든다

학습목표 : 평화로운 학급 분위기 조성의 실천

인식 및 대처 | 고등학교 (학생용)

< 평화로운 우리학급 안내문 제작>



< YES & NO>

- 'Yes!!, 이것만은 꼭!
- 'NO!!, 이것만은 절대 안돼요

< 자율 주제 선택 >

- '학교폭력예방 포스터' 만들기
- '학교폭력 예방 캐릭터' 만들기
- '평화로운 학교 6행시' 짓기
- '학교폭력예방 표어 및 배너' 만들기
- '친구에게 사과하는 방법' 소개하기
- '학교폭력 초기 징후' 발견하기
- '사이버 예절'을 지키는 방법
- '욕설 바꾸어 말하기'

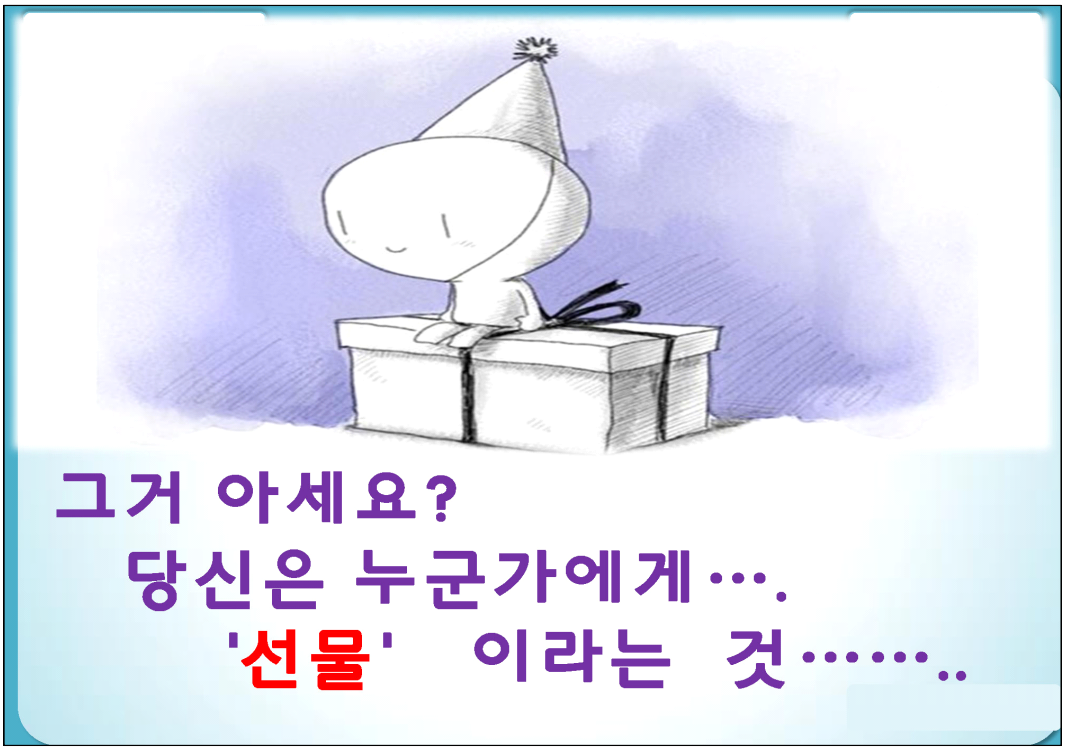
인식 및 대처 | 고등학교 (학생용)

➢ Work Shop (어울림 광고 카피 만들기)

우리 학교 학생들에게

어울림 프로그램은

폭우 속의 우산 같은 존재 (이)다.


그거 아세요?
당신은 누군가에게….
'선물' 이라는 것……..

교육부
학교폭력없는 행복한 학교
맞춤형 학교폭력예방으로 든든하게 보호받으세요

어울림 프로그램 목록

공감 역량

홈페이지 참조 : www.stopbullying.kedi.re.kr

구분		차시	프로그램명	목표
초등학교 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 안다.
		3	• 말랑말랑 마음 만들기	• 이야기를 통한 공감 경험하기 연습을 한다.
		4	• 공감 교실 만들기	• 다양한 공감활동을 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 다름을 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 줌으로써 학교폭력을 예방할 수 있다.
	학부모	1	• 엄마, 아빠! 저의 감정을 읽어주세요.	• 공감의 필요성 인식 및감정 표현 도와주기
		2	• 딸아, 아들아! 네가 느끼는 그대로를 존중한단다.	• 공감을 통해 아이의 감정을 그대로 존중하기
	교사	1	• 입장 바꿔 생각해 봐	• 교사로서 학생들의 공감능력을 향상시키는 것이 중요함을 인지하고 사례를 통해 공감 멘토를 해본다.
		2	• 속마음 읽기	• 인간관계의 뿌리인 공감능력을 향상하여 학부모 상담에 활용한다.

