

발 간 등 록 번 호

인천교육-2022-0283

2022학년도 관계중심 생활교육 실천사례집



인천광역시교육청
INCHEON METROPOLITAN CITY OFFICE OF EDUCATION

CONTENTS

축하 인사

교육감 축하 말씀

I

들어가며

1. 관계중심 생활교육의 정의 09
2. 관계중심 생활교육의 실천과 필요성 09
3. 인천생활교육자문단 소개 09

II

관계중심 생활교육
이해하기

1. 회복적생활교육 13
2. 학급긍정훈육법(PDC) 17
3. 비폭력대화 22

III

갈등관리 및
화해조정을 위한
학생 관계중심
생활교육 프로그램

1. 회복적생활교육
 - 초등 운영 사례 29
 - 중등 운영 사례 63
2. 학급긍정훈육법(PDC)
 - 초등 운영 사례 85
 - 중등 운영 사례 101
3. 비폭력대화
 - 초등 운영 사례 133
 - 중등 운영 사례 157

IV

찾아가는
관계중심 생활교육
교사연수

1. 사례 1 187
2. 사례 2 189

V

관계중심 학급 운영

1. 사례 1 193
2. 사례 2 194
3. 사례 3 196
4. 사례 4 199
5. 사례 5 201

교육감 축하 말씀





축하인사

안녕하십니까?

인천광역시교육감 도성훈입니다.

‘2022학년도 관계중심 생활교육 실천사례집’발간을 진심으로 축하드립니다. 코로나19 사태로 지난 3년 동안 학생 관계성 함양이 원활히 이뤄지지 못했기에, 공백없는 관계중심 생활교육을 실천해 가기 위한 이 안내서가 더욱 뜻깊고 소중하게 다가옵니다.

코로나 장기화에 따른 어려움 속에서도 인천생활교육자문단, 인천생활교육지원단 선생님들을 비롯하여 현장의 선생님들께서 관계중심 생활교육을 실천해 주신 덕분에 학생들이 행복한 학교생활을 할 수 있었습니다. 진심으로 존경과 감사의 마음을 전합니다.

우리 교육청은 학생 중심 교육, 한 아이도 포기하지 않는 교육, 결대로 성장하는 교육철학을 토대로 ‘학생 성공시대를 여는 인천교육’이라는 교육비전을 제시하고 있습니다. 자신이 좋아하는 것, 잘하는 것, 하고 싶은 것을 찾아내 꿈을 실현하며 행복하게 사는 삶이 ‘학생 성공’입니다.

그러나 혼자서 이루는 ‘학생 성공’이란 존재할 수 없습니다. 관계중심 생활교육을 통해 존중배려, 공감소통을 배우며 건강한 공동체 속에서 성장할 때 모두가 행복할 수 있습니다.

우리 아이들이 평화롭고 행복한 학교공동체 속에서 결대로 성장할 수 있도록 앞으로도 적극적으로 도와주실 것을 당부드립니다. 감사합니다.

2022년 12월

인천광역시교육감 도성훈

I

들어가며



1. 관계중심 생활교육 정의

회복적생활교육, 비폭력대화, 학급긍정훈육법 등의 생활교육 방법을 적용하여, 학교 구성원 간 관계가 회복적 정의를 실현하고, 존중과 배려 및 공감과 소통이 이루어지도록 돕는 **인천광역시교육청 학교생활교육 패러다임**을 의미한다.

2. 관계중심 생활교육의 실천과 필요성

평화롭고 행복한 학교공동체를 조성하기 위해서는 잘못에 대한 처벌과 징계 중심의 생활교육에서 벗어나, 공동체의 상호 존중과 갈등에 대한 회복적 접근을 기반으로 한 관계중심 생활교육으로의 전환이 필요하다. 존중, 배려, 소통, 협력 등은 주입식으로는 교육할 수 없는 가치들이며, 학교에서 일어나는 다양한 갈등 상황에 현명하게 대처하는 방법을 배우는 과정에서 길러질 수 있다. 학교는 관계를 배울 수 있는 소중한 장이 되므로, 관계중심 생활교육 속에서 의사소통 능력이나 갈등해결 능력 등이 강화될 수 있다.

3. 인천생활교육자문단

인천생활교육자문단은 인천형 학교생활교육인 “관계중심 생활교육” 현장지원 전문가 그룹이다. 관내 초·중·고등학교 교사로 이루어져 있으며 회복적생활교육(초등·중등), 비폭력대화(초등·중등), 학급긍정훈육법(초등·중등), 학생생활교육 분과의 7개 분과로 구성되었다. 학교급에 따른 특성을 반영한 교사 연수와 학생프로그램 운영을 위해 설계부터 사후 처리까지 협업하고 있다.

인천생활교육자문단 역할

생활교육 이론과 실천을 토대로 교육활동 계획, 실천, 공유, 성찰하는 총체적 지원을 통해 관계중심 생활교육 내실화와 활성화 도모

찾아가는 관계중심 생활교육 연수 출강

- 교사와 학생의 관계 회복을 고려하여 학교급별 학년군별 연수 운영, 실천방안 공유
- 교육공동체 존중과 배려문화 확산

갈등관리 및 화해조정을 위한 관계중심 생활교육 프로그램

- 위기학생 갈등 중재 및 또래관계 회복 활동 실시
- 관계회복 중심 학생자치 문화 현장 안착
- 존중과 배려의 자치문화형성

생활교육자문단 회원 전문성 강화 연수

- 교과·창의적 체험활동 연계
- 분과별 이론과 실천사례 공유
- 생활교육 연수 및 학급 운영 실천 피드백 제공

Ⅱ

관계중심 생활교육 이해하기



회복적생활교육

인천장도초등학교 수석교사 이옥경

1

학생 생활 교육의 새로운 패러다임 전환은?

“학생들의 실수를 어떻게 볼 것인가?”

“학생 간에 다툼이 있을 때, 이 학생들을 어떻게 교육할 것인가?”

학생들은 실수 속에서 배우며 성장한다. 학생들의 실수를 어떻게 바라보고 어떻게 성장의 과정으로 나아가게 할지 생활지도의 새로운 접근이 필요한 시점이다. 이를 위해 교사는 갈등을 어떻게 바라볼 것인가에 대한 인식의 전환도 필요하다. 사실 모든 인간관계에서 다툼과 갈등이 일어나는 것은 자연스러운 일이며 학교도 예외는 아니다. 갈등은 다루는 방식에 따라 공동체 관계를 단절시켜서 구성원들을 힘들게도 하지만, 갈등을 잘 다루면 관계성 강화로 행복한 공동체가 될 수도 있기에 갈등을 현명하게 다루는 생활교육으로 접근해야 할 것이다.

학생들은 학교에서 다양한 갈등 상황에 대처하는 방법을 배워야 한다. 학급에서 겪는 사소한 갈등에서부터 심각한 갈등 상황까지 갈등은 피할 수 없는 것이다. 오히려 갈등을 학생들이 배움의 기회로 삼도록 교육해야 한다. 갈등 당사자와 공동체 참여로 솔직하게 피해의 고통을 표현하고 공감하는 대화로 진정한 사과를 돕는 생활교육의 새 패러다임 바로 회복적생활교육이다. ‘회복적 정의(restorative justice)’를 기반으로 평화·용서·화해에 초점을 두고 갈등 해결의 차원을 넘어 서로 존중하는 학교문화가 정착될 수 있기를 바라면서 소개해 보고자 한다.

2

회복적 정의에 입각한 회복적생활교육이란?

그동안 우리에게 익숙했던 생활지도는 응보적 정의에 입각한 처벌 중심의 생활지도였다. 이는 잘못을 저지른 학생에게 벌을 주는 방식으로 문제를 해결하였다. 하지만 회복적 정의는 피해 학생의 상처 치유와 관계 회복에 초점을 둔 정의의 구현으로 피해자의 진정한 회복을 위해 노력하는 과정을 중시한다. 과거 권위 중심의 응보적 정의가 아니라 공동체 대화로 관계성을 강화시켜 평화로운 공동체를 세우는 회복적 정의에 입각하는 것이다.

회복적 정의는 갈등으로 인간관계가 훼손되었을 때 대화 방법을 사용하여 문제를 해결한다. 즉, 교사는 학생 간에 갈등 해결을 위한 대화로 피해 학생의 상처 치유를 돕고, 가해 학생의 자발적 반성과 책임으로 진정한 화해와 공동체 일원의 통합으로 모두의 정의 회복을 돕는다. 이렇듯 회복적 정의를 학교에 적용해 교육하는 것이 회복적생활교육이다. 앞으로 인천 교육 공동체의 평화로운 연결을 위해서 회복적생활교육으로 패러다임 전환을 해보면 어떨까?

“진정한 반성과 자발적 책임, 공동체 일원의 통합으로 평화로운 공동체를 어떻게 세울까?”

3

회복적생활교육을 시작하고 싶은데 어디에서부터 출발할까?

“회복적생활교육은 잘못에 대해 처벌하는 것을 넘어 학생과 공동체의 성장과 변화를 목표로 회복적 정의의 패러다임을 학교 현장에서 실천하는 것이다.”

“학급에서 회복적생활교육 방식으로 생활교육을 시작하고 싶다면 먼저 무엇을 해야 할까?”

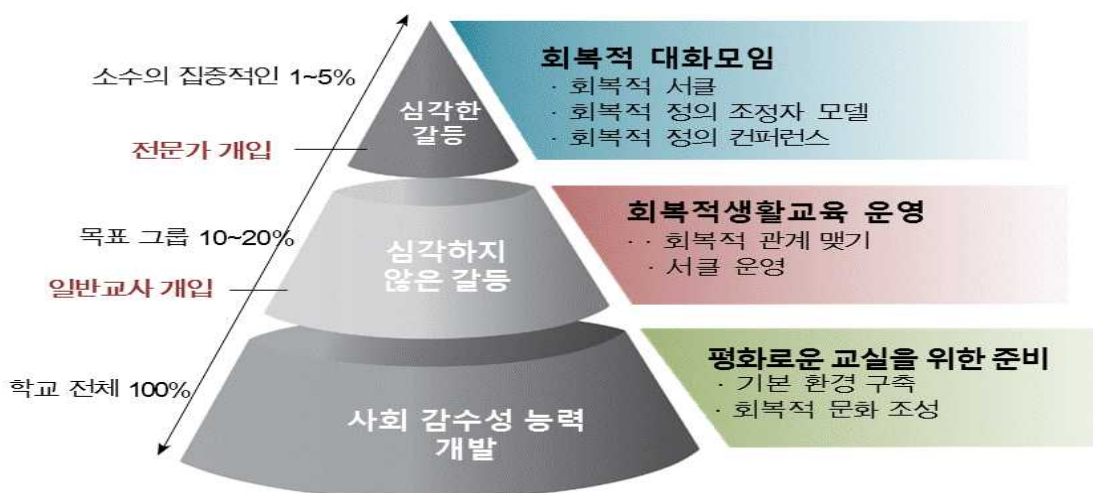
평화로운 교실을 만들어 가기 위해 우선 교실을 안전하고 정서적인 공간으로 만들어 가길 추천한다. 왜냐하면 회복적생활교육은 단순한 기법이나 기술을 적용하는 것이 중요한 것이 아니라 회복적 정의가 반영되는 삶의 철학이며 방향이기 때문이다. 무엇보다 학급 공동체 하부 구조를 회복적 가치와 회복적 문화에 스며들도록 하는 것이 중요할 것이다.

교실이 평화적으로 안전한 공간이 되기 위해서는 교사가 말과 행동으로 회복적 문화를 조성하고 촉진하는 모델링이 필요하다. 교사가 먼저 자기 자신을 돌아보고 성찰하며 회복적 정의를 교실에서 실천해야 학생들에게도 회복적생활교육이 가능하기 때문이다. 즉, 교실에서 교사의 권위가 통제를 위한 압력이 아니라, 존중과 신뢰의 평화적 압력으로 전환되어 학급 공동체의 관계 회복에 기여할 수 있을 것이다.

학급에서 관계 맺기를 잘하기 위해서는 학급의 하부 구조를 튼튼하게 세워야 한다. 특별한 학생, 문제 행동을 하는 학생에 의해 학급 분위기가 주도되는 폭력적인 구조를 바꾸는 방법은 교사의 파워에 의해서가 아니라, 학급 공동체의 평화적 압력에 의해 변화되도록 해야 한다.

이렇게 교실 공간이 변화되어 평화 상태로 가기 위해서는 회복적 정의가 구현되는 교실로 패러다임이 바뀌어야 한다. 그래야 학생들이 폭력에 대해 예민해지며 타인의 상처를 이해하는 평화 감수성이 발달할 수 있기 때문이다. 그렇다면 일상의 교실 공간을 좀 더 평화롭고 안전한 공간이 될 수 있도록 어떻게 조금씩 회복적생활교육을 적용할 수 있을 것인가?

“우리 학급의 평화적인 하부 구조를 어떤 방법으로 어떻게 튼튼하게 만들 수 있을까?”



<회복적 공동체를 세우기 위한 통합적 접근> 출처: 회복적생활교육 학급운영 가이드북

4

학급의 평화적인 하부 구조를 세우기 위한 어떤 준비를 하면 좋을까?

1. 학생들에게 어떻게 평화 감수성을 기르도록 교육할 수 있을까?

학생들에게 일상에 스며든 반평화와 폭력의 문제를 구조적으로 이해하고 이에 대해 문제를 제기하려면 감수성을 길러야 한다. 이런 과정에서 학생들은 일상의 폭력 등의 문제를 자신의 문제로 받아들여 평화 의식을 일깨울 수 있다. 이를 위해 다양한 놀이로 소속감을 높이며 서로의 경계를 알아가고 친밀감을 쌓는다. 이런 과정에서 학생들의 감각을 회복하며 다양한 감정 나누기로 평화감수성을 기를 수 있도록 한다.

2. 회복적 질문이란 무엇이고, 학생들의 생활교육에 어떻게 활용할 수 있을까?

평화적 분위기를 형성하는 회복적 질문은 5단계이며 다양한 문제 해결에 사용한다.

- 가. 무슨 일이 일어났는지 자기 입장에서 이야기해 볼까요? (존엄 질문: 상황이해)
- 나. 그 일로 어떤 점이 힘든지 지금 감정을 이야기해 봅시다. (존중 질문: 마음 살핌)
- 다. 이 일로 힘든 사람은 누구이며 어떤 어려움을 겪고 있을까요? (책임 질문: 영향 파악)
- 라. 어떤 피해가 회복되고 어떤 관계가 되길 원하나요? (존중 질문: 욕구 파악)
- 마. 어떤 도움이 필요하고, 스스로 할 수 있는 일은 무엇인가요? (책임 질문: 자발적 해결)

3. 학급에서 존중의 약속을 만드는 방법과 어떻게 실천하도록 할 수 있을까?

존중의 약속이란 교실이 평화로운 공간이 되기 위해서 합의된 규칙을 만드는 것으로 관계를 만들고 공동체를 세워가는 과정이다. 학년 초나 학급문화의 형성이 필요한 시기에 실시할 수 있다. 선생님이 학생에게, 학생이 선생님에게, 친구가 친구에게, 공동체(학교 시설, 환경)의 4분야로 나누어 어떻게 존중할 것인지 토의를 거쳐 약속을 만들어 실천해 본다.

4. 회복적 교육의 전환을 위한 교사로서 어떻게 조금씩 실천할 수 있을까?

회복적생활교육은 기술이나 기법이 아니라 교육철학이며 패러다임이기에 중요한 것은 교사 개인의 진정성과 실천을 하고자 하는 성실성이다. 회복적생활교육 관련 연수나 도서 등을 활용해 전문성도 키우는 것도 필요하지만, 지속적인 실천을 위해 동학년이나 전문적 학습공동체 등 동료 교사와 함께 실천해 나가는 방법을 추천한다. 동료들과 함께 시행착오도 나누며 지속할 수 있는 성장 동력을 받아야 꾸준한 실천으로 이어지기 때문이다.

5. 학생들을 어떻게 대하고, 정의롭고 공평한 배움의 공간을 어떻게 창조할까?

학생들을 독립된 존엄한 존재로 대하며, 학생들을 효율적인 통제 대상으로 여기는 것이 아니라, 현재 개별 학생의 필요와 욕구에 관심을 기울이며 질문한다. 회복적생활교육은 모든 학생의 욕구를 소중히 여기고 상호작용하며 소속감을 갖도록 지도한다. 학생들은 각자의 존엄성을 존중받으며 상호책임을 바탕으로 모든 존재가 가치롭다고 여겨질 때 정의를 경험할 수 있다. 이런 공간에서 안정감과 평화를 느끼며 배움으로 나아갈 수 있을 것이다.

5

안전하고 평화로운 교실 공간을 만들기 위한 신뢰서클 어떻게 시작할까?

“신뢰서클로 안전하고 평화로운 교실 공간을 어떻게 만들 수 있을까?”

신뢰서클은 서로 연결하여 공동체성을 강화하기 위한 이야기 구조이다. 모든 학생들이 원형으로 둘러 모여 앉아 솔직하게 말하고 공감으로 듣는 소통과정이다. 서클은 스토리텔링 과정으로 질문이 말하는 과정을 이끄는 역할을 한다. 신뢰서클의 핵심은 안전한 공간을 만들어 모두 돌아가며 자신의 내면을 이야기할 기회를 갖는다. 이 때 사용하는 도구로 토크스틱을 갖고 이야기 하는데 이것은 존중 표현의 초대도구로 존중을 시각화하는 특별한 물건을 준비한다. 평화와 회복의 상징물로 학급에서는 보통 담임교사가 준비한다.

서클의 기본 원칙은 4가지로 학생들에게 안내하고 약속한 뒤에 진행한다. 원칙은 ‘첫째, 토크스틱을 가진 사람만 발언한다. 둘째, 다른 사람이 말할 때는 경청한다. 셋째, 서클은 처음부터 끝까지 유지되어야 한다. 넷째, 서클에서 나온 이야기는 비밀이 보장되어야 한다’는 내용이다.

이렇게 신뢰서클로 친구들과 이야기 나눔으로 서로의 공통점을 발견하고 함께 연결되어 있음을 느낀다. 신뢰서클에서 학생들은 자신이 누구인지, 각자의 삶의 이야기를 나누며 서로 다르지 않다는 것을 발견하게 된다. 이런 경험이 쌓여 공동체가 갈등이나 문제에 직면했을 때 이를 해결해 가는데 도움이 될 수 있을 것이다.

신뢰서클은 언제나 열 수 있다. 학년이 시작되어 서로를 알아갈 때나 존중의 약속을 만들거나 문제 해결 서클을 열기 전 등에 실시하여 관계를 형성하며 서로 연결성을 높여 준다. 서클 진행을 할 때 중요한 것은, 마음을 열 수 있는 안전한 공간을 준비하는 것이다. 따뜻한 환영과 진행으로 서로의 솔직한 마음을 편안하게 드러내도록 존중과 수용의 분위기를 형성하도록 하는 것이다. 다음 장에서 소개되는 다양한 실천 사례를 살펴보면 우리 학급에 맞게 재구성하여 신뢰서클을 시도해 보면 어떨까요?

신뢰 서클의 질문 순서와 예시

가. 여는 질문 (Check in) : 가볍고 부담이 없는 질문으로 시작한다.

예시 질문 : “내 마음을 색깔로 표현한다면? 그 이유는 무엇일까?”

나. 주제 질문 : 열린 질문으로 주제의 구체적인 내용을 담아 질문한다.

예시 질문 : “나는 어느 경우에 존중받는다고 느꼈는가?”

다. 실천 질문 : 앞으로 공동체 안에서 실천할 약속으로 질문한다.

예시 질문 : “나는 학교에서 어떻게 존중을 실천할 것인가?”

라. 배움 질문 (Check out) : 서클을 정리하며 감정변화나 배움점 등을 나눈다.

예시 질문 : “오늘 신뢰서클을 하면서 배우거나 느낀 점은?”

학급긍정훈육법

인천청람초등학교 교사 오 법 근

I. PDC(Positive Discipline in the Classroom)란?

PDC는 아들러와 드라이커스의 철학에 바탕을 두고 제인넬슨과 린롯에 의해 체계화된 훈육법이다. 아들러 심리학은 이전 심리학의 관점과는 달리 현재의 문제 상황을 지금 현재의 모습에서 해결하고자 하며 과거의 모습이 현재의 어떤 긍정적인 면을 이끌어냈는지에 관심을 두고 있다. 이 심리학자들은 아이들의 존엄성을 중요하게 생각하고 상호존중과 의사소통을 강조한다. 아이들의 행동에 대해 보상이나 처벌을 사용하지 않고 격려하는 것을 제시한다. 또한 여러 가지 사회적 기술을 제시하여 학문적 성장 뿐만 아니라 사회 정서적 발달을 하도록 돕는다.

학급긍정훈육법이 기존의 훈육법과 큰 차이를 보이는 것은 보상과 처벌이 주는 악영향을 인지하고 상호존중과 배려 그리고 격려를 통해 책임감과 존중, 능력을 갖춘 성숙한 시민으로 성장하도록 이끈다는 점이다.

그리고 PDC에서는 학생들이 문제를 주도적으로 해결할 수 있는 존재라고 여기며 학생들의 실수를 배움의 기회라고 생각한다. 즉 학생들이 내면의 힘과 삶의 기술을 발전시켜 성공적인 어른이 되도록 도와주는 것이다.

학생들이 자신의 의견을 말하도록 격려 받았을 때, 명령을 받는 대신 선택권을 가질 때, 함께 문제를 해결할 때, 협력적이며 상호 존중하는 교실이 될 것이다. 이로 인해 교사와 학생의 삶 모두 달라지는 것을 경험하게 될 것이다.

가. PDC의 7가지 신념

- 1) 나는 능력이 있다.
- 2) 나는 의미있는 도움을 주며 꼭 필요한 사람이다.
- 3) 나의 결정은 나와 학급에 일어나는 문제에 긍정적인 영향을 미친다.
- 4) 나는 원칙이 있고 자기 조절력이 있다.
- 5) 나는 다른 사람을 존중하며 행동한다.
- 6) 나는 내 행동이 다른 사람에게 영향을 미친다는 것을 안다.
- 7) 나는 꾸준한 연습을 통해 지혜와 판단력을 발달시킨다.

나. 행동 아래 감춰진 신념(행동 빙산이론)

많은 훈육프로그램이 드러나 보이는 빙산의 윗부분, 학생의 행동에 대해서만 설명하고 있으며 상벌을 사용하여 그 행동을 관리한다. 하지만 PDC에서는 빙산의 윗부분뿐만 아니라 수면 아래 잠겨 있는 아랫부분도 설명한다. 루돌프 드라이커스는 문제 행동을 일으키는 학생을 좌절된 학생이라고 보고 이 학생들은 소속되고자 하는 욕구가 좌절되었을 때 소속감과 자존감을

가지려고 그릇된 방식으로 행동한다는 것이다. 교사는 겉으로 드러나는 행동에만 초점을 두지 말고 행동 아래 감춰진 신념을 이해해야 한다. 빙산의 아랫부분, 즉 행동아래 감춰진 신념에는 다음과 같이 자신, 타인, 그리고 세상에 대한 판단이 포함되어 있다.

나	나는 좋은 사람인가? 나쁜 사람인가? 능력이 있는가? 중요한 사람인가?
타인	다른 사람이 나를 격려하고 있는가? 좌절을 맛보게 하는가? 나에게 도움이 되는 사람인가? 해가 되는 사람인가?
세상	세상은 안전한 곳인가? 나를 보호해주는가? 내가 잘 성장할 수 있는 곳인가?

다. 인간 행동에 대한 미국의 일반학교와 PDC학교의 반대되는 생각들

	일반 학교	PDC 학교
관련이론	파블로프, 손다이크, 스키너	아들러, 드라이 커스, 글래서, 제인넬슨, 린로트
동기부여방식	보상과 처벌	소속감(관계)과 사회적 맥락에서의 자존감(의미)
타인에게 가장 강력한 영향을 미칠 때	특별한 행동에 반응하기	지속적인 상호 존중
어른에게 가장 강력한 해결방법	보상 인센티브, 처벌	공감, 믿음, 협력적 문제 해결, 친절하고 단호한 태도
문제 행동에 대처하는 법	비난 고립, 처벌	행동 수정 전 공감하기와 문제 해결에 초점두기. 행동 이면의 신념 살펴보기
위협적이고 공격적인 행동에 대응하는 법	비난 고립, 처벌	안전 보장 후 책임감과 개선에 대한 계획 세우기
배움의 효과를 극대화 하는 방법	효율적인 방법으로 학생의 행동 통제하기	사회적 감정 표현 기술을 배우고 자기 조절력을 키우며, 다른 사람과 연결되어 있음을 알고 교실에서 자신의 역할을 만들어 나가기

라. 처벌의 장기적 영향(3Rs)

교사는 학생을 통제 불능이라고 생각할 때 비난이나 수치심, 정신적 고통을 주는 처벌을 주로 사용한다. 하지만 이런 처벌은 교사 자신도 좋아하지 않을 뿐 아니라 효과도 없다. PDC에서는 처벌의 장기적 영향을 다음과 같이 제시하고 있다.

3Rs	내포된 의미
반항(Rebellion)	당신은 나를 통제할 수 없어, 내 멋대로 할 거야.
보복(Revenge)	어떻게 되든 상관없어, 복수하고 상처 줄 거야.
후퇴(Retreat)	낮은 자기 평가- 그래 나는 나쁜 사람이야 속임수 - 다음에는 걸리지 말아야지

II. PDC의 기초

PDC 기본서에서는 행복하고 민주적인 교실을 위해 존중하는 의사소통 기술, 친절한 문제해결 기술, 단호한 문제해결 기술을 제시하고 있다.

1. 의사소통에 힘을 불어넣는 기술

1) 말한 것은 실천하라.

- ① 학생들은 언제 교사가 의미있는 말을 하며 언제 그렇지 않은지 안다.
- ② 학생들은 교사의 말보다 행동에 관심을 둔다. (말고 행동이 일치하지 않으면 신뢰를 잃게 된다.
- ③ 실천 가능성에 대해 확신하기 전에 미리 깊이 생각해야 한다.

2) 짧게 말하라.

- ① 한 단어나 열 단어 내외의 짧은 문장
- ② 짧게 말하고 그것을 하도록 기다려주기

3) 문제 해결로 이끌어라.

- ① 판단하기, 감정 표현하기 대신 문제 해결로 이끌기

판단하기	운동장에서 놀 때 싸우는 일이 너무 많아요. 이런 놀이를 금지해야한다고 생각합니다. 알겠죠?
감정표현	놀이시간에 누군가 친구를 일부러 다치게 하는 걸 봤어요. 선생님은 화를 참을 수가 없어요.
문제해결로 이끌기(★)	여러분들이 놀이를 하며 다른 친구들에게 피해를 주는 걸 보니 화가 나는 구나. 선생님은 서로 존중하고 안전하다고 생각될때까지 놀이를 하지 않을 거야. 해결방법을 찾으면 선생님에게 알려줘

2. 친절한 문제 해결 기술

3R1H	문제 해결을 위해 해결방법을 3R1H으로 판단하기 1) Related : 연관성 - 해결방법이 그 행동과 명확히 연관되어 있어야 함. 2) Respectful : 존중 - 교사와 학생은 정중한 태도와 목소리를 유지해야 함. 3) Reasonable : 합리성 - 합리적이며 처벌을 더하지 않아야 함. 4) Helpful : 도움 - 해결방법을 통해 더 나은 행동을 하고 문제를 해결하는데 실질적인 도움이 되어야 함.
문제 해결 4단계	1. 문제에서 물러나기 2. 문제에 대해 정중하게 이야기 하기 3. 해결방법에 대해 의논하기 4. 만약 함께 해결할 수 없다면 도움 요청하기

화해 테이블	1. 갈등을 겪고 있는 대상이 함께 앉는다. 2. 함께 화해할 방법을 찾는다. ※ 감격해 카드 활용
긍정적 타임아웃	1. 마음을 안정시킬 공간을 마련하고 걸맞은 이름을 붙인다. 2. 학생들은 자율적으로 그 장소에 갈 것을 선택할 수 있으며 그 공간에서 마음을 안정시킨다. 3. 감정과 행동은 같은 것이 아니며, 모든 감정은 수용가능하나 행동은 그렇지 않음을 인식시킨다.
학급회의	1. 학생들을 문제 해결과정에 참여시킴으로써 주인의식을 향상시킨다. 2. 학생들이 문제 해결에 기여한 바를 정당히 평가하여 자신감과 소속감을 고취시킨다.
기 타	문제해결카드 상자, 선택돌림판으로 문제해결하기

3. 단호한 문제해결 기술

제한적 선택	1. 수용 가능한 해결책을 최소 2가지 제시하고 선택하게 한다. 2. 교사는 적절성, 수용가능성을 고려하여 제시해야한다.
말 대신 행동하기	1. 문제행동에 대해 말하지 않고 행동을 보여주기 2. 학생들에게 조용히 하라고 하는 대신 교사에게 집중하도록 침묵하기 또는 볼 끄거나 켜기
What & How 질문	교사는 왜라는 질문 대신에 다음과 같은 질문을 하면 좋다 1) 무슨 일이니? 2) 그 일에 대해 어떤 느낌이 드니? 3) 그 일이 일어난 이유가 무엇이라고 생각하니? 4) 다른 것들과 어떤 관계가 있니? 5) 문제를 해결하려면 어떻게 해야 할까?
행동 변화 질문하기	바꾸고 싶은 행동과 관련된 질문을 한다. Q) 지금 교실이 집중하기에 매우 소란스럽다고 생각하는 사람은 손들어 볼래요? 이런 질문에 학생들이 답할 때 엄지를 올리거나 내리는 등 수신호를 만들어 사용할 수 있다.
자연적 결과 경험하기	1. 아무것도 하지 않고 무슨 일이 일어나는지 지켜본다. 2. 교사가 하나하나 잔소리를 하지 않으며 학생들은 눈치껏 스스로 행동하게 된다.
존중하는 태도로 거절하기	1. “안 돼”라고 친절하게 말하며 이유는 덧붙여 설명하지 않는다. (그저 미소로 대답한다.) 2. 학생들은 해야 할 일을 알고 있으면서도 하지 않을 방법을 찾고 있었다. 3. 교사는 친절하고 단호한 태도로 이러한 함정에 빠지지 않는다.
모두 한배에 태우기	1. 교사가 직접 해결하기보다는 학생들에게 문제 해결권을 줌으로써 스스로 해결책을 찾아보게 한다. 2. 쉬는 시간에 공을 누가 사용할 것인지를 두고 싸움이 났다면 “싸우지 않고 공을 나눠 쓰는 방법을 찾아낼 때까지 공은 내가 가지고 있겠습니다. 해결방법을 찾으면 알려주세요” 이렇게 말할 수 있다.

III. PDC 교사 10계명

- 감정에 친절하고 행동에 단호하라. - 친절함과 단호함의 균형
- 보상과 처벌 보다는 격려와 규칙으로 훈육하라. - 보상과 처벌의 장기적인 영향
- 드러난 문제 행동 보다는 아이의 숨겨진 의도를 해독하라.
- 어긋난 목표차트 활용하기
- 아이들의 싸움에 편을 들거나 재판관이 되지 마라. - 문제 해결에 집중하기
- 아이들에게 언제나 일관성 있는 태도를 유지하라. - 모델링
- 결과에 대한 칭찬보다는 태도와 노력, 과정, 독창성을 격려하라.
- 지시와 설명보다는 질문과 선택을 활용하라. - 질문하기, 제한된 선택
- 실수한 아이를 격려하고 배움의 기회로 삼아라. - 해결책에 집중하기
- 감사, 격려하기를 일상화하여 아이들이 긍정적인 말에 익숙해지게 하라.
- 정기적으로 칭찬 감사 나누기
- 지켜야 할 규칙과 원칙은 끝까지 관철시켜라. - 관철하기

인간관계와 의사소통을 위한 비폭력대화

인천도화초등학교 교사 우 남 대

1. 비폭력대화 소개

비폭력대화(NVC, Nonviolent communication)는 때로는 연민의 대화 (Compassionate Communication), 삶의 언어라고 부르기도 한다.

비폭력이란 간디의 아힘사 정신에서 나온 것으로, 우리 마음 안에서 폭력이 가라앉고 우리의 본성인 연민으로 돌아간 자연스러운 상태를 말한다. 비폭력대화는 이러한 연민이 우러나는 방식으로 다른 사람들과 유대관계를 맺고, 우리 자신을 더 깊이 이해하는 데 도움이 되는 구체적인 대화 방법이다.

비폭력대화는 마셜 로젠버그가 창시한 것으로, 그는 1960년대 인종차별 폐지법이 시행될 때 일어난 여러 가지 갈등을 해소하기 위한 미연방정부의 프로젝트 활동을 계기로 비폭력대화(NVC)를 개발 및 보급하게 되었다.

로젠버그는 “인간의 본성은 서로의 삶에 기여할 때 기쁨을 느끼는 것”이라고 믿으면서 두 가지 문제를 깊이 생각하기 시작했다.

첫째, 왜 우리들은 이 본성을 잃고 서로에게 폭력을 쓰면서 살게 되었는가?

둘째, 그런 반면에 어떤 사람들은 어려운 상황에서도 어떻게 자기 본연의 인간성을 잃지 않으면서 다른 사람들에 대한 연민을 유지하고 있는가?

이 두 가지를 연구하는 동안에 로젠버그는 우리가 대화할 때 쓰는 말과 말하는 방법이 얼마나 중요한 역할을 하는가를 깨달았다. 비폭력대화는 새로운 것이라기 보다는 우리의 본래 모습을 우리 자신에게 상기시켜주려는 것이다.

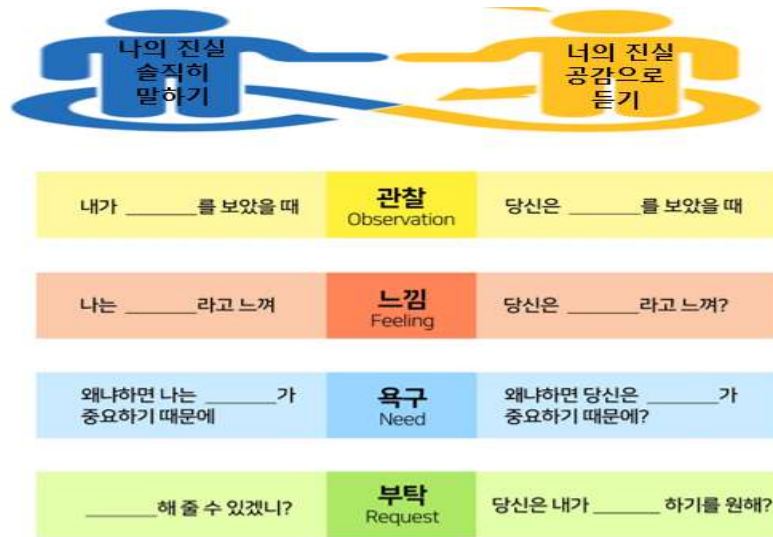
2. 비폭력대화의 목적

비폭력대화의 목적은 솔직함과 공감을 바탕으로 사람과 사람이, 가슴과 가슴이 연결하는데 있는 것이다. 이러한 연결을 통해 서로의 욕구(Need)를 이해하고 존중하면서 모두의 욕구를 평화롭게 충족할 수 있는 방법을 같이 찾아보는 것이다. 대화의 목적이 단지 상대방과 그들의 행동을 변화시키거나 자신이 하고 싶은 대로 하려는 것이라면 비폭력대화는 적절한 방법이 아니다.

우리가 전혀 폭력적이지 않다고 생각하면서 말할 때도 종종 본의 아니게 자기 자신이나 다른 사람에게 상처를 입히고 마음을 아프게 한다. 그리고 상대방과 다툼이나 의견 충돌이 있을 경우 그를 ‘나쁜 사람’이라고만 생각하기보다는 똑같이 ‘각자의 욕구를 충족시키고자 하는 사람’일뿐이라는 생각을 가질 경우 상대방을 연민으로 대할 가능성이 높고, 상대방이 왜 그렇게 생각하는지 이해하려고 노력할 마음의 준비가 되어 있게 된다.