구분		차시	프로그램명	목표
초등학교 고학년	학생 기본	1	• 마음 바라보기	• 상황에 따른 감정을 이해하고 공감한다.
		2	• 내 마음을 보여주기	• 괴롭힘 상황 속 역할에 따른 마음을 이해하고 나의 감정을 표현해 본다.
		3	• 친구의 마음 알아보기	• 관점 조망을 통해 타인의 감정을 인지하고 자신의 감정을 표현해 본다.
		4	• 내 마음속의 하얀 늑대 키우기	• 공감을 통해 자신과 타인의 정서를 통합해 본다.
	학생 심화	1	• 내 마음 속의 고민거리 열어 보기	• 자신의 타인에 대한 생각이나 마음가짐 태도를 반성해 보고 공감하기를 준비한다.
		2	• 올바른 소통, 공감하기의 시작	• 상대방이 사용하는 낱말의 참뜻을 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 공감적 표현을 연습할 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
중학교	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 인지하고 역할극을 통해 표현함으로써 공감하는 능력을 기른다.
		3	• 너도 그런 거구나	• 상대방의 상황에 대해 어떤 감정일지 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 확인할 수 있다.
		3	• 논리를 따라가는 공감 열쇠	• 공감을 위해 상대방의 논리를 따라갈 수 있다.
		4	• 상대방의 욕구를 파악하는 공감기법	• 공감하는 마음으로 상대방의 욕구를 파악할 수 있다.
		5	• 성장동기를 드러내는 공감기법	• 상대방의 말에서 성장동기를 드러낼 수 있다.
		6	• 감동으로 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 발생되는 감정을 알아차리고 상대와 공감을 할 수 있다.
		3	• 서로 통하기	• 서로의 감정을 알아차리고 공감적 이해를 연습할 수 있다.
		4	• 우리 하나 되기	• 하나의 지구 안에 함께 사는 세계시민으로 우리 반 하나 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 뽑기	• 한가지 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 활용해 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 걸림돌이 대물림된 정서임을 이해하고 자기 공감을 통해 효과적으로 자녀공감이 이루어질 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 공감반응의 기초를 다지고 익힌다.
		2	• 공감 대화? 어렵지 않아요!	• 공감적 경청과 표현으로 학생들의 감정을 있는 그대로 존중하며 받아들이는 공감 대화 기법을 배우고 익힌다.

어울림 프로그램 목록

의사소통 역량

홈페이지 참조 : www.stopbullying.kedi.re.kr

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

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

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

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

어울림 프로그램 목록

감정조절 역량

홈페이지 참조 : www.stopbullying.kedi.re.kr

구분		차시	프로그램명	목표
초등학교 저학년	학생 기본	1	• 감정은 내 친구	• 다양한 활동을 통해 감정을 인식하고 이해의 폭을 넓힌다.
		2	• 이럴 때는 어떻게 할까요?	• 상황에 따른 자신의 감정을 인식하고 표현하며 행동에 대한 평가를 통하여 적응적인 행동을 연습한다.
		3	• 감정조절은 나에게 맡겨라	• 감정조절을 위한 나의 환경, 감정, 행동 자원을 탐색하고 행동적 감정조절 능력을 기른다.
		4	• 상황에 따른 나의 대처법	• 다양한 상황들에 대한 3가지 대처법을 비교하고 행복한 학교생활을 위한 적응적인 대처방법을 선택하여 익힌다.
	학생 심화	1	• 분노의 이해	• 분노에 대한 정의를 알 수 있다.
		2	• 분노 알아차리기	• 분노를 일으키는 말을 안다.
		3	• 분노조절 : 인지적 전략	• 분노 상황에서 생각을 바꿀 수 있다.
		4	• 분노조절 : 정서적 전략	• 침착함을 유지하는 방법을 안다.
		5	• 분노조절 : 행동적 전략	• 화가 나는 상황에서 내 생각 표현할 수 있다.
		6	• 문제해결 전략	• 분노가 생기는 문제상황에서 최선의 방법을 선택할 수 있다.
	학부모	1	• 내 아이 감정조절 돕기	• 감정조절의 중요성을 인식하고 부모의 변화 필요성을 느낀고 감정조절을 도울 과제를 부여받아 실천한다.
		2	• 감정조절 기술- 자기감정 인식과 자기표현력 기르기	• 학교폭력예방을 위한 감정조절을 돕고 자신의 감정과 생각을 표현하도록 돕는다.
	교사	1	• 감정이 어떻게 움직이나요?	• 다양한 상황에서의 감정의 발생 과정을 이해하고 학생의 감정조절에 개입하는 기초 기법을 익힌다.
		2	• 감정조절 이렇게 도와볼까요?	• 감정조절에 긍정적 영향을 주는 교사의 태도를 인식하고 감정조절에 개입할 수 있는 대화법을 익히고 실습해본다.

구분		차시	프로그램명	목표
초등학교 고학년	학생 기본	1	• 우리에게 감정이 있어요.	• 감정 수업의 규칙과 대전제를 이해하고 자신의 일상적 경험에서 감정이 생긴다는 것을 알 수 있고 감정이 서로 공유된다는 것을 안다.
		2	• 감정이 달라졌어요.	• '활동하기'가 감정 조절에 좋은 방법인 것을 안다.
		3	• 불편한 감정, 이렇게 조절해봐요!	• 감정이 바람에서 나온다는 것을 알고 다르게 생각하기 기법을 알고 감정 조절 연습을 한다.
		4	• 우리는 감정 해결사	• 다양한 상황에서 경험하는 불편한 감정에 대해 적절히 대처한다.
	학생 심화	1	• 화, 너는 누구냐	• '화'에 대해 올바르게 이해하고 '화' 조절의 필요성을 인식한다.
		2	• 화난 내 마음은?	• 자신이 화가 나는 상황을 탐색해보고 화가 났을 때 일어나는 변화를 통해 자신의 분노 상황을 알아차릴 수 있다.
		3	• 생각을 바꿔봐	• 생각-감정-행동의 연결고리를 이해하고 화를 일으키는 비합리적인 생각을 합리적인 생각으로 바꿀 수 있다.
		4	• 화를 다스리는 호흡법	• 화를 진정시키는 호흡법을 이용하여 화난 감정을 다스릴 수 있다.
		5	• 화날 땐 이렇게 말해요	• 자기주장훈련을 통해 화난 감정을 효과적으로 전달할 수 있다.
		6	• 마음의 신호등을 켜요	• 화가났을 때 지혜롭게 대처하는 힘을 기를 수 있다.
	학부모	1	• 마음의 문이 활짝!	• 자녀의 부정적 감정의 발생 원인과 특징을 이해하고 자녀의 감정 조절의 중요성을 이해하고 감정을 조절하는 핵심 기법의 사용을 이해한다.
		2	• 이럴 땐 어떻게?	• 자녀들이 학교폭력 상황 혹은 학급에서 일어나는 다양한 갈등 상황에서 부정적 감정을 다스리고 조절하도록 다양한 지원 및 개입 기술을 연습한다.
	교사	1	• 생각하기 나름!	• 학생의 부정적 감정의 발생 원인과 특징을 이해하고 학생의 감정 조절의 중요성을 이해하고 부정적 감정을 조절하는 핵심 기법의 사용을 이해한다.
		2	• 이럴 땐 어떻게?	• 학생들이 학교폭력 상황 혹은 학급에서 일어나는 다양한 갈등 상황에서 부정적 감정을 다스리고 조절하도록 다양한 지원 및 개입 기술을 연습한다.

구분		차시	프로그램명	목표
중학교	학생 기본	1	• 감정 인식과 원인 찾기	• 내 감정과 그 감정의 원인을 알고 감정조절의 필요성을 인식한 후 다양한 감정조절법을 이해할 수 있다.
		2	• 스트레스, 분노의 감정에서 벗어나기	• 스트레스, 분노 등 부정적 감정을 조절할 수 있다.
		3	• 우울, 불안에서 벗어나기	• 우울, 불안 등의 감정을 조절할 수 있다.
		4	• 실전-이럴 땐 이렇게	• 학교폭력사례 및 일상생활 속 부정적 감정들을 조절할 수 있다.
	학생 심화	1	• 분노 이해하기	• 분노의 의미와 원인을 알아 분노를 바르게 이해할 수 있다.
		2	• 분노 알아차리기	• 분노 상황에서 나의 경험(생각, 감정, 분노표현 방식)을 알고 긍정적인 태도 변화의 필요성을 인식할 수 있다.
		3	• 분노조절(인지)	• 분노를 일으키는 부정적인 사고를 분노를 조절하는 현실적인 사고로 변화시킬 수 있다.
		4	• 분노조절(정서)	• 분노를 느끼는 상황에서의 나의 진짜 감정을 알고 내가 진정으로 원하는 것이 무엇인지를 표현할 수 있다.
		5	• 분노조절(행동)	• 분노 상황에서 잠시 멈추어 상황을 변화시키는 선택을 할 수 있다.
		6	• 문제해결전략	• 분노를 표현하는 건강한 방법을 선택하고 실천하며 나만의 분노관리법을 만들어 분노에 대한 자기조절력을 갖도록 한다.
	학부모	1	• 자녀! 아는 만큼 보인다	• 청소년의 특징을 말할 수 있고 자녀의 부정적 감정 발생 원인과 특징을 설명할 수 있고 과도기적 청소년에 대한 대처방법과 자녀의 감정조절의 중요성을 이해하고 감정 토닥여주기로 상담할 수 있다.
		2	• 행복하게 자녀와 소통하기	• 자녀들이 학교폭력상황에서 일어나는 갈등 상황에서 부정적 감정을 다스리고 조절하도록 다양한 지원을 할 수 있다.
	교사	1	• 청소년의 특징	• 청소년의 특징을 말하고 학생의 부정적 감정 발생원인과 특징을 설명하고 감정 조절법 감정 토닥여주기로 상담을 할 수 있다.
		2	• 건강하게 학생과 소통하기	• 학생들이 학교폭력상황에서 일어나는 갈등 상황에서 부정적 감정을 다스리고 조절하도록 다양한 지원을 할 수 있다.