다른 사람에게 뿐만 아니라 나 자신을 향해서도 자신의 내면의 소리에 귀를 기울일 경우 자신을 더 공감하고 존중하고 배려하는 마음이 길러질 것이다.

3. 비폭력대화의 두 가지 측면과 비폭력대화 모델



가. 비폭력대화 모델의 두 부분

비폭력대화의 한 측면은 자신을 표현할 때 이 네 가지 요소를 말이나 다른 방법으로 명확하게 표현하는 것이다.

비폭력대화의 다른 한 측면은 상대방에게서 똑같이 이 네 가지 정보를 듣는 것이다. 비폭력대화를 이용해 대화할 때는, 먼저 자신을 표현할 수도 있고, 상대방으로부터 이 네 가지 정보를 공감으로 들으면서 시작할 수도 있다.

비폭력대화는 고정된 공식이 아니므로 개인이나 문화적 특수성에 따라 얼마든지 상황에 맞게 유연하게 적용할 수 있다. 편의상 '단계'로 정리하거나 '대화방법'으로 표현하지만, 실제로 말 한 마디 하지 않고도 이 네 가지 요소를 경험하는 것이 가능하다. 비폭력대화의 정수는 네 가지 요소를 인식하는 우리 마음에 있는 것이지, 실제 주고받는 말에 있지 않다.

나. 비폭력대화모델의 네 가지 요소

서로 마음으로 주고받는 관계를 이루기 위해서 다음 네 가지 요소에 의식의 초점을 둔다.

1) 평가하지 않고 명확하게 관찰하기

비폭력대화에서 중요한 부분은 비판으로 들릴 수 있는 평가를 하지 않고, 사람들이 하는 말이나 행동을 있는 그대로 관찰하는 능력이다. 사람들은 다른 사람의 말을 비판적으로 받아들일 경우 자신의 욕구를 충족시키지 못하는 것 같다. 상대방의 말이 자신에 대한 비판으로 들릴 때 서로 협조하기보다는 자신을 변호하기 위하여 변명하거나 논쟁을 일으키기 쉽다.

이 경우 자신이 원하는 행동을 상대방이 해준다고 해도 그것은 진심이 아니다. 그 사람은 우리의 욕구를 충족시키고 싶은 마음에서보다는 수치심이나 죄책감, 처벌에 대한 두려움에서 행동할 가능성이 높다. 이런 의도에서 나온 행동은 사람을 비인간적으로 만든다.

관찰이란 보고 듣고 만질 수 있는 것, 비디오카메라로 녹화할 수 있는 것이다. 즉 사실을 바탕으로 묘사하는 것이다. 평가란 관찰한 것에 대한 우리의 결론이다. 그러나, 비폭력대화는 완전히 객관적이어야 하고, 어떤 평가도 해서는 안 된다고 주장하는 것은 아니다. 우리는 자신이 관찰한 것에 대해서 어떻게 느끼는지를 다른 사람들에게 표현하고, 자신의 가치관을 다른 사람들에게 말할 수 있다. 즉 아이에게 “철수야! 연필로 민수의 머리를 때리다니, 너 정말 나쁜 아이로구나!”라고 소리치는 것은 관찰에 대한 평가이지만, “네가 민수의 머리를 연필로 때리는 걸 보자 겁이 났어. 철수야, 난 우리 반에서는 누구나 다 안전하게 놀기를 바라거든....”하고 말하는 것은 관찰한 것에 대해 어떻게 느끼는지와 자신의 가치관을 말하는 것으로 이는 위의 표현과 전혀 다르다.

2) 느낌을 확인하고 표현하기

느낌을 표현하는 것은 자신의 솔직한 내면을 인정함으로써 갈등을 해결하는데 도움이 되기 때문이다. 느낌을 표현할 때에는 뜻이 모호한 말보다 구체적인 느낌을 나타내는 낱말을 사용하는 것이 도움이 된다. “그거 좋을 것 같은 느낌인데.”라고 할 때 ‘좋다’는 말은 ‘설레다’ ‘기쁘다’ ‘마음이 놓인다’ 등 여러 가지 다른 느낌을 의미할 수 있다. ‘좋다’ ‘나쁘다’와 같은 단어로는 듣는 사람이 우리가 실제로 어떤 느낌을 가지고 있는지 알기가 어렵다.

또, 관찰된 자극을 지금 내가 느끼는 느낌과 결합시킬 때 중요한 것은 ‘~하자 ~ 했다.’라는 표현을 사용하는 것이다. 이것은 시간적 연관성만을 표현하는 방식이다. 만약 ‘~ 때문에 ~했다’라고 한다면 이는 인과적인 표현이 되고 내 기분이 안 좋은 것에 대한 책임을 첫 단계에서 나에게로 돌리는 것이 아니라 상대의 탓으로 묻는 것이 되어 버린다.

3) 느낌을 욕구에 연결하기

다른 사람의 말이나 행동이 우리의 느낌을 자극할 수는 있지만 원인은 될 수 없다. 우리의 느낌은 욕구가 충족되고 있는가 아니면 그 반대인가에 따라 달라진다. 외부 사건에 대한 자신의 사고에 따라 감정이 발생한다는 심리학자 엘리스(A. Ellis)의 인지주의 이론과도 일맥상통한다.

직접적으로 느낌을 욕구에 연결하여 표현할수록 다른 사람이 공감하면서 반응하기가 그만큼 더 쉬워진다. ‘나는 ~이 필요하기 때문에 나는 ~을 느낀다.’라는 표현으로 욕구와 느낌을 연결한다. 그러면 자신의 느낌에 대한 책임의식도 깊게 할 수 있다.

타인에 대한 해석이나, 비판, 진단, 그리고 판단은 충족되지 못한 우리의 욕구를 다른 데로 돌려서 표현한 것이라고 할 수 있다. 그리고 사람들은 비판처럼 들리는 말을 듣게 되면 공감하면서 반응하기보다는 방어하고 반격하는데 더 많은 에너지를 쏟게 된다. 상대방이 무엇을 잘못 했는가보다는 내 자신이 뭐가 필요한가에 대해 이야기하기 시작하는 그 순간부터 모든 사람의 욕구가 충족될 방법을 찾을 수 있는 가능성이 많아진다.

4) 삶을 더 멋지게 만들어 줄 “부탁하기”

우리의 욕구가 충족되지 않았을 때, 우리가 관찰하고, 느끼고, 원하는 것을 표현한 다음, 이어서 구체적인 부탁을 한다. 다시 말해 우리 욕구를 충족할 수 있는 행동을 부탁하는 것이다.

부탁을 할 때에는 긍정적인 언어를 사용한다. 즉, 우리가 원하지 않는 것보다 원하는 것을

부탁한다. 부탁을 부정으로 표현했을 때에는 무엇을 부탁하는 건지 분명하지 않으며, 더 나아가 저항감을 불러올 수 있다는 점이다. 또, 막연하고 추상적인 모호한 표현을 피하고 실행할 수 있는 구체적인 행동을 표현하는 것이 중요하다. 모호한 표현은 내면에 혼란을 일으킨다.

또, '명령'이 아니라 '질문'형식으로 한다. "김치 통 좀 꺼내 와."보다 "김치 통 좀 꺼내 줄래?"로 하면 강요가 아니라 부탁으로 들린다.

부탁을 할 때에는 관찰과 느낌, 마음을 함께 말하는 것이 좋다. 말하는 사람의 느낌과 마음을 표현하지 않는 부탁은 명령처럼 들릴 수 있기 때문이다. "머리 좀 자르지 그러니?"보다 "네 머리가 너무 길어서 혹시나 앞이 안 보일까 봐 걱정된다. 특히 자전거를 탈 때 말이야. 머리를 좀 자르는 게 어떨겠니?"라고 요청하는 것이 좋다.

다. 비폭력대화의 4가지 요소를 적용한 사례

예 1)

기철: 뭐 하고 놀까?

민수: 카드놀이 하자.

기철: 난 찰흙으로 놀이터를 만들고 싶은데.

민수: 넌 네가 하고 싶은 것만 하냐?(듣기 힘들었던 말)

기철: 너는 카드놀이가 재미있어서 지금 그걸 하고 싶은 거니?(상대방을 공감하기)

민수: 응

기철: 네가 "넌 네가 하고 싶은 것만 하냐?"라고 말하는 걸 들으니까 (관찰)

난 좀 화가 나, 답답하기도 하고(느낌)

난 지금 꼭 찰흙놀이를 해야 한다는 건 아니었어.

그것을 하면 어떤지 말한 거야. 내 마음을 제대로 알리고 싶어.

(마음,욕구)(나의 마음을 표현하기)

민수: 그랬니? 미안해! 난 그런 줄도 모르고 널 오해했어.

기철: 네가 내 마음을 알아주니까 기쁘다.

예 2)

선생님: 학습지를 받은 학생은 뒤로 넘겨주세요.

우성: (짜증난 목소리로) 빨리 학습지 뒤로 돌려! (듣기 힘들었던 말)

진영: (학습지를 뒤로 돌려준다)

(수업을 마친 후)

진영: 우성아, 수업시간에 학습지 내용을 빨리 보고 싶은데, 내가 빨리 돌리지 않아 속상 했니? (상대방을 공감하기)

우성: 그래, 나도 빨리 어떤 내용인지 궁금했다구?

진영: 너도 빨리 보고 싶었을 텐데 빨리 못 돌려 미안해. (상대방을 공감하기)

우성: 그래. 알았어.

진영: 진영아, 수업시간에 큰 목소리로 "빨리 학습지 뒤로 돌려"라는 말을 했을 때(관찰)

큰 목소리에 놀라기도 했고 언짢기도 했어.(느낌)

나는 작은 목소리로, 좀 더 다정스럽게 부탁하는 말을 듣고 싶었거든(욕구)

다음에 또 그런 일이 있을 때는 좀 더 작고 부드러운 목소리로 나에게 말해 줄래?(부탁)

우성: 진영아, 나는 네가 내 말에 그럴 줄 몰랐어. 다음에는 그런 일이 있을 때 너에게 다정한 목소리로 말하도록 노력할게.

4. NVC로 감사 표현하기

우리 대부분은 감사의 말을 그대로 편하게 받아들이지 못한다. 자신이 그런 말을 들을 자격이 있는지 하는 마음이 들어 불편하다. 특히 선생님이나 상사가 성적이거나 생산성을 올리는 수단으로 칭찬을 사용한다면, 그들이 우리에게 걸고 있는 기대 때문에 걱정하게 된다. 일을 해서 돈을 벌고, 돈을 주고 물건을 사고, 가치를 따져 대가를 받는 것이 기본적 교환방식인 사회에서는 아무런 대가 없이 주고받는 일에 마음이 불편할 때가 있다.

비폭력대화에서는 감사하는 말을 들을 때도 다른 말을 들을 때와 같이 공감의 자세로 들을 것을 권한다. 곧 다른 사람의 행복에 기여한 자신의 행동, 그 행동으로 생긴 그 사람의 느낌과 충족된 욕구를 듣는다. 그래서 우리 모두가 서로 삶의 질을 높일 수 있다는 사실을 즐거운 마음으로 받아들이는 것이다.

일반적인 칭찬은 아무리 긍정적이라도 판단형식으로 나타나고 다른 사람의 행동을 조정하기 위해 애쓰는 경우가 많다. 비폭력대화에서는 단순히 서로 기쁜 마음을 나누려는 목적으로 감사의 마음을 표현한다.

- (1) 우리 행복에 기여한 상대방의 행동
- (2) 충족된 나의 욕구
- (3) 그 결과 우리가 느끼는 기쁨을 말함으로써 고마운 마음을 표현한다.

감사의 말을 들을 때에도 이런 식으로 받게 되면, 거짓 겸손이나 우월감 없이 진심으로 받아들일 수 있어서 감사를 표현하는 사람과 함께 즐거움을 나눌 수 있다.

참고 문헌

1. 비폭력대화 저자: 마셜 B 로젠버그
2. NVC 1~3 저자: 캐서린 한

Ⅲ

갈등관리 및 화해조정을 위한 학생 관계중심 생활교육 프로그램





회복적생활교육(초등)

서로의 마음을 이해하고 존중하는 안전한 공동체 만들기

대 상	초등 2학년, 20명 내외
시 기	학기 중
주 제	나의 감정을 알고 다른 사람의 감정 이해하며 배려하는 안전한 공동체 만들기
의 도	나의 감정을 알고, 타인의 감정을 이해하며 배려하는 공동체 만들기 및 관계의 기초 쌓기

제시 자료

- 토킹 스틱 : 인형(촉감이 좋은)
- 원형 탁월 위에 이미지 마음카드와 학급구성원의 소중한 물건 놓아두기
- 서클로(동그랗게 둘러) 앉아 나의 감정과 마음 느끼기
- 사전 활동 : 마음을 나타내는 그림과 낱말 살펴보기
- 책 : 「아홉 살 마음 사전」
- 동영상 주소 : 책 읽어주기 영상 <https://youtu.be/blGyqKT8Ktc>
- 동영상 QR 코드



- 저자 : 글 박성우, 그림 김효은

준비물

「아홉 살 마음 사전」 책, 마음 카드, 2가지 색의 포스트잇, 필기도구

사 진



① 서클 흐름

‘서클 진행’ 질문 제시 전 활동

- 조용한 음악을 들려주며 호흡을 느끼도록 시간을 준다.
- 자신의 마음과 몸의 상태를 느끼고 알아차릴 수 있도록 한다.
- 교사 설명 : 센터 피스에 놓인 마음 카드를 보고 나의 현재 마음을 나타내는 마음카드가 있다면 골라 봅시다.. 그림카드를 골라 자신의 자리에 앉습니다.



제시 자료

그림책 읽기 「아홉 살 마음 사전」

- 「아홉 살 마음 사전」 그림책 영상 주소 <https://youtu.be/blGyqKT8Ktc>
- 동영상 QR 코드

마음 열기

- <나의 마음은?> 활동하기
- 오늘 나의 마음을 잘 나타내는 마음카드 고르기
 - 나의 상태 나누기 : 카드를 고른 이유와 나의 현재 마음 말하기

소통하기

- 「아홉 살 마음 사전」 책을 함께 읽기
서로의 생각과 감정(마음) 나누기
- 주인공과 같은 마음일 때는 언제인가요?
 - 00마음일 때는 언제인가요?
 - 000할 때는 어떤 마음이 드나요?
- <너도? 나만!> 놀이로 마음 표현하고, 알아보기
- 「아홉 살 마음 사전」을 읽고 자신의 경험과 마음 떠올리기
 - 차례대로 자신의 경험과 마음을 일어서서 말한다.
(예:나는 노래를 못하는 데 친구들 앞에서 노래를 불러야 할 때 걱정스러워, 친구가 활동을 도와주었을 때 고마운 마음이 들었어.)
 - 1) 듣는 학생 중 같은 생각이라면
‘나도!’라고 말하며 일어서고, 일어난 학생들끼리 자리를 바꾼다.
 - 2) 같은 생각인 학생이 없으면 발표한 학생만 ‘나만!’ 이라고 말하고 자리에 앉는다.
 - <너도? 나만!>놀이를 통해 친구들의 마음을 알아본 후 느낀 점 나누기

나눔하기

- 생각이나 느낌 나누며 마무리하기

② 교과 또는 창의적 재량활동 연계


〈국어, 바른생활자율활동〉 2학년 1, 2학기

- 내용요소 : 글을 읽고 인물의 처지와 마음을 짐작하고, 마음을 나타내는 말 알기
- 성취기준
[2바01-02] 몸과 마음을 건강하게 유지한다.
[2국01-04] 글을 읽고, 인물의 처지와 마음을 짐작한다.

목 표	마음을 나타내는 말을 알고 나와 친구의 마음을 이해하고 존중하는 태도를 기를 수 있다.
내 용	마음을 나타내는 말을 알고 공동체 구성원의 마음이 다를 수 있음을 이해하기 공동체 구성원의 마음을 존중하는 존중의 약속 만들기
활동1	<ul style="list-style-type: none"> • 「아홉 살 마음 사전」 책 함께 읽기 • 마음을 나타내는 낱말 알아보기 • 인물의 마음 알아보기
활동2	<ul style="list-style-type: none"> • <너도? 나만!> 놀이로 마음 표현하고, 친구의 마음 알아보기 - 「아홉 살 마음 사전」을 읽고 자신의 경험과 마음 떠올리기 - 차례대로 자신의 경험과 마음을 일어서서 말한다. (예:나는 노래를 못하는 데 친구들 앞에서 노래를 불러야 할 때 걱정스러워, 친구가 활동을 도와주었을 때 고마운 마음이 들어.) - <너도? 나만!>놀이를 통해 친구들의 마음을 알아본 후 느낌 나누기
활동3	<ul style="list-style-type: none"> • <마음 신호등> 활동으로 존중의 약속하기 - 마음 신호등 3단계 알아보기 - 기분이 좋을 때 우리 반을 위해 할 수 있는 일 말하기 - 기분이 나쁠 때 선생님과 친구들에게 바라는 점 표현하기 - 마음 신호등으로 친구들의 마음 알아보기 - 어떻게 서로를 돌보고 친구를 존중할지에 대한 생각 나누기
활동4	<ul style="list-style-type: none"> • 활동을 마친 후 생각과 느낌 나누기
유의점	<p>경청의 태도 지도가 된 이후에 본 활동을 하는 것이 좋다. 마음을 표현하는 데에 부담을 느끼는 학생은 강요하지 않고 다른 친구의 생각을 들으며 참여하도록 한다.</p> <p>초등학교 2학년 국어 교과서에서는 ‘마음’이라고 제시하고 있으며 ‘감정’이라고 표현하고 있지 않다.</p> <p>학생들이 자신의 마음을 표현하는 다양한 낱말을 모를 수 있으므로 감정카드를 제시하면 서클 활동이 원활하게 이루어질 수 있다.</p> <p>생각과 마음을 나눌 때에는 어떤 활동으로 어떤 마음을 느꼈는지 구체적으로 말 할 수 있도록 이끈다.</p> <p><활동2>에서 저학년 학생은 생각한 내용을 바로 말하는 것이 어려울 수 있으므로 종이를 제공 할 수 있다. 그리고 이것은 <우리 반 마음사전>으로 엮어 게시하면 활동 후에 친구들의 마음을 이해하는 데에 도움이 된다.</p> <p><활동3>에서 마음 신호등 활동을 한 후에 <존중의 약속>으로 연결되도록 느낌과 어떤 행동을 하고 싶은지 함께 말할 수 있도록 서클을 진행한다.</p>

모포 덮기로 마음을 열기

대 상	초등학교 1학년 학생 27명
시 기	학기 초
주 제	모포 덮기로 친구에게 마음 열기 활동
의 도	친구를 평가하거나 조건을 걸지 않고 단지 사람으로서 존중해주기 “네가 우리 반 이어서 좋아”, “네가 내 친구여서 좋아” 말해주기 친구 한명씩 자리에 앉아있고 나머지 친구들이 칭찬의 말 해주기

준 비 물	의 자
사 진	


활동내용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 같은 반이 된 친구들이 모두 소중하다는 것을 안내. 2. 소중한 친구들에게 쉬운 칭찬의 방법이 있다는 것을 안내 3. “네가 우리 반이어서 좋아”, “네가 내 친구여서 좋아” 등을 안내 4. 자발적으로 나와서 친구에게 칭찬하는 말 하기 5. 한 사람 씩 자리에 앉아서 칭찬의 말을 듣고 나머지 친구들이 나와서 칭찬의 말 해주기
효 과	<p>자발적으로 친구를 칭찬하고 칭찬 받을 수 있는 기회를 제공함. 평소 친구에게 칭찬받을 수 있는 기회가 잘 없는 학생들도 모두 칭찬을 받음으로 인해서 친구들에게 마음의 문을 조금씩 더 열 수 있는 기회를 제공함.</p> <p>※ 주의점: 칭찬을 부끄러워 하거나 장난으로 참여하는 학생이 있을 경우 칭찬의 의미가 퇴색될 수 있으므로 진지하게 그리고 진심으로 칭찬할 수 있도록 지속적으로 안내해야 하며 학생들이 칭찬의 말을 잘 못할 수 있기 때문에 존재 자체를 칭찬하는 단순한 칭찬도 좋은 것이라며 교사가 안내하면서 따라 할 수 있도록 안내해야 함. 사람은 누구나 존중받을 가치가 있으며 자기 자신을 먼저 소중히 여긴 다음 다른 사람을 존중하는 태도가 중요하다는 것도 강조해야 함.</p>

자리 바꾸기 게임 후 감정 소통 서클활동 하기

대 상	초등학교 1학년 학생 27명
시 기	학기 중 언제나
주 제	왕 게임 후 감정 소통 서클활동 하기
의 도	<ol style="list-style-type: none"> 1. 몸 놀이 활동(자리 바꾸기 게임)으로 학생들의 긴장감을 완화시켜 주고 마음이 통할 수 있는 바탕 마련하기 2. 오늘 아침 등교하면서 느낀 감정 이야기 나누기 3. 요즘 자신이 느끼는 감정을 나타낼 수 있는 흥미있는 물건을 고르고 그 이유를 이야기 나누기

제시 자료 서클 센터피스 구성

- 토킹 스틱 : 인형
- 원형 타월을 깔고 과일, 문구류 등 다양한 물건 놓아두기
- 학생들이 동그랗게 둘러앉아 경청하는 환경을 조성.
- 사전 활동 : 서클 활동은 싸움의 시간이 아닌 평화를 위한 시간임을 상기하기

준비물	원형타월, 토킹스틱(인형), 문구류 등 다양한 물건, 인공 초
사 진	
마음 열기	자리 바꾸기 게임 하기(의자 한 개가 모자라게 한 다음 “00한 사람 자리 바뀐” 외치고 해당하는 사람 끼리 자리 바꾸기)
소통하기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 서클활동의 규칙 설명하기 2. 아침에 등교하면서 느낀 감정 나누기 3. 서클 안에 있는 물건을 요즘 자신의 감정과 연관지어 선택하기 4. 물건을 선택한 이유를 설명하며 자신의 감정 말하고 친구의 질문에 답변하기
나눔하기	감정을 나누면서 느낀 점 말하기

사물에게 말 걸기

대 상	초등학교 3학년 22명
시 기	학기 중
주 제	사물이 되어 친구들에게 말 걸기 활동
의 도	<ul style="list-style-type: none"> • <알사탕> 읽고 내용 파악 후 주인공의 감정 찾기 • 그림 책 속 강아지, 소파 등이 주인공에게 말 걸 듯 “나를 아껴줘서 고마워”, “내가 우리 반이라서 좋아”, “지금 너는 어떤 마음이야?” 등 교실 속 물건의 생각 떠올리기 • 교실 속 물건에 어떤 메시지를 쓰는가 살펴보면 학생의 마음 투사 욕구 확인 가능

+ 제시 자료 서클 센터피스 구성

- [스트릿 : 하트 또는 별 모양 색깔 다른 포스트잇
 - 학생들이 동그랗게 둘러앉아 경청하는 환경을 조성하기
 - 사전 활동 : 그림책 <알사탕> 읽고 주인공에게 말 거는 사물의 입장에서 생각하기
 - 포스트잇 2-3장에 메시지 써서 사물에 직접 붙이고 메시지 함께 읽기
- 예> “난 너랑 쉬는 시간에 같이 놀고 싶어.”(교실 보드게임) => 즐거움 욕구 반영
 “나를 잘 달고 다녀줘. 복도에서 찬바람이 불어와.”(출입문) => 안전 욕구 반영
 “난 너의 발걸음이 어디를 향할까 궁금해.”(신발장) => 관심 욕구 반영

준비물	그림책 <알사탕>, 포스트잇, 스티커, 욕구 카드
사 진	 

마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> • 그림책 <알사탕> 읽고 등장하는 사물의 바램과 마음 알아보기
소통하기	<ul style="list-style-type: none"> • 친구들에게 자기 의견과 바램을 표현하는 방법 돌아가며 이야기하기 • 우리반 아이들에게 “난 나를 소중하게 대해줘서 좋아”, “나를 잘 써 줘서 고마워”. “점심 시간에 나랑 같이 놀자.” 등 이야기하기 • 포스트 잇에 쓰고 교실 물건에 붙인 뒤 마음에 드는 말에 스티커 붙이기
나눔하기	<ul style="list-style-type: none"> • 교실에 다양한 물건들이 있어 좋은 점, 활동하며 배운 것 이야기하기

감정 소통 서클 활동

대 상	초등학교 3학년 22명
시 기	학기 중
주 제	음악을 통한 이완 서클 활동
의 도	<ul style="list-style-type: none"> · 명상을 통해 학생들 긴장감을 완화시켜 주고 경청 마련하기 · 오늘 학교에서 일어난 일 2분 동안 모두 별로 돌아가며 이야기하기 · 요즘 자신이 느끼는 감정을 손전등 빛의 움직임으로 표현하기

제시 자료 서클 센터피스 구성

- 토킹 스틱 : 작은 손전등
- 학생들이 동그랗게 앉아 명상하다가 모두 서클 활동 후 다시 전체 원으로 돌아와 앉기
- 사전 활동 : 호흡 다스리며 드뷔시의 '달빛' 듣기 <https://url.kr/omsg4w>
- 교사가 호흡 명상을 진행이 어려울 때는 다음 링크 연결 <https://url.kr/1oi42p>

준비물	원형타월, 토킹스틱(인형), 문구류 등 다양한 물건, 인공 초
사 진	

마음열기	<ul style="list-style-type: none"> · 드뷔시 '달빛' 들으며 호흡 다스리기 · 공간이 넓은 특별실에서 음악의 속도에 맞게 한 걸음씩 이동하며 듣기
소통하기	<ul style="list-style-type: none"> · 조명 끄고, 교실 천장에 교사가 먼저 손전등으로 천장에 빛의 움직임 표현 · 오늘 기억에 남는 일 2분 동안 돌아가며 말하고 그 때 느낀 감정 나누기 · 서클 안에 있는 손전등을 비추며 밝아졌다 흐려졌다 움직임 선택하기 · 조명 끄고, 교실 천장에 교사처럼 손전등으로 천장에 빛의 움직임 표현하기
나눔하기	<ul style="list-style-type: none"> · 음악 속 달처럼 빛을 전달하면서 느낀 점 말하기

〈 후속 국어, 자율활동 〉 3학년 2학기

- 내용요소 : 감정 인식 및 조절 방법 알고 마음 다지기
- 성취기준

[4국01-04] 적절한 표정, 몸짓, 말투로 말한다.

[4국05-04] 작품을 듣거나 읽거나 보고 떠오른 느낌과 생각을 다양하게 표현한다.

목 표	인물의 마음이 어떻게 변했는 지 파악하고 감정단어로 정리하기
내 용	모둠에서 그림책 <두근두근 편의점> 읽고 인물의 마음을 헤아리며 감정 표현하기 https://url.kr/megrp4
활동1	<그림책 활동 내용 예상하기> 그림을 먼저 보며 등장 인물의 마음 짐작하고 이야기 예상하기
활동2	<인물의 표정과 내용 살펴보고 의견 나누기> 모둠에서 돌아가며 인물 마음을 살펴봤을 때 제일 마음에 드는 부분 의견 발표하기
활동3	<두근 두근 편의점의 인물에게 마음 전하는 엽서 쓰기> 현명이, 민채, 인해를 떠올리며 우리반 친구를 연결지어 마음 전하는 엽서 내용 쓰기 화 났을 때, 속상할 때 ()를 하면 어떨까? 하는 방법 떠올려 쓰기
유의점	<친구에게 친절행동 하고 이틀 뒤 경험 이야기 하기> 학급 친구를 위해 몰래 친절한 행동 한 뒤 3일 뒤 경험 이야기 하기
	서클 활동에서 비밀친구(마니또) 활동으로 정하고 실천할 수 있어요. 친구들과 함께 비밀 미션을 수행한 뒤 나의 감정이 어땠는 지 이야기하고 서로 배려하는 마음을 전할 수 있어요. 가족들을 대상으로 내가 집에서 실천할 수 있는 나눔 행동 리스트를 작성하고 실천 한 뒤 경험을 나누는 활동으로 진행해도 좋습니다.

공동체 놀이로 회복적 서클과 친해지기

대 상	3-4학년 학생 25명 내외 (전학년 적용 가능)
시 기	학기 중
주 제	공동체 놀이로 회복적 서클과 친해지기
내 용	<p>회복적 서클을 원활하게 운영하기 위한 최우선 과제는 아이들이 서클 활동에 흥미를 느끼고 익숙해지는 것이다. 아이들의 관심을 끌고 흥미를 이끌기에 가장 적합한 방법은 역시 놀이가 아닐까 싶다.</p> <p>보통의 놀이 활동은 친구들 간 경쟁을 유발하고 승부욕을 자극하고 친구 간 갈등이 생기기도 하나, 공동체 놀이는 누구도 소외되지 않고 협동하여 하나의 목표를 이루어내는 것이 주된 목적이므로 협동심을 키우고 성취감을 고취시키는 효과가 있다. 또한 공동체 놀이를 통해 회복적 서클과 친해지고 학급에 대한 소속감과 유대감을 형성하도록 한다.</p>



제시 자료

[힐링뉴스] 시민들이 구한 여고생 '또 한번의 기적을...'

- 동영상 주소 : <https://youtu.be/WdJoKsPNu0g> (출처: JTBC 뉴스)
- 동영상 QR코드
- 협동을 통해 불가능해 보이는 어려운 일도 해결할 수 있다는 믿음과 자신감을 키워준다.



준비물

센터피스, 협동 놀이도구(협동 보자기, 협동 파이프, 플레이스틱), 생태뱃줄

사 진



① 서클 흐름

마음 열기	• 가벼운 스트레칭과 명상을 통해 안전하고 즐거운 공동체 놀이가 될 수 있는 마음 다지기
소통하기	<ul style="list-style-type: none"> • 모둠 친구들과 협동 보자기 놀이하기 • 학급 전체 친구들과 협동 파이프 놀이하기 • 학급 전체가 서클을 만들어 플레이스틱을 쓰러뜨리지 않고 한 바퀴 돌기 • 학급 전체가 서클을 만들어 협동하여 밧줄에 의지하기, 밧줄 통과하기 등
나눔하기	• 돌아가며 공동체 놀이를 하고 느낀 점, 앞으로의 다짐 이야기하기

② 교과 또는 창의적 재량활동 연계

<도덕, 체육, 동아리 활동> 4학년 2학기

- 내용요소 : 공동체 놀이를 통해 협동의 중요성 알고 마음 다지기
- 성취기준
[4도02-04] 협동의 의미와 중요성을 알고, 경청·도덕적 대화하기·도덕적 민감성을 통해 협동할 수 있는 능력을 기른다.
[4체05-06] 신체활동 시 행동에 주의를 기울이며 안전하게 활동한다.

목 표	• 공동체 놀이를 통해 협동의 중요성 알고 마음 다지기
내 용	• 공동체 놀이를 통해 협동의 소중함을 깨달아 마음을 다지고 생활 속에서 꾸준히 실천하고, 회복적 서클에 익숙해지기
활동1	<p><공동체 놀이 1 '협동보자기 놀이'></p> <ul style="list-style-type: none"> • 모둠 친구들과 협동하여 보자기로부터 셔틀콧을 오랜 시간 동안 떨어뜨리지 않고 튕겨보는 '협동 보자기 놀이'하기
활동2	<p><공동체 놀이 2 '협동파이프 놀이'></p> <ul style="list-style-type: none"> • 학급 전체가 협동하여 공을 떨어뜨리지 않고 굴려 목표 지점까지 이동시키는 '협동 파이프 놀이'하기
활동3	<p><공동체 놀이 3 '플레이스틱을 지켜라'></p> <ul style="list-style-type: none"> • 학급 전체가 서클을 만들어 시계방향으로 1칸씩 이동하며 플레이스틱을 쓰러뜨리지 않고 한 바퀴 돌아보기
활동4	<p><공동체 놀이 4 '생태밧줄 놀이'></p> <ul style="list-style-type: none"> • 학급 전체가 생태밧줄을 이용하여 밧줄의 작은 구멍을 통과하는 놀이하기 • 학급 전체가 생태밧줄을 잡고 뒷꿈치를 든 상태로 앉았다 일어나기 도전하기
유의점	<ul style="list-style-type: none"> • 공동체 놀이 활동 시 안전사고에 유의한다. • 공동체 놀이 활동은 경쟁이 아닌 공통된 목표를 이루기 위해 모두가 협동해야 하는 비경쟁 단체 협동 활동으로 공동체 의식 신장과 서클에 익숙해지는 데에 주안점을 둔다.

우리 학급에 필요한 가치 찾기

주 제	평화로운 학급공동체를 만들어 나가기 위해 필요한 가치 생각해보기
대 상	6학년
시 기	3월(학년 초) 및 연중
내 용	학년초 우리반을 '평화로운 학급공동체'로 만들어 나가기 위해 필요한 가치에 대해 학급구성원들이 서로 생각을 공유하는 시간이다. 나와 친구들이 생각한 가치와 그 이유에 대해 이야기하고 경청하는 과정에서 다양한 생각을 이해하고 존중하는 태도를 배우고, 학급에서의 나의 역할에 대해 성찰할 수 있다.

제시 자료 서클 센터피스 구성

- 토크스틱 : 실타래(우리는 모두 하나로 연결되어 있다는 의미)
- 센터피스와 함께 가치단어 카드 제시
(예시) 경청, 공감, 격려, 사랑, 나눔, 배려, 즐거움, 끈기, 긍정, 노력, 호기심, 겸손, 열정, 성실, 예절, 지혜, 협동, 믿음, 책임, 존중, 효도, 근면, 소통, 약속, 우정, 절제, 자율, 평화, 행복, 정직, 용서, 자신감, 용기, 감사, 창의성 등
- 학생들이 동그랗게 둘러 앉아 경청하고 이야기 나누는 환경을 조성하기
- 사전 활동
자리를 무작위로 바꿀 수 있는 간단한 놀이 활동('당신의 이웃을 사랑하십니까?' 등) 서클의 규칙 안내하기

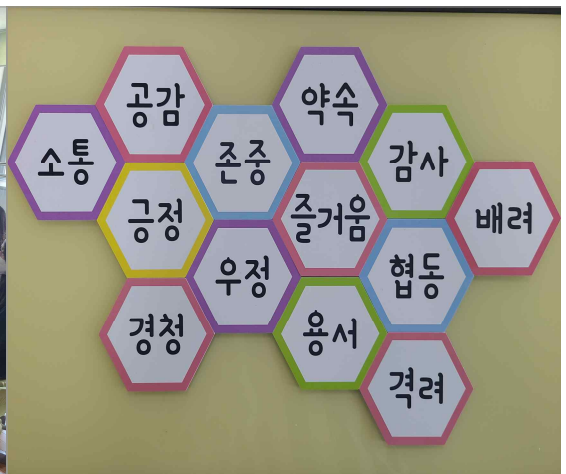
준비물

센터피스(실타래, 향초 등), 토크스틱(실타래), 가치단어 카드

사 진



우리 학급에 가장 필요한 가치 나누기



학생들이 필요하다고 생각한 가치

① 서클 흐름

‘서클 진행’ 질문 제시 전 활동

- 잠시 눈을 감은 상태에서 호흡을 느끼며 명상한다.
- 교사는 조용한 음악을 들려주면서 다음과 같이 안내한다.
 - 예상 시간 : 3분
 - 서클활동 전 마음을 차분히 가라앉힐 수 있도록 잠시 명상의 시간을 가지기
 - 센터피스의 가치단어 카드들을 살펴보면서 마음에 드는 단어 찾아보기

제시 자료

‘꽃들이 안녕’ 시 낭독하기

꽃들이 안녕		나태주
꽃들에게 인사할 때 꽃들이 안녕!	꽃송이 하나하나에게 눈을 맞추며 꽃들이 안녕! 안녕!	
전체 꽃들에게 한꺼번에 인사를 해서는 안 된다	그렇게 인사함이 백번 옳다.	