구분		차시	프로그램명	목표
고등학교	학생 기본	1	• 내 감정과 친해지기	• 상황에 따라 다양한 감정 경험을 공유하고 일상에서 경험하는 다양한 감정의 중요성을 인식하고 감정의 발생 원인과 행동 결과를 점검할 수 있다.
		2	• 고이고이 날려 보내기	• 감정 표현 경험을 공유하고 감정을 적극적으로 표현하고 해소한다.
		3	• 좀 더 새롭게 바라보기	• 생각과 감정의 관계를 인식하고 부정적 생각에 대한 새로운 긍정적 관점을 찾는다.
		4	• 실천으로 더 행복해지기	• 감정조절 방법들을 활용하고 실천하고 긍정적이고 행복한 삶을 위한 실천 역량을 강화한다.
	학생 심화	1	• 분노학개론	• 분노를 객관적으로 이해하고 분노 다루기의 중요성을 알 수 있다.
		2	• 나의 분노 알아보기	• 화가 났을 때 변화를 통해 분노를 알아차리고 분노조절의 성공경험을 탐색하므로 나의 분노를 이해 할 수 있다.
		3	• 바꿔! 바꿔! 생각을 바꿔!	• 분노를 일으키는 비합리적 생각을 합리적 생각으로 바꿀 수 있다.
		4	• 내가 화내는 진짜 이유	• 분노를 일으키는 감정과 이유를 알고 자신의 마음을 효과적으로 표현할 수 있다.
		5	• 화를 제대로 표현하기	• 자기표현행동을 통해 바람직한 분노표현 방법을 안다.
		6	• 똑똑하게 화 다루기	• 분노상황의 대처방법을 모색하고 지혜롭게 화를 다루기를 다짐한다.
	학부모	1	• 느낌! 아니까	• 감정조절의 필요성과 중요성을 알고 핵심기법 적용하기
		2	• 부모가 돕는 자녀의 감정조절 훈련	• 자녀의 감정표현에 적절히 개입하기/다양한 개입 방법 익히기
	교사	1	• 감정 바로보기	• 감정조절의 필요성과 중요성을 알고 핵심기법 익히기
		2	• 감정조절 방법 "감정조절! 내 손 안에 있소이다"	• 자신의 감정조절 방식 변화하기/다양한 개입방법 익히기

어울림 프로그램 목록

갈등해결 역량

홈페이지 참조 : www.stopbullying.kedi.re.kr

구분		차시	프로그램명	목표
초등학교 저학년	학생 기본	1	• 갈등과 친구가 되어 보아요.	• 갈등의 개념을 알고 갈등의 긍정적인 측면 이해한다.
		2	• 갈등! 이렇게 해봐요.	• 갈등해결 방법을 익혀 갈등 상황 속에서 바르게 대처한다.
		3	• 갈등! 풀 수 있어요!	• 갈등 상황 속에서 문제 해결을 통해 긍정적인 또래 관계를 형성한다.
		4	• 모두 다 행복한 선택	• 갈등 상황에 대처하는 방법을 익혀 학교 폭력을 예방한다.
	학생 심화	1	• 네 그림은 엉터리야!	• 놀리는 친구와 갈등 해결하기(언어폭력)
		2	• 내 차례야!	• 순서와 규칙을 지키지 않는 친구와 갈등 해결하기
		3	• 둘 다 내거야!	• 양보를 하지 않고 자기주장만 하는 친구와 갈등 해결하기
		4	• 떡볶이 사줘!	• 무리한 요구를 하는 친구와 갈등 해결하기 (강요)
		5	• 야, 장난이야!	• 장난으로 아프게 하는 친구와 갈등 해결하기 (신체폭력)
		6	• 흥, 저리가!	• 같이 놀지 않으려는 친구와 갈등 해결하기 (따돌림)
	학부모	1	• 이해해 주세요	• 학교에서의 자녀의 갈등 상황을 이해하고 자녀를 도울 수 있는 방법을 모색한다.
		2	• 도와 주세요	• 자녀의 갈등 상황에 대한 대처 방법을 익혀 자녀의 긍정적인 또래 관계 형성을 돕는다.
	교사	1	• 어떻게 도와줄까요?	• 초등학교 저학년들의 발달 특징에 따른 갈등 유형 및 대처 방법을 살펴보고 교사의 적절한 중재로 갈등을 해결하는 방법을 알아본다.
		2	• 이해하고 도와줄 수 있어요.	• 학생들 간의 학교폭력 상황을 해결 과정에서 발생하는 교사-학생 사이의 갈등을 이해하고 교사의 효과적인 대처 방법을 알아본다.

구분		차시	프로그램명	목표
초등학교 고학년	학생 기본	1	• 갈등? 갈등!	• 갈등의 의미와 갈등이 생기는 이유를 알고 갈등을 대하는 바람직한 태도를 안다.
		2	• 우리는 달라요	• 사람들이 갖고 있는 가치관과 생각 차이로 인해 갈등이 일어날 수 있음을 이해한다.
		3	• 평화적 갈등 해결! 방법이 없을까?	• 나의 갈등 해결 유형을 알고 각 유형별 장단점을 살펴보고 평화적으로 갈등을 해결하려는 마음을 다진다.
		4	• 평화적 갈등 해결! 이렇게 한번 해봐요.	• 문제 해결 방법에 따라 갈등을 해결하는 방법을 알고 실제 갈등 상황에서 문제를 평화롭게 해결한다.
	학생 심화	1	• 갈등, 차가운 듯 따뜻한 듯	• 갈등의 개념에 대해 이해하고 주변의 갈등과 나의 갈등을 연결시켜볼 수 있다.(공감과 거부)
		2	• 갈등 속 나의 마음이야기	• 갈등상황에서 나타나는 감정을 이해하고 이에 대처하는 방법을 알 수 있다.(나 전달법으로 감정표현)
		3	• 갈등 속 우리의 생각	• 갈등상황에서 나타나는 생각에 대해 이해하고 다른 관점으로 사고할 수 있다.(양파분석)
		4	• 갈등해결 필승법	• 갈등해결법을 통해 갈등을 단계적으로 접근할 수 있다.(갈등해결 6단계 실천하기)
		5	• 친구와 친구사이의 불편한 공기	• 학급 내 또래 간 갈등을 긍정적으로 해결할 수 있는 해결 방법을 알 수 있다.(갈등중재)
		6	• 함께함, 우리반을 평화롭게 하는 이름	• 학급에서 일어나는 갈등을 예방하고 해결하기 위한 덕목들을 나누고 공동체에 대한 생각을 나눈다. (갈등해결을 위한 공동체 의식)
	학부모	1	• 내 아이의 갈등	• 자녀와의 의사소통/자녀의 특징 및 또래문화 이해/자녀와 효과적인 의사소통방법 익히기
		2	• 갈등 이렇게 해결해요	• 교사와의 의사소통/학교상황 및 교사입장 이해하기/교사 와 협력관계를 위한 의사소통방법 익히기
	교사	1	• 학생들 사이에 발생하는 갈등! 어떻게 해결할까?	• 학생들 사이에서 발생하는 갈등 형태를 살펴보고 갈등을 해결하는 방법을 알아본다.
		2	• 교사와 학생 사이에 발생하는 갈등! 어떻게 해결할까?	• 교사와 학생 간의 갈등을 이해하고 해결방법을 살펴본다.

구분		차시	프로그램명	목표
중학교	학생 기본	1	• 내 마음 왜 이래?	• 갈등 상황 속에서도 관점의 차이가 있음을 알고 서로의 갈등 상황을 이해한다.
		2	• 나의 갈등처리습관은?	• 갈등 상황에 대한 대처 방식을 파악한다.
		3	• 우리는 Win-Win	• 좀 더 바람직한 갈등해결 방법을 찾고 익힌다.
		4	• 우리가 도와줄게!	• 갈등 관계에 있는 친구들을 돕는 방법 익힌다.
	학생 심화	1	• 갈등, 넌 뭐니?	• 갈등의 뜻을 알고 갈등의 발생은 삶의 자연스러운 과정임을 이해할 수 있다.
		2	• 멈춰야 비로소 보이는 것들	• 갈등해결과정에서 감정을 조절하는 방법을 알 수 있다.
		3	• 마음 분석	• 자신의 마음을 사실, 느낌, 바람, 부탁으로 분석할 수 있다.
		4	• 내 생각은 합리적일까?	• 갈등을 일으키는 인지적 오류를 찾을 수 있다.
		5	• 갈등해결방법	• 갈등을 해결하는 단계를 알고 적용할 수 있다.
		6	• 갈등해결에 도움을 주는 덕목	• 갈등해결을 잘 하기 위해 도움을 주는 덕목을 알 수있고 덕목을 기르기 위해 필요한 사회적 기술에 대해 알 수 있다.
	학부모	1	• 힘든 네 마음을 내 품에 펼쳐 봐!	• 부모와 자녀 간의 갈등을 이해하고 효과적으로 대처하는 방법을 익힌다.
		2	• 네가 꼬인 건 네가 풀 수 있을 거야!	• 친구들 간에 일어날 수 있는 다양한 갈등 상황을 인식하고 효과적으로 개입한다.
	교사	1	• 엉킴과 꼬임의 실타래 풀기	• 학생들 간에 일어날 수 있는 다양한 갈등 상황을 인식하고 효과적으로 개입한다.
		2	• 생각 열기, 마음담기 갈등풀기	• 교사와 학생 간의 갈등을 이해하고 효과적으로 개입하는 방법을 익힌다.