- 시를 읽고 난 느낌을 이야기해봅시다.
 - 왜 꽃송이 하나 하나에게 눈을 맞추며 인사할까요?
 - 우리도 이런 마음으로 친구들 한명 한명의 이야기를 들어봅시다.

마음열기	<ul style="list-style-type: none"> · “6학년이 되어 또는 우리반이 되어서 좋은 점은 무엇인가요?” · “이번 달에 친구들과 함께 공부하며 가장 기억에 남는 일은 무엇인가요?”
소통하기	<p><우리 학급에 필요한 가치 찾기></p> <ul style="list-style-type: none"> · “지금 우리반에 가장 필요한 가치는 무엇인가요?” <p><우리 학급을 평화공동체로 만들기 위해 필요한 가치 찾기></p> <ul style="list-style-type: none"> · “우리반을 평화로운 학급공동체로 만들기 위해 필요한 가치는 무엇인가요?”
나눔하기	<ul style="list-style-type: none"> · “오늘 친구들이 이야기했던 가치를 생각하며 나의 다짐을 나누어봅시다.” · “오늘 서클을 통해 무엇을 느꼈나요?”

② 교과 또는 창의적체험활동 연계

<사회> 6학년 1학기 사회 '1-2. 일상생활과 민주주의'

<자유활동> 학급다모임

- 내용요소 : 생활 속에서 민주주의를 실천하는 태도를 가져 보시다.
(다수결, 대화와 타협, 소수 의견 존중 등)
- 성취기준

[6사05-03] 일상생활에서 경험하는 민주주의 실천 사례를 탐구하여 민주주의의 의미와 중요성을 파악하고, 생활 속에서 민주주의를 실천하는 태도를 기른다.

[6사05-04] 민주적 의사 결정 원리(다수결, 대화와 타협, 소수 의견 존중 등)의 의미와 필요성을 이해하고, 이를 실제 생활 속에서 실천하는 자세를 지닌다.

목 표	<ul style="list-style-type: none"> • 생활 속에서 민주주의를 실천하는 태도(다수결, 대화와 타협, 소수 의견 존중)를 기를 수 있다.
내 용	<ul style="list-style-type: none"> • 생활 속에서 민주주의를 실천하는 태도에 대해 살펴보고 다수결, 대화와 타협, 소수 의견 존중이 중요한 이유를 이해한다. 그리고 평화로운 학급공동체를 만들어 나가기 위해 우리에게 가장 필요한 가치를 함께 공유한다.
활동1	<p><우리 생활 속의 민주주의></p> <ul style="list-style-type: none"> • “우리 생활 속의 민주주의는 왜 필요할까요?” • “생활 속에서 친구들과 생각이나 의견이 달라 어려움을 겪었던 적이 있나요?” • “우리 학급 공동의 문제에는 어떤 것이 있나요?”
활동2	<p><다수결, 대화와 타협, 소수 의견 존중></p> <ul style="list-style-type: none"> • 다수결 원칙의 장단점 알아보기 • 대화와 타협의 중요성 알아보기 • 소수 의견을 존중해야 하는 이유 생각해보기 • 그 외에 민주주의를 위해 더 필요한 가치 찾아보기 <p>[예시] 관용 : 나와 다른 의견을 인정하고 포용하는 태도 양보와 타협 : 상대방에게 어떤 일을 배려하고 서로 협의하는 것 비판적 태도 : 사실이나 의견의 옳고 그름을 따져 살펴보는 태도</p>
활동3	<p><내가 생각하는 민주주의란></p> <ul style="list-style-type: none"> • 내가 생각하는 민주주의란? • 서클대화를 통해 친구들과 생각 나누기 “내가 생각하는 민주주의란 ○○이다. 왜냐하면...” • “오늘 서클을 통해 무엇을 느꼈나요?”
유의점	<ul style="list-style-type: none"> • 학생들이 각자의 일상생활이나 학급에서의 문제를 통해 자연스럽게 민주주의를 실천하는 태도의 필요성을 느낄 수 있도록 충분한 기회를 제공한다. • 교사가 다양한 가치들을 수용하여 학생들이 폭넓은 사고를 할 수 있도록 안내한다.

학년 신뢰서클로 평화의 공동체 만들기



대 상	창신초등학교 5학년	시기	6월 다르게 관계 맺기
주 제	학급의 신뢰서클을 학년 전체의 신뢰서클로 확장하기		
의 도	신뢰서클을 통해 자신의 생각과 느낌에 대해 이야기 나누기 공동체의 갈등이나 문제에 직면하고 서로 존중하며 해결하기 관계를 돌아보고 구성원들 간의 발전된 신뢰 관계를 형성하기 신뢰서클을 통해 배운 점 등을 나누며 격려와 감사의 마음을 전달하기		



제시 자료

서클 센터피스 구성

- 신뢰서클에 대한 소개를 하고 학생들의 동의를 구하여 자리를 원 모양으로 구성한다.
- 서클의 취지를 소개하고 분위기에 따라 간단한 몸놀리로 긴장을 풀고 친밀감을 높인다.
- 진행방식(센터피스, 토크스틱 사용법 등)을 소개하고 서클의 기본 규칙을 안내한다.
- 여는 질문, 주제 질문, 실천 질문, 배움 질문 순으로 활동을 진행한다.
- 학급 신뢰서클 활동 후에 학년 전체가 참여하는 신뢰서클 활동을 진행한다.

준비물	동기유발 자료(음악, 시, 동영상 등), 토크스틱, 활동지, 네임펜	
사 진		
	학급 신뢰서클 활동하기	학년 신뢰서클 활동하기
활동 내용	여는질문	1. 전 세계 어느 곳이라도 갈 수 있다면 어디를 여행하고 싶나요? 2. 오늘 내 마음을 날씨로 표현해볼까요?
	주제질문	1. 내가 다른 친구들과 다른 점은 어떤 것(습관, 생각 등)이 있나요? 2. 우리가 서로 다르기 때문에 좋은 점은 혹은, 불편한 점은?
	실천질문	1. 서로 다름을 인정하며 함께 지내기 위해서는 어떻게 해야 할까요? 2. 상대방을 존중하기 위해 이번주 내가 실천할 미덕은?
	배움질문	1. 서클을 통해 알게 된 것이 있다면 무엇인가요? 2. 오늘 활동에서 가장 기억에 남는 것은 무엇인가요?

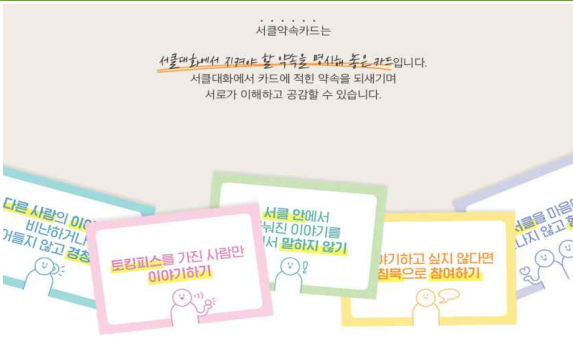



아이들과의 첫 만남, 따뜻한 관계맺기

대 상	4학년 학생	시기	3월
주 제	학생과의 첫 만남에서 따뜻하게 관계맺기		
의 도	어색할 수 있는 학생들과의 첫 만남에서 학생과 학생, 학생과 교사가 서클 활동으로 따뜻하게 관계맺는 모습 알아보기		

제시 자료 서클 센터피스 구성

- 함께 동그랗게 둘러 앉아 경청하고 이야기 나누는 환경을 조성한다.
- 사전 활동: 센터피스와 조용한 음악(예: 이루마의 피아노 연주곡)을 준비한다.
- 학생들과의 첫 만남에서 관계맺는 서클을 처음 만난 동학년과 함께 체험해본다.

준비물	원형타월, 이음카드, OHP 필름, LED전구 모형(또는 작은 통), A4용지		
사 진			
			
	회복적 생활교육을 위한 학급운영 로드맵		학생 이름 삼행시
	새 학기를 시작하는 마음을 색깔로 말하기		토크스틱 만들기
활동1	<p><동글게 만나기></p> <ul style="list-style-type: none"> • 아이들을 환영하는 마음을 담아 아이들 이름으로 지은 삼행시 종이를 의자 위에 올려 놓아요. (2월에 학급명단을 받으면 미리 준비해요.) • 한 명씩 돌아가며 새 학기를 시작하는 마음을 색깔로 말하고 이유도 말해요. • 서클의 약속을 함께 살펴봐요. (토크스틱을 가진 사람만 이야기 할 수 있다. 다른 사람의 이야기를 경청한다. 서클은 처음부터 끝까지 유지되어야 한다. 서클에서 나온 이야기는 비밀이 보장되어야 한다.) • “이런 반이 되면 좋겠다.” 또는 “이런 친구가 되고 싶다.”를 주제로 돌아가면서 말하고 OHP 필름에 적어서 우리 반의 토크스틱을 만들어요. 		

사 진		
	서클 약속	날아라 종이비행기!
		
	스펙트로그램	서클 소감 나누기
활동2	<p><날아라 종이비행기!></p> <ul style="list-style-type: none"> • A4용지에 “나는 ()을 좋아하는 (내이름)입니다.”를 적고 종이비행기를 접어요. • 친구들이 종이비행기에 맞지 않도록 천장을 향해 45도 각도로 종이비행기를 날려요. • 내 주변에 있는 종이비행기를 주워와서 다시 종이비행기를 날리는데, 이번에는 함께 “슘~~”소리를 내며 날려요. • 내 주변에 있는 종이비행기를 펼쳐서 서로 다른 3명의 친구를 1:1로 만나서 종이비행기 에 담긴 친구의 소개를 주고 받아요. • 자리에 앉아서 자신이 가진 종이비행기에 써있는 “나는 ()을 좋아하는”까지 읽고 누구인지 맞추고 해당 사람에게 종이비행기를 돌려주어요. • 종이비행기를 돌려받은 사람이 이어서 문제를 내고 맞추어요. 	
활동3	<p><나도! 게임></p> <ul style="list-style-type: none"> • 토크스틱을 돌리며 오늘 또는 최근에 한 경험을 돌아가면서 한 가지씩 이야기해요. • 같은 경험을 했다면 “나도!” 외치며 자리에서 일어나요. • 같은 경험을 한 친구가 아무도 없다면 “나만..”하면서 자리에 앉아요. 	
활동4	<p><스펙트로그램></p> <ul style="list-style-type: none"> • 주제에 따라 학생들이 순서대로 등글게 원으로 서요. • 추천 주제: 생일(월, 일) 순서, 집에서 학교까지 오는데 걸리는 시간 순서, 발 사이즈 등 	
활동5	<p><서클 소감 나누기></p> <ul style="list-style-type: none"> • 첫 만남에 대한 나의 마음을 가장 잘 나타낼 수 있는 이미지 마음카드를 1장씩 선택하고 토크스틱을 돌리며 카드를 모두에게 보여주면서 소감을 나눴어요. 	

평화감수성을 키우는 계절별 공동체 놀이

대 상	1학년 학생	시기	연중
주 제	공동체와 함께 하는 놀이로 나와 타인과의 경계를 세우고 평화감수성 키우기		
의 도	초등학교를 새로 시작하는 1학년 학생들이 함께 웃고 놀며 삶을 풍요롭게 하는 힘을 키우도록 공동체놀이를 계획한다. 교육과정 안에서 지속적으로 놀이활동을 경험함으로써 나와 타인의 경계를 세우고 존중의 노력과 평화감수성을 키워간다. 계절의 특성과 교육과정 연관성을 살려 시기별로 경험하되 계절과 무관하게 연중 활용할 수 있다.		

제시 자료 원형타월, 동사카드, 감정카드, 수카드, 이미지 프리즘, 토크 피스 등

- 서클로 앉아 존중의 마음으로 상대의 말에 경청하려는 마음을 가진다.
- 여는 질문: 지금 여러분의 마음을 담은 동사카드 두 장을 골라서 표현해 봅시다.
예) 지금 저의 마음은 '한가하다', '기대된다'입니다. 놀이가 기대됩니다.
주제 질문: 놀이를 하면 어떤 점이 좋을까요? 가장 재미있었던 놀이의 기억은 뭔가요?
닫는 질문: 놀이 후의 소감을 말해보세요.
- 놀이가 익숙해지면 센터피스 없이 서클을 진행한다.
- 여는 질문을 통해 학생들의 신체 상태를 파악하고 참가 여부, 난이도 등을 조절한다.

놀이 사진



봄놀이	<p><만남과 생명의 봄을 주제로 한 놀이></p> <ul style="list-style-type: none"> • 놀이 구호 정하기: 무궁화 꽃이 피었습니다, 1학년 3반 꿈꾸는 씨앗 등 • 짝궁 술래잡기: 2명씩 짝궁이 되어 손을 잡고 옆으로 나란히 선다. 나머지 학생 둘이 가위바위보로 술래를 정한다. 술래가 구호를 외치는 동안 학생은 짝지어선 학생1,2에게달려가서 1의 바깥 손을 잡고 '짝궁!'을 외친다. 학생2는 손을 놓고 다른 짝을 찾아간다. 술래에게 잡히면 학급에서 정한 재미난 벌칙을 수행한다. • 빠꾸기 술래잡기: 학생수보다 2장 적게 원마커(등지)를 바닥에 늘어놓고 한 자리에 한명씩(새) 선다. 1명의 술래와 1명의 빠꾸기를 정한다. 술래를 피해 등지에 있는 새를 찾아가 '빠꾸!'이라고 외치고 등지를 차지한다. • 꽃따기 놀이: 우리 집에 왜왔니? 서로의 이름을 익히고 모두 꽃이 되는 시간
여름놀이	<p><협동과 열정의 여름을 주제로 한 놀이></p> <ul style="list-style-type: none"> • 꽃게 가위바위보: 직선양의 양 끝점에서 각 팀 1명씩 꽃게 걸음으로 중앙을 향해 이동하고 가위바위보를 한다. 진 사람은 팀으로 돌아가고 이긴사람은 전진, 진 팀에서 다음 사람이 이어서 전진하고 다시 가위바위보를 한다. 상대편 영역에 먼저 도착하면 이긴다. • 십자 술래잡기: 바둑판 모양을 그려 한 칸에 한 사람씩 선다. 술래의 구호와 동시에 다른 칸으로 이동한다. 술래와 같은 선에 있으면 탈락하고 마지막 남은 사람이 다음 술래가 된다. • 수박장수: 씨앗에서 열매가 열리기까지 과정을 노래와 구호로 만든다. 수박장수와 손님 두 팀으로 나누고 수박팀은 둥글게 앉아 팔짱을 낀다. 손님 팀이 수박 팀의 연결을 끊으면 승리하고 공수를 바꾼다. • 태풍놀이: 술래는 태풍이 되어서 친구들을 쫓고 태풍과 닿으면 작은 태풍이 된다 큰 태풍과 작은 태풍을 피해 마지막까지 남은 학생이 다음 큰 태풍으로 다시 시작한다.
가을놀이	<p><예술과 결실의 가을을 주제로 한 놀이></p> <ul style="list-style-type: none"> • 오르프 음악 놀이: 클레이브스 한쌍(또는 연필이나 윗가락 한 쌍)을 들고 4박자에 맞춰 '막대에 막대는' 외친 후 막대 2개로 표현하기. 풍선을 드럼 삼아 악기 채로 연주하고 일정박 동안 공중에 띄우기. 구호를 함께 외치고 존중의 마음으로 끝까지 경청한다. • 쏟아진 과일 바구니: 좋아하는 과일을 조사하고 순서대로 과일의 이름을 정한다. 술래가 과일을 이름을 외쳐 부르면 해당 과일인 사람들이 자리를 바꾼다. 앉지 못한 사람이 다음 술래가 된다. • 잠자리 꿈꿨: 얼음 땡 놀이의 변형으로 술래에게 잡히기 전에 '꿈꿨'을 외치면 다른 잠자리들이 날아와 '잠자리'라고 살려준다. • 나무와 새: 수건 돌리기 놀이의 변형. 나무와 새 가운데 새로 지명되면 술래를 쫓는다.
겨울놀이	<p><나눔과 변화발전의 겨울을 주제로 한 놀이></p> <ul style="list-style-type: none"> • 착한 왕 게임: 착한 왕이 되어 백성들이 사는 집에 골고루 보물을 나눠주는 게임 • 다리빠기 놀이와 강강술래: 전래놀이는 연중 활동 가능하고 음악과 함께 하면 효과적 • 진화 게임: 달걀 병아리 닭, 알 애벌레 번데기 나비 등 진화과정을 몸으로 표현한다.

이태원 참사 애도 서클

대 상	초등학교 4학년 26명
시 기	10월 31일
주 제	이태원 참사 애도하기
내 용	2022년 10월 29일, 토요일 밤, 이태원에서 일어난 아프고 슬프기 그지없는 일. 어이없는 일에 모두가 마음이 무너졌다. 학생들은 자신에게 닥친 일이 아니기에 잠시 아파하고 지나갈 수 있다. 다시는 이런 일이 일어나지 않도록 남은 우리가 할 수 있는 일이 무엇이고 어른들에게 부탁하고 싶은 것을 찾고 그들을 위로하는 방법을 찾고 실천한다. 무엇보다 한 순간에 사랑하는 가족을 잃은 분들의 아픔을 함께 애도하고자 서클을 기획하였다.

제시 자료

- 토크 피스 : 폭신한 인형
- 센터 피스: 하얀 꽃 몇 송이, 그림카드
- 사건의 이해를 도울 수 있는 머릿 기사와 사진 캡처 자료
- 그림책 「무릎 딱지」: '엄마가 오늘 아침에 죽었다.'로 시작하는 그림책



준비물

토크 피스, 차임벨, '무릎 딱지' 그림책, 실물화상기

사 진



센터 피스



서클 모습

① 서클 흐름

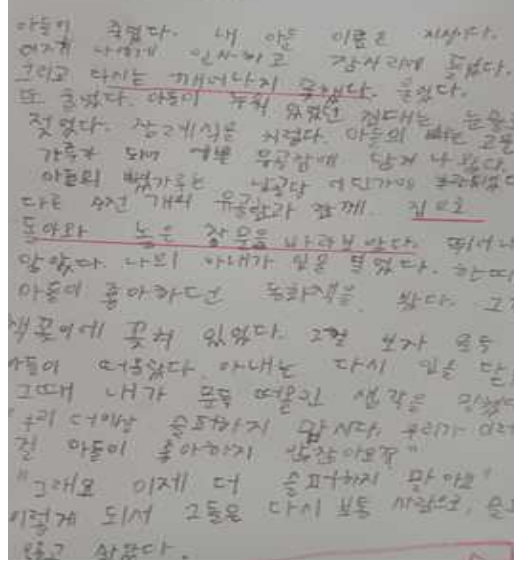
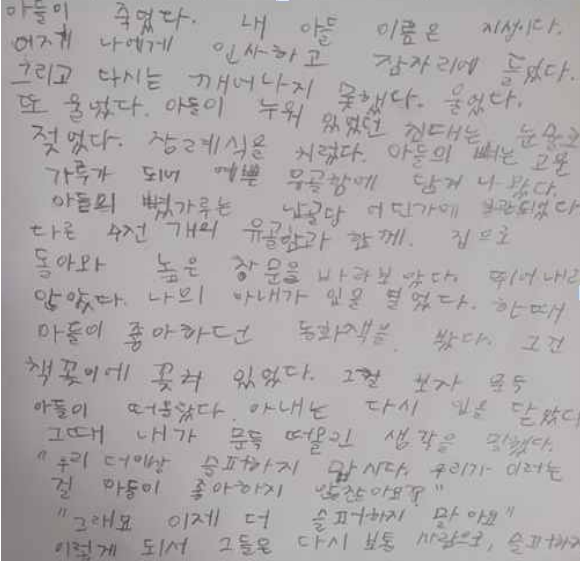
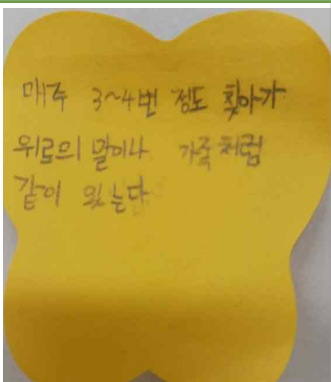
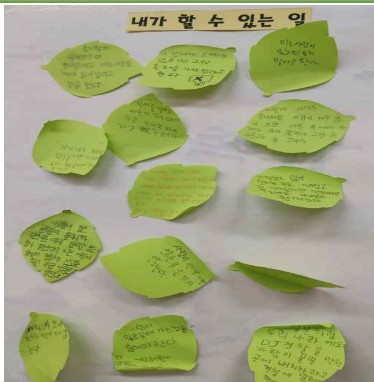
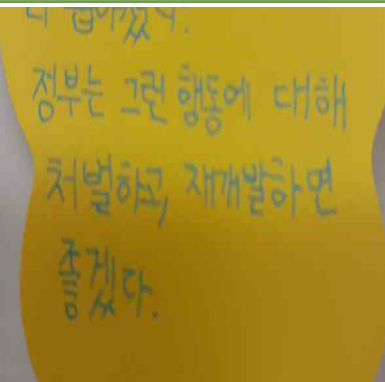
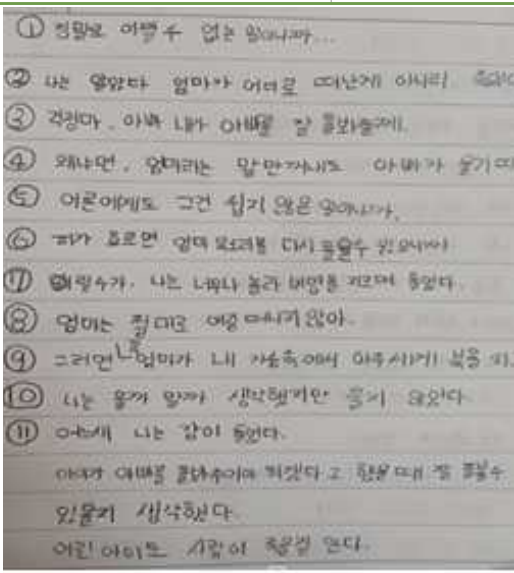
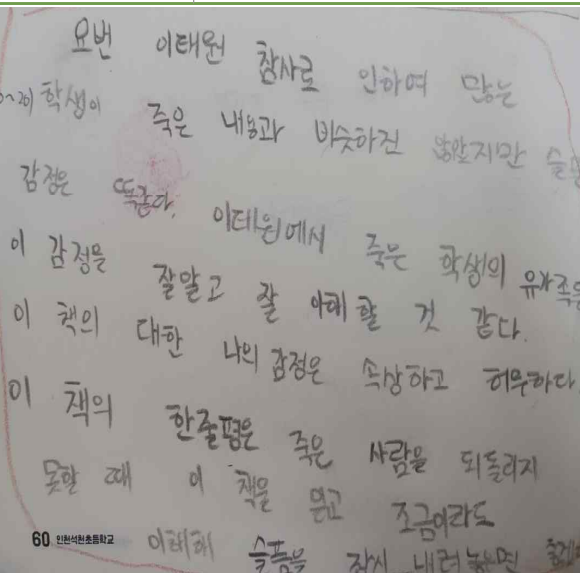
‘서클 진행’ 질문 제시 전 활동

- 차임벨 소리를 들으며 침묵으로 호흡하기
- 환영의 말하기
- 서클의 목적과 서클 약속 확인하기
- 토크 피스 소개하기: 말랑말랑 꼬끼리 인형, 폭신한 꼬끼리의 따스함을 느끼며 서로의 마음과 이야기를 나눕니다.
- 소요시간: 2차시(창체 시간 활용)



마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> • 이태원에서 있었던 일을 알고 있지요? 그 일을 생각하면 지금 마음이 어떨까요?
소통하기	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘은 먼저 책을 읽어주려고 해요. ‘무릎 딱지’를 읽으며 슬픔 가운데 있는 분들의 마음을 헤아려봅니다. 그리고 마음에 남는 구절을 적으며 듣습니다. 마음에 남는 구절을 말해봅니다. • 이야기 바꿔쓰기를 하겠습니다. ‘무릎 딱지’는 ‘엄마가 오늘 아침에 죽었다.’로 시작하지요? ‘애완 동물이나 딸, 아들이 죽었다.’로 시작하는 이야기를 써 보겠습니다. 이야기를 발표해봅니다. • 다시는 이런 일이 일어나지 않기 위해 내가 할 수 있는 일, 어른들에게 부탁하고 싶은 것, 가족을 떠나보낸 분들을 위해 할 수 있는 일은 무엇인가요? 내가 할 수 있는 일은 나뭇잎 모양 메모지, 어른들에게 부탁하고 싶은 것은 나비 모양 메모지, 가족을 떠나보낸 분들을 위해 할 수 있는 별 모양 메모지에 적어서 붙입니다.
나눔하기	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘 서클을 통해 느낀 점은 무엇인가요?

② 서클 활동 결과

바 꿔 쓰 기	 <p>아들이 죽었다. 내 아들 이름은 지성이다. 어저께 나에게 인사하고 잠자리에 들었다. 그리고 다시는 깨어나지 못했다. 울었다. 또 울었다. 아들이 누워 있었던 침대는 눈물로 젖었다. 장례식을 치렀다. 아들의 빠른 고문 가족과 도미 영혼 무릎잡에 담겨 나왔다. 아들의 뱃가루는 남달라 더딘가에 보관되었다. 다른 수전 개척 유물함과 함께. 집으로 돌아와 높은 장운을 바라보았다. 뛰쳐내리 알았다. 나의 아내가 일을 보았다. 한때 아들이 좋아하던 동화책을. 봤다. 그전 책꽂이에 꽂혀 있었다. 그날 보자 목숨 아들이 떠올랐다. 아내는 다시 입을 닫았다. 그때 내가 문득 떠올린 생각을 말했다. "우리 더이상 슬퍼하지 말시다. 우리가 이러는 건 아들이 좋아하지 않잖아요?" "그래요 이제 더 슬퍼하지 말아요" 이렇게 되서 그들은 다시 보통 사람으로, 슬퍼하고 살았다.</p>	 <p>아들이 죽었다. 내 아들 이름은 지성이다. 어저께 나에게 인사하고 잠자리에 들었다. 그리고 다시는 깨어나지 못했다. 울었다. 또 울었다. 아들이 누워 있었던 침대는 눈물로 젖었다. 장례식을 치렀다. 아들의 빠른 고문 가족과 도미 영혼 무릎잡에 담겨 나왔다. 아들의 뱃가루는 남달라 더딘가에 보관되었다. 다른 수전 개척 유물함과 함께. 집으로 돌아와 높은 장운을 바라보았다. 뛰쳐내리 알았다. 나의 아내가 일을 보았다. 한때 아들이 좋아하던 동화책을. 봤다. 그전 책꽂이에 꽂혀 있었다. 그날 보자 목숨 아들이 떠올랐다. 아내는 다시 입을 닫았다. 그때 내가 문득 떠올린 생각을 말했다. "우리 더이상 슬퍼하지 말시다. 우리가 이러는 건 아들이 좋아하지 않잖아요?" "그래요 이제 더 슬퍼하지 말아요" 이렇게 되서 그들은 다시 보통 사람으로, 슬퍼하고</p>	
	눈물 젖은 침대	꿈 속 세상	
재발 방지			
	위로할 수 있는 방법	내가 할 일	어른들에게 부탁
소 감	 <ol style="list-style-type: none">① 정말로 이해할 수 없는 일이다...② 난 알았다. 엄마가 어머로 떠난게 아니라...③ 걱정다. 아파 내야 아파할 일 불행하게.④ 왜냐면, 엄마라는 말만으로도 아파가 생기면...⑤ 어른에게도 그런 쉽지 않은 일들이나.⑥ 내가 모르는 것만으로도 다시 돌아올 수 있는...⑦ 이해할 수가. 난 내나 혼자 비밀을 지니고 있었다.⑧ 엄마는 참다만 애중 아니기 않아.⑨ 그러면 엄마가 내 가족속에서 아파서도 보듬 주고⑩ 난 묻지 말까 생각했지만 묻지 않았다.⑪ 어쨌든 나는 같이 있었다. <p>아파가 아파를 좋아해야 하겠다고 원할 때 잘 보듬을 있을지 생각했다.</p> <p>어린 아이는 사람이 죽을 줄 안다.</p>	 <p>오번 이해원 감사로 인하여 많은 2학년이 죽은 내용과 비슷하진 않지만 슬픔 감정을 느끼고. 이해원에서 죽은 학생의 유가족들이 감정을 잘 알고 잘 이해할 것 같다. 이 책의 대한 나의 감정은 속상하고 괴롭다. 이 책의 한줄평은 죽은 사람을 되돌리지 못할 때 이 책을 읽고 조금이라도 60 인본석은충원하고 이해 슬픔을 잠시 내려놓으면</p>	
	'무릎딱지'의 인상깊은 문장	자신의 마음	

감정나누기

주 제	감정 나누기로 편안한 학습 분위기 조성하기		
대 상	초등학교 고학년, 중학년, 저학년	시기	수업 시작 후 2~5분
의 도	학생들이 감정의 신호등이나 감정 색깔 표현으로 자신의 감정이나 느낌을 나타내고 친구들과 감정을 교류하면서 편안하게 학습에 연결되도록 한다.		



제시 자료

감정신호등(저~중학년), 감정의 색깔이나 숫자 표현(고학년) PPT, 포스트잇

- 처음에는 3가지 단순한 감정 신호등으로 출발하여 자신의 상태나 기분을 파악하도록 한다. 익숙해지면 왜 그런 감정인지 이유를 생각하면서 구체적으로 표현할 수 있도록 지도한다.

1~2 학년	<p>원격 학습하는 여러분의 기분은 어떤가요?</p> <p>이왕이면 편안하게 학습하기를 응원합니다.</p>	<p>2학년 지금 여러분의 기분은 어떤가요?</p> <p>우리 편안하게 서로 존중하며 학습해 볼까요?</p>
3~4 학년	<p>3학년 지금 감정을 함께 나눠 볼까요?</p> <p>내 감정 색깔과 이유를 포스트 잇에 써 붙입니다.</p>	<p>지금 여러분의 기분을 숫자로 표시해 볼까요?</p> <p>줄줄이 발표로 여러분 기분을 들어보겠습니다.</p>
5~6 학년	<p>지금 여러분의 색깔을 발표해 볼까요?</p> <p>줄줄이 발표로 느낌을 나눠보겠습니다.</p>	<p>지금 내가 어떤 감정인지 나누어 볼까요?</p> <p>나의 감정과 그 이유를 포스트잇에 써 붙입니다.</p>
운 영	<p>수석교사로서 6학년부터 1학년까지 전 학년 전 학급의 수업을 하고 있다. 보다 학생들이 편안하게 배울 수 있도록 수업 도입부에 활용하고 있다. 특히, 모든 학생들이 소외되지 않고 자신의 목소리를 내고 다양하고 구체적인 감정 표현을 할 수 있도록 돕는다.</p>	

자존감과 소속감 키우기



주 제	존중과 격려로 자존감과 소속감 키우기		
대 상	초등학교 고학년, 중학년, 저학년	시기	감정 나누기 후
의 도	존중으로 자신을 포함한 모든 사람을 소중하고 귀하게 여기는 말과 행동을 익히며 격려로 용기나 의욕을 주는 말로 학생들의 자아존중감과 소속감을 키울 수 있도록 지도한다.		

제시 자료 학급 팀 빌딩 및 존중과 격려 PPT (저, 중, 고학년), 포스트잇(필요 시)

- 첫 시간에는 학급 팀 빌딩으로 재구성하여 존중과 격려 활동으로 수업 분위기를 조성한다.
- 수업 시간에는 감정 나눔 후에 학년 수준에 맞게 존중과 격려 지도를 지속적으로 실시한다.

1~2 학년	 <p>어떤 분위기에서 공부하면 좋을까요?</p> <p>존중, 배려 소중한 우리 질문, 나눔 함께 성장</p>	 <p>우리 모두를 위한 존중과 격려로 시작해 볼까요?</p> <p>이 세상에 가장 소중한 사람은 누구일까요?</p> <p>이 세상에 하나 밖에 없는 바로 나 자신입니다.</p> <p>소중한 내가 모여 더 소중한 우리가 됩니다. 함께 파이팅!</p>
3~4 학년	 <p>우리 모두를 위한 존중과 격려로 시작해 볼까요?</p> <p>학교를 다니며 배우는 것이 쉽지 않지요?</p> <p>어떻게 우리가 함께 잘 배울 수 있을까요?</p> <p>힘들 때 도움을 요청하고 서로 협력하며 배워볼까요?</p>	 <p>프로젝트 학습으로 모두의 꿈을 응원합니다.^^</p> <p>함께 협력해서 팀 프로젝트를 하며 서로의 꿈을 키우도록 노력해요!</p>
5~6 학년	 <p>우리 모두를 위한 존중과 격려로 시작해 볼까요?</p> <p>여러분은 무엇을 좋아하고 무엇을 잘 하나요?</p> <p>공부를 하면서 내가 가진 강점을 키워 봅시다.</p> <p>여러분 오늘도 힘내서 즐겁게 배워 봅시다. 파이팅!</p>	 <p>배움을 통해 여러분의 꿈을 키우길 응원합니다.^^</p> <p>새로운 프로젝트로 강점을 키워봅시다.</p> <p>꿈이 현실로 이루어지길 응원합니다.</p>
운영	<p>첫 시간에 학생들과 존중과 격려가 무엇이고 왜 중요하고 필요한지 활동을 통해 충분히 생각하고 경험하도록 지도한다. 가랑비에 옷이 젖듯이, 매 수업 차시마다 학년 수준에 맞는 격려와 존중의 말과 행동으로 수업에 연결되고 관계 형성에도 긍정적인 효과가 있다.</p>	

관심과 배려로 함께 만드는 행복한 우리 사이

대 상	1-2학년 학생 25명 내외
시 기	4월
주 제	주변 친구들에게 관심을 가지고 행복한 관계 형성하기
목 적	4월이 되면 학기 초 유동적이던 친구들 간의 관계가 서서히 고정적으로 변하며 삼삼오오 무리가 형성되기 시작한다. 그러다 보니 내성적이거나 낮을 가리는 친구들은 다른 친구들과 잘 어울리지 못하고 혼자 시간을 보내고 있는 경우가 종종 발생한다. 그래서 이번 활동에서는 그림책 <파닥파닥 해바라기>를 읽고, 주변 친구들에게 관심을 가지고 행복한 관계를 위하여 필요한 덕목을 떠올려보며 친구와 긍정적인 관계를 형성할 수 있도록 하였다.
준비물	‘파닥파닥 해바라기’ 그림책, 원형 타월, 토크 스틱, 버츰 카드, 포스트잇
교과 연계	<p><통합> 1학년 1학기 봄 1. 학교에 가면, <국어> 1학년 1학기 5. 다정하게 인사해요</p> <ul style="list-style-type: none"> 성취기준 <p>[2슬01-02] 여러 친구의 다양한 특성을 이해하고 친구와 잘 지내는 방법을 알아본다.</p> <p>[2즐01-01] 친구와 친해질 수 있는 놀이를 한다.</p> <p>[2국01-06] 바르고 고운 말을 사용하여 말하는 태도를 지닌다.</p>
센터 피스	 



제시 자료

본 활동 그림책 <파닥파닥 해바라기> 읽기

- 동영상 주소 : <https://youtu.be/zv0057KGXHE>
- 저자 : 보람
- 그림책 내용

: 키 작은 해바라기가 큰 키를 자랑하는 해바라기들의 그늘 아래 살고 있다. 작은 해바라기는 조금의 햇볕과 빗물을 더 받기 위해 파닥파닥거리며 고군분투하였고 작은 해바라기의 존재를 알게 된 키 큰 해바라기들은 작은 해바라기를 위해 조금씩 자리를 양보한다.