구분		차시	프로그램명	목표
고등학교	학생 기본	1	• 서로 다른 우리, 하나가 될 수 있을까?	• 갈등 상황과 그 원인을 이해한다.
		2	• 내 안에 있는 또 다른 나 발견하기	• 자신의 갈등 대응 방식을 알고 개선한다.
		3	• 우리는 원탁의 기사들!	• 브레인스토밍을 통해 합리적 갈등해결 전략을 탐색한다.
		4	• 너도 나도 웃는 얼굴 만들기	• 합리적인 갈등 해결 전략인 친구 돕기 방법을 탐색한다.
	학생 심화	1	• 갈등 이해하기	• 갈등의 개념을 이해하고 정의 하고 자신이 겪은 갈등을 회상하고 조원들과 공유한다.
		2	• 갈등 해결의 유형	• 갈등의 여러 유형과 반응 양상을 탐색하고 갈등을 이해하고 갈등시 반응별 장단점을 알 수 있다.
		3	• 갈등할 때의 사고 과정	• 갈등할 때의 사고 과정에 대해 이해하고 갈등을 일으키는 비합리적 신념에 대해 자각한다.
		4	• 갈등할 때의 감정	• 갈등할 때의 감정을 알아차리고 부정적 감정을 극복하고 타인과 협동하는 공동체 의식을 함양한다.
		5	• 갈등 해결의 방법 (내가 온라인 상담사)	• 느낌을 일으키는 바람을 찾을 수 있고 부탁과 강요를 구분할 수 있다.
		6	• 갈등 해결의 달인 찾기	• 갈등을 해결할 때의 덕목을 알고 배우고 타인이 갖춘 덕목을 칭찬하는 신뢰 문화를 구축한다.
	학부모	1	• 너의 목소리가 들려	• 부모 자녀 간 교우 관계 갈등 이해하기
		2	• 보이지 않는 손	• 자녀의 교우 관계 갈등에 효과적으로 개입하기
	교사	1	• 기울지 않는 마음의 저울	• 학생들 간의 다양한 갈등 상황을 인식하고 효과적으로 개입한다
		2	• 갈등은 내 손안에	• 교사 학생 간 갈등을 이해하고 대처하는 방법을 익힌다

어울림 프로그램 목록

자기존중감 역량

홈페이지 참조 : www.stopbullying.kedi.re.kr

초등학교 저학년

구분	차시	프로그램명	목표
학생 기본	1	• 자랑스러운 나	• 친구의 장점을 찾아 칭찬해주는 활동을 통해 자신의 장점을 발견하여 보고 자신에 대해 긍정적인 마음을 갖는다.
	2	• 자신감을 심어주어요.	• 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 자아를 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 자기존중감 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 학급 활동	• 학교에서 학생들의 자기존중감을 기를 수 있는 학급 활동 알고 실천 의지를 가질 수 있다.

초등학교 고학년

구분	차시	프로그램명	목표
학생 기본	1	• 알아봐요. 나와 너!	• 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 재발견하여 자기애를 형성하고 타인에 대한 생각을 수용한다.
	3	• 바꿔봐요. 나쁜 생각!	• 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 변화하고 긍정적 자기상을 그려봄으로써 자기 개발 및 발전에 대한 동기 습득한다.
	4	• 당당한 우리, 함께 만들어요, 행복한 학급!	• 또래 관계에서의 좋은 친구가 되기 위해 자신의 먼저 변화해야 한다는 것을 알고 학급에서 일어 날 수 있는 또래와의 갈등 상황을 슬기롭게 해결함으로써 자기 효능감을 높일 수 있다.
학생 심화	1	• 약점 〈 장점	• 자신의 장점을 찾아 자신감을 키우는 태도를 가질 수 있다.
	2	• 우리는 환상의 짝꿍	• 친구와 내가 다름을 알고 이를 통해 남을 이해할 수 있는 마음을 가질 수 있다.
	3	• 나의 자신감 금메달	• 자신의 장점과 재능을 알고 이를 실천해 보며 자기존중감을 높일 수 있다.
	4	• 나를 회복시켜주는 약	• 나의 자신감 회복법을 통하여 어려운 상황에서도 자신감을 가질 수 있다.
	5	• 나의 자신감을 표현해요	• 자신이 가진 미덕을 통해 자신의 자신감을 표현할 수 있다.
	6	• 나의 꿈에 자신감 한 스푼	• 자신의 비전을 수립하고 비전을 위해 자신감을 가지고 늘 당당하게 노력하는 태도를 가질 수 있다.
학부모	1	• 아이를 비추는 거울, 부모	• 자기존중감 이해 및 자신의 양육방식을 알아보고 자녀에게 미치는 영향 파악하기
	2	• 올통볼통 아이들, 현명하게 대처하기	• 문제 상황에 대한 효과적인 대처법을 알고 자녀 도와주기
교사	1	• 너희들이 행복하면 나도 행복해	• 학생들의 자기존중감 이해하고 학생의 자기 존중감을 높여주는 바람직한 교사의 태도에 대해 알기
	2	• 선생님이 무엇을 도와줄까?	• 교실에서 학생의 자기존중감을 향상시키기 위한 지도방안 및 문제행동을 보이는 학생의 자기존중감을 향상시키는 방법 알기