- 동영상 QR 코드



< 서클 흐름 >

'서클 진행' 질문 제시 전 활동

- PPT로 조용한 음악을 준비하고 호흡을 느끼며 명상한다.
- 교사는 음악을 들려주고 다음과 같이 안내한다.
 - 교사 설명: 우리가 만난 지 벌써 한 달이라는 시간이 지났습니다. 처음에는 많이 어색했던 친구들과도 많이 친해졌지요? 하지만 아직 대화를 많이 해보지 않은 친구들도 많이 있을 거예요. 오늘은 아직 친하지 않은 친구들과도 좋은 관계를 맺을 수 있도록 서클에서 함께 이야기 나누어 보도록 하겠습니다.

마음 열기	'친구'라는 말을 듣고 떠오르는 단어를 이야기해봅시다.
소통하기	(읽기 전) 표지를 살펴보고 이야기해봅시다. <ul style="list-style-type: none"> - 제목은 어떤 뜻일 것 같나요? - 이 그림책에는 누가 나올 것 같나요? - 어떤 내용이 담겨 있을 거 같나요?
	(읽기 후) <ul style="list-style-type: none"> - 키 작은 해바라기는 어떤 마음으로 파닥파닥거렸을까요? - 키 큰 해바라기들의 배려로 키 작은 해바라기의 생활은 어떻게 달라졌나요? - <파닥파닥 해바라기> 그림책에서 발견한 보석은 무엇인가요?(버츄카드 활용)
	<ul style="list-style-type: none"> - 키 작은 해바라기처럼 친구에게 배려를 받은 경험이 있나요? - 그 때의 감정은 어떠했나요? - 관심을 가지고 배려해준 친구에게 어떤 말을 해주고 싶나요? - 키 큰 해바라기들처럼 친구에게 관심을 가지고 배려를 한 경험이 있나요? - 그 때의 감정은 어떠했나요? 상대방 친구의 반응은 어떠했나요?
나눔하기	<ul style="list-style-type: none"> - 오늘 서클을 통해 새롭게 알게 된 점과 배운 점이 있다면 무엇인가요? - 친구와의 행복한 관계를 위해 나는 앞으로 어떤 보석을 빛낼 것인지 버츄카드를 활용하여 함께 이야기해봅시다.
활동 모습	

일 년 동안 서클로 만날 수 있어요-서클로 만나는 일 년의 흐름

흐름	학급의 발달 단계 ¹⁾		
1단계	관계형성	수용, 인정, 신뢰	3-5월 : 관계형성활동
2단계	관계공유	소속감, 친밀감, 연대	6-8월 : 다양한 관계, 연대감형성
3단계	집단목표	공유, 협력, 성취	9-11월 : 공동의 목표 성취
4단계	자기혁신	성장, 성숙	12-2월 : 집단과 개인의 성장

계절	봄 (3-5월)	
관계형성	수용,인정,신뢰	관계형성활동
영역	학급	학교
활동	첫 만남, 관계형성활동,학급운영시스템 만들기	학부모총회,학부모상담
서클 활동	첫만남 놀이를 통한 서로의 경계세우기 존중의 약속 만들기,학급의 약속,학년의 약속	써클로 여는 학부모 총회 우리 반 아이들의 동네 이모삼촌이 되어주세요

계절	여름 (6-8월)	
관계공유	소속감, 친밀감, 연대	다양한 관계, 연대감 형성
영역	학급	학교
활동	다양한 관계 맺기 및 연대감 형성 다양한 교육 활동 전개	각종 행사 체육대회, 학부모 공개수업 등
서클 활동	모둠 구성을 다양화하는 학급 추억만들기 활동마다 역할을 부여하여 모두가 기여하여 완성하는 협력수업	준비부터 참여까지 협력하는 체육대회활동 수업을“만남, 소통, 배움”의 시간으로 활용하는 학부모공개수업

계절	가을(9-11월)	
집단목표	공유, 협력, 성취	공동의 목표 성취
영역	학급	학교
활동	공동의 목표 이루어가기/관계증진 활동	학예회, 문화예술주간,상담주간,현장체험학습
서클 활동	학생의 자발적 참여 중시 배움과 나눔의 학예회 및 전시회 활동	함께 즐기고 만들어가는 학예회, 문화 예술 주간, 현장체험학습으로 추억만들기

계절	겨울(12-2월)	
자기혁신	성장,성숙	집단과 개인의 성장
영역	학급	학교
활동	학급과 개인의 성장 돕고 성찰하기	학년진급, 졸업식 및 종업식
서클 활동	학생들의 성장을 기록, 정리하기 학급마무리잔치, 10대 뉴스, 롤링페이퍼 등	모두의 성장을 축하, 격려하는 분위기 학년맺음과 새로운 시작을 준비하기

1) 출처 : 요즘 아이들 학급집단 심리의 비밀, 김현수,구소희,조교금 외 공저, 2022세종도서 교양부문 선정

봄, 여름, 가을, 겨울 계절을 느끼며 서클활동을 해요

대 상	초등학교 저, 중, 고	시기	봄, 여름, 가을, 겨울 계절 시기마다
주 제	계절의 흐름을 알고 계절을 준비해요		
의 도	학생들의 사회적 정서적 힘을 기르며 갈등 상황에서 서로를 존중하고 배려할 수 있는 평화로운 관계를 형성하는 시작은 관계맺기입니다. 관계를 맺는다는 것은 나와 너, 우리, 사회, 자연과의 만남으로 시작됩니다. 매해 오는 계절이 주는 감각을 일깨우고 계절이 주는 질문을 생각해 보고 느끼고 나누는 활동은 나와 주변을 일깨우는 활동입니다. 계절의 시작마다 서로에게 안부를 묻는 것은 관계맺기의 출발입니다. 이 안에서 나와의 회복, 너와의 회복, 우리와의 회복, 사회와의 회복, 지구와의 회복에 대한 고민도 시작할 수 있으리라 기대합니다.		



제시 자료

서클 센터피스 구성

- 토킹 스틱 : 계절별 특징 자연물 또는 자연환경
- 함께 동그랗게 둘러앉아 경청하고 이야기 나누는 환경을 조성해요.
- 사전 활동 : 계절에 어울리는 음악을 준비하고 호흡을 느끼며 명상을 합니다.
- 진행 교사는 계절의 특징을 충분히 느끼게 하고 나누며 어울리는 활동을 합니다.



제시 자료

매 계절마다 써클로 여는 질문

입춘(드는봄): 봄은 어떻게 맞을까요?2)

우수(봄부름비): 봄은 어떻게 준비하나요?

경칩(깨어날봄): 왜 잠에서 깨어나야 할까요?

춘분(온봄): 봄은 어떤 계절일까요?

청명(밝은봄): 무슨 꽃을 피울까요?

곡우(씨앗비): 무슨 씨앗을 심을까요?

입하(드는여름): 여름은 어떻게 맞을까요?

소만(초록가득): 내 안에 무엇을 채울까요?

망종(풀씨가을): 풀들은 왜 일찍 열매 맺나요?

하지(온여름): 여름은 어떤 계절인가요?

소서(작은더위): 더위는 왜 있을까요?

대서(큰더위): 더위를 어떻게 보낼까요?

입추(드는가을): 가을은 어떻게 맞을까요?
 처서(가는더위): 가을은 어떻게 올까요?
 백로(맑은이슬): 열매는 어떻게 익을까요?
 추분(온가을): 익은 열매는 어떤 모습일까요?
 한로(찬이슬): 열매 속에는 무엇이 들어있을까요?
 상강(서리내림): 단풍잎에는 무엇이 들어있을까요?

입동(드는겨울): 겨울은 어떻게 맞이할까요?
 소설(물얼음): 겨울은 어떤 계절인가요?
 대설(눈내림): 눈 속에 담긴 의미는 무엇일까요?
 동지(온겨울): 한 해를 어떻게 마무리할까요?
 소한(센추위): 추위는 왜 있을까요?
 대한(끝추위): 추위를 어떻게 보내야 할까요?

준비	봄의 생명력을 느끼며 자연에 감사하기	준비	여름의 더위와 열정을 느끼며 성장하기
봄	 <ul style="list-style-type: none"> *학교 인근 산에 매 계절마다 나들이 *우리 반의 나무를 정하고 매 계절 자세히 관찰하여 그리기 *나무를 살리고 지구를 지키는 실천활동 폐현수막을 활용한 캠페인 활동 	여름	 <ul style="list-style-type: none"> *마을 장미축제와 함께 하는 철길나들이 *동네산책에서 이웃 어른과의 관계맺기 *의형제와 함께 하는 생존수영 나들이를 통한 마을과 학교 안 의형제 관계맺기
준비	가을의 풍성함과 함께 다양한 관계맺기	준비	겨울추위를 느끼며 따뜻한 환대 마무리
가을	 <ul style="list-style-type: none"> *협력활동을 할 수 있는 놀이의 지속 *자연물을 활용한 미술표현활동 *나의 이름을 자연물과 함께 표현해요 	겨울	 <ul style="list-style-type: none"> *무씨앗이 무, 깍두기가 되어 우리의 식탁에 오르기까지 지속하는 텃밭활동 *밭줄놀이터로 함께 어울리는 문화예술주간

2) 때를 알다 해를 살다-생명살이를 위한 24절기 인문학, 유종반 지은이, 작은 것이 아름답다, 2019 발췌

놀이로 하나되기

주 제	우리 모두 하나 되는 대장 거울 놀이
대 상	초등학교 4~6학년 학급 학생
시 기	학기 초, 학기 중 모두 가능
의 도	학기가 진행되는 중간에는 학급 친구들과 다양한 사건 사고가 벌어지기도 하며, 교우 관계가 친밀해지기도 멀어지기도 하는 시기이다. 바람직한 교우 관계를 세우고, 학급 친구들을 이해하고, 모두가 하나 되는 활동으로 학생들의 관계를 세우고자 한다. '우리 모두 하나 되는 대장 거울 놀이' 활동을 통해 친구들과 하나 되어 보는 시간을 갖는다.

☞ 제시 자료 서클 센터피스 구성

- 토킹 스틱 : 인형
- 원형 타월을 깔고 프리즘 카드 제시
- 학생들이 동그랗게 둘러앉아 경청하는 환경을 조성하기
- 사전 활동 : 3월 초 서클활동 안내(서클 규칙 안내- 토킹스틱, 발언권, 경청, 비밀유지)

준비물	서클센터피스, 감정 카드	
사 진		
	마음 열기(센터피스 모습)	소통하기(거울 놀이1)
사 진		
	소통하기(거울놀이3)	

① 활동 흐름

‘서클 진행’ 질문 제시 전 활동

- 조용한 음악을 준비하고 호흡을 느끼며 명상한다.
 - 배경음악 예시 : 이루마, 류이치 사카모토, 클래식 등
 - 예상 시간 : 3분
 - 서클 활동 전 마음을 차분히 가라앉힐 수 있도록 잠시 명상의 시간을 가진다.

<p>마음 열기</p>	<p><오늘 나의 감정은??></p> <ul style="list-style-type: none"> • 서클 대화를 통해 오늘 나의 감정을 말하며 마음 열기 <ul style="list-style-type: none"> - “지금 나의 감정 카드는 무엇일까요?”라는 질문을 통해 학생들의 마음을 열어본다. - 학생들은 바닥에 놓여진 감정 카드 중에서 자신의 감정을 나타내는 감정 단어카드 또는 그림 카드를 고르며, 이와 함께 구체적인 이유를 말하며 친구들과 마음을 공유한다. <p>(예) “오늘 저의 감정은 ‘뿌듯하다’ 입니다. 구구단을 다 외웠기 때문입니다. “오늘 저는 ‘실망’ 입니다. 점심 반찬이 맛이 없었기 때문입니다. (이때 모두가 돌아가며 한 번씩 발언하는 서클 대화가 유지되도록 하며, 원치 않을 경우 ‘패스’를 통해 넘어갈 수도 있다.)</p>
<p>소통하기</p>	<p><활동1 - 우리 모두 하나 되는 거울 놀이1 (하고 싶은 말 하기)></p> <ul style="list-style-type: none"> • 하고 싶은 말 한 마디를 준비한 후 돌아가며 발표하기 <ul style="list-style-type: none"> - 나의 마음을 표현할 수 있는 말 또는 친구들이 따라해 주었으면 하는 말을 준비하고 표현한다. - 서클에서 순서대로 돌아가며 하고 싶은 말을 표현하며, 학급 친구들은 그 말을 크게 따라 해주는 거울이 되어준다. <p><활동2 - 우리 모두 하나 되는 거울 놀이2 (나의 감정 표현하기)></p> <ul style="list-style-type: none"> • 센터피스를 중심으로 동그랗게 서서 친구들의 몸동작 5초간 따라 하기 <ul style="list-style-type: none"> - 교사를 중심으로 오른쪽 친구부터 1명씩 돌아가며 친구들의 거울이 되어 자신의 감정을 표현할 수 있는 몸 동작을 실시한다. - 이때 다른 모든 서클의 친구들은 거울 친구의 동작을 5초간 따라한다. <p>(예) ‘우울하니 주저 앉아야지...’ (주저 않는다.) “우와 오늘 치킨 먹는다!!” (하며 폴짝폴짝 뛰다!) 등</p> <ul style="list-style-type: none"> - 거울이 되는 친구의 동작을 모두가 따라하도록 하며, 거울 친구는 친구들이 자신의 동작을 따라 하는 것을 보며 학급의 협동감과 소속감을 느낄 수 있다. <p>(이 때 동작과 함께 대사를 하게 해주어도 즐거운 활동이 될 수 있다.)</p> <p><활동3-우리 모두 하나 되는 거울 놀이3(대장 놀이)></p> <ul style="list-style-type: none"> • 이번 활동은 모두를 움직이는 거울의 대장을 찾는 활동이다. • 우선 술래가 될 학생을 1명 선정한다. • 술래는 잠시 복도에 나가 30초 동안 숫자를 세고 들어온다.

	<ul style="list-style-type: none"> • 이 때 동그랗게 서 있는 서클에서는 대장을 1명 선정하도록 한다. (술래가 대장이 누구인지 알 수 없도록 조용히 선정하도록 한다.) • 시간이 지나면 술래는 교실로 돌아오고 서클의 중앙 센터피스가 있던 자리에 서서 친구들을 둘러본다. “거울 대장 놀이 시작합니다!” 의 멘트와 함께 거울 대장은 하고 싶은 동작을 진행한다. • 다른 모든 서클의 학생들은 거울 대장의 행동을 따라한다. • 가운데 있는 술래는 동그랗게 서 있는 원 중앙에서 친구들을 바라보며 현재 우리 학급의 몸 동작을 주도하는 거울의 대장을 찾아본다. • 술래는 친구들의 몸동작을 잘 관찰하며 거울 속 대장을 추리하여 찾는다. (예) 술래: “잠깐!” (모두 멈춘다) , “대장은○○○입니다.” • 친구를 맞추게 되면 대장 친구는 간단한 인사를 하고 모두들 대장에게 박수를 치며 술래의 정답을 축하한다. “대장 ○○○입니다.”로 대장이 대답하면 함께 박수를 쳐 준다. • 이 후, 해당 대장이 술래가 되어 활동을 계속 진행 할 수 있다. (대장을 지목하는 횟수에 제한을 두거나 다양한 미션을 둔다면 더욱 즐겁게 활동할 수 있다.)
나눔하기	<p><다섯 글자로 활동 마무리하기></p> <ul style="list-style-type: none"> • 오늘 활동을 하며 느낀 점을 다섯 글자로 이야기하며 오늘의 활동을 마무리한다. 예) “대장 재밌다” , “나를 따라라!” , “즐거웠어요!” , “또 하고 싶다!”

② 교과 또는 창의적 재량활동 연계

<자율활동> 4~6학년 1학기 또는 2학기 공동체 활동

- 내용요소 : 친구 관계 세우기
- 학급에서 소외되거나, 소속감을 느끼지 못하는 학생들이 있는 경우 해당 활동을 진행하며, 학급의 소속감을 고취시키고 친구들과 하나 되는 시간을 가져볼 수 있다.
- 공동체 몸놀이 활동을 통해 학급의 즐거움을 선사하고 오고 싶은 즐거운 학급을 만든다.



회복적생활교육(중등)

회복적 생활교육, 이렇게 실천해 보자!

1. 감정을 들여다보며 대화하자!

좋은 벗을 갖는 것은 그 자체가 존귀한 보물이고 인생을 더욱 풍요롭고 가치 있게 만든다. 한 사람에게 가족, 친구, 교사는 서로를 가장 가까이서 격려해 줄 수 있는 소중한 벗이다. 'A good speaker is a good listener.'라는 말처럼, 대화를 잘하는 사람은 마음을 열고 귀를 기울이는 사람이다. 우리는 언뜻 대화(dialogue)를 나누는 것처럼 보여도 실제로는 독백(monologue)을 하는 경우가 지나치게 많다. 상대방에게 경청하지 않고, 자기가 말할 차례만 기다리기 때문이다. 다음의 연습과제를 통해 대화에 참여한 모든 가족 구성원이 차이를 뛰어넘어 공감하고, 존중하며 즐거운 대화를 나누어보면 어떨까?

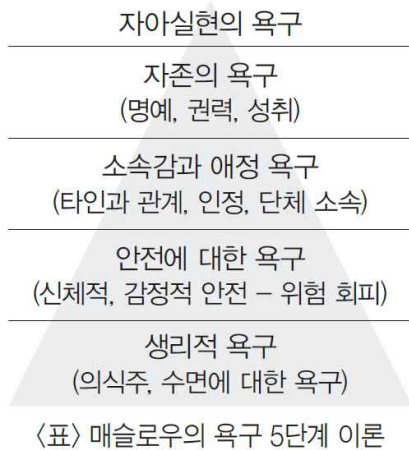
- 1) 아래의 감정 단어를 보고 자신의 어제의 감정, 오늘의 감정, 미래의 감정을 나타내는 단어를 1~2개 골라 적는다. (단, 미래의 감정은 내가 바라는 감정)
- 2) 한 사람씩 돌아가며, '감정을 유발한 일 + 감정' 형식으로 말한다.
예시) 어제는 친구에게서 생일 선물을 받아서 감동적이었고, 오늘은 수업이 늦게 끝나서 피곤하다. 내일은 맘껏 쉬며 편안하길 바란다.
- 3) 기대 효과 : 서로의 일상과 내면의 감정을 자연스럽게 표현하고 서로 이해할 수 있다.

<감정 단어 모음>

기쁨		두려움	분노	불쾌함		슬픔	
감동적이다	신나다	걱정하다	답답하다	곤란하다	불편하다	괴롭다	슬프다
감사하다	자랑스럽다	긴장하다	몹다	귀찮다	어색하다	그리워하다	실망하다
기쁘다	자신있다	깜짝	분하다	부끄럽다	지루하다	막막하다	안타깝다
든든하다	재미있다	놀라다	억울하다	부담스럽다	피곤하다	미안하다	외롭다
만족스럽다	편안하다	당황하다	원망스럽다	부럽다	황당하다	서럽다	우울하다
반갑다	행복하다	두렵다	지긋지긋하다			서운하다	허전하다
사랑스럽다	흥분하다	무섭다	짜증나다			속상하다	후회하다
설레다	활기차다	불안하다					
		혼란스럽다					
어제의 감정		오늘의 감정				내일의 감정	

(출처 : 『공감능력 UP 감정카드』, 한국콘텐츠미디어)

2. 감정표현 뒤에 숨겨진 욕구를 이해하자.



누구나 내면에는 욕구가 있다. 아이의 감정이 어디에서 시작되었는지 알고 싶다면, 왼쪽 표를 참고하여 ‘어떤 욕구가 채워지지 않아서 그런 걸까?’라고 자문하고, 어떤 말로 격려를 시작하면 좋을지 생각해 보자. 가족, 친구, 교사가 날카로운 통찰력으로 관찰하면 아이가 내면의 욕구를 채우고 문제를 해결하기 위해 무엇을 해야 할지 스스로 생각하기 시작한다. 다음의 예시를 보자.

아이의 감정표현	채워지지 않은 욕구	주변 사람들의 반응	
		○	×
“왜 사는 걸까?”	자아실현의 욕구	“너는 세상의 빛과 같은 존재야, 알고 있니?”	“네가 고생을 안 해봐서 그래.”
“그냥 다 포기하고 싶어.”	자존의 욕구	“계획했던 일들이 생각대로 잘 안 되니?”	“또 시작이네.”
“학교 가는 게 짜증 나.”	소속감과 애정 욕구	“마음 나눌 친구를 아직 못 찾았나 봐?”	“학생이 학교에 가야지.”
“엄마와 말하기 싫어.”	안전에 대한 욕구	“엄마가 표현이 좀 지나쳤지? 미안해.”	“그럼, 하지마.”
(등교 시간, 아직 침대에 있는 아이) “학교 안 갈래!”	생리적 욕구	“잠을 설치던데, 무슨 걱정 있니?”	“그러게 왜 늦게까지 잠을 안 자니?”

중학교 1학년인 A군은 말 표현이 거칠고, 제멋대로 행동하는 경우가 많았다. 교사 B씨는 A군의 군의 행동이 어디에서 시작되었는지 들여다보려고 노력했다. ‘오늘은 왠지 더 멋있어 보이는데?’, ‘오! 키가 부쩍 컸구나. 힘도 많이 세졌는걸?’, ‘랩을 그렇게 잘한다며?’, ‘괜찮아, 다음엔 더 잘 할거야.’라고 말하며, 공감하는 관계를 만들고, 신뢰를 쌓았으며, 잘못된 행동 하나하나를 지적하기보다 그 행동에 대해 함께 생각할 시간을 갖고, 스스로 해결책을 찾을 수 있도록 안내하고, 무엇을 배울 수 있을지에 대해 대화하며 배움으로 이끌어갔다. 이후 교사 B씨는 세심한 관찰을 통해, 자연스럽게 A군이 존중과 인정을 받고 싶은 욕구가 강하다는 것을 알게 되어, A군 맞춤형으로 칭찬과 격려를 하게 되었다.

3. 잊지 못할 격려의 추억을 만들자.

한마디의 격려가 미래의 씨앗이 되어 크게 자라 아이를 둘러싼 환경마저도 변혁할 수 있는 내발적이고 적극적인 변혁을 만들어내는 원동력이 된다. 한 아이의 성장을 위해 특별한 격려로써, 숫자 '3'의 힘을 활용해보자. 이른바 3)'3의 법칙'에 관한 실험에서 보듯이, 세 사람이 모이면 4)'동조현상'을 통해, 어떤 행동을 일으키고 사회를 움직이는 힘을 갖게 된다. 아이의 성장을 위해 배움을 숭상하여 실천하고 성장하는 부모, 함께하는 교사, 그리고 친구 중 격려의 힘을 보태는 한 사람이면 충분하다. 3인 3색의 특별한 사랑으로 자녀가 아이의 생명 속에 내재 된 위대한 힘을 깨닫고 눈떠 발랄하게 활약할 수 있도록 격려해주면 어떨까.

4. 회복적 생활교육을 통해 관계 중심으로 나아가자.

생활지도는 잘못된 행동에 대한 차단과 예방을 위해 통제나 처벌 중심으로 이루어진 활동이지만, 생활교육은 학생 생활 전반에 대한 교육적 접근을 말한다. 이러한 생활교육에 '회복'의 의미를 더하면 관계성 향상을 통한 평화로운 공동체를 만들어 가는 과정이 된다. 문제 상황이 발생했을 때, 문제 상황에 집중하기보다 문제 상황에 관련된 사람들의 내면으로 들어가 있는 그대로 경청하고 공감하며 피해 당사자의 회복에 초점을 맞추고, 가해자와 공동체 구성원의 노력으로 피해가 온전히 회복될 수 있도록 노력하여 평화로운 공동체를 만들고 유지해 간다. 그러므로 회복적 생활교육은 통제 중심이 아닌, 존중과 자발적 책임, 협력을 이끌어 내는 것이 중요하다.

5. 쉽게 따라 할 수 있는 회복적 생활교육 - ① 공감적 경청과 대화

공감의 4요소	내 용	예 시
존재로 듣기	선입견을 배제하고 내면의 빛에 초점을 맞추어 무조건적인 존중으로 듣는다.	"내가 듣기로는 __ 라고 말한 것 같은데, 맞니?"
침묵 공감	말하는 사람과 침묵으로 머문다.	마음속으로 자신이 듣기에 상대방에게 무슨 일이 있는지, 무엇이 중요한지에 집중한다.
이해/의미로 듣기	말하는 사람이 이해 받고 싶어하는 방법으로 듣는다.	(공감) "네 생각이 무엇인지 알게 되었어." (감정 살피기) "__ 느낌이 난거니?"
욕구(need)와 연결하여 듣기	말하는 사람에게 생동하는 욕구를 주의 깊게 듣고 반영해준다.	"__가 중요하다고 들었는데 맞니?" "__이 후회가 되니?"

3) *동조현상 : 개인의 의견이나 행동을 내세우지 않고 사회적 규범 내지 다수의 의견에 동화하여 주위 사람들의 의견이나 행동에 따르는 현상. (출처 : Daum 국어사전)

4) *3의 법칙 : 세 사람이 모이면 집단이 형성되어 그 집단의 주장에 힘이 실림을 나타내는 현상. (출처 : Wikipedia)

6. 쉽게 따라 할 수 있는 회복적 생활교육 - ② 학교에서 대화모임 만들기

1) 교사의 역할과 대화모임의 의미

- ① 교사는 해결사가 아니라 학생의 상황과 마음을 공감하고 서로 연결해 주는 진행자로, 학생 스스로가 해결할 수 있도록 돕는다.
- ② 교사는 따뜻한 호기심으로 이들을 지지하고 갈등 속에서 배움을 이끌어 내어, 깨진 관계를 회복시키고 공동체의 평화를 돌본다.
- ③ 중요하게 여긴 자신의 욕구를 인정하고, 미래로 나아가는 부탁을 자신과 상대방에게 하며 아이들의 갈등 속에서 꽃이 피게 하여 (비교적 짧은 시간에) 관계 회복으로 이끈다.

2) 수업 시간에 주위가 산만한 학생에게

도 입	① (대화모임에 초대하는 멘트) ○○야, 수업 시간 중에 소란스럽게 한 일로 선생님과 복도에서 잠깐 대화를 나눌 수 있을까? ② 선생님은 판단하지 않고, 잠시 함께 생각할 시간을 가지려고 해.	
전 개	교사-학생 간의 대화에서, 교사는 존재로 듣기, 침묵 공감, 이해/의미로 듣기, 욕구(need)와 연결하여 듣기 등이 잘 이루어질 수 있도록 한다.	
	교 사	학 생
	수업 시간에 무슨 일이 있었지?	수업 시간 중에 소란스럽게 했어요.
	왜 그랬는지 얘기해줄래?	수업이 재미없어서요.
	내가 듣기론 수업이 좀 더 흥미롭길 바란다는 말인 것 같은데, 맞니?	네.
	어떤 마음이었니?	지루하고 답답했어요.
	수업 시간에 더 집중할 수 있게 뭔가가 필요하단 말인 것 같은데, 맞니?	네.
	수업에 더 집중하기 위해 ○○가 할 수 있는 일과 내게 제안하고 싶은 것 한 가지씩 얘기해 줄 수 있겠니?	저는 수업 시간에 필기를 열심히 해 볼게요. 선생님께는 짧더라도 재밌는 얘기 한 가지씩 해주시면 좋겠어요.
	걱정을 많이 했는데, 이렇게 대화로 해결하니깐, 너무 기쁘고 안심이다. 오늘 일을 통해 느낀 점 또는 배운 점이 있다면?	제 행동에 대해 생각하고, 앞으로 어떻게 행동하면 좋을지 알게 되었어요.
	(학생들의 자기 성찰 내용을 반복하여 얘기해주며, 격려해준다.)	

3) “화장실에서 나오는데, ○○가 제 어깨를 치고 갔어요.”

도 입	① 애들아, 지금 곤란한 상황 같아서, 선생님이 두 사람을 연결시켜 주고 싶은데 괜찮을까? ② 선생님은 누구 편도 아니야. 그리고 판단도 하지 않을 거야. ③ 너희가 할 일은 서로의 말을 듣고 반복해 주기만 하면 돼. 할 수 있겠니?
전 개	두 학생 간의 대화에서, 존재로 듣기, 침묵 공감, 이해/의미로 듣기, 욕구(need)와 연결하여 듣기 등이 잘 이루어질 수 있도록 한다. ① 어려운 상황이어서 정말 걱정을 많이 했는데, 이렇게 너희 둘이서 대화로 해결하니까, 너무 기쁘고 안심이 된다. 정말 고맙다, 애들아. ② 이렇게 대화하고 나니까 어떠니? ③ (학생들의 자기 성찰 내용을 반복하여 얘기해주며, 격려해준다.)

4) 의견 충돌로 갈등을 겪을 때

질문과 대답	비 고
A: 축제 준비를 하는 과정에서 예상하지 못한 어려움이 있었어. 나름 열심히 계획서 초안을 만들어봤는데, 선배가 화를 내며 다짜고짜 처음부터 다시 하라는 거야.	학생 B가 회복적 대화 모임을 진행함.
B: 축제 준비를 하는 과정에서 힘들어 작성한 계획서를 처음부터 다시 작성해야 하는 어려움이 생겼나 봐. 그때 어떤 마음이 있었어?	상대방의 고민을 듣고 요약하여 되묻고 (경청의 표시) 내면의 감정 살피기
A: 매우 화가 나고, 나를 무시하는 것 같았어.	
B: 네게 가장 중요한 것은 어떤 것이었니?	내면의 욕구 살피기
A: 아무리 수정할 부분이 있더라도 우선 열심히 노력한 부분에 대해 인정받고 싶었고, 부족한 부분에 대해 내 인격을 존중받으며 배우고 싶었어.	내면의 욕구 말하기
B: 노력한 부분에 대한 인정과 인격에 대한 존중을 중요하게 생각하는가 봐.	내면의 욕구 존중하기
A: 응 그렇지.	
B: 지금 어떤 위로와 격려를 받고 싶어?	내면의 욕구 살피기

질문과 대답	비 고
A: 내게 무례하게 한 선배에게 사과받고 싶고, 내게 왜 그랬는지 이유를 듣고 싶어.	내면의 욕구 말하기
B: 내가 그 선배가 되어 네가 원하는 사과를 해볼게. ○○야, 내가 선배라는 이유로 신입생인 네게 좀 경솔하게 말한 부분에 대해 계속 생각하며 미안한 마음을 갖고 있었는데, 어떻게 표현해야 할지 몰라 기회를 엿보고 있었어. 나는 신입생 때 좋은 선배를 만나지 못해, 학교생활도 수업도 친구 관계도 모두 낯선 상황에서 한동안 갈팡질팡 시행착오가 많았어. 네게는 나와 같은 시간을 보내게 하고 싶지 않아 좋은 선배 역할을 해주고 싶다는 게 잘못된 방식으로 표현된 것 같아. 정말 미안하구. 앞으로 내 마음으로 그대로 네게 보여주며 좀 더 진솔하게 그리고 친절하게 너와 생활할 수 있도록 노력할게.	내면의 욕구 존중하기
B: 사과를 받으니 어떤 마음이 드니?	내면의 욕구 살피기
A: 화가 좀 가라앉고, 상대방의 입장이 조금은 이해가 되기도 해.	
B: 다음에 이런 상황에 처했을 때, 또는 지금 이 상황이 좀 더 나아지기 위해 할 수 있는 일은 무엇일까?	긍정적인 해결방안에 관해 질문
A: 상대방에게 왜 그렇게 말하는지 묻거나, 무엇을 중요하게 생각하는지 물을 것 같아. 그리고 내 입장에서 중요하게 생각했던 것에 대해 차분히 설명할 것 같아.	내가 할 수 있는 긍정적 해결방안 찾기
B: 상황을 이해하고 스스로 해결책을 찾는 모습이 정말 대단하다.	긍정적 해결방안에 대해 함께 기뻐하기

7. 쉽게 따라 할 수 있는 회복적 생활교육 - ③ 학교에서 씨클 만들기

- 1) 학급에서 수업 분위기 방해, 괴롭힘, 도난 등 문제가 발생했을 때 활용할 수 있는 대화모임으로 학급의 긍정적인 분위기를 만들고, 문제를 일으킨 당사자의 문제로 하여 가해와 피해로 나누지 않고 구성원 모두의 문제로 인식하여, 문제를 해결하고 예방하기 위한 각자의 약속과 학급에 대한 제안으로 이끌어간다.

<써클 활동 예시 : “지갑을 잃어버렸어요!”>

i	<p>① 모두를 환영하는 말, 감사한 이야기, 따뜻한 이야기 나누기</p> <p>교사 : 애들아! 하루종일 많이 힘들었을 텐데, 방과 후에 이렇게 한자리에 모이게 되어 반갑고 고맙구나. 3월에는 우리가 많이 어색하고 서먹했는데, 한 학기 동안 함께 배우고 성장하며 어느새 가까워진 것 같다. 우리 반에서 함께한 시간이 너무 즐겁고 행복했단다. 특히, 우리반은 늘 에너지가 넘치면서도 공부할 때와 놀 때를 확실히 구분하는 게 강점이지! 언제나 열심히 하는 모습을 보며 나도 많이 배우고 있다. 각자 우리 반에서 좋았던 일, 행복했던 순간을 한가지씩 얘기해볼까?</p> <p>② (학생들이 한 사람씩 학급 내에서 긍정적인 경험을 얘기해본다.)</p> <p>③ 교사 : 다들 행복한 기억을 갖고 있구나. 그런데 말야 이렇게 따뜻하고 멋진 우리 반에서 오늘 매우 속상한 일이 있었다. ○○(지갑 분실한 당사자)야, 무슨 일이 있었는지 설명해 줄래?</p>
ii	<p>① 지갑을 분실한 당사자의 사건 개요 설명</p> <p>② 지갑을 분실한 사람의 입장에서 생각해 보기</p> <p>교사 : ○○(지갑 분실한 당사자)의 지금 심정이 어떨지, 한 사람씩 말해볼까?</p> <p>참가자들의 말 : “많이 속상하고 세상에 믿을 사람 없다고 생각할 것 같아요.” “무너진 신뢰에 대해 회복하기 어려울 것 같아요.” “학교 다니기 싫을 것 같아요.” “분노와 원망, 슬픔으로 가득할 것 같아요.”</p> <p>③ 지갑을 가져간 사람의 입장에서 생각해 보기</p> <p>교사 : 우리 중 누구일지 다른 반 학생일지 알 수 없지만, 이번엔 지갑을 가져간 사람의 지금 심정이 어떨지, 한 사람씩 말해볼까?</p> <p>참가자들의 말 : “처음에는 욕심이 났을 것이고, 지금은 많이 후회하고 있을 것 같아요.” “뭔가 사고 싶은 물건이 있었고 돈이 부족해서 충동적으로 지갑에 손을 댔 것 같아요.” “옳지 않은 일인 줄 알았지만 결국 지갑을 훔쳐서 괴로워할 것 같아요.” “어떻게 돌려줘야 할지 방법을 고민하고 있을 것 같아요.” “우리 반의 신뢰를 무너뜨린 일에 대해 반성하고 있을 거예요.” “이번 일을 통해 신뢰와 정직의 중요성을 배웠을 거예요.” “지갑을 잃어버린 친구의 아픔을 알게 되어 반드시 지갑을 돌려줄 거예요.”</p>

iii	<p>① 문제가 해결되었을 때를 상상하며 이야기 나눔. (우리 반에 대해 새로운 기대를 갖게 하며 써클의 에너지를 긍정적으로 전환하는 효과)</p> <p>교사 : 오늘의 문제가 가장 이상적으로 해결된다면 어떤 모습일지 말해보자.</p> <p>② 참가자들의 말 : “잃어버린 친구의 가방이나 책상 속 또는 담임선생님 책상 위에 지갑을 넣어두면 좋겠어요.” “잃어버린 금액만큼 친구 계좌로 송금을 해주면 어떨까요?” “우리 반에 도난사고가 없는 반이 되길 바랍니다.”</p>
iv	<p>① 각자의 입장에서 우리 반이 이상적으로 나아갈 수 있는 제안, 구체적인 실천방안 제시하기. (현실에서 이상으로 나아가는 징검다리)</p> <p>교사 : 우리들 모두 이번 일에 대해 이상적으로 해결되길 바라는 간절한 마음이 있다는 것을 확인할 수 있었는데, 이상적인 모습으로 나아가기 위해 ‘나’ 또는 ‘우리 모두’ 할 수 있는 일에 대해 생각해 보고 한 사람씩 말해보자. ‘다른 사람이 해주었으면 하는 일’이 아니라, ‘내가’, ‘우리가’ 실천할 수 있는 구체적인 일이면 좋겠다.</p> <p>참가자들의 말 : “귀중품이나 돈을 많이 갖고 오지 않는 게 좋겠고, 만약 가져왔다면 선생님에게 맡겨야 할 것 같아요.” “교실을 비울 때는 마지막 사람이 문을 꼭 잠그고 나가야 해요.” “우리가 서로 신뢰할 수 있도록 학급의 규칙을 정해보요.” “지갑을 훔쳐 간 친구에게 ‘괜찮아, 조금만 용기를 내어 지갑을 돌려줄 수 있다면 우리 반의 신뢰가 잘 회복될 거야.’라고 말하고 싶어요.” “우리 반 친구들이 돈을 조금씩 모아서 지갑을 잃어버린 친구에게 주면 좋겠어요.” “학급 회의를 자주 열어서 서로 소통하는 시간을 만들고, 학급에 문제가 있을 때 함께 의논하길 바랍니다.”</p>
v	<p>① 모두가 동의한 최종 제안을 도출하고, 이에 감사함을 함께 느끼도록 함.</p> <p>교사 : 오늘 소중한 시간 함께 해준 모두에게 고맙고, 지갑을 잃어버린 사람의 일로만 여기지 않고 우리 모두의 일로 생각하여 함께 공감하고 해결책을 찾으려고 노력해줘서 정말 훌륭한 우리 반이라고 말하고 싶구나.</p> <p>② 오늘 일을 통해 배운 일을 나눔.</p> <p>교사 : 그럼 끝으로 오늘 모임을 통해 느낀 점 또는 배운 점을 한 사람씩 얘기하고 마칠게.</p> <p>참가자들의 말 : “소통의 중요함을 알았어요.” “상대방의 입장에서 생각하는 시간이었어요.” “우리 반에서 일어난 일은 우리 모두의 일이에요.”</p>

<써클 활동 : 소단위, 학급 단위, 동아리 활동 등에서 활용>



2) (문제해결) 써클의 목적

- ① 자기책임 : 논의하는 문제가 나의 문제, 우리의 문제임을 느끼게 하고, 공동체의 선택한 압력을 통해 자신의 잘못을 스스로 깨닫고 책임지게 한다.
- ② 공동체 인식 : 학급 구성원 모두가 서로 연결된 공동체라는 점을 배우고, 잘못된 일이 다시 반복되지 않도록 다 함께 노력한다.

3) 피해는 어떻게 회복될까?

- ① 잃어버린 돈은?
 - 친구들이 해결방안 제시하기를 통해 여러 가지 긍정적인 대안을 제시함으로써 좋은 방향으로 나아갈 가능성이 열린다.
- ② 지갑을 잃어버린 학생의 다친 마음은?
 - 현재 상황 나누기에서 친구들이 충분히 공감하고 위로를 해줄 수 있다.
- ③ 지갑을 훔친 사람은?
 - 핵심은 남의 물건을 훔친 일이라는 것을 깨닫고 다시는 그 잘못을 저지르지 않게 하는 것이 중요하다.
- ④ 써클에 참여하여 직접적으로 피해를 입은 학생과 그 일로 영향을 받은 다른 친구들의 말을 들으며 충분한 교육이 이루어진다.

4) 골치 아프게 범인 잡기에 몰두하기 보다 모두를 배움으로 이끄는 문제해결 써클!

<문제 상황별 써클 활동을 통해 학급 규칙을 만들고 실천하기>

산만한 분위기가 문제가 되었을 때

작은 행동이
우리를 행복하게

경청과 존중

공감과 배려

4/15 학급자치회의

짓궂은 장난으로 피해가 발생했을 때

작은 노력으로
우리가 성장해요

친구가
싫다고 하면
멈추세요!

5/11 학급자치회의

상처주는 말로 피해가 발생했을 때

생각하고 행동하면
모두 화목해요

친구의
마음을
헤아려요!

5/18 학급자치회의

짓궂은 장난으로 피해가 반복되었을 때

친구와 함께라면
우린 행복해요

친구야!
네 곁에
우리가 있어!

6/2 학급자치회의

좀 더 성장한 2학기를 기대하며

우리가
우리 모두에게
이렇게
기대할게!

- 질서를 잘 지킬게!
- 친구와 싸우지 않을게!
- 친구가 싫어할 일은 하지 않을게!
- 친구의 말에 귀 기울일게!
- 더 안전하고 차분해질게!

- 화목하게 지낼게!
- 화내기 전에 세 번 참을게!
- 좀 더 조용한 반을 만들게 볼게!
- 친구들과 평화롭게 지낼게!
- 서로 존중하고 선 넘는 장난 안 할게!
- 재밌는 반이 되도록 해볼게!
- 아무도 다치지 않게 노력할게!
- 약속을 잘 지키도록 노력할게!
- 사이좋은 반이 되도록 동참할게!
- Attention but UP-tension
- 말실수하지 않도록 시비 걸지 않기!
- 내 생각이 전달되도록 분명하게 말할게!

9/7 학급자치회의

8. 쉽게 따라 할 수 있는 회복적 생활교육 - ④ 가정에서 대화모임 만들기

- 1) 가정에서 자녀교육의 문제로 고민하는 부모에게, 부모와의 갈등으로 고민하는 자녀에게 가족대화모임을 제안할 수 있다. 가족대화모임을 통해, 회복적 생활교육의 이론적인 부분을 함께 공부하고, 화목한 가정을 위해 내가 할 수 있는 약속과 가족 구성원에게 제안하고 싶은 것을 말한다.

<p>What makes us more beautiful? 나의 작은 약속이 우리 가족을 더 화목하게 만듭니다.</p> <p>아빠의 약속과 제안</p> <div> <div>즐거워 우리 가족이 되도록 노력하는 아빠가 되겠습니다.</div> <div>용기있게 사과하고 도움을 청하세요.</div> </div> <p>2022.11.27. 가족대화모임에서</p>	<p>What makes us more beautiful? 나의 작은 약속이 우리 가족을 더 화목하게 만듭니다.</p> <p>엄마의 약속과 제안</p> <div> <div>가족 생활규칙의 모범이 되겠습니다.</div> <div>두 아들이 엄마를 칭찬해주세요.</div> </div> <p>2022.11.27. 가족대화모임에서</p>
<p>What makes us more beautiful? 나의 작은 약속이 우리 가족을 더 화목하게 만듭니다.</p> <p>말아들의 약속과 제안</p> <div> <div>설거지, 그 외의 일에 최선을 다하고, 마무리도 잘하겠습니다. 귀가시간 약속을 잘 지키겠습니다.</div> <div>가족 내 중요한 일정을 미리 알려주세요.</div> </div> <p>2022.11.27. 가족대화모임에서</p>	<p>What makes us more beautiful? 나의 작은 약속이 우리 가족을 더 화목하게 만듭니다.</p> <p>막내아들의 약속과 제안</p> <div> <div>무조건 이기려는 마음을 내려놓고, 매사에 최선을 다해 노력하겠습니다.</div> <div>벌칙에 대해 의논하는 시간을 갖기를 바랍니다.</div> </div> <p>2022.11.27. 가족대화모임에서</p>

- 2) 함께 배우며 성장하는 가족이 자녀의 미래를 연다.

부모의 모습을 통해 자녀를 가르친다; 부모가 먼저 무언가에 도전한다. 아이들은 자연히 가정 안에서 부모의 사고방식과 사상을 계승하는 법이다. 말로 전하는 경우도 있고 무언(無言) 중에 전해지는 경우도 있다. 아이에게 공부를 시키고 싶으면 부모가 먼저 공부해야 한다. 어르신들에게 다정한 아이로 그리고 싶다면 날마다 자신이 노인에게 다정히 대하여 살아야 한다. 말이 아닌 행동으로 보여줘야 한다. 부모와 자녀가 함께 스포츠를 하거나 취미를 나눴도 좋다. 또 집안일과 가업을 돕는 것도 부모의 노고를 알 수 있는 좋은 경험이 되고, 사회공부가 된다. 어쨌든 고생을 서로 나누고 함께 성장하는 과정에서 마음이 통하고 더욱 풍부한 관계를 쌓아간다. '남을 위해서 불을 밝히면 내 앞이 밝아지는 것과 같다'는 말처럼, 사람과 사람이 서로 지탱해야만 인간은 비로소 살아갈 수 있으므로, 부모가 솔선하여 사람들과 지역을 위해 공헌하는 모습을 보이며, 아이들을 자연스레 가르치는 것이 중요하다. (출처 : 『인간교육을 위한 새로운 흐름』 이케다 다이사쿠 외)

9. 회복적 생활교육을 경험한 학생들의 의견 - ① 학급 설문 결과

1) 학급의 문제를 해결하고 예방하는 써클 활동(대화모임)에 대해 느낀 점

- ▶ 정말 좋다고 생각한다.
- ▶ 써클 활동을 하면서 친구들과 가까워졌다.
- ▶ 자신의 생각을 자유롭게 말할 수 있어 좋다.
- ▶ 친구들과 마주보며 대화하는 것이 재미있었다.
- ▶ 다양한 생각을 듣고 평화롭게 해결한 것이 좋다.
- ▶ 일단 학급 모임을 하면 확실히 효과가 좋습니다.
- ▶ 내 생각과 친구들의 생각을 알 수 있어서 좋았다.
- ▶ 모두가 의견을 낼 수 있다는 것이 좋다고 생각한다.
- ▶ 친구들과 학급 문제에 대한 대화 시간이 생겨 좋다.
- ▶ 서로 존중하고 이해하는 태도가 생긴 것 같아 좋았다.
- ▶ 반 아이들에 학교생활에 느낀 점을 말해 좋은 것 같다.
- ▶ 문제점들에 대한 얘기도 듣고 해결할 수 있어서 좋았다.
- ▶ 써클 활동을 하면 학급 안에서 다툼을 줄일 수 있어서 좋았다.
- ▶ 친구들의 의견과 불편한 점을 들을 수 있어서 나름 좋았던 거 같다.
- ▶ 갈등과 단점을 해결할 의견을 모두 나눌 수 있어서 나름대로 좋은 시간인 것 같다.
- ▶ 모두의 생각을 한 곳에서 들을 수 있고 자신의 생각을 자유롭게 나눌 수 있어 좋다.
- ▶ 기분이 좋았고 마음을 재정비하는 시간 같았고, 달라져야겠다고 다짐하는 시간이었다.
- ▶ 친구들의 생각을 확인하고 앞으로 학교에서 생활할 때 어떻게 하면 좋을지 생각해 보고 재미있었다.
- ▶ 다른 친구들의 생각도 잘 알 수 있고 다른 친구들이 우리 반을 어떻게 생각하는지 자세하게 알 수 있었던 것 같아서 써클 활동을 하는 날마다 매일 재미있고 친구들과 더 가까이 있고 친구들의 얼굴을 더 자세히 볼 수도 있는 것 같아 정말 좋다.
- ▶ 학급 모임을 한다면 친구들의 얼굴을 좀 더 많이 볼 수 있고 다른 사람이 말하면 조용히 해야 한다는 룰이 아이들의 집중력을 좀 더 키워주고 무엇보다 부담스럽지 않고 친구들 앞에서 말하는 연습과 나의 생각을 자유롭게 말 할 수 있는 점이 좋다.
- ▶ 현재 학급의 문제를 서로 둘러 앉아 문제를 논의하고 해결 방법을 제시하는 것이 학급에 소속되어 있다는 느낌을 주고 친구와의 대화를 통해 친근감을 높이고 각자의 의견을 들어주어 서로를 존중하는 방법을 배울 수 있어 좋았다.

2) 써클 활동(대화모임)을 하기 전/후 달라진 점

- ▶ 처음보다 성숙해졌다.
- ▶ 분위기가 더 좋아졌다.
- ▶ 평화롭게 해결된 것 같다.
- ▶ 서로 배려해주는 것 같다.
- ▶ 친구들이 규칙을 잘 지킨다.
- ▶ 조금이라도 달라지는 것 같다.
- ▶ 질서가 확실히 전보다 좋습니다.
- ▶ 친구들과의 사이가 더 가까워졌다.
- ▶ 우리 반 친구들이 노력해서 문제가 해결되었다.

- ▶ 전보다 더 예의 바라지고 더 행복해진 것 같다.
- ▶ 써클을 하기 전에는 산만한데 하고 난 후에는 침착해진다.
- ▶ 친구들이 싸우고 했는데 써클 활동을 하면서 친구들과 사이가 좋아졌다.
- ▶ 반 아이들이 조금 더 성장하고 시끄러웠던 처음과 달리 지금은 조금 더 얹전해져서 좋다
- ▶ '좀 더 잘하자'고 나도 모르게 노력하게 되고, 예전에는 우리 반이 잘못된 점이 많이 있었는데 후에는 좀 더 줄었다.
- ▶ 자유분방하던 학급 분위기가 바뀌고 룰을 잘 지키지 않았던 친구들도 매월의 키워드가 있으니 더욱 잘 지키는 것 같다.
- ▶ 학급 회의를 하기 전에는 서로를 무시하고 자신을 과시하는 태도가 있었지만, 학급회의 후 서로가 존중해서 좋은 것 같다.
- ▶ 써클 활동 전에는 하고 싶은 말이 있어도 공식적이지 않아서 전달이 잘 안 되었는데 하고 난 후에는 대화가 전달이 잘 된다.
- ▶ 전에는 서로 규칙없이 지내서 불쾌한 친구도 있었지만 써클 활동 후 규칙이 확립되고 서로를 존중하는 것이 생활화되어 서로 분열없이 즐겁게 지냈다.
- ▶ 써클 활동을 하기 전에는 장난도 많고 제멋대로 지냈었는데 써클 활동을 하고 나서는 써클 활동을 하면서 만든 약속을 지키기 위해 노력하는 모습이였다.
- ▶ 써클 활동을 하기 전에는 애들이 말이 없고 같이 안 어울리고 그랬는데 써클 활동 후에는 애들이 말도 많이 하고 써클 활동을 하기 전보다 많이 좋아졌다.
- ▶ 써클 활동을 하기 전에는 학급에서 일어난 문제에 대해 서로 이야기 할 수 없었는데, 써클 활동을 하니까 학급에서 일어난 문제에 대해 서로 이야기하고 해결할 수 있어서 좋았다.
- ▶ 써클 활동을 하기 전에는 서로 자주 싸우기도 하고 갈등이 잦아서 기분도 자주 상했는데 써클 활동을 하고 난 후에는 친구들 간의 갈등도 줄어들고 더 친하게 지내고 더 친해지고 있는 것 같고 2학기가 끝나갈 즈음에는 더 좋고 완벽한 반이 될 것 같다.

3) 담임교사의 회복적 생활교육 방식에 대해 느낀점/의견

- ▶ 우리들을 잘 도와주신다. ▶ 잘못된 게 있으면 바로 잡아준다.
- ▶ 올바르게 지도를 하셨다고 생각한다. ▶ 우리를 잘 이끌어주셔서 감사하다.
- ▶ 의견을 잘 들어주시고 말하기 힘든 상황에 도와주시는 것이 좋다.
- ▶ 선생님 생활지도 방식이 다른 반 다른 학교보다 평화롭게 해결되는 것 같아 좋다
- ▶ 계속 이 방식이길 바란다. 내가 아닌 모두가 다 성장하는 과정이므로 학생 때 많이 배우고 성장하므로 도움이 된다.
- ▶ 일단 우리 선생님은 내가 만나본 선생님 중 가장 친절하시고 아이들을 어떻게 하면 말을 잘 듣게 할 수 있는지를 확실히 아시는 것 같다.
- ▶ 잘못했을 때 이전에는 잘못된 사람만을 혼냈지만, 서로 학급회의 하면서 대화해 보니 모두가 잘못을 저지른 후 한 번 더 같은 행동을 하지 않으려고 노력하는 것 같아 좋았다.

- ▶ 담임쌤의 지도방식에 대해 느낀 점은 ‘매우 좋았다’이다. 왜냐면 보통의 선생님들은 잘못된 학생이 있으면 보통 혼내시는데, 담임쌤은 잘못된 학생이 있으면 혼내시지 않고 그 학생과 따뜻한 대화를 나누신다. 나는 선생님의 지도방식이 매우 좋다고 생각한다.
- ▶ 담임선생님께서 주입식 교육보다는 직접 생활에 필요한 마음가짐을 스스로 깨우치게 하고 모든 상황에 능동적으로 대처해 오히려 문제를 통해 우리가 어떻게 지내야 하는지 배우게 해주어 존경스럽다. 또 높은 인품과 포용성이 좋아 학생들이 잘 따르는 것 같다.

10. 회복적 생활교육을 경험한 학생들의 의견 - ② 교원능력개발평가

순번	평가지표	평가문항	응답수	문항 환산점	비고	
					나의 평균	학교 평균 (표준편차)
1	개별학생 특성 파악	선생님은 우리의 다양한 개인적 문제를 파악하고 지도하십니다.	22	4.77	4.77	4.46 (0.42)
2	기본생활습관 지도	선생님은 우리가 타인을 배려하는 생활 태도를 갖도록 지도하십니다.	22	4.86	4.86	4.55 (0.34)
3	교사·학생 상호작용	선생님은 수업 중에 칭찬과 격려를 많이 해주십니다.	35	4.86	4.86	4.29 (0.42)
4	건강·안전지도	선생님은 우리가 건강하고 안전한 학교생활을 할 수 있도록 지도하십니다.	35	4.71	4.71	4.33 (0.61)

- ▶ 선생님은 긍정적으로 생각하게 해주십니다.
- ▶ 친구들과의 문제를 평화롭게 해결하셔서 좋습니다.
- ▶ 타인을 존중하고 배려하는 태도에 대해 잘 알려 주셔서 감사합니다.
- ▶ 항상 저희한테 격려하는 법과 칭찬하는 법을 잘 알려주셔서 감사합니다.
- ▶ 잘못을 나무라지 않고 배움으로 발전시키는 대단한 재능이 있는 것 같습니다.
- ▶ 선생님은 항상 저희를 도와주시고, 저희의 말을 잘 들어주며 이해하셔서 좋았습니다.

11. 회복적 생활교육을 경험한 교사의 에피소드 - I고등학교 교사 문○○

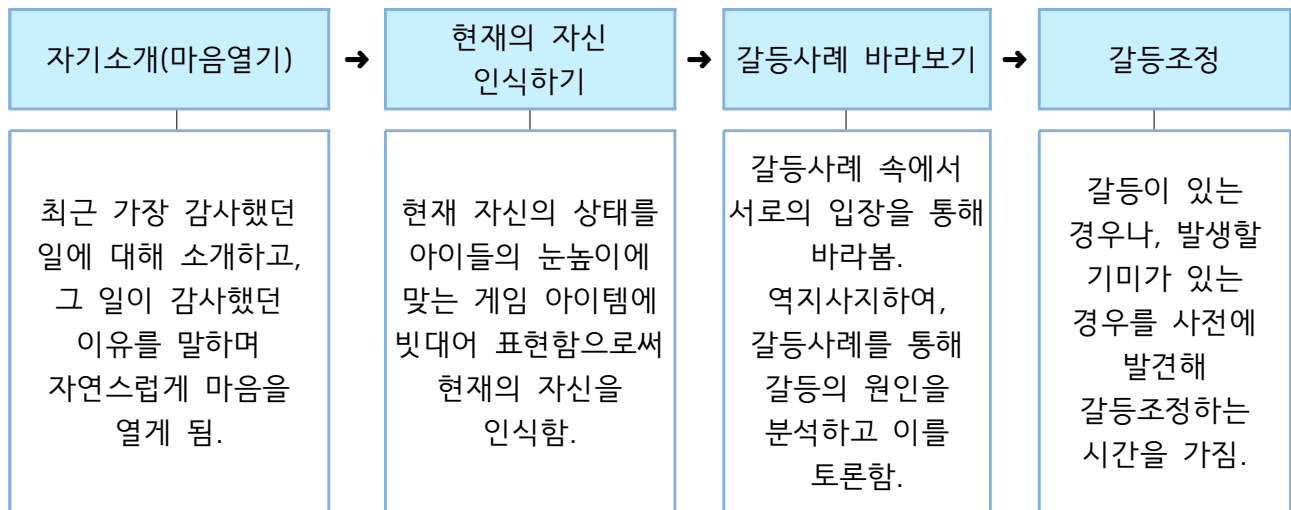
그동안 인문계 고등학교에서 문과 학생들을 줄곧 지도했는데, 생활지도에 대한 어려움이 늘 따라다녔다. 이들의 학업 성향 때문인지 아니면 기가 좀 센 학생들을 만난 것인지 알 수 없는 고민과 함께 힘든 시기를 보낼 즈음, 우연히 생활교육지원단 회복적생활교육 분과에서 활동할 수 있는 기회가 닿아 기존의 생활지도방식을 생활교육으로 전환할 수 있었다.

회복적 생활교육을 공부하고 출강한 곳은 송림동 소재 J중학교이고, 4~5명 정도 학생회 학생들과 씨클을 열었다. 한 번에 2시간씩 진행했는데 첫 번째 시간을 마치고나니 한 학생이 저에게 이렇게 이야기했다. ‘선생님, 이거 되게 재밌는 것 같아요. 다음에 또 오겠습니다’. 그 말을 들은 순간 제 마음에도 울림이 있었습니다. ‘분명 이 시간이 누군가에게 의미있는 시간이었구나. 도움이 되는 시간이 되겠구나.’ 하는 생각이 동시에 들었다. 강의 내용 중에는 다른 학생의 행동을 보고 결핍된 욕구 찾아보는 활동이 있었다. 매슬로우의

욕구위계이론을 배경으로 한 활동인데 우리가 주변에서 볼 수 있는 여러 사례들 속에서 결핍된 욕구를 파악해보는 것인데, 나도 학생들도 다양한 관점으로 상황을 바라볼 수 있는 시야를 갖는 시간이었다. 수업 시간에 교사가 수업을 진행하고 있는데도 불구하고 다른 학생과 크게 떠든다거나 학교에 매일 지각하는 학생이 그저 처벌의 대상이 아니라 그 내면에 채워지지 않은 욕구가 무엇인지 함께 생각해 보는 연습은 늘 문제학생이라고 여기고 처벌만 본능적으로 생각해온 나에게 발상의 전환을 가져다주었다. 3회 정도 교육을 마치고 나니 이러한 내용이 이 학생들의 기억에 남아있어서 학급에서 다른 학생의 행동을 이해하려고 하는 노력으로 조금이나마 연결되었으면 하는 바람이 생겼다. 그리고 문제학생을 처벌이 아닌 공동체의 관계 내에서 관계 회복에 중점을 두는 것의 의미를 다시 한번 생각해 보면 좋겠다고 생각했다. 또한 회복적 생활교육이라는 하나의 특강보다는 각 학교에서 자체적으로 이러한 시간을 지속적으로 가지면서 다른 학생들을 이해할 수 있는 틀을 마련하는 시간을 가지면 좋겠다고 생각했다. 점점 세분화 되어가는 사회속에서 다른 사람들과 어울려 살아가는 것이 어쩌면 선택사항이 되어버린 이 시대에 함께 살아가는 법을 학생들에게 가르치는 것이 이제 교사가 해야 할 중요한 일 중 하나인 것 같다. 교사와 학생이 함께 배우며 성장하는 일이 중요함을 깨닫는 시간이 되어 감사하다.

12. 회복적 생활교육을 통한 갈등 조정 · 관계 회복 사례 - S고등학교 교사 최○○

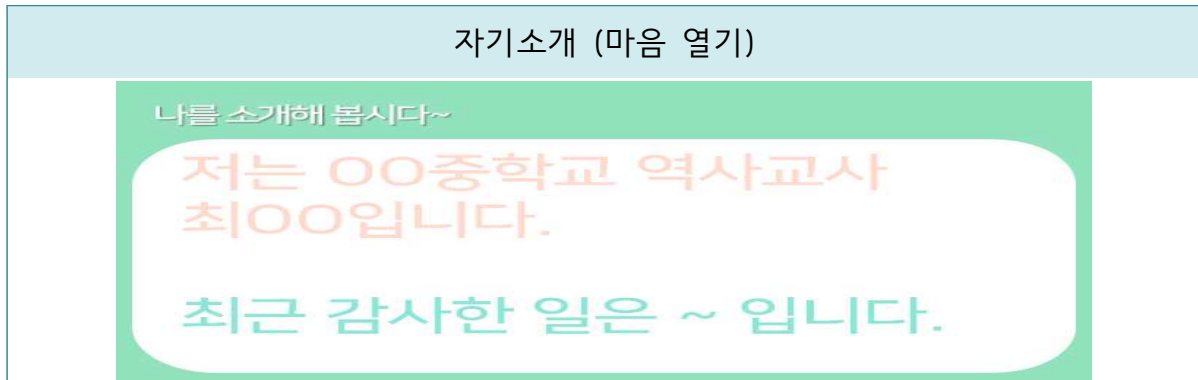
1) 갈등 회복 학생 강의 프로그램 흐름도



2) 들어가며

위드 코로나 이후 갈등해결에 대한 필요성은 그 어느 때보다 중요시 되고 있는 상황이다. 메슬로우는 욕구 위계 이론에서 하위수준의 욕구가 충족되지 못하면 상위 욕구로 나아갈 수 없다고 하며, 하위 욕구의 중요성을 강조하였다. 기본욕구인 안전에 대한 욕구를 충족하기 위한 갈등 해결 및 예방 교육은 모든 교육의 기본 토대로 그 중요성이 클 수밖에 없다. 또한 사소한 갈등의 씨앗이 학교폭력으로 이어질 우려가 있기 때문에 갈등을 예방하고, 갈등 상황의 씨앗을 사전에 파악해 이를 조정해 줄 필요가 크다.

3) 자기소개(마음 열기)



갈등 해결을 위해 서로 자신을 소개하며, 학급 혹은 강의를 듣는 구성원들과 마음을 여는 시간을 가졌다. 나를 소개하는 시간에서 학생들이 답변을 쉽게 하기 위해 자신의 이름과 최근 감사한 일에 대해 말해보게 했다. 학생들은 부모님, 친구, 선생님, 형제, 자매 등 다양한 대상에 대해 감사를 표현했다. 감사를 통한 자기소개와 마음 열기는 우리 주변에 사소한 것 하나도 감사할 수 있다는 사실을 깨닫게 하기 위함이었다. 최근 코로나 이후 힘들고 어려운 상황 속에 감사한 마음을 잃어버리고 사는 것에 대한 경종을 울리고자 하였다.

4) 현재의 자신 인식하기

현재 자신의 욕구 파악하기

				
1. 수호천사	2. 라바돈의 죽음모자	3. 존야의 모래시계	4. 무한의 대검	5. 위모그의 갑옷
인생 리셋 가능!	지능(IQ) 135 증가	시간을 멈출 수 있음	싸움에서 지지 않음	체력 + 1000 (일반 성인체력 100)

현재 가장 가지고 싶은 아이템과 이유는?

그다음 프로그램으로는 학생들이 좋아하는 온라인 게임 아이템과 특성을 가지고, 현재 자신의 욕구를 파악하는 시간을 가졌다. 학생들에게 지능, 시간, 운동신경, 체력 등 가장 가지고 싶어하는 것에 대해 물었고, 학생들은 저마다 자신이 가장 가지고 싶어 하는 아이템을 고르고 설명함으로써 현재 자신의 결핍과 욕구를 파악할 수 있었다. 특히 학생들은 자신이 가장 가지고 싶어 하는 것에 대해 발표하는 시간을 통해 자신의 욕구를 파악함과 함께 주변 친구들이 필요로 하는 것도 자연스럽게 알 수 있었다. 프로그램을 통해 학생들은 그동안 잘 알지 못했던 친구에 대해 인식할 수 있었고, 토론을 통해 상호작용을 할 수 있었다.

5) 갈등사례 바라보기



학교와 우리 주변에서 있을 수 있는 갈등 상황에 대해 이야기하며 주변에서 흔히 겪는 갈등 상황을 인식할 수 있었다. 학생들이 주로 겪는 갈등은 대부분 친구와의 사소한 말다툼, 온라인 게임에서의 채팅, 부모님의 잔소리 등을 주로 들었다. 사소한 갈등이 스트레스의 원인이 되고, 스트레스가 심해지면 심리 정서적 안정이 무너질 수 있기 때문에 스트레스 관리의 중요성과 스트레스를 관리하는 방법을 함께 이야기해보았다.

그다음 단계는 갈등 사례를 직접 경험해 보는 것이었다. 친구와 짝을 이뤄 피해와 가해가 나누어진 갈등 상황을 주고, 그 갈등 상황의 대사를 실제로 해 보며 갈등 상황을 추체험해보는 것이었다. 처음에는 국어책 읽듯 대사를 읽던 학생들이 점차 감정이 실리며, 실제 갈등 상황과 유사한 상황이 벌어졌다. 그때 느낀 마음을 가해자 역할과 피해자 역할 학생이 서로 공유하고, 그다음에 가해와 피해 학생의 역할을 바꿔 대사를 해 보게 했다. 그 후 학생들이 느낀 소감을 말하게 하여 학생들이 피해 학생의 기분을 서로 공감할 수 있게 했다.

6) 갈등 조정하기

갈등 사례 바라보기에서 가해와 피해 역할을 해 보았다면 세 명씩 모둠을 새로 구성한다. 피해 학생 역할 1명, 가해 학생 역할 1명, 제3의 인물 1명으로 총 3명의 학생이 각각의 인물이 되어 갈등을 조정하는 활동을 해보게 한다. 제3의 인물은 또래 조정자나 교사로 가정하고, 갈등 상황 속에서 피해 학생과 가해 학생을 먼저 가려내 본다. 피해 학생을 보고하고, 가해 학생의 입장을 들어 주면서 갈등의 시작된 원인을 분석한다.

총 4단계의 단계에 맞춰 제3의 인물이 피해 학생과 가해 학생의 갈등을 조정하는 역할을 해 본다.

(갈등 조정하기 4단계)

구 분	가해 학생	피해 학생
1단계	현재의 욕구 파악	현재의 욕구 파악
2단계	그 욕구를 잘못된 방식으로 충족하려 했음을 인식시키기	가해 학생의 현재 상황(폭력행위를 한 이유) 이야기해 주기
3단계	피해 학생의 입장에서 생각해 보기	가해 학생이 사과 의사가 있다면 가해 학생과 대화할 생각이 있는지 물어보기
4단계	화해 조정	화해 조정

① 피해 학생

피해 학생의 현재 욕구를 파악해 그 욕구를 충족해 줄 수 있도록 한다. 피해 학생이 현재 가해 학생에 대한 두려움을 느낀다면 가해 학생을 분리해 주고, 안전에 대한 욕구를 충족시켜줄 수 있도록 한다. 이후 가해 학생의 현재 상황과 폭력행위를 한 이유에 대해 설명 해주되 가해 학생의 폭력행위를 정당화하거나 옹호하는 발언이 되지 않도록 주의한다. 가해 학생이 사과할 의사가 있다면 가해 학생과 대화해 볼 의향이 있는지 물어보기 단 피해 학생의 현재 욕구를 중시하고, 피해 학생이 아직 준비되어 있지 않거나 만남을 거부한다면 기다려주도록 한다. 피해 학생이 진정된 후 가해 학생을 만날 준비가 되어있다면 제3자의 입회하에 서로 대화와 사과의 시간을 갖도록 한다. 이후 가해 학생은 피해 학생에게 진심 어린 사과와 재발방지를 약속하고, 관계를 회복하는 일련의 과정을 진행한다.

② 가해 학생

가해 학생에 경우 현재의 욕구를 파악하여 왜 폭력적인 행위를 하게 되었는지를 먼저 질문해 자신의 행위를 객관적으로 들여다보게 한다. 현재 욕구를 잘못된 방법으로 충족시키려 했음을 인식시키게 하고, 다른 방법으로 욕구를 충족시킬 방법은 없었는지 자신을 되돌아보게 한다. 다음 단계로 피해 학생의 입장에서 생각하게 한다. 갑자기 아무 이유 없이, 이유가 있더라도 불시에 폭력을 당한다면 느낄 기분과 “만약 나였다면?” 에 답을 하게 하여 피해 학생의 입장을 이해할 수 있도록 한다. 피해 학생에 대해 진심 어린 사과할 준비가 되었다면 피해 학생에 양해와 허락을 구해 대화를 할 수 있도록 한다. 대화 중에는 제3자가 반드시 입회하여 중재하도록 하고, 진심 어린 사과와 재발방지를 약속한다.

③ 제3자 (또래조정자, 교사)

제3자의 경우 가해 학생과 피해 학생을 중립적으로 바라볼 수 있어야 하고, 가해 학생의 행동을 이해할 수는 있지만, 폭력은 정당한 행위가 아니기 때문에 옹호하지 않도록 주의한다. 가해 학생과 피해 학생의 욕구를 파악하고, 가해 학생이 자신의 행위가 잘못된 욕구의 표출이라는 사실을 인식할 수 있게 한다. 피해 학생의 현재 욕구를 파악해 안전에 대한 욕구를 충족시켜준다. 이후 가해 학생의 진심 어린 사과와 대화 준비를 확인하고, 피해 학생에게 대화할 의사가 있는지 물어본다. 가해 학생과 피해 학생의 의사가 확인되면 제3자가 중재하여 가해 학생과 피해 학생을 화해시키고, 갈등을 조정한다.

- ④ 위와 같은 갈등 조정 활동을 3명의 학생이 역할을 바꿔가며, 한 번씩은 3가지 역할에 모두 참여할 수 있도록 한다. 갈등 조정을 통해 학생들은 서로의 입장을 이해하고, 가해 학생의 잘못된 욕구 표출 방식인 폭력의 부당함을 인식할 수 있도록 한다. 갈등조정에서 피해자의 마음과 의사가 무엇보다 중요하며, 피해자가 원하지 않으면 무리하게 대화와 사과를 진행하지 않아야 함을 인지시킨다.

7) 나가며 (코로나 이후 갈등 상황의 증가)



2022 전면 등교 시행 이후 학교 교육 현장에서는 끊임없는 갈등 상황이 발생하고 있다. 학생들은 원격수업으로 인해 갈등 상황에 대해 경험과 해결 경험이 거의 없기 때문에 갈등에 취약한 모습을 보이고 있다. 이에 갈등 예방과 해결을 위한 노력이 지속적으로 요구되고 있는 실정이다. 갈등 상황은 학교폭력으로 이어질 여지가 크기 때문에 사전에 예방하고, 갈등 상황이 발생하면 조정하는 역할이 중요하다고 할 수 있다. 갈등 조정에서 가장 중요한 것은 상대방의 입장을 이해하고, 자신의 욕구만을 충족시키려 하지 않고 상대의 욕구도 중요시하는 마음가짐일 것이다. 코로나 이후 온라인을 많이 접한 학생들은 충동적이고 자기 조절이 안 되는 경우가 많다. 학생들의 언어와 행동이 예전과 달리 점점 거칠어지고 있다는 사실은 대다수의 교사들이 공감할 것이다.

그렇기 때문에 갈등 해결의 필요성이 그 어느 때보다 중요시되고 있는 것이 최근 교육 현장의 특성이라 할 수 있다. 사람이 살아가는데 갈등은 없을 수 없다. 하물며 30여 명이 넘는 학생이 좁은 공간에 뒤엉키는 학교라는 공간에서 갈등은 필연적으로 발생 할 수 밖에 없고, 갈등의 골이 깊어져 폭력으로 이어질 가능성 또한 높다. 갈등을 효과적으로 조정하고 이를 통해 상대방을 이해하고, 배려하는 마음을 기를 수 있다. 갈등에 부정적인 측면만 있는 것이 아니라 인성적 성장이라는 긍정적인 요소도 무시할 수 없는 것이다. 갈등 해결에서 제일 중요한 것이 바로 소통이라고 생각한다. 소통을 통해 서로의 욕구를 이해하고, 양보하고, 조정해 나간다면 갈등 조정을 통해 학교폭력 예방은 물론 학생들의 인성적 성장이라는 두 마리 토끼를 잡을 수 있을 것이다. 앞으로도 갈등 조정을 위한 활동이 계속 이어져 소통과 배려가 넘치는 교육공동체가 되기를 소망해 본다.