중학교

구분	차시	프로그램명	목표
학생 기본	1	• 나의 모습 재보기	• 있는 그대로의 내 모습과 특성을 알고 긍정적인 자기상을 가질 수 있도록 한다.
	2	• 나의 가능성 캐내기	• 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 멋지게 성장하고자 하는 의지를 다진다.
학생 심화	1	• 나의 이름 속 깊은 뜻 알기	• 나의 이름과 짝의 이름 뜻을 함께 설명함으로써 이름 속에있는 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 맞춰 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	• 학교폭력을 막는 방패, 내 아이의 자기존중감	• 학교폭력 문제에서 자기존중감의 중요성을 인식하고 부모 자신의 자기존중감 향상을 위해 노력하는 자세를 갖는다.
	2	• 내 아이의 자기존중감을 기르는 부모대화법	• 부모의 의사소통 방식이 자녀의 자기존중감에 미치는 영향을 이해하고 자녀의 자기존중감을 향상시키는 대화법을 익힌다.
교사	1	• 학교폭력을 막아내는 방패, 학생의 자기존중감	• 학교폭력 문제에서 자기존중감의 중요성을 인식하고 교사와 학생 간에 상대의 자기존중감을 손상시키는 말에 대해 살펴본다.
	2	• 학생과 교사, 모두의 자기존중감을 살리는 다살림 대화	• 학생과 교사의 자기존중감을 함께 살리는 다살림 대화의 원리와 방법을 이해한다.

고등학교

구분	차시	프로그램명	목표
학생 기본	1	• 타인의 평가vs.자기이해	• 타인의 평가보다 자신에 대한 이해가 더 중요함을 알고 긍정적으로 자기탐색을 할 수 있도록 돕는다.
	2	• ~ 면 어때 : 열등감에서 성장으로	• 자신의 단점을 비롯해 자신의 모습을 있는 그대로 수용하고 긍정적인 자기상을 가질 수 있도록 한다.
	3	• 솟아라 ~ 내안의 힘이여	• 자신이 가진 내적인 힘(자기탄력성)을 찾아 이를 강화하도록 돕는다.
	4	• 친구야, 우리 함께 성장하자	• 함께 성장하는 것의 중요성을 이해하고 함께 성장하는 학급문화를 만들어가는 데 필요한 구체적인 행동탐색을 통해 성취감을 경험할 수 있도록 돕는다.
학생 심화	1	• 나 자신을 알라	• 자신을 존중하는 것의 진정한 의미를 이해한다.
	2	• 꼬덕꼬덕	• 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	• 자기존중감과 알면 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 향상시키기 내가한다	• 자기존중감 향상 전략을 고민하고 실천하려는 의지를 갖는다.