참고자료 :

『인간교육을 위한 새로운 흐름』 (이케다 다이사쿠 외)

『오늘부터 시작하는 회복적 생활교육』 (홍수연 옮김)

『매슬로의 동기이론』 (소슬기 옮김)

『공감능력 UP 감정카드』 (한국콘텐츠미디어)

#매출을 100배 높여주는 숫자 3의 비결 (<https://url.kr/c3o7nv>)

#좋은교사 회복적생활교육 연구회, 회복적 정의와 비폭력 대화를 기반으로 한 회복적 생활교육

#대구광역시교육연수원, 긴급써클로 학생 갈등 조정하기

학급긍정훈육(초등)

학급긍정훈육법(PDC) 사례1

활동 주제	의미 있는 역할나누기(Meaningful work)														
대 상	초등학교 고학년	시기/차시	학기초/학기중(연간4-5회)												
준 비 물	역할지원서														
활동목표	학급에서 필요한 역할을 정하고 선택한 역할을 수행함으로써 공동체에 필요한 소속감을 가질 수 있다.														
활동하기	<div>1. 필요성</div> <div>가. 공동체에 기여함으로서 내가 공동체에 필요하다는 소속감을 가질 수 있다.</div> <div>나. 나 스스로 무엇인가를 할 수 있다는 마음을 배울 수 있다.</div> <div>다, 교실이라는 공동체에 다양한 역할이 필요하다는 것을 이해한다.</div> <div>라. 내가 맡은 역할을 수행함으로서 책임감이 향상된다.</div> <div>마. 삶에 필요한 기술을 연습할 기회를 갖게 된다.</div> <div>2. 의미 있는 역할 나누기의 과정</div> <div>가. 의미있는 역할 브레인 스토밍 하기</div> <div>- 학기 초 학생들과 학급에 필요한 역할 브레인스토밍하기.</div> <div>- 역할을 수행하는 과정에서 변경할 수 있다.</div> <div>- 모든 학생들이 1가지 이상 할 수 있도록 다양한 역할을 찾아내는 것이 중요하다.</div> <div>나. 역할 별칭 정하기</div> <div>- 일의 경중 없이 모든 일이 소중하다고 느끼도록 나누고 의미 짓는 일이 중요하다.</div> <div>(예 안내장나누어주기 - 우체통)</div> <div>다. 역할 안내문 만들기</div> <table><tr><td>직업명</td><td></td></tr><tr><td>언제 하는가?</td><td></td></tr><tr><td>어디서 하는가?</td><td></td></tr><tr><td>직업을 통해 내가 성장하는 점</td><td></td></tr><tr><td>직업을 통해 학급에 기여 하는 점</td><td></td></tr><tr><td>주의할 점</td><td></td></tr></table> <div>- 직업 안내문은 학급의 상황에 맞게 변형하여 사용 가능함.</div> <div>- 역할을 나눈 후 직업 안내문을 아이들과 함께 만들어 게시함.</div> <div>- 아이들이 원하는 역할을 스스로 생각해 볼 수 있도록 일정 기간(1주 이내) 게시</div> <div>라. 역할 지원하기</div>			직업명		언제 하는가?		어디서 하는가?		직업을 통해 내가 성장하는 점		직업을 통해 학급에 기여 하는 점		주의할 점	
직업명															
언제 하는가?															
어디서 하는가?															
직업을 통해 내가 성장하는 점															
직업을 통해 학급에 기여 하는 점															
주의할 점															

	<table border="1" data-bbox="335 280 1372 481"> <tr> <th colspan="2">역할 지원서</th></tr> <tr> <td>역할 명</td><td></td></tr> <tr> <td>지원자</td><td></td></tr> <tr> <td>언제/어떻게</td><td></td></tr> <tr> <td>나와 공동체에 어떤 도움이 되는가?</td><td></td></tr> <tr> <td>이전 경험</td><td></td></tr> </table> <p>- 지원을 통해 스스로 선택한 일임을 강조한다.</p> <p>- 선택한 일을 언제 어떻게 할 것인가를 구체적으로 생각해 볼 기회가 된다.</p> <p>- 역할이 일로써 끝나는 것이 아니라 자신과 공동체의 성장과 발전에 어떤 기여를 할 수 있는지 생각해 봄으로써 소속감을 느낄 기회를 갖게 된다.</p> <p>마. 오디션 및 동의 구하기</p> <p>- 자신이 원하는 역할에 지원하여 친구들의 동의를 얻는다.</p> <p>- 지원자가 많으면 오디션을 통해 선발한다. 이 때 지원자 외의 학생이 선택하거나 지원자 간에 의논하여 결정할 수 있다.</p> <p>- 1차에서 자기가 원하는 역할을 하지 못한 친구들끼리 모여서 조율을 한 뒤 지원서를 다시 써서 동의하는 과정을 거친다.(학년에 따라 생략할 수 있음) 이때 교사가 꼭 격려하는 과정이 필요하다.</p> <p>- 역할 교환의 주기는 학생들과 의논하여 정하고, 다양한 체험을 위해 한 번 했던 역할을 가급적 다시 하지 못하는 방향으로 한다.</p> <p>- 교사도 함께 참여하면 더 효과적이다.</p>	역할 지원서		역할 명		지원자		언제/어떻게		나와 공동체에 어떤 도움이 되는가?		이전 경험	
역할 지원서													
역할 명													
지원자													
언제/어떻게													
나와 공동체에 어떤 도움이 되는가?													
이전 경험													
	<p>바. 역할 수행하기</p> <p>- 역할을 어떻게 잘 할 수 있는지에 대한 훈련과 시간이 필요하다. 교사는 서툰 아이들에게 꾸준히 격려하는 것이 필요. (처음부터 잘 할 수 있는 사람은 없다.)</p> <p>- 교사는 아이들이 역할을 얼마나 잘했는가 보다는 그 과정에 대해 격려하는 것이 필요하다.(예:아이들이 시간을 어기는 것은 시간 지킴이 역할을 한 아이가 역할을 제대로 하지 못해서가 아니다.)</p> <p>- 역할을 교환 할 때 이전 역할에 대한 평가를 통해 역할을 조정할 수 있다.</p>												
<p>활동사진</p>	<div data-bbox="351 1478 845 1892"> <p>안녕하세요. 여러분. 이번 주에 할 역할은... 1. 아침 8시 ~ 9시 : 아침 맞이 2. 점심 12시 ~ 1시 : 점심 맞이 3. 오후 2시 ~ 3시 : 오후 맞이 4. 저녁 5시 ~ 6시 : 저녁 맞이 5. 주말 : 휴일 맞이 6. 방학 : 방학 맞이 7. 졸업 : 졸업 맞이 8. 입학 : 입학 맞이 9. 졸업 : 졸업 맞이 10. 입학 : 입학 맞이</p> </div> <div data-bbox="909 1456 1404 1870"> <p>스티커 1 명</p> <p>언제 1. 하루 수업이 모두 끝났을 때</p> <p>어디서, 무엇을 1. 칠판에 있는 날짜를 다 옮길 것으로 바꾼다. 2. 주간학습안내를 보고 칠판에 있는 시간을 다음 날 것으로 바꾼다. 3. '다 했어요' 판에 있는 자석을 기다려주세요로 옮긴다.</p> <p>잘하려면 필요해요 1. 당력을 볼 줄 알아야 한다. 2. 수업이 끝나고 있지 않고 학기 위해 기억력이 좋아야 한다.</p> <p>한 지붕에 어떤 도움을 줄 수 있어요 1. 2.</p> <p>나도 이렇게 성장할 수 있어요 1. 2.</p> <p>선배의 한 마디 1. 정면 : 잊지 말고 다음날로 옮겨야 되고, 주간학습도 다음날 거로 옮겨야 돼, 그리고 모르는 게 있으면 나한테 물어봐! 파이팅!</p> </div> <p><저학년 역할안내문 예시> (김나이선생님사례)</p>												

<역할계획서>

담당 역할	담당자
매니저	*시*
타이머1	*한*
타이머2	&성*
우체국장	%아*
클리너	이영&
에너지아낌이	\$여%
환경지킴이	#정\$
밀크타임	@서#
배달부	*나@
북마스터	&다*




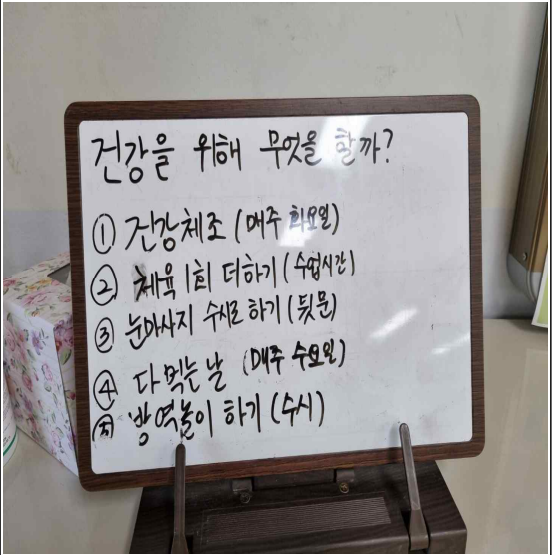
<역할게시문예>

교사를
위한
활동 tip

1. 의미있는 역할 누기를 실천할 때 유의할 점
 - 지원을 안하는 역할에 대해서 학생들과 사전에 논의가 필요하다.(인기 없는 역할을 어떻게 함께 수행할 것인가?)
 - 여러 역할을 수행하고, 인기 많은 역할에 몰리는 것을 방지하기 위해 역할은 한번만 하도록 한다.
 - 결과 보다는 과정을 격려한다.
 - 역할을 교체할 때는 반드시 인수인계의 과정을 거친다.
 - 교사도 함께 하면 더 효과적이다.(모델링)
2. 의미있는 역할 나누기를 통해 배울 수 있는 것
 - 자존감: 나 스스로 무엇인가를 할 수 있다는 믿음
 - 소속감: 공동체에 기여하고자 하는 마음
 - 책임감: 공동체에 기여하는 방법
 - 공감 : 서로의 상황과 처지에 대한 믿음
 - 서로 간에 배움 : 누구에게나 배울 점은 있다.

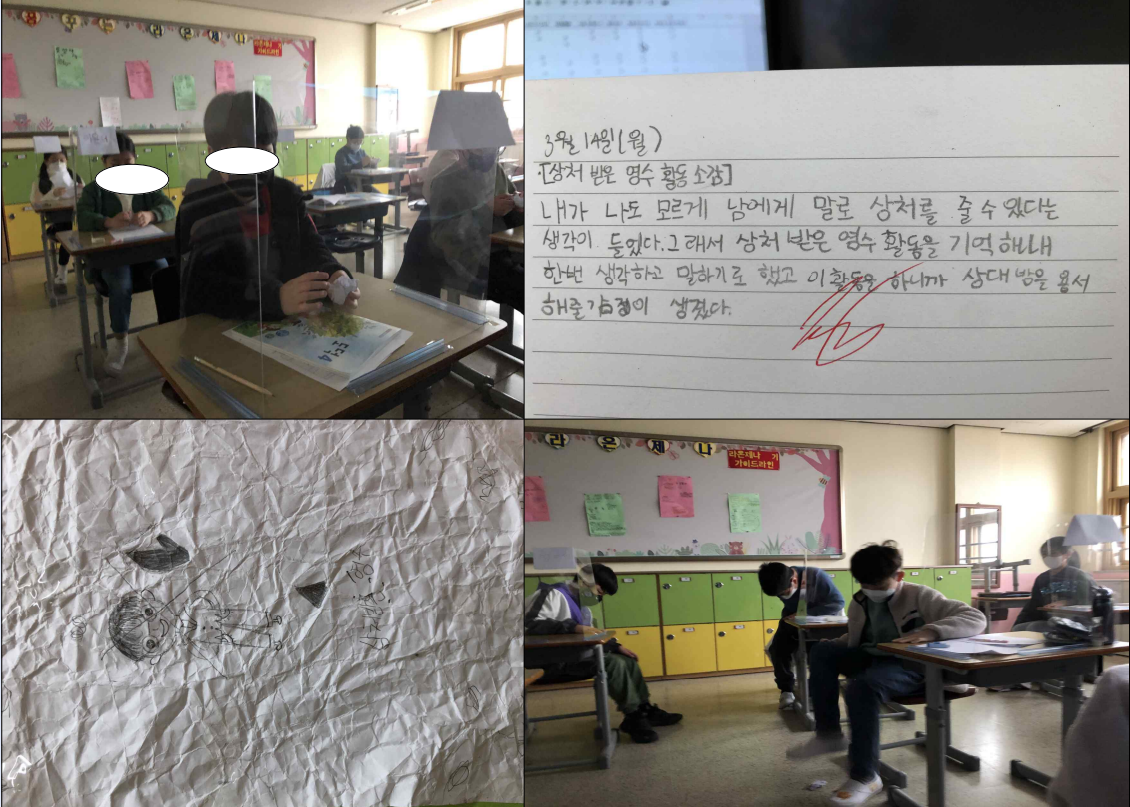
학급긍정훈육법(PDC) 사례2

활동주제	문제 해결을 위한 PDC 학급회의		
대 상	학생	시기/차시	창체 또는 국어
준 비 물	PPT, 토크스틱, 화이트보드, 보드마커, 안전함		
활동목표	PDC학급회의를 통해 문제 해결을 위한 방법을 브레인스토밍 해보기		
활동하기	<p><PDC학급 회의에 대하여> PDC에서는 학급회의를 특별하게 생각함. → 학급회의에서 배운 기술을 일상에서 매일 반복하여 활용한다면 자신감, 문제해결력을 가질 수 있음.</p> <p><PDC 학급회의 일반적인 절차 소개></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 자리 배치하기 (원으로 둘러 앉기) <ul style="list-style-type: none"> - 책상을 각 벽변에 붙이고 원 또는 디귤자로 둘러 앉는다. 이 때 학생들에게 안전하고 조용히 빠르게(안조빠) 배치 할 수 있도록 연습시킨다. 처음에는 이것을 놀이처럼 시간을 재고 연습시킬 수 있다. 2. 마음나누기(감사하고 칭찬하기) <ul style="list-style-type: none"> - 학생들은 회의 시작 전 돌아가면서 지난 시간동안 친구들에게 감사하거나 칭찬할 일을 말한다. 처음 할 때에는 어색하고 쑥스러워 말을 잘 못했지만 회의를 수차례 할수록 구체적인 상황을 언급하며 감사와 칭찬을 나누게 되었다. 회의 시작하기 전 학급 분위기가 따뜻해짐을 느낄 수 있었다. 3. 회의 목적 확인하기 <ul style="list-style-type: none"> - 학생들에게 회의 시작 전에 서로 다름을 존중하고 존중하는 의사소통 기술을 사용하게끔 상기시킨다. 상대를 비난하지 않고 문제를 해결하는데 초점을 두게 한다. 4. 결정사항 확인하기 <ul style="list-style-type: none"> - 지난 회의에서 결정한 사항에 대해 잘 실천했는지 수신히 투표를 통해 확인한다. 잘 지켜지지 않은 안전에 대해서는 다음주에도 지속적으로 지킬 수 있도록 격려한다. 5. 안전함 확인하기 <ul style="list-style-type: none"> - 지난 시간 동안 안전함에 있는 쪽지에 대해 확인한다. 쪽지는 학생들이 학급에서 생활하면서 불편함을 느낀 것에 대해 적혀 있다. 한 예로 급식시간에 떠돌고 장난치는 아이들이 있어서 불편하다고 쓴 학생이 있다고 하자. 6. 역할극(롤플레이잉) <ul style="list-style-type: none"> - 안전을 제시한 학생은 문제 상황에 대해 설명할 때 역할극을 사용할 수 있다. 실제로 아이들에게 문제상황을 설명하기보다는 역할극을 통해 설명할 때 더 잘 이해하는 경향을 보였다. 7. 해결방안을 브레인스토밍 하기 <ul style="list-style-type: none"> - 급식시간에 조용히 밥을 먹을 수 있는 방안을 서로 이야기 한다. 이 때 나온 해결방안은 최대한 칠판에 다 쓰도록 한다. 8. 해결방안 정하기 <ul style="list-style-type: none"> - PDC에서 제시한 문제 해결 방법(3R1H)에 따라 해결방안을 정하도록 한다. ※ Related(해결방법이 문제와 관련있는가?), Respectful(존중하는 방법인가?), Reasonable(합리적인가?), Helpful(도움이 될만한 해결방법인가?) 이 때 정해진 방법은 의미있는 역할에 급식도우미를 2명 정하여 조용히 먹을 수 있도록 격려해주는 것으로 정해졌다. 물론 이후 문제가 발생하지 않은 것은 아니지만 학생들이 민주적으로 정한 방법이기엔 책임감을 가지고 실천하려는 모습을 볼 수 있었다. 9. 회의 결과를 게시하기 <ul style="list-style-type: none"> - 교실에서 학생들이 잘 보이는 공간에 지난 회의결과를 게시하여 실천을 독려한다. 		

활동사진		
	학급회의 안전함	학급회의 모습
		
	안전 제시하기(역할극)	회의 결과 게시하기
교사를 위한 활동 tip	<ol style="list-style-type: none"> 1. 안전을 제시할 때 특정 학생을 지목하지 않도록 한다. → 기분이 상할 수 있으며 잘잘못을 따지는데 시간을 낭비할 수 있다. 2. 자리를 배치하며 미리 청소를 할 수 있게 한다. → 깔끔한 환경에서 회의를 시작하도록 한다. (누구 가운데에 쓰레기 치워줄 사람 있나요?) 3. 의사소통 기술과 토크스틱을 활용한다. → 경청 연습, 나 전달법 연습, 토크스틱을 가지고 있는 사람만 말하기 등의 방법으로 회의 분위기를 잘 조성할 수 있다. 4. 마음 나누기를 할 때에는 모든 학생이 말할 수 있도록 한다. → 처음에는 패스를 할 기회를 주고 말 할 내용을 생각하게 한다. 5. 정해진 문제해결 방법을 실천할 수 있도록 격려한다. → 회의할 때만 이야기하고 실천하지 않으면 소용이 없다. 교사는 끊임없이 해결책이 잘 실천이 되고 있는지 확인하며 격려할 필요가 있다. 	

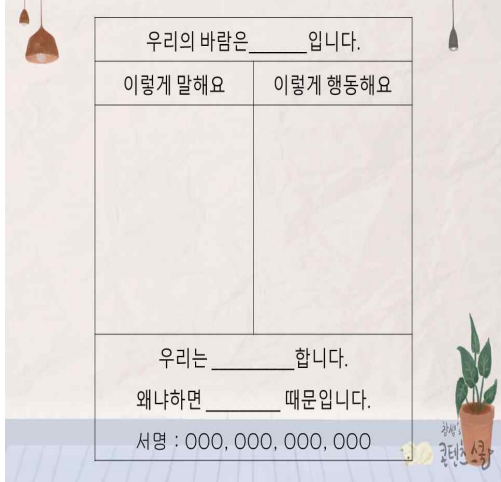
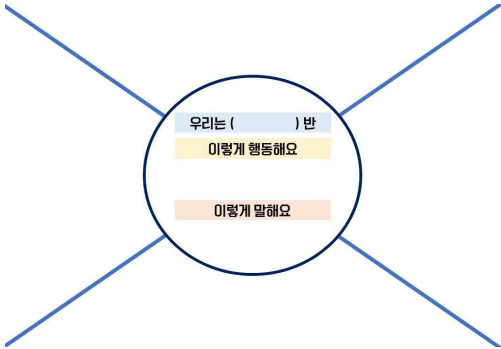
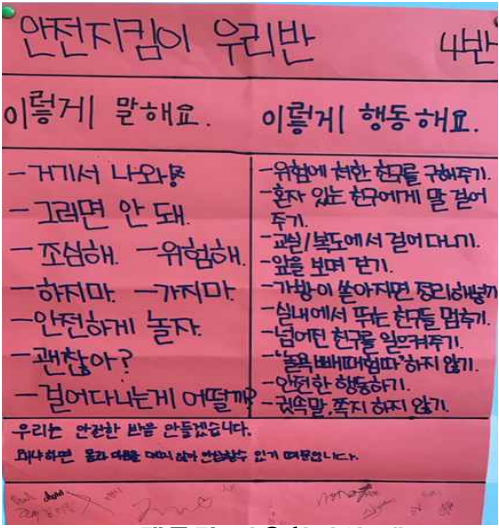
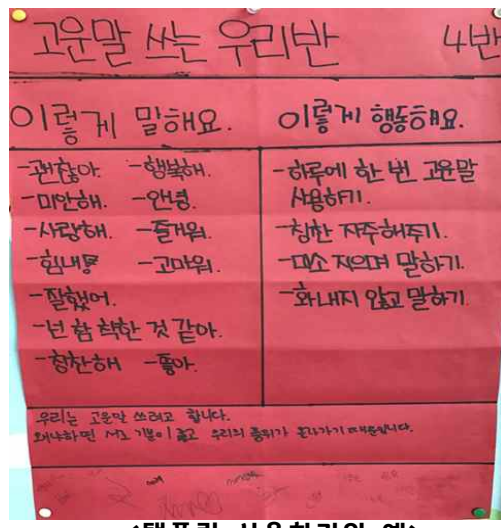
학급긍정훈육법(PDC) 사례3

활동 주제	상처 받은 영대		
대 상	학생	시기/차시	3월 국어 대화 관련 단원 1차시 (학년에 따라 조정 가능)
준 비 물	A4 용지, 필기구, 적절한 BGM		
활동목표	말의 힘과 영향에 대해 이해하고, 상처 주지 않는 말의 필요성 알기		
활동하기	<p>■ 활동 흐름</p> <p>◇ 동기유발</p> <ul style="list-style-type: none"> 『누군가 뺨은』 그림책 읽어주기 <ul style="list-style-type: none"> 주인공은 왜 힘들어 하나? 주인공이 후회하는 것은 무엇인가? 책을 읽고 가지게 된 생각, 감정, 결심은? <p>◇ 활동 전개</p> <ul style="list-style-type: none"> 심상화 작업 <ul style="list-style-type: none"> 과거에 누군가의 말 때문에 힘들었던 장면 떠올리기 조명, 음악 등을 활용해 심상화 작업 효과 높이기 장면으로 들어가기 <ul style="list-style-type: none"> 그 당시에 나를 힘들게 했던 사람 마주하고, 종이에 모습 그리기 그 사람에게 들었던 말 떠올리기 그때의 감정 나누기 그때 나의 반응 되짚어 보기 장면 바꾸기 <ul style="list-style-type: none"> 종이에 그려진 그 사람(영대)을 마주보며, 그때 하고 싶었지만 하지 못했던 말 떠올리기 강도 1의 감정과 목소리로 내뱉으며 한 번 구기기 강도 2의 감정과 목소리로 내뱉으며 한 번 구기기 강도 3의 감정, 목소리에 동작까지 섞어 표출하기 최고의 감정, 행동, 목소리로 표현하며 마구 구기고, 던지고, 밟기 영대 마주하기 <ul style="list-style-type: none"> 장면 바꾸기를 한 소감 나누기 화해의 말을 하며 영대를 한 번 펼치기 화해와 용서의 말을 하며 영대 펼치기(모두 퍼질 때까지 반복) 영대의 모습 살피기 아무리 펼쳐도 사라지지 않는 주름 확인하기 <p>◇ 활동 정리</p> <ul style="list-style-type: none"> 말의 힘에 대해 이야기하기 <ul style="list-style-type: none"> 주름의 의미 나누기 말의 힘과 사라지지 않는 상처에 대해 이야기하기 상처를 주거나 받지 않기 위해 해야할 점 나누기 소감 감상문으로 적기 		

<p>활동 사진</p>	
<p>교사를 위한 활동 tip</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 적절한 BGM과 조명 조절을 통한 심상화가 중요함 ● 종이를 마지막에 구기고 던지며 표출할 때 일부러 찢지 않도록 해야 함' (회복의 과정을 위해) ● 주름이 가득한 영대는 사물함 안쪽에 붙여 놓고, 말 실수를 하거나 누군가에게 상처 줄 때 마다 보며 떠올리도록 함

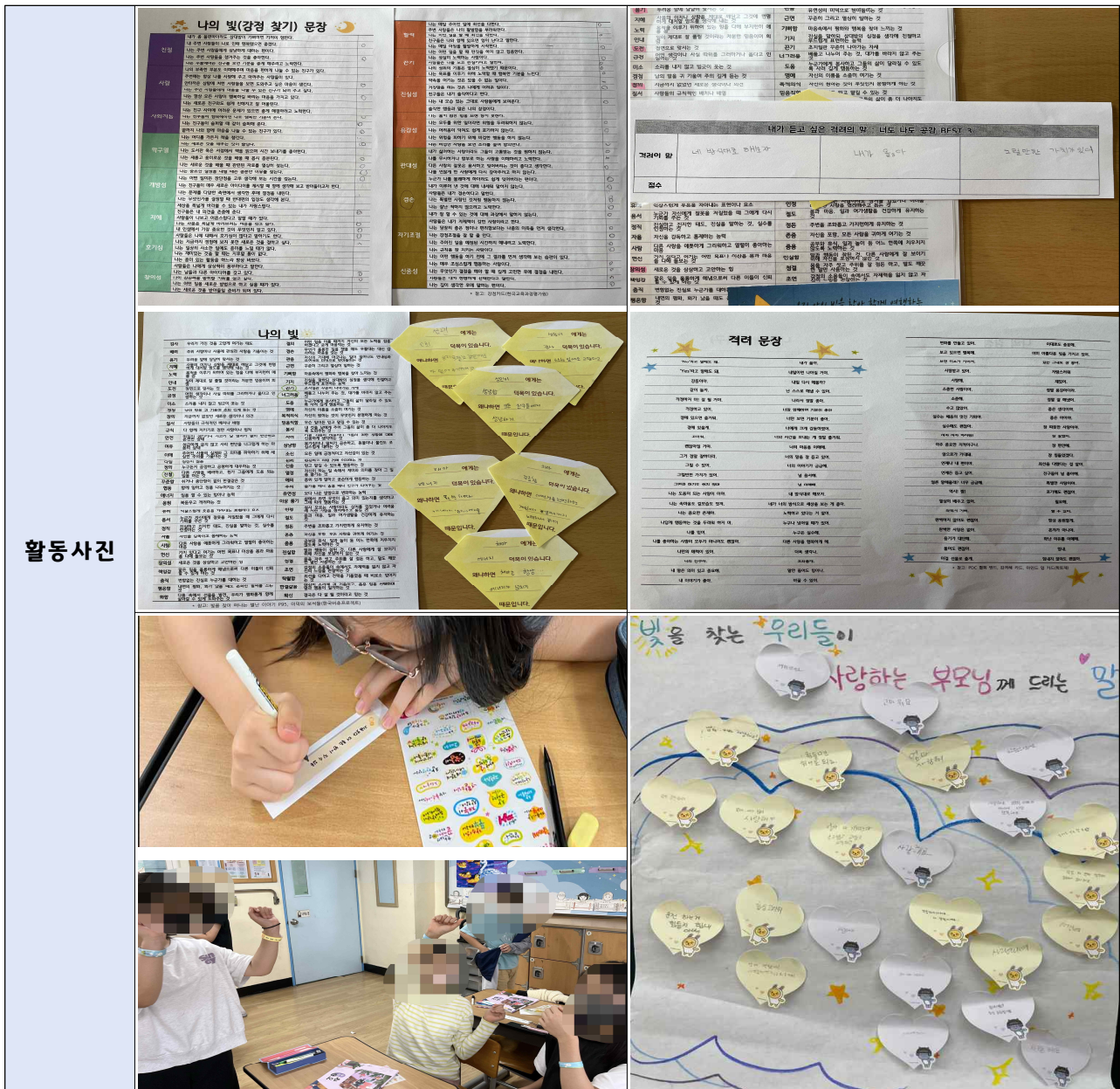
학급긍정훈육법(PDC) 사례4

활동 주제	동의와 가이드라인		
대 상	○○초등학교 저경력교사 7명	시기/차시	10월 12일, 10월 26일, 11월 9일
준 비 물	ppt		
활동목표	동의와 가이드 라인으로 학급 규칙을 세울 수 있다.		
활동하기	<p><동의와 가이드라인에 대하여></p> <ul style="list-style-type: none"> - 학급긍정훈육법의 터 닦기 중 가장 필수적인 활동 - 학생들의 동의를 얻어 만들어진 가이드라인은 학년 내내 강력한 영향력을 발휘하기 때문 - 학급에 공유된 비전을 만들고 함께 실천하는 것이 목표 <p><학기초 가이드라인 만들기></p> <p>준비물 : 4절지, 포스트 잇, 테이프, 유성매직 또는 네임펜</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 사전준비 : 기본 템플릿 마련해두기 2. 질문하기 <ul style="list-style-type: none"> - 올 한해를 최고의 해로 만들기 위해 우리에게 필요한 것은 무엇일까요? - 우리가 원하는 학급을 만들기 위해 필요한 것들은 무엇일까요? 3. 바람 적기 <ul style="list-style-type: none"> - 최고의 한해를 적기 위해 ()하면 좋겠다. - 괄호 안에 어떤 바람을 넣을 것인지 생각해본다. 4. 말하고, 쓰고, 함께 보기 <ul style="list-style-type: none"> - 포스트잇에 자신이 원하는 최고의 학급의 모습을 적은 후 칠판에 붙이기 - 학생의 마음을 충분히 공감해 준 후 가이드라인의 한계가 무엇인지 명확하게 해두기 5. 분류하고 제목 붙이기 <ul style="list-style-type: none"> - 학생들이 붙인 포스트잇을 비슷한 것끼리 분류하고 각각의 제목 붙이기 6. 템플릿 사용하기 <ul style="list-style-type: none"> - 준비한 템플릿을 바탕으로 어떻게 정리하는지 연습하기, 교사의 모델링 필요 7. 모둠별 활동 <ul style="list-style-type: none"> - 모둠별로 4절지 템플릿 나눠주기. 10~15분 정도의 시간동안 템플릿 작성 8. 함께 살펴보기 <ul style="list-style-type: none"> - 모둠별로 만든 템플릿 발표하기 - 교사 또한 공동체 일원으로 동의의 의사 밝히기. 정중한 태도로 의견 교환하기 9. 함께 사인하기 <ul style="list-style-type: none"> - 모든 템플릿을 확인하고 난 후에 동의의 표시로 자신의 이름을 적은 사인하기 10. 실천하기 11. 되돌아보기와 자기조절 <ul style="list-style-type: none"> - 비난과 판단이 아니라 격려와 조절로 되돌아보기와 자기조절하기 		

<p>활동 사진</p>	 <p style="text-align: center;"><기본 템플릿></p>	 <p style="text-align: center;"><저학년을 위한 템플릿> -모둠 의사결정 창문</p>
<p>활동 사진</p>	 <p style="text-align: center;"><템플릿 사용하기의 예></p>	 <p style="text-align: center;"><템플릿 사용하기의 예></p>
<p>교사를 위한 활동 tip</p>	<p>1. <동의와 가이드라인> 실천할 때 유의할 점 가이드라인을 만들었다면 학생들의 눈에 잘 띄이는 곳에 게시하고, 이를 꾸준히 실천하도록 한다. 실천하기는 매우 중요한 활동이다. 일상 속에서 가이드라인을 잘 지킨 학생들을 꾸준히 격려하고, 잘 지키지 못하는 학생들은 자신의 행동을 돌아볼 수 있도록 친절하면서도 단호하게 이야기해 준다.</p> <p>2. <되돌아보기와 자기 조절> 실천할 때 유의할 점 이 과정은 실천하기와 맞물려 있다. 여러 차례 가이드라인이 학급에 녹아들었는지, 학생들이 잘 지키고 있는지를 확인한다. 되돌아보기와 자기조절 활동은 일년내내, 하루에도 몇 번씩이라도 하는 것이 중요하며 비난과 판단이 아니라 격려와 조절을 목표로 한다. 특히 학기 초에 더 많은 공을 들일 필요가 있다.</p>	

학급긍정훈육법(PDC) 사례5

활동 주제	칭찬과 격려		
대 상	학생	시기/차시	6월 국어 7단원 1차시 (학년에 따라 조정 가능)
준 비 물	격려문구 책받침 또는 엽서 학생 수만큼, 『빛을 찾아 떠나는 별난 이야기』 도서, 격려팔찌 학생 1인당 2개 또는 ‘너도나도 공감 게임’ 활동지 1인당 1개, 칭찬vs격려 역할극 대본, 가치 덕목 카드 또는 활동지		
활동목표	결과를 평가하는 칭찬의 말 대신 용기를 주는 격려의 말의 효과를 이해하여, 자기 자신과 학급 공동체에게 격려의 말을 할 수 있다.		
활동하기	■ 활동 흐름		
	◇ 동기유발		
	<div>• 선생님이 읽어주는 책: 『빛을 찾아 떠나는 별난 이야기』 1장</div> <div>- 주인공이 자기 자신에 대해 하고 있는 생각은 무엇인가요?</div> <div>- 주인공과 비슷한 생각을 해 본 적 있나요?</div> <div>- 주인공에게 지금 필요한 말은 무엇일까요?</div>		
	◇ 활동 전개		
	활동 1	<div>• 내 안의 빛 찾기</div> <div>- 가치 덕목 카드 또는 활동지를 보며 내가 가지고 있는 빛(가치 덕목) 찾기</div> <div>- 그 중 가장 마음에 드는 빛(가치 덕목)을 1가지 고르기</div> <div>- 모둠 내에서 돌아가며 서로에게 “너는 ~한 빛을 가지고 있는 것 같아. 왜냐하면 ~하기 때문이야.”라고 말하기</div> <div>- 친구가 찾아준 빛과 내가 고른 빛이 일치하면 “맞았습니다.”, 일치하지 않으면 “고맙습니다.” 라고 말하기</div>	
활동 2	<div>• 칭찬과 격려의 차이점</div> <div>- 다른 사람에게 칭찬을 들었는데 오히려 부담스러웠던 경험 말하기</div> <div>- 칭찬 vs 격려 역할극</div> <div>- 역할극에 참여한/역할극을 본 소감 말하기</div> <div>- 여러분이 들었을 때 용기가 나는 말은 어떤 말인가요?</div>		
활동 3	<div>• 내가 듣고 싶은 격려의 말</div> <div>- 격려문구 책받침 또는 엽서를 참고하여 내가 듣고 싶은 격려의 말 3가지 골라서 ‘너도나도 공감게임’ 활동지에 쓰기</div> <div>- 1명이 자신이 쓴 격려의 말 중 1개 말하고, 똑같은 격려의 말을 고른 친구는 자리에서 일어나기: 일어난 인원수만큼 점수 매기기</div>		
◇ 활동 정리			
<div>• 우리 반(또는 부모님)에게 해 주고 싶은 격려의 말</div> <div>- 포스트잇에 1개씩 쓴 후 대형 포스트잇 또는 나무 그림에 붙이기</div> <div>• 소감 나누기</div>			



활동사진

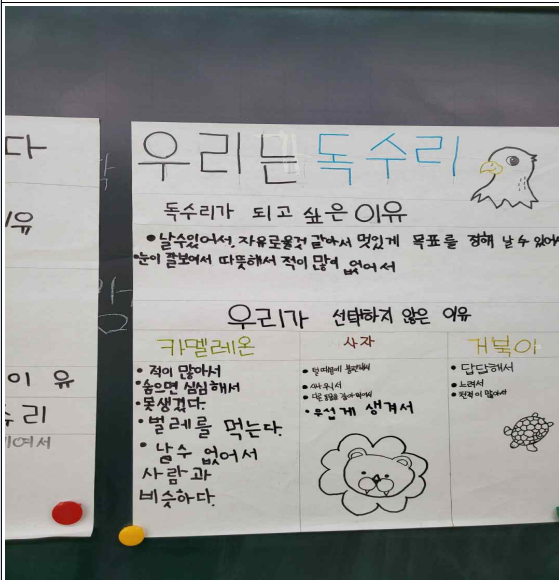
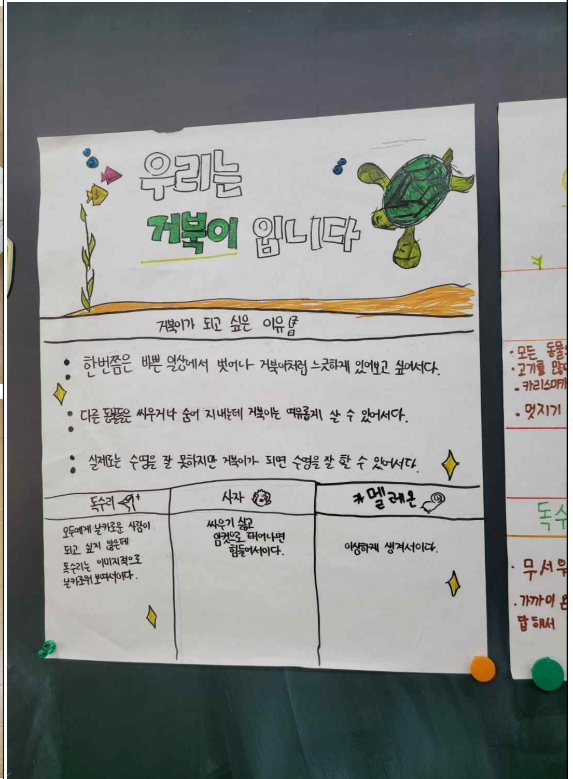
교사를 위한 활동 tip

- '너도나도 공감게임' 대체활동 1: 격려팔찌 만들기
 - 1) 종이 팔찌 1개에는 내가 듣고 싶은 격려의 말, 1개에는 다른 사람에게 해 주고 싶은 격려의 말을 쓰기
 - 2) 내가 듣고 싶은 격려의 말을 쓴 종이 팔찌는 원하는 사람(부모님, 선생님, 친구 등)에게 가서 해 달라고 부탁한 다음 내 손목에 차기
 - 3) 내가 해 주고 싶은 격려의 말을 쓴 종이 팔찌는 다른 사람의 손목에 채워 주기
- '너도나도 공감게임' 대체활동 2: 격려 스노우볼
 - 1) 종이에 내가 듣고 싶은 격려의 말을 쓴 후 공으로 뭉치기
 - 2) 선생님의 신호에 따라 제한 시간 동안 교실 안에 눈싸움처럼 던지기
 - 3) 선생님의 신호에 따라 나와 가까이 있는 종이공 주운 후, 펼쳐서 읽고 간직하기

학급긍정훈육법(PDC) 사례6

활동 주제	다름 존중하기							
대 상	학생	시기/차시	학기초/학기중 2차시 (학년에 따라 조정 가능)					
준 비 물	포스트잇, 모둠별 매직세트, 4절지 혹은 이젤패드 4장							
활동목표	타인의 시각이 나의 시각과 다를 수 있음 깨닫고 ‘다름’을 존중할 수 있다							
활동하기	■ 활동 흐름							
	◇ 동기유발							
	<div><ul style="list-style-type: none">스토리텔링으로 동물 선택하기<ul style="list-style-type: none">정글 속 동물중 하나로 하루를 산다면?사자, 독수리, 카멜레온, 거북이 네 가지 동물 소개</div>							
	◇ 활동 전개							
	활동 1	<ul style="list-style-type: none">어떤 동물을 선택할지 마음속으로 결정하기 (친한 친구 따라가지 않도록 비공개)내가 선택한 동물 포스트잇에 쓰기같은 동물끼리 모이기						
활동 2	<ul style="list-style-type: none">같은 동물을 선택한 학생들끼리 모여 이유 작성하기 <div><div>우리는 ()입니다.</div><div>()를 선택한 이유</div><div>우리가 아래 동물을 선택하지 않은 이유</div><table><tr><td>()</td><td>()</td><td>()</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table></div>		()	()	()			
()	()	()						
활동 3	<ul style="list-style-type: none">작성한 내용 발표하기같은 현상을 보고 서로 다르게 생각할 수 있음을 알기말로만 상대의 입장을 이해하는 것이 아니라 활동을 통해 진심으로 느끼기							
◇ 활동 정리								
<div><ul style="list-style-type: none">활동 후 핵심 질문<ul style="list-style-type: none">우리가 서로 다른 것이 함께 배우는 것에 어떤 도움이 될까요?우리가 선택한 동물이 모두 같다면 우리 교실은 어떤 모습일까요?</div>								

활동 사진



교사를 위한 활동 tip

- 서로 다른 것을 틀렸다고 생각하는 것은 다툼의 원인이 되곤 합니다. 똑같지 않고 서로 다른 것은 우리를 더 건강하게 만드는 원동력 될 수 있습니다. 타인의 시각이 나의 시각과 다를 수 있음을 깨닫게 된다면 다른 사람과 생각을 더 이해할 수 있을 것입니다. 학급긍정훈육법에는 재미있게 이것을 깨달을 수 있는 활동이 있습니다. 자신의 의견만을 고집하는 문제로 다툼이 있는 학급에 강력히 추천합니다.
- 인기 동물로 너무 몰리지 않도록 비인기로 예상되는 동물들 설명할 때 재미있게 어필하면서 설명하면 어느정도 골고루 인원이 모일 수 있습니다.

“
학급긍정훈육 (중등)
”

학급을 이끌어 갈 수 있는 리더십을 키워요

대 상	000중학교 학급 반장, 부반장		
시 기	학년초, 학기초		
주 제	학급가이드라인 만들기		
내 용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 침묵으로의 초대 <ul style="list-style-type: none"> - 1분간 복식 호흡을 하면서 지난 시간을 돌아보게 한 후 소감 나누기 2. 활동을 위한 규칙 정하기 <ul style="list-style-type: none"> - 오늘 활동을 위한 규칙을 정한다. 3. 물건 잡기 : 평등한가? <ul style="list-style-type: none"> - 물건 잡기 활동으로 평등에 대한 학생들의 생각을 얘기하도록 한다. 4. 상처받은 영대 : 말이 주는 상처에 대한 활동 5. 학급 가이드라인 만들기 6. 감사 나누기 		
활 동	<p>[활동: 학급 가이드라인 만들기] 가이드 라인의 의미: 1년의 여행을 떠나기 전 우리가 나아갈 방향을 알려줄 나침반</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 원하는 반을 포스트잇에 간단한 단어(예 : 협력을 잘하는 반)로 적기 <ul style="list-style-type: none"> - 질문 : 우리 반이 올해 어떤 반이 되었으면 좋겠습니까? 올 한해를 최고로 보내기 위해 우리에게 필요한 건 무엇인가요? 2. 같은 내용끼리 분류하기 그리고 제목 정하기 <ul style="list-style-type: none"> 예) 배려, 존중, 우정, 행복, 다정, 청결, 질서 등. 3. 템플릿 작성하기 		

우리의 바램은 _____ 입니다	
이렇게 말해요	이렇게 행동해요
우리의 가이드라인 우리는 _____ 합니다. 왜냐하면 _____ 때문입니다.	

우리의 바램은 즐거운 우리 반 입니다	
이렇게 말해요	이렇게 행동해요
재밌는데. 잘했어. 같이 해보자. 내가 해도 될까? 어떻게 하는지 도와줄까? 나도 좋아하는데 알려줘서 고마워.	손뼉을 쳐주기. 호응해주기. 고개 끄덕여주기 나누어 쓰기 함께 연습하기 서로 돕기 함께 하기
우리의 가이드라인 우리는 서로 격려하며 즐거운 교실을 만듭니다. 왜냐하면 우리는 즐거울 때 더 공부가 잘되기 때문입니다.	

활 동

4. 발표 및 동의하기

- 모둠 대표가 발표하기
- 혹시 지키기 어려운 것은 없는지 확인하고, 있을 경우 수정 한다.
- 가능하면 긍정적인 표현으로 하기(~~하지 않기보다는 ~~하기)

5. 동의를 사인하기

- 동의 절차가 끝나면 잘 지키겠다고 서약한 후 앞에 나와 가이드라인에 사인을 한다.

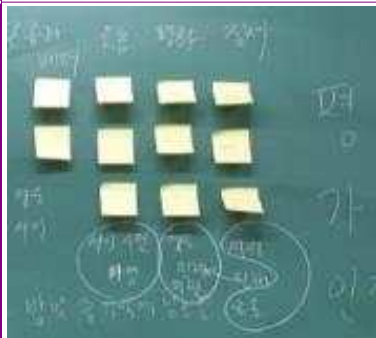
6. 게시 및 돌아보기

- 학생들이 잘 보이고, 선생님이 자주 짚어줄 수 있는 곳(칠판 옆쪽)에 게시하고, 자주 상기시키고 잘 지키고 있는지 학생들과 확인해 본다.
- 수정이 필요한 경우 협의를 거쳐 수정 한다.

교사를
위한 활동
tip

- 학급 가이드라인 만들기 활동은 한해살이 학급 세우기를 위해 대단히 중요하기에 며칠에 걸쳐 진행될 수도 있다.
- 이 모든 과정이 민주적인 학급을 만드는 데 필요하며, PDC 학급을 세우는 토대가 된다.
- 가이드라인을 만들었다고 해서 비석에 새겨진 글자처럼 일 년 내내 그대로 두어서는 안 된다. 교사나 학생의 필요에 따라 또는 상황에 따라 다시 동의의 절차를 거쳐 수정할 것을 권한다.

활동사진



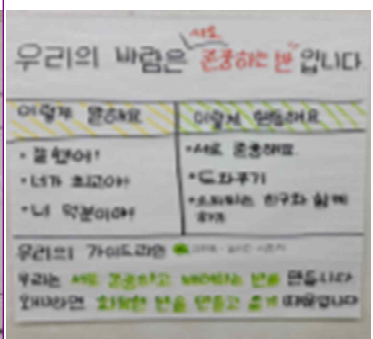
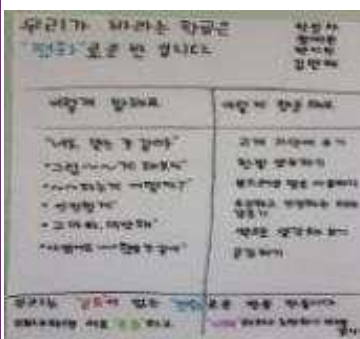
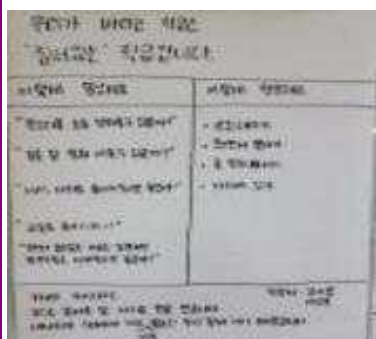
가이드라인 기초 작업



같은 내용끼리 모둠 활동















발표 및 동의 구하기



같은 내용끼리 모둠별 가이드라인 완성 내용

학급 회의로 갈등 문제 해결해요

대 상	000중학교 학급 반장, 부반장, 학급
시 기	학년초, 학기초
주 제	민주적인 학급회의
내 용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 프리즘 카드에서 지금의 마음을 나타내는 카드 고르기 - 카드를 고른 이유를 돌아가며 설명한다. 2. 저글링 활동 3. 손 매듭 풀기 활동 4. 함께 성장하는 민주적인 학급회의 진행 방법 5. 리더와 래더 활동 6. 감사 나누기
활 동	<p>[활동1: 학급 가이드라인 만들기]</p> <p>1단계: 원 만들기 (빠르게 조용하게 안전하게 → 빠조안) 2단계: 마음 나누기(격려와 감사/실수와 사과)_토크 스틱 사용_pass는 한 번만 3단계: 회의 역할 나누기(평화 지킴이, 소음 지킴이, 시간 지킴이 등) 4단계: 회의 목적 확인하기</p> <div> <p>우리는 서로 비난하거나 상대를 쉽게 평가하거나 판단하지 않습니다. 문제해결에 초점을 두며 발언은 돌아가며 공평하게 합니다. 회의의 목적은 서로 마음을 나누고 문제를 해결하며 함께 성장하는 것입니다.</p> </div> <p>5단계: 결정 사항 확인하기 6단계: 회의 안건 제시_안건 설명하기 7단계: 해결책 브레인스토밍 8단계: 해결책 결정하기 - 문제해결 원칙 3R 1H(</p> <div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Related(연관성) : 해결 방법이 문제행동과 연관이 있는가? 2. Respectful(존중) : 해결 방법이 존중하는 방식인가? 처벌처럼 느껴지지 않는가? 3. Reasonable(합리성) : 합리적인가? 이중 처벌, 가중처벌이 되지 않는가? 4. Helpful(도움) : 문제해결에 도움이 될 수 있는가? </div> <p>9단계: 역할극으로 연습하기</p> <div> <p>정하는 순간에는 그럴듯했던 해결책을 막상 적용하려니 예상치 못했던 어려움과 문제점이 드러날 때가 있다. 정해진 해결책에 따라, 사전에 연습이 필요하다고 판단된다면 역할극을 통해 연습하는 시간을 가지는 것이 좋다.</p> </div> <p>10단계: 소감 나누기</p>

<p>활 동</p>	<p>[활동2: 꼬인 줄 풀기: 손 매듭 풀기]</p> <p>1. 꼬인 줄 풀기: 꼬인 줄처럼 얹히고설킨 관계도 풀어갈 수 있음을 온몸으로 느끼는 활동</p> <p>2 진행 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> • 동그랗게 서서 서로 손을 잡기 • 오른쪽, 왼쪽 손을 잡은 사람이 누구인지 확인하고 기억하기 • 손을 놓고 노래를 부르며 서로 섞기 • 교사가 '스톱'을 외치면 그 자리에 멈추기 • 선 채로 발을 움직이지 않고 원래 잡았던 사람의 손을 잡기 • 손을 놓지 않고 움직이며 꼬인 것을 풀기 								
<p>교사를 위한 활동 tip</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 학급회의 진행 조언 • 일정한 구조의 순서를 알려주는 것은 학생들에게 도움이 된다. • 교사들은 종종 학급의 문제를 혼자서 해결하는데 이것은 학생들이 생각하는 방법, 문제해결력, 학급에 기여하는 법, 서로 돕는 법을 배울 기회를 빼앗는 것이. ◆ 손 매듭 풀기 활동 Tip • 양쪽 친구를 잘 기억하지 못하는 학생들 옆에 기억해줄 수 있는 학생을 배치함 • 너무 손이 많이 꼬인 경우에는 다리를 넘거나 밑으로 기어서 푸는 것도 허용함 								
<p>활동사진</p>	<table border="1"> <tbody> <tr> <td data-bbox="306 1249 874 1550">  </td><td data-bbox="874 1249 1433 1550">  </td></tr> <tr> <td data-bbox="306 1550 874 1621"> <p>프리즘 카드 이용 마음 나누기</p> </td><td data-bbox="874 1550 1433 1621"> <p>서투로 자리 이동하여 진행</p> </td></tr> <tr> <td data-bbox="306 1621 874 1921">  </td><td data-bbox="874 1621 1433 1921">  </td></tr> <tr> <td data-bbox="306 1921 874 1995"> <p>학급회의 결과 확인하기</p> </td><td data-bbox="874 1921 1433 1995"> <p>학급 회의 진행</p> </td></tr> </tbody> </table>			<p>프리즘 카드 이용 마음 나누기</p>	<p>서투로 자리 이동하여 진행</p>			<p>학급회의 결과 확인하기</p>	<p>학급 회의 진행</p>
									
<p>프리즘 카드 이용 마음 나누기</p>	<p>서투로 자리 이동하여 진행</p>								
									
<p>학급회의 결과 확인하기</p>	<p>학급 회의 진행</p>								

상호 존중하는 민주적인 의사소통 방법

대 상	000중학교 학급 반장, 부반장 / 000중학교 또래상담학생 / 000중학교 학급								
시 기	연 중								
주 제	다름 존중과 상호 존중하는 의사소통 방법								
내 용	<div>1. 감정 카드 고르기</div> <div>- 감정 카드 중에서 지금의 내 감정을 나타낼 수 있는 감정 카드를 고른다.</div> <div>- 감정 카드를 보여주며 감정 카드를 고른 이유를 돌아가면 얘기한다.</div> <div>2. 협동화 얼굴 그리기</div> <div>- 얼굴 형태를 모둠 전체가 돌아가면서 그리도 얼굴이 완성되면 격려의 말도 함께 쓰도록 한다.</div> <div>- 친구들이 그린 자신의 얼굴을 보며 가장 좋은 것을 서로 나눈다.</div> <div>3. 다름 존중 활동: 네 가지 동물</div> <div>4. 관계 기술의 중요성 및 감정 조절 방법</div> <div>5. 상대방을 존중하는 의사소통 방법</div> <div>6. 감사 나누기</div>								
활 동	<div>[활동1: 다름 존중- 카멜레온 거북이, 사자, 독수리]</div> <div>이 활동은 다름을 이해하는 데 매우 중요하다. 우리 사회가 어떻게 함께 할 수 있는지 이해하는 데 도움을 준다. 학급에서 서로 다르고 다양하다는 것을 알고 서로 격려하고 축하할 수 있는 태도를 기른다. 활동을 하기 전에 서로에게 상처를 주기 위해서가 아니라 도움을 주기 위해 하는 것이라고 설명하는 것이 중요하다.</div> <div>◆ 활동 방법</div> <div>• 다음과 같이 질문한다.</div> <div>- 모든 상황에서 정답이거나 오답인 것이 있다고 생각하나요?</div> <div>- 어떤 것에 대해 하나의 정답만 있다고 생각하나요?</div> <div>• 하루 동안 한 가지 동물이 될 수 있다면, 어떤 동물처럼 되고 싶나요?</div> <div>() 되고 싶은 이유</div> <div>•</div> <div>•</div> <div>•</div> <div>우리가 선택하지 않은 이유</div> <table><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>								

활동

[활동2: 상대방을 존중하는 의사소통 방법] : 역할극

- 자기 기분과 바람을 전달하는데 '나 전달법'이 매우 유용하다.
- '나 전달법'은 단순히 누군가에게 불평하는 것과는 다르며, 자신이 원하는 것을 실제로 요청하는 것이다.
- 화가 났을 때 상대방에 바라는 것에 대해 생각하고 '나-전달법'으로 말한다.

?	?
1. 네가 늦게 와서 너한테 무슨 일이 생겼을까 봐 걱정하고 있었어.	1. 도대체 너는 어떻게 된 애가 그러냐? 나를 무시하는 거냐?
2. 수업에 집중이 안 되는데 조용히 해주면 안될까?	2. 조용히 좀 해, 맨날 떠느냐?
3. 허락도 없이 내 사물함 뒤편엔 날 무시하는 것 같아서 기분이 나빠져	3. 내 사물함 손대지 마. 기분 나빠!
4. 너는 무엇이든 할 수 있을 거야	4. 이건 내가 당연히 해야 할 일이야!
5. 네가 자주 지각해서 너한테 무슨 일이 있는지 걱정이 돼	5. 너 또 지각이구나. 맨날 지각이야.
6. 너랑 함께 할 수 있다면 행운이야	6. 너는 왜 늘 그 모양이냐?

나-전달법 특징	너-전달법 특징

교사를 위한
활동 tip

- 활동하기 전 서로에게 상처를 주는 것이 아니라 도움을 주기 위함
- 동물 단어 대신 사진이나 인형을 보여 줄 수도 있다.
- 학생들이 다양하게 생각할 수 있도록 한다.

활동사진



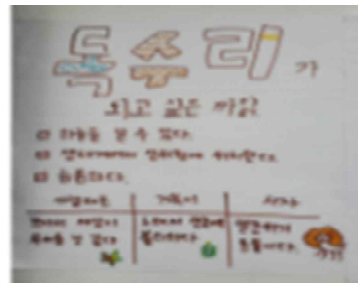
같은 동물을 선택한 모둠



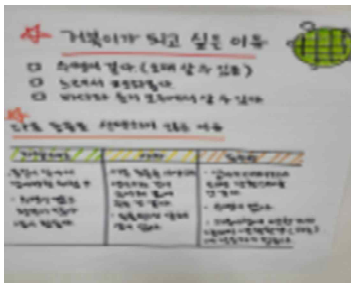
독수리 모둠 활동



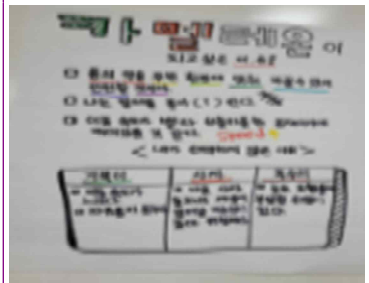
선택한 모둠별 발표



독수리가 되고 싶은 이유







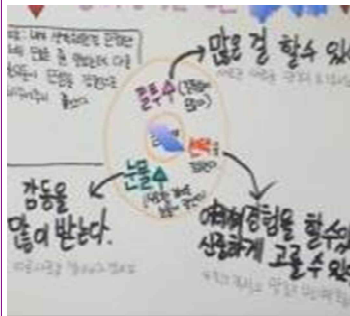
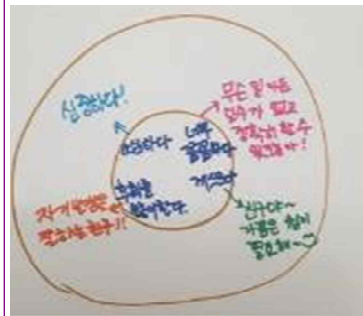
거북이가 되고 싶은 이유




카멜레온이 되고 싶은 이유

나의 단점이 장점으로 바뀔 수 있어요

대 상	000중학교 학급, 자치회 000고등학교 동아리
시 기	연중
주 제	티셔츠 활동 / 도넛이야기
내 용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 나의 소개하기 : 티셔츠 활동 2. 감격해 카드 활용 감정 나눔과 격려하기 <ul style="list-style-type: none"> - 감정 카드에서 감정을 고르고 자신의 감정을 돌아가며 나눈다. - 격려 카드를 고르게 하고 모든 친구들이 이름을 부르며 격려 말을 전한다. 3. 뇌이론 및 감정 조절하기 <ul style="list-style-type: none"> - 뇌이론을 설명하고 화가 났을 때 해결하는 분노의 향아리 활동을 한다. 4. 서로 격려하기: 도넛 활동 5. 실수에서 회복하기, 사과하기 3단계 6. 감사 나누기
활 동	<p>[활동1: 티셔츠 활동]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 네모 안에 자기 이름을 적습니다. 2. 동그라미 안에 자기의 특징을 나타내 주는 단어나 별칭을 하나 씁니다. 3. 티셔츠 빈 공간에 자신의 성격이나 관심 있는 것, 좋아하는 것, 잘하는 것을 설명하는 단어들을 여럿 씁니다. 4. 티셔츠 아래 점선 밑에는 듣고 싶은 말을 적습니다. 5. 자기 티셔츠에 테이프로 붙입니다. <p>[활동2: 도넛 이야기 활동]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4인 1조 또는 3인 1조를 만든다. 2. 나 스스로가 마음에 들지 않는 것 3가지를 적어본다. 3. 서로가 이야기를 나눈다. 4. 한 명씩 내가 마음에 들지 않는 것에 대해 발표한다. 5. 나머지 사람들은 그것을 긍정적으로 바라볼 수 있는 새로운 방법을 제시 6. 이렇게 돌아가면서 이야기를 나눈다. 7. 이야기를 다 나눈 후 소감을 나눈다. <p>[도넛 이야기]</p> <p>어느 날 젊은 제빵사가 특이한 모양의 빵을 만들었습니다. 가운데가 뽕 뚫린 빵을 만든 거죠. 바로 현재의 도넛입니다. 사장은 그 빵을 보고 “뭐야 빵 가운데가 뽕 뚫리면 손님들이 뭐라고 하겠어? 당장 가운데를 채워.”라며 젊은 제빵사를 혼냈습니다.</p>

	<p>제빵사는 크게 실망하여 결국 가게를 옮겼고, 똑같은 빵을 다른 가게에서 만들었습니다.</p> <p>그 빵을 본 다른 사장은“ 이렇게 특이한 빵은 처음이야. 빵에 시럽과 초콜릿을 바르면 더 좋을 것 같아. 그리고 이 빵은 자네가 처음으로 만들었으니 자네 이름을 따서 “도넛”이라고 부르는 게 어때?”라고 말해 주었습니다.</p> <p>어떤 사람은 도넛의 빈 부분을 보고 또 어떤 사람은 도넛 그 자체를 봅니다.</p> <p>똑같은 도넛이지만 어떻게 보는지 그 사람의 시선에 따라 긍정적으로 보이기도, 부정적으로 보이기도 합니다. 여러분도 여러분의 모습을 긍정적으로 볼 수도 있고 부정적으로 볼 수도 있습니다.</p> <p>그럼 오늘은 우리에게 긍정적 사고를 심어줄 수 있는 도넛 활동을 해 볼까요?</p> <p>[활동하기]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 나 스스로 마음에 들지 않는 부분(단점)을 바깥의 네모난 상자에 3~4가지 씩 씁니다. 2. 4명이 한 모듬을 만듭니다. 3. 모듬별 돌아가며 한 가지씩 친구의 단점을 장점으로 바꾸어 써 줍니다. 		
<p>활 동</p>			
<p>교사를 위한 활동 tip</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 티셔츠 활동은 학년 초에 자기소개할 때 활용할 수 있다. • 도넛 활동은 서로의 단점을 장점으로 바꾸는 과정에서 그 친구를 많이 생각하게 하는 활동이며 격려를 할 수 있는 활동이다. 		
<p>활동사진</p>			
	<p>나의 소개 활동</p>	<p>단점을 장점으로 바꾸기</p>	<p>티셔츠 활동</p>
			
<p>나의 단점을 친구들이 장점으로 바꾸어 단점은 사라지고 장점으로 완성</p>			

상호존중하는 감정 조절 어렵지 않아요

대 상	000중학교 학급, 자치회 000고등학교 동아리
시 기	연중
주 제	긍정적 타임아웃과 손바닥 뇌 이론
내 용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 정말 기분이 나빴던 때 떠올려보기 <ul style="list-style-type: none"> - 그때의 상황을 기억하며 당시에 한 행동이 의식적으로 한 행동인지 무의식적으로 나온 행동인지, 그 행동에 대한 선택권이 있었는지 물어본다. - 다른 사람들이 느끼는 감정이나 생각이 중요했는지 물어본다. 2. 손바닥 뇌 이론 소개하기 3. 손가락 열기(뇌 기능이 제대로 되지 않을 경우) 4. 뇌 과학 이론 조금 더 배우기 5. 자기 조절 살펴보기 6. 감사 나누기
활 동	<p>[활동1: 손바닥 뇌 이론]</p>  <p>◆ 뇌는 다른 사람에 대한 반응을 통해 배운다. 슬퍼하는 사람과 함께 있다면 슬픔을 느낄 수 있다.</p> <p>◆ 감정이 드러난 상태에서 사람을 마주하게 되면 3F 현상이 일어난다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fight: 싸움이 일어남 • Flight: 상황을 회피함 • Freeze: 문제를 더 이상 해결할 수 없는 상황 <p>- 화가 난 감정을 회복하는 것이 매우 중요하며 타임아웃 시간을 갖도록 한다.</p>

친구의 말에 귀를 기울이며 공감해요

대 상	000중학교 학급, 자치회 000고등학교 동아리
시 기	연중
주 제	만청하기 / 경청하기
내 용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 프리즘 카드에서 나의 감정 고르기 <ul style="list-style-type: none"> - 카드를 고른 이유 설명하기 및 경청하기 2. 만청하기 활동 3. 경청하기 활동 4. 역할극 활동 소감 나누기 5. 감사 나누기
활 동	<p>[활동1: 만청하기 활동]</p> <div> <p>미션1: 역할극A</p> <ul style="list-style-type: none"> • 당신은 이야기를 하는 사람입니다. • B가 당신의 미션을 모르게 하세요. • B에게 지금까지의 일 중에 즐거웠던 일에 대해 이야기를 합니다. • 시간은 1분입니다. • 1분 동안 이야기를 하면 미션 성공입니다. </div> <div> <p>미션1: 역할극B</p> <ul style="list-style-type: none"> • 당신은 이야기를 듣는 사람입니다. • A의 이야기를 들으면서 다음과 같은 반응을 보이세요. <ul style="list-style-type: none"> - 만청하기 - 바라보지 않기 - 바라만 보기(아무 반응 없이) - 그게 아니고~ 라고 말하면서 비난하기 • A가 이야기하는 동안 이런 반응을 꾸준히 보이면 미션 성공입니다. <p>※ 당신이 일부러 연기하고 있다는 느끼지 않도록 적절하게 밀고 당기기를 한다.</p> </div> <p>[활동2: 경청하기 활동]</p> <div> <p>미션2: 역할극B</p> <ul style="list-style-type: none"> • 당신은 이야기를 하는 사람입니다. • A가 당신의 미션을 절대로 모르게 하세요. • B는 힘들었거나, 화났거나, 슬펐던 일을 떠올리며 이야기합니다. </div>

활 동

- 시간은 1분입니다.
- 1분 동안 이야기를 끝까지 하면 미션 성공입니다.

미션2: 역할극A

- 당신은 이야기를 듣는 사람입니다.
- B가 이야기하면
 - A를 바라보면서 듣는다.
 - 고개를 끄덕이거나 '응. 그랬구나. 그래서 어떻게 되었는데'와 같은 말로 반응한다.
 - 상대의 감정을 공감한다. '많이 힘들었구나, 슬펐구나, 화났겠구나, 속상했겠다'
- B가 이야기하는 동안 이러한 반응을 꾸준히 보이면 미션 성공입니다.

◆ 각 역할극 실시 후 소감을 나눈다. 내가 얘기할 때 상대방이
 탄청 할 때의 감정이 어떠했는지, 경청할 때 어떤 어떠했는지 나눈다.

교사를 위한 활동 tip

- 경청하는 것보다 말하는 것이 보통 더 쉽다.
- 듣기 기술을 발달시키는 것은 연습, 연습 또 연습이 필요하다.
- 시간이 날 때마다 짝을 바꾸어 두세 어 연습한다.

활동사진



프리즘 카드 고르기



티셔츠 활동



탄청하기 역할극



경청하기 역할극

학급의 갈등 이렇게 해결해요

대 상	000중학교 학급, 자치회 000고등학교 동아리
시 기	연중
주 제	Two List / 학급규칙정하기
내 용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 그동안 학교 생활하면서 어떤 것이 힘들었는지 떠올리면서 침묵하기 2. 저글링 활동하기 <ul style="list-style-type: none"> - 1차, 2차에 걸쳐 활동하기 3. 꼬인 줄 풀기 4. Two List 5. 학급 규칙 정하기 6. 감사 나누기
활 동	<p>[활동1: 저글링 활동]</p> <p>◆ 1차 저글링 활동</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6~12명이 교사 옆에 원으로 서 있게 한다. • 나머지 학생들은 관찰자가 되게 한다. • “여러분, 협력 저글링을 배울 겁니다.” 안내한다. • 땅에 떨어뜨리지 않고 공이 계속 공중에 있게 있게 하는 게 목표이다. • 일반적인 방법으로 공을 던지게 한다. • 혼란이 일어나면, 멈추게 한다. • 소감을 나눈다: ‘저글링을 해봤는데 어땠나요?’ • 상황이 나아지게 하려면 어떻게 해야 할까요? <ul style="list-style-type: none"> - 저글링에 참여한 학생들에게 해결책을 위한 제안을 요청한다. • 아이디어를 다시 살펴본다. <p>◆ 2차 저글링 활동</p> <ul style="list-style-type: none"> • 제안한 아이디어들을 적용하여 처음에는 공 하나로 패턴을 연습하도록 하게 한다. • ‘각 학생은 한 번만 공을 가질 수 있다.’라고 알려준다. • 공을 받지 않은 사람을 손을 내밀고 있게 하고 공을 받았던 사람을 손을 내려놓게 한다. • 공을 한 학생에게 주어 시작한다. • 마지막에 교사에게 공이 다시 돌아오면 활동이 끝난다. • 누가 누구에게 공을 주는 것인지를 기억하는지 확인한다. • 더 연습하고 싶은지 물어본다. • 패턴을 이용하여 저글링을 한번 하게 하고 좀 더 재밌게 하기 위해 공을 더 투입한다.

활 동

[활동2: 꼬인 줄 풀기- 손 매듭 풀기]

- 동그랗게 서서 서로 손을 잡기
- 오른쪽, 왼쪽 손을 잡은 사람이 누구인지 확인하고 기억하기
- 손을 놓고 노래를 부르며 서로 섞기
- 교사가 '스톱'을 외치면 그 자리에 멈추기
- 선 채로 발을 움직이지 않고 원래 잡았던 사람의 손을 잡기
- 손을 놓지 않고 움직이며 꼬인 것을 풀기

◆ 활동 Tip

- 양쪽 친구를 잘 기억하지 못하는 학생들 옆에 기억해줄 수 있는 학생을 배치함
- 너무 손이 많이 꼬인 경우에는 다리를 넘거나 밑으로 기어서 푸는 것도 허용함

[활동3: Two List]

- 지난날의 우리 반 모습과 앞으로 꿈꾸는 우리 반의 모습을 2장의 포스트 잇에 각각 적기
- 지난날의 교실 모습을 'Past' 칸에, 꿈꾸는 교실 모습을 'Future' 칸에 붙이기.
- 포스트 잇에 적힌 내용을 읽어보며 유목화시키기

Past	Future

교사를 위한
활동 tip

- 양쪽 친구를 잘 기억하도록 지도한다.
- 너무 손이 많이 꼬인 경우에는 다리를 넘거나 밑으로 기어도 허용함

활동사진



손 매듭 풀기 활동



손 매듭 풀기 활동



브레인스토밍



Two List 작성



조별 규칙 정하기



학급규칙 정하기 활동

서로 격려하며 행복한 학급 만들어요

대 상	000중학교 학급, 자치회, 000고등학교 동아리
시 기	연중
주 제	격려하기
내 용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 스노우볼 게임: 서로 격려하기 2. 협동화 얼굴 그리기 3. 상처받은 영대 활동 4. 빛을 찾아 떠나는 여행 5. 격려하기 활동 6. 감사 나누기
활 동	<p>[활동1: 상처받은 영대]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. '상처받은 영대'가 그려진 종이 차트를 들고 서 있다. 2. '영대'를 소개하고 영대는 학교를 전학해 왔지만, 사람들로부터 환영받지 못한다고 얘기한다. 3. 학생들에게 영대의 마음에 상처 주는 말을 하라고 이야기한다. 4. 학생들이 그런 말을 할 때마다 종이를 구기는데, 공이 될 때까지 한다. 5. 영대에 대해 다시 생각해 보고 학생들에게 격려의 말을 하도록 한다. 6. 격려의 말을 할 때마다 종이를 편다. 7. 영대의 주름이 완전히 펴지지 않음을 확인하고 우리도 주름을 가지고 있는지 확인한다. 8. 활동하면서 무엇을 느꼈는지 얘기하도록 한다. <p>[활동2: 협동화 얼굴 그리기]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 원으로 둘러앉는다. 2. A4용지에 자신의 이름을 쓰고 얼굴형만 그리고 오른쪽 옆 사람에게 준다. 3. A4용지 주인공의 머리를 그리도록 한다. 오른쪽 옆 사람에게 준다. 4. A4용지 주인공의 눈과 눈썹을 그리도록 한다. 오른쪽 옆 사람에게 준다. 5. A4용지 주인공의 코를 그리도록 한다. 오른쪽 옆 사람에게 준다. 6. A4용지 주인공의 입을 그리도록 한다. 오른쪽 옆 사람에게 준다. 7. A4용지 추가로 수정하고 싶은 부분을 그리도록 한다. 오른쪽 옆 사람에게 준다. 8. 주인공의 장점이거나 좋은 부분을 적도록 한다. 9. 주인공에게 격려의 말을 적도록 한다. 10. 주인공에게 돌려준다. 11. 자신의 그림을 보고 또는 활동 하면서의 느낌을 나눈다.