어울림 프로그램 목록

학교폭력 인식 및 대처 역량

홈페이지 참조 : www.stopbullying.kedi.re.kr

초등학교 저학년

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

초등학교 고학년

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

중학교

구분		차시	프로그램명	목표
학생	학생기본	1	• 학교폭력! 멘사에 도전하다	• 퀴즈 게임을 통한 학교폭력의 유형과 심각성을 알아본다.
		2	• 입장바꿔! 역할극~~	• 역할극을 통해 가피해자 및 목격자의 입장을 느껴봄으로써 학교폭력을 예방할 수 있다.
		3	• 너라면 어떻게 할래?	• 학교폭력상황을 목격했을 때의 올바른 대처 방법을 토론을 통해 생각하고 모색해본다.
		4	• 학교폭력 예방홍보신문 및 3無 3行 제작	• 3無 3行 및 학교폭력예방홍보신문제작을 통해 평화로운 학급 조성을 위한 방법을 고민해본다.
학생심화	언어폭력	1	• 내 안에 너 있어!	• 상처 받은 언어폭력의 피해자가 되어 내 감정 표현과 상담하기
		2	• 언어폭력으로부터 이별 연습하기	• 욕의 어원을 알고 욕을 긍정의 말로 바꾸어 사용하기를 훈련한다.
	사이버폭력	1	• 지피지기 : 사이버폭력 알기	• 사이버폭력이 무엇인지를 알고 사이버 폭력의 심각성을 이해한다.
		2	• 백전백승 : 사이버폭력 극복하기	• 사이버폭력에 대처할 수 있는 방법을 익히고 사이버폭력은 우리 모두 함께 극복해야 함을 이해한다.
	집단따돌림	1	• 집단따돌림의 원인 알기	• 집단따돌림이 발생하여 지속되는 원인을 이해하고 집단따돌림 상황에 대한 합리적 생각의 중요성을 인식할 수 있다.
		2	• 나의 친구관계 점검하기	• 나의 친구관계를 점검해 보고 원만한 관계 형성을 위해 내가 노력할 점이 무엇인지 알 수 있다.
		3	• 친한 친구사이 되기	• 집단따돌림에 대한 대응방법 및 따돌림 없는 우리 반을 만들 수 있는 방법을 알아보아 진정으로 친한 친구 사이가 될 수 있다.
학부모		1	• 학교폭력의 새로운 경향성과 인식	• 학교폭력의 새로운 경향성에 대한 이해를 통해 학교폭력 조기감지 능력을 향상한다.
		2	• 공감과 배려의 힘을 가진 미래형 인재	• 학교폭력 분쟁사례를 통해 학부모의 조기 대처 방안에 대해 토론한다.
교사		1	• 학교폭력, 이렇게 달라지고 있어요	• 학교폭력의 새로운 경향성에 대한 이해를 통해 학교폭력 조기 감지 능력을 향상시킨다.
		2	• 화해로 만나는 친구의 마음	• 학교폭력 분쟁사례를 통해 교사의 조기 대처 방안에 대해 토론한다.

고등학교

구분		차시	프로그램명	목표
학생	학생기본	1	• 학교폭력? 학교폭력!	• 학교폭력에 대해 정확하게 인식하고 이해한다.
		2	• 우리의 문제, 학교폭력!	• 학교폭력의 사례 분석을 통해 심각성 및 결과를 인식한다.
		3	• 학교폭력, 우리의 손으로 판단하자!	• 학교폭력 사례를 자치법정을 통해 가치판단 및 조정과정을 경험한다.
		4	• 평화로운 학교, 우리가 만든다!	• 학교폭력 없는 평화로운 학급문화를 만든다.
학생심화	언어폭력	1	• 우리가 쓰는 말은?	• 언어폭력에 대해 이해하고 현재 어떤 언어를 사용하고 있는지 인식 및 순화한다.
		2	• 바꾸자. 언어습관	• 언어문화 개선
	사이버폭력	1	• 사이버폭력 탐구생활	• 사이버폭력의 개념과 유형을 이해하고 사이버폭력의 심각성을 인식할 수 있다.
		2	• 사이버폭력은 포위됐다!	• 사이버폭력에의 대처법을 습득하고 사이버폭력으로부터 자신과 타인을 보호할 수 있다.
	집단따돌림	1	• 용기 있는 동행	• 집단따돌림에 대한 인식을 높이고 구체적인 해결방안을 찾는다.
		2	• 또 하나의 패밀리, 친구	• 친구관계를 되돌아보고 좋은 친구의 특성에 대해 알아본다.
		3	• 너와 나, 점하나만 바꾸면	• 집단따돌림의 갈등 상황을 살펴보고 소통과 협력의 중요성을 안다.
학부모		1	• 학교폭력, 이렇게 달라지고 있어요.	• 학교폭력의 새로운 경향성에 대한 이해를 통해 학교폭력 조기 감지 능력을 향상한다.
		2	• 따뜻한 도움으로 다시 태어나는 친구들	• 학교폭력 분쟁사례를 통해 학부모의 조기 대처 방안에 대해 토론한다.
교사		1	• 학교폭력, 이렇게 달라지고 있어요.	• 학교폭력의 새로운 경향성에 대한 이해를 통해 학교폭력 조기 감지 능력을 향상한다.
		2	• 선생님의 관심으로 행복한 교실	• 학교폭력 분쟁사례를 통해 교사의 조기 대처 방안에 대해 토론한다.

자료집 18-S24

2018년 학교폭력 예방교육 운영학교 신규 담당자 연수 - 중등 -

인 쇄 2018년 8월 1일
발 행 2018년 8월 1일

발행처 **한국청소년정책연구원**
세종특별자치시 시청대로 370

발행인 송 병 국

등 록 1993. 10. 23 제 21-500호
인쇄처 ㈜ 계문사 전화 02)725-5216(代)

사전 승인없이 보고서 내용의 무단전재·복제를 금함.

2018년 학교폭력 예방교육
운영학교 신규 담당자 연수
- 중등 -

한국청소년정책연구원
National Youth Policy Institute

세종특별시자치시 시청대로 370 세종국책연구단지 사회정책동(D동)
Social Policy Building, Sejong National Research Complex, 370,
Sicheong-daero, Sejong-si, 30147, Korea
Tel. 044-415-2114 Fax. 044-415-2369 http://www.nypi.re.kr