활 동

[활동3: 격려게임 활동]

- 모둠별로 격려가 필요한 학생을 정한다.
- 주인공은 힘들었던 이야기를 한다.
- 모듬원은 주인공의 이야기를 듣고 필요한 격려 말을 작성하여 전한다.
- 주인공은 격려의 말 중에서 가장 격려가 되는 말을 고른다.
- 모듬원 전체가 다 같이 주인공이 고른 격려의 말을 해준다.

[활동4: 감격해 카드 활용 격려하기 활동]

1. 감격해 카드의 격려에서 받고 싶은 카드를 고르도록 한다.
2. 돌아가면서 격려 카드를 고른 이유를 얘기하도록 한다.
3. 격려 카드 내용을 보고 그 친구의 이름을 부르며 격려 말을 전한다.
4. 같은 방법으로 모든 학생들에게 그 학생의 이름을 부르며 격려 말을 전한다.
5. 활동 소감을 나눈다.

교사를 위한
활동 tip

- 학생 중 '영대'라는 이름이 있을 경우 다른 이름을 사용한다.
- 말하기 전에 우리가 하는 말이 다른 사람들에게 어떻게 받아들여질지 생각하는 것이 중요하다.

활동사진



상처받은 영대 차트



돌아가면서 영대에게 말하는 장면



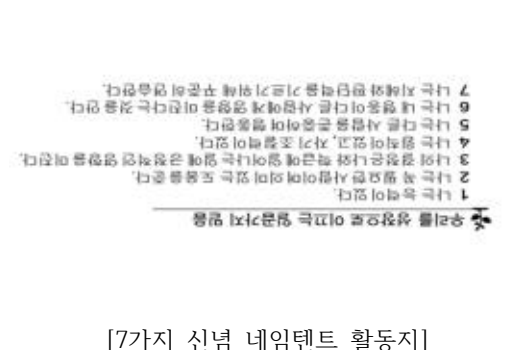



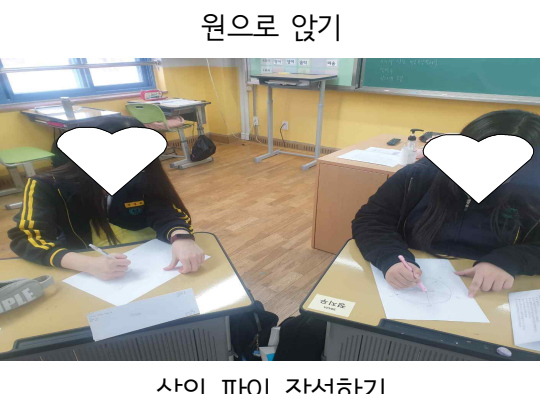

감정 카드 활동





격려카드 활동





자기관리능력 향상을 통해 성장하는 나 만들기

대 상	00중학교 자치회 임원 및 00중학교 또래상담자
시 기	학기초, 학기말
주 제	인생의 과제와 삶의 파이
내 용	<ol style="list-style-type: none"> 원활한 활동 진행을 위한 규칙 안내 <ul style="list-style-type: none"> 충조평판(충고, 조언, 평가, 판단 및 비판) 금지에 대해 안내함 감정 카드로 마음 열기 <ul style="list-style-type: none"> 오늘 또는 지난 한 주 나를 지배하고 있는 감정을 살펴보고, 나누기 아들러 심리학과 자기 관리능력 나를 성장으로 이끄는 7가지 신념 삶의 파이로 나 돌아보기 소감 나누기
활 동	<ol style="list-style-type: none"> 아들러 심리학과 자기 관리능력 <ol style="list-style-type: none"> 아들러 심리학의 주요 개념 <div> <p>개인은 나누어질 수 없는 전체로서 사회 내에서 자신이 설정한 목표를 달성하기 위해 끊임없이 노력한다. 인간에 대한 이러한 기본적 전제를 가지고 아들러(Adler, 1870-1937)는 개인심리학을 개발하였다. 그는 인간 행동의 원인보다 행동의 목적을 강조했으며, 인간은 열등감을 극복하여 자기완성을 이뤄야 함을 강조하였다. 그가 개발한 이 심리학은 자신의 초기 경험이 바탕이 됐다. 아들러는 정신 질환자들보다 일반 대중에 대한 관심이 많았는데, 무의식보다 현실의 주관적 지각을 더 중요하게 생각했다. 특히, 인간은 일생동안 사회 속에서 사회적 관심을 얻기 위한 노력을 끊임없이 계속한다고 강조했다.</p> </div> 나무 역할극 <ol style="list-style-type: none"> ① 땅에 뿌리를 단단히 박고, 난 어떤 것에도 움직이지 않을 거야. ⇒ 나무: 흔드는 사람: ② 땅에 뿌리를 두지 않고 흔들린다. ⇒ 나무: 흔드는 사람: ③ 땅에 뿌리는 단단히 두고, 가지는 흔들린다. ⇒ 나무: 흔드는 사람: <p>지금 나의 모습은 어떠한지에 대해 생각해 보고, 친구들과 함께 이야기 나누기</p>


<p>활 동</p>	<p>2. 나를 성장으로 이끄는 7가지 신념</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 7가지 신념이 담긴 네임텐트 만들기 2) 네임텐트 앞면에는 학생 이름을 적고, 뒷면에는 7가지 신념이 적혀 있어 학생들이 수시로 볼 수 있도록 안내함 3) 7가지 신념 중 본인이 잘 하고 있는 점과 보완이 필요한 점 찾고 친구들은 나와 어떻게 다른지 서로의 생각 나누기 <p>3. 삶의 파이로 나 돌아보기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 인생의 과제 살펴보고, 각각의 과제에 대한 점수 체크하기 - 삶의 파이가 균형을 이룰 수 있도록 안내하기 <div data-bbox="335 660 869 1008">  <p>[7가지 신념 네임텐트 활동지]</p> </div> <div data-bbox="877 660 1412 1008">  <p>[삶의 파이 점검 활동지]</p> </div>
<p>교사를 위한 활동 tip</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 성공적인 활동을 위해 원으로 앉는다. • 네임텐트 앞면에 이름을 적고, 4개 방향 끝으로 학생이 좋아하는 것, 싫어하는 것, 강점, 단점 등을 적어 자기소개 자료로도 이용할 수 있다. • 삶의 파이는 계속 변화할 수 있으므로 이에 대해 안내하고, 점수가 특히 낮게 체크된 부분에 대해서는 개인 상담으로 연계하여 진행하도록 한다.
<p>활동사진</p>	<div data-bbox="327 1288 869 1579">  <p>원으로 앉기</p> </div> <div data-bbox="877 1288 1428 1579">  <p>학급긍정훈육 7가지 신념 네임텐트 만들기</p> </div> <div data-bbox="327 1590 869 1982">  <p>삶의 파이 작성하기</p> </div> <div data-bbox="877 1590 1428 1982">  <p>삶의 파이 만들고 발표하기</p> </div>

사회적 기술을 통해 민주시민으로 성장하기

대 상	00중학교 자치회 임원 및 00중학교 학급	
시 기	연중	
주 제	타인과의 관계를 회복하는 힘, 사회적 기술	
내 용	<ol style="list-style-type: none"> 원활한 활동 진행을 위한 규칙 안내 <ul style="list-style-type: none"> 충조평판(충고, 조언, 평가, 판단 및 비판) 금지에 대해 안내함 격려 카드로 마음 열기 <ul style="list-style-type: none"> 오늘 듣고 싶은 격려의 말 카드로 선택하고, 격려 샤워해 주기 리더 & 래더 별 그리기 갈등 회복을 위한 격려 소감 나누기 	
활 동	<ol style="list-style-type: none"> 리더 & 래더 <ol style="list-style-type: none"> 우리 교실에서 필요로 하는 리더의 모습을 떠올려봅니다. 우리 교실에서 불필요한 래더의 모습을 떠올려봅니다. 전체 학생을 2개 모둠으로 나눠 모둠별로 리더와 래더의 모습을 그려봅니다. 완성된 그림을 발표하고 리더가 되기 위해 나에게 필요한 사회적 기술을 찾아 보도록 합니다. 별 그리기 <ol style="list-style-type: none"> 별 2개를 A4 종이에 겹쳐서 그려 줍니다. 두 명이 짝을 지은 후 한 친구는 종이를 가려주고, 또 다른 친구는 거울을 보면서 별과 별 사이 빈 공간을 따라 선을 그어가며 길 찾기 활동하도록 합니다. 	
	 <p>별 그리기 차트</p>	 <p>짝과 함께 별 그리기 활동</p>

<p>활 동</p>	<p>3. 갈등 회복을 위한 격려</p> <ul style="list-style-type: none"> - 별 그리기 활동하면서 어려웠던 점은? - 별 그리기 활동을 하면서 어떤 도움이 필요했나요? - 자기 격려와 타인 격려의 중요성에 대해 함께 이야기 나누기 - 자기 격려를 위한 도넛 만들기 - 나를 업그레이드하기 위한 다짐 적어보기 <p>4. 사회적 기술을 생활 속에서 실천하려면</p> <ul style="list-style-type: none"> - 배려, 존중, 경청 등 오늘 나눈 사회적 기술을 실천하기 위한 방법을 한 가지씩 포스트잇에 적어 제출하기(브레인스토밍법) - 브레인스토밍법으로 나온 의견 펼쳐 놓고, 각자 자신에게 맞는 방법 선택하고 발표하기 - 선택한 방법으로 생활 속에서 실천하고, 이후에 적용 후기 나누기
<p>교사를 위한 활동 tip</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 리더 & 래더 그리기 활동에서 그림을 그리기 전에 생각할 시간을 준다. • 리더 & 래더 그리기 활동에서 한 명도 빠짐없이 모두가 참여할 수 있도록 학생별로 역할을 나누도록 한다. • 별 그리기 활동의 경우 2인 1 모둠으로 운영하며, 모둠 수만큼 거울을 준비한다. • 활동 후 이야기를 나눌 때 모두의 이야기를 듣는 것이 원칙이지만, 참여 학생이 많은 경우 시간이 부족할 수 있으므로 모둠별로 진행하도록 한다.
<p>활동사진</p>	 
	<p>격려카드 선택하고 격려 사워하기 별 그리기 활동을 통한 자기 격려의 중요성</p>
	 
	<p>리더 & 래더 그리기 활동</p>

감정 표현하기, 조절하기, 다스리기

대 상	00중학교 자치회 임원 및 00중학교 또래상담자
시 기	연중
주 제	감격해 카드 활용 감정 가이드 하기
내 용	<ol style="list-style-type: none"> 원활한 활동 진행을 위한 규칙 안내 <ul style="list-style-type: none"> 충조평판(충고, 조언, 평가, 판단 및 비판) 금지에 대해 안내함 가위, 바위, 보 활동으로 마음 열기 <ul style="list-style-type: none"> 이긴 사람은 주먹을 쥐고, 진 사람은 주먹을 펴 수 있도록 한다. 주먹을 펴기 위한 방법은? 감정 이해하기 - 표현하기 - 조절하기 - 다스리기 감사 나누기
활 동	<ol style="list-style-type: none"> 감정 이해하기 <ul style="list-style-type: none"> 내가 알고 있는 감정 단어 말하기 감정 카드로 감정의 종류 안내하기 감정 카드 분류하기 <div>   </div> <ol style="list-style-type: none"> 감정 표현하기 <ul style="list-style-type: none"> 종이에 화나는 상황, 단어, 감정 등 작성하기 작성한 종이에 마음껏 낙서하기 작성한 종이를 마구 구겨서 뭉치기 있는 힘껏 쓰레기통에 던져 넣기 활동에 대한 소감 나누기

활 동

3. 감정 조절하기

▶ 화를 극복하는 방법

- 어떤 순간에 화가 나는지 포스트잇에 적어보기
- 마음의 항아리에 붙이기
- 화를 비워내는 방법 포스트잇에 적어보기



4. 감정 다스리기

▶ 긍정적 타임아웃

- 모둠별 긍정적 타임아웃 공간 만들기
- 긍정적 타임아웃 공간의 위치, 이름, 물건, 규칙 정하기

교사를
위한
활동 tip

- 리더 & 래더 그리기 활동에서 그림을 그리기 전에 생각할 시간을 준다.
- 리더 & 래더 그리기 활동에서 한 명도 빠짐없이 모두가 참여할 수 있도록 학생별로 역할을 나누도록 한다.
- 별 그리기 활동의 경우 2인 1 모둠으로 운영하며, 모둠 수만큼 거울을 준비한다.
- 활동 후 이야기를 나눌 때 모두의 이야기를 듣는 것이 원칙이지만, 참여 학생이 많은 경우 시간이 부족할 수 있으므로 모둠별로 진행하도록 한다.

활동사진



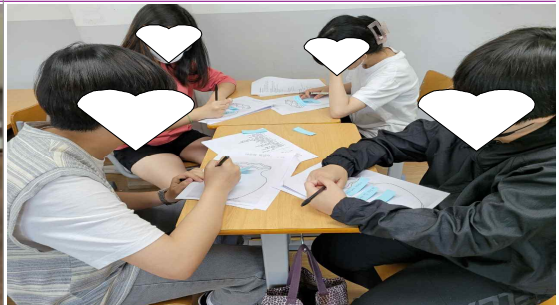
가위, 바위, 보 주먹 펴기 활동



감정카드 선택하기



감정카드 분류하기



마음의 항아리 활동

학급긍정훈육 신체활동을 통해 배우는 사회적 기술

대 상	000중학교 학급
시 기	연중
주 제	저글링, 매듭 풀기, 7가지 신념 완성하기, 역할극, 실로 만드는 우리들의 별
내 용	<p>신체활동을 통해 배우는 사회적 기술</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 규칙을 세워야 하는 이유 - 저글링 활동 2. 갈등을 해결하는 방법 - 매듭 풀기 3. 7가지 신념을 잘 익히는 방법 - 핵심 문장 전달하기 4. 역할극으로 상대방의 마음 이해하기 5. 실로 만드는 우리들의 별
활 동	<p>[활동1 협력 저글링 활동]</p> <ul style="list-style-type: none"> - 원으로 둘러선다. - 저글링을 위한 공을 2개 주고 원 안에서 서로 골고루 주고받게 한다. 공의 수를 늘려본다.(단, 서로 말하지 않고 침묵을 지키며 던지기만 할 것) - 이번에는 학생들이 순서와 약속을 함께 정한 후 골고루 주고받을 수 있도록 한다. - 차이점을 이야기한다.(순서, 약속, 규칙, 반복된 훈련과 연습의 중요성 인식) <p>[활동2 매듭 풀기]</p> <ul style="list-style-type: none"> - 원으로 둘러선다. - 오른쪽, 왼쪽의 친구를 기억하면서 양옆의 친구와 손을 잡는다. - 잡았던 손을 놓고, 자리를 자유롭게 이동하여 다시 원을 만든다. - 처음에 양옆에 있었던 친구를 찾아 처음과 같이 손을 잡는다. - 꼬인 매듭을 풀 듯 엉킨 손을 풀어나간다. - 매듭을 풀면서 느낀 점을 이야기한다.(소통의 중요성, 갈등 해결하기) <p>[활동3 핵심 문장 전달하기]</p> <ul style="list-style-type: none"> - 모둠별로 한 줄로 앉는다.(4인 1 모둠) - 맨 앞 친구는 선생님을 향해 앞을 보고, 나머지 친구는 반대 방향으로 몸을 돌린다. - 맨 앞 친구는 선생님이 준 쪽지의 문장을 귓속말로 첫 친구에게 전달한다. - 계속 이어서 마지막 친구까지 전달한다. - 마지막 친구는 선생님에게 가서 전달받은 내용을 그대로 이야기한다. - 전달받은 그대로 다음 사람에게 말하기 위해 노력한다. (나를 성장으로 이끄는 7가지 신념 전달하기)

활동

[활동4 역할극으로 상대방의 마음 이해하기]

- 친구와의 갈등 문제, 가정에서 겪는 문제, 학급 회의에서 결정된 사항 등 다양한 문제를 역할극을 통해 재현해 본다.
- 이때 시나리오 짜기, 역할 정하기 등은 학생들이 회의를 통해 직접 구상하도록 한다.
- 모둠별로 주제를 다양하게 하여 역할극을 진행할 수 있다.
- 역할극에 참여한 학생, 역할극을 관람한 학생 모두 소감을 나누는 시간을 갖는다.(역할극을 통한 타인의 마음 읽고 이해하기)

[활동5 실로 만드는 우리들의 별]

- 활동이 끝나고 난 후 소감을 나누거나 또는 학생들이 서로의 마음을 나누는 시간에 적용할 수 있다.
- 원으로 둘러앉은 후 실타래의 실을 풀면서 그 실을 붙잡고 자신의 마음을 나눈다.
- 다음 친구에게 실타래를 던져주고, 실타래를 전달받은 친구는 실을 풀어 그 실을 붙잡고 마음을 나눈다.
- 모든 친구가 위와 같은 방식으로 반복하며, 최종적으로 만들어진 별을 함께 본다.
- 친구들과 함께 완성한 별이 우리 삶의 목표가 됨을 인식시키고 각자의 삶의 목표에 대해 생각해 보는 시간을 갖는다.

교사를 위한
활동 tip

- 신체활동의 경우 안전사고 예방을 위해 활동 전 안전 수칙에 대해 안내한다.
- 신체활동을 마친 후 단순히 신체활동으로 끝내지 말고 활동의 의미를 되새길 수 있도록 한다.

활동사진



협력 저글링 활동



매듭 풀기 활동



7가지 신념 핵심 문장 활동



역할극으로 마음 이해하기



실로 만드는 우리들의 별

친구관계를 회복하는 칭찬과 격려하기

대 상	000중학교 학급, 자치회 임원 / 000고등학교 학급
시 기	연 중
주 제	칭찬하기와 격려하기
내 용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 아이스브레이킹 2. 자신감이 떨어지는 말(비난, 평가, 지적)을 들었던 경험 나누기 3. 모둠 정하기 4. 역할극 하기 5. 활동 내용 나누기 6. 나의 격려 문장 정하기 7. 감사 나누기
활 동 내 용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 아이스브레이킹 <ul style="list-style-type: none"> • 교사는 초성 퀴즈를 통해 자연스럽게 격려하는 말을 노출시키고 학생들은 재미있게 참여한다. 단, 격려하는 말임을 강조하거나 언급하지 않는다. <div> <p>◦ ㄱㅁㅇ ⇨ 고마워 ◦ ㄱㅈㅇ ⇨ 괜찮아 ◦ ㅅㄹㅎ ⇨ 사랑해</p> <p>◦ ㄴ ㅎㅅ ㅇㅇ ⇨ 넌 할수 있어 ◦ ㅅㄹㅅㄹㅇ ⇨ 자랑스러워 등</p> </div> 2. 자신감이 떨어지는 말(비난, 평가, 지적)을 들었던 경험 나누기 <ul style="list-style-type: none"> • 학생 1인당 자신감이 떨어지는 말을 들었던 경험을 포스트 잇에 적고 칠판에 직접 붙인다. (* 필요에 따라 유목화할 수 있다.) 3. 모둠 정하기 <ul style="list-style-type: none"> • 모둠 구성에 대한 규칙(인원수, 기준 등)을 함께 정한다. 4. 역할극 하기 <ul style="list-style-type: none"> • 모둠별로 포스트 잇의 내용을 기반으로 격려하는 역할극을 준비한다. • 격려하는 학생 1명, 격려받은 학생 1명, 비난하는 학생 역할 여러 명 5. 활동 소감 나누기 <ul style="list-style-type: none"> • 역할극에 참여한 학생들의 느낌이나 생각을 나눈다. • 역할극을 관람한 학생들의 느낌이나 생각을 나눈다.

활동

6. 나의 격려 문장 정하기(pick)

- 학생은 격려 차트를 보고 가장 마음에 드는 문장을 선택한다.
- ※ 격려 차트: 하루 한 장 긍정의 학급 실천 노트 63쪽
- 학생이 문장을 선택한 이유를 말하면, 학급 친구들은 친구의 이야기가 끝난 후 바로 격려 문장을 함께 크게 읽어 준다.

실수는 배움의 기회야

- ※ 격려 차트에 없는 문장을 이야기해도 무방하다.

7. 격려와 칭찬 구분하기

- 격려와 칭찬에 대하여 자연스럽게 이야기하며 공통점과 차이점을 이야기한다.
- ◆ 격려의 자세
 - 믿어주는 마음 갖기
 - 격려의 습관 들이기
- ◆ 격려하기의 방법
 - 몸짓으로 격려하기
 - 감동, 감탄하기
 - 과정을 짚어주기
 - 작은 발전에 주목하기

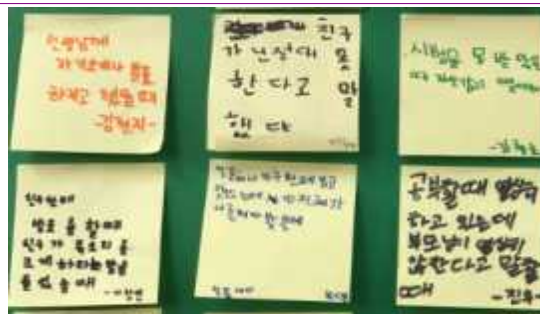
8. 감사 나누기

- 격려와 관련하여 학급 친구들에게 감사 나누기를 한다.

"00아, 너는 항상 밝은 웃음으로 친구들을 대해줘서 고마워.
그래서 덕분에 우리들도 기분이 좋아져."

- ※ 실타래를 이용하여 감사 나누기를 진행해도 좋다.

활동사진



자신감이 떨어지는 경험 나누기



격려 역할극 하기



격려 칭찬 구분하기



감사 나누기(실타래 사용)

실수를 인정하며 성장하는 우리들

대 상	000중학교 학급 / 000고등학교 학급
시 기	연 중
주 제	실수에서 회복하기와 사과하기
활 내 동 용	<p>1-1. 아이스브레이킹</p> <ul style="list-style-type: none"> • ‘아름다운 실수’ 그림책 동영상 시청하기 • 동영상을 본 소감이나 “실수”에 대해 이야기해 보기 <p>1-2. 실수에 대한 생각 쓰고 나누기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 교사는 학생들에게 “내 인생 최고의 실수는 무엇인가요?”라고 질문한다. • 학생들은 각자 내 인생의 최고의 실수에 대해 쓴다. • 학생들의 “내 생애 최고의 실수에 대한 이야기”와 “실수 했어(행동 초점) vs 실수 덩어리(존재 초점)”를 연결해 본다. <p>내 인생 최고의 실수는 운동을 습관으로 만들지 못한 것이다.</p> <p>1-3. 실수를 긍정적 관점으로 바꾸기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 실수에 대한 명언 소개하기 <p>살면서 저지르는 가장 큰 실수는 실수할까 봐 계속 걱정하는 것이다. (앨버트 허버드)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 실수에 대한 긍정적인 정의 새롭게 하기 <p>실수는 도전하는 사람의 훈장이다. (전형채)</p> <p>1-4. 실수 관련 활동하기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 처음에 학생들은 원으로 서 있고, 총 4단계의 난이도로 진행됨을 공지한다. <ul style="list-style-type: none"> - 1단계: 선생님의 말을 따라 말하고, 행동도 따라 움직이기 - 2단계: 선생님의 말과 반대로 말하고, 행동은 반대로 움직이기 - 3단계: 선생님의 말을 따라 말하고, 행동은 반대로 움직이기 - 4단계: 선생님의 말과 반대로 말하고, 행동은 따라 움직이기 • 명령어는 총 6개로 “안으로, 밖으로, 왼쪽, 오른쪽, 앉아, 서”이다. • 단계별로 동작이나 말을 틀리거나 머뭇거리면 의자에 앉는다. <p>1-5. 활동 소감 나누기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 활동에 참여한 학생들의 느낌이나 생각을 나눈다. • 단계가 올라갈수록 어떤 느낌이나 생각이 들었는지 이야기한다.

활동

2-1. 사과하기 역할극 활동

- 학생들은 교사가 제공한 상황 카드를 보고 역할극을 준비한다.

걷고 있는데 반대편에서 친구가 다른 곳을 보며 뛰어오다가 부딪혔다.
 상황1. 친구가 그냥 가버렸다.
 상황2. 친구가 얼굴도 안 보고 “미안”이라고 말하고 가버렸다.
 상황3. 친구가 멈춰서 “미안”이라고 말하고 가버렸다.

2-2. 활동 소감 나누기

- 위 상황에서 나라면 어떤 기분이 들었을지 이야기해 본다.
- 나라면 친구가 실수를 하고 어떤 상황처럼 사과하길 바라는지 이야기해 본다.

2-3. 사과하기 3단계 활동하기

- 1단계: 나의 행동에 대한 사과

부딪히고 그냥 가서 미안해

- 2단계: 앞으로의 약속

앞으로 조심할게. 혹시 부딪히면 멈춰서 사과를 할게

- 3단계: 동의 구하기

내 사과를 받아줄래?

2-4. 책임 있는 행동 배우기

- “미안해”라는 말로는 충분하지 않다.

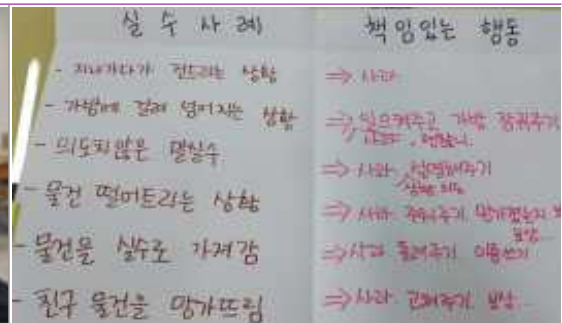
실수 사례	책임 있는 행동
뛰어오는 친구와 충돌했다.	멈춰서 “미안”이라고 말하고, 친구가 어딜 다쳤는지 살펴봐 줬다.

2-5. 활동 소감 나누기

활동사진



실수 관련 활동하기(아아! 서!)



책임 있는 행동 배우기

의미 있는 역할로 학급 모두 소속감을 느껴요

대 상	000중학교 학급 / 000고등학교 학급
시 기	연 중
주 제	의미 있는 역할
내 용	1. 아이스브레이킹 2. 브레인스토밍 3. 역할 정하기 4. 활동 소감 나누기
활 동 내 용	1. 아이스브레이킹 <ul style="list-style-type: none"> 손님과 주인에 대한 이야기 나누기 손님과 주인에 대한 글 공유하기 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>어디를 가도 손님이 아닌 주인이 되세요. 절이나 성당, 교회에 갔을 때. 내가 손님이라고 생각하면 할 일이 하나도 없지만 내가 주인이라고 생각하면 휴지라도 줍게 됩니다. 회사에서도 마찬가지고, 어디에서도 마찬가지입니다. - 멈추면 비로소 보이는 것들(p.149 / 헤민 스님)</p> </div> <p>※ 출처: 엄마의 말 연습 블로그</p> 2. 브레인스토밍 <ul style="list-style-type: none"> 각자 우리 반에 필요한 역할에 대해 포스트 잇에 써서 제안한다. 포스트 잇의 내용을 유목화하여 우리 반 역할을 결정한다. 3. 역할 결정하기 <ul style="list-style-type: none"> 내가 하고 싶은 역할에 대해 포스트 잇에 써본다. 동일한 역할에 다수가 참여하게 되면 내가 잘 할 수 있는 이유를 나와서 발표한다. - 다른 방법: 친구들의 추천을 받는다. / 가위바위보 등 ※ 어떤 방법을 사용해도 무방하나 학급 친구들의 동의를 반드시 얻는다. 발표가 끝나면 친구들의 동의를 얻어 역할을 결정한다.

발행

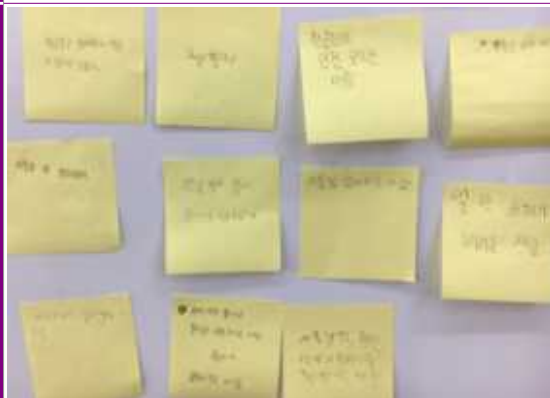
※ 엄지 손으로 동의 구하기

의미	찬성	중립	반대
손모형			

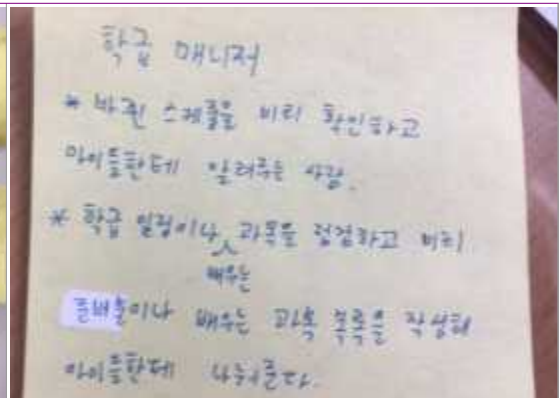
4. 활동 소감 나누기

- 활동을 통해 오늘 새롭게 알게 된 내용이나 느낌, 생각을 나눈다.

활동사진



역할 제안하기



역할 신청하기



역할을 맡는 이유 발표하기



역할 정하기

비폭력대화(초등)

‘마음대화’(비폭력대화)와 ‘생각대화’(폭력대화) 구분하기

대 상	학생 12명 내외(학생자치회, 봉사동아리, 또래상담가, 청소년단체 등)
차 시	1-2차시
주 제	‘마음대화’(비폭력대화)와 ‘생각대화’(폭력대화) 구분하기
내 용	<p>초등학생들에게 ‘비폭력대화’를 쉽고 명확하게 이해시키기 위해 ‘비폭력대화’와 대비되는 ‘폭력대화’의 유형을 먼저 이해시킬 필요가 있다. 왜냐하면 비폭력대화에서 다루는 용어가 학생들에게는 추상적이고 일상생활에서 흔히 사용하는 대화법과는 차이가 있어 그 개념을 이해하는데 어려움이 있기 때문이다. 또한 학생들이 ‘비폭력대화’의 개념을 명확히 이해하지 못한다면 그와 관련된 내용이나 활동을 다룬다 하더라도 의미 있게 내면화시키지 못하고 일회성 활동으로 그칠 가능성도 크기 때문이다.</p> <p>따라서 학생들이 이해하기 쉬운 용어로 바꾸어 표현하고, 반대 개념과 비교하여 설명함으로써 그 개념을 보다 명확하게 인식할 수 있도록 구성한다. 또한 예시 및 연습 활동의 내용은 학교나 가정에서 쉽게 경험할 수 있는 학생들 삶과 밀접한 내용으로 구성하여 학생들이 흥미를 갖고 보다 친근하게 배울 수 있도록 한다.</p>

준비물	샤이닝카드, 포스트잇, 펜, PPT, 연습활동지
사 진	   <p>★ 어떤 생각이 올라오나요?</p> <p>☞ A: 자동적으로 떠오르는 생각을 여과없이 그대로 적어보세요.</p> <p>☞ A: 짝궁(B)에게 적은 내용을 그대로 읽어주세요.</p> <p>☞ B: 짝궁(A)의 말을 들었을 때 자동적으로 떠올랐던 생각을 여과없이 그대로 말해보세요.</p>

① 수업 흐름

수업 전 활동 (마음 열기)

- 이 시간에 불리고 싶은 별칭을 정하기
- 교사 설명 : ① 이 시간에 친구들에게 불리고 싶은 별칭을 정해보려고 합니다. 다음 샵이
닝카드에는 동물, 식물, 자연물, 사물 등의 그림과 그것의 상징 의미가 적
혀 있습니다. 그림과 내용을 잘 살펴보고 나의 이미지와 가장 잘 어울리거
나 내가 바라는 이미지 등을 고려해 한 장만 선택합니다. |
② 내가 선택한 것을 포스트잇에 적어 가슴에 붙이고, 내가 왜 이 별칭으로
불리고 싶은지 그 이유를 친구들과 함께 나누겠습니다.
③ 친구들이 소개한 별칭과 그 이유를 듣고 느낀 점을 이야기해 봅시다.
- 활동 의도 : ① 서로 다른 학년 및 학급으로 구성된 집단에서 낯설고 어색한 분위기를 해
소할 수 있다.
② 식상한 자기소개 대신 자신을 상징할 수 있는 별칭을 정해 그 이유를 함께
나눔으로써 서로에 대한 따뜻한 호기심을 갖게 할 수 있다.
③ 별칭을 정한 이유는 학생들의 중요한 욕구와 관련한 것이기 때문에 이 활
동을 통해 자신이 중요하게 생각하는 욕구를 만날 수 있다.

마음 열기	이 시간에 불리고 싶은 별칭 정하기
소통하기	‘마음대화 vs 생각대화’ 이해하기
	관계를 단절시키는 생각대화 요소 알아보기
	‘내 짝꿍 민준이는요’를 통한 나의 ‘생각대화’ 요소 찾아보기
	‘우리 엄마는요’를 통한 나의 ‘생각대화’ 요소 찾아보기
나눔하기	‘마음대화’를 배워야 하는 까닭 이해하기
	활동한 소감 및 배움, 감사 나누기

② 수업 세부 내용

수업 본 활동

- 활동1 의도 : ‘비폭력대화’와 ‘폭력대화’의 개념을 쉽고 명확하게 이해시키기 위해 마음에 집중한 ‘마음대화’와 생각에 집중한 ‘생각대화’로 표현을 바꾸어 설명하고, 두 대화 방식의 차이가 관계의 결과에까지 영향을 미친다는 것을 이해할 수 있다.
- 활동2 의도 : ‘마음대화’의 개념과 상반된 ‘생각대화’의 유형을 구체적으로 알아봄으로써 추상적인 ‘마음대화’의 개념을 보다 쉽게 이해할 수 있다.
- 활동3 의도 : 학교에서 경험할 수 있는 상황으로 짝과 함께 연습함으로써 우리의 습관적이고 자동적인 ‘생각대화’ 방식을 인식하고, 나의 생각대화 요소를 찾아볼 수 있다.
- 활동4 의도 : 가정에서 경험할 수 있는 상황으로 짝과 함께 연습함으로써 우리의 습관적이고 자동적인 ‘생각대화’ 방식을 인식하고, 나의 생각대화 요소를 찾아볼 수 있다.
- 활동5 의도 : 활동을 통해 ‘생각대화’ 방식이 서로에게 상처를 주고 우리의 관계를 단절시킬 수 있음을 깨닫게 할 수 있다. 따라서 ‘생각대화’를 멈추거나 ‘마음대화’ 방식으로 서로를 깊이 이해하고 공감함으로써 따뜻한 관계를 이어갈 수 있음을 이해할 수 있다.

목 표	‘마음대화’와 ‘생각대화’를 구분하고, ‘마음대화’를 배워야 하는 까닭을 이해할 수 있다.
내 용	관계를 단절시키는 생각대화 요소를 알아보고, 연습활동을 통해 나의 생각대화 요소를 찾을 수 있으며 ‘마음대화’를 배워야 하는 까닭을 이해한다.
활동1	<p><마음대화 VS 생각대화> 이해하기</p> <p>- ‘마음대화’, ‘생각 대화’란 무엇일까요? 자신의 생각을 자유롭게 이야기해 봅시다.</p> <p>- ‘마음대화’는 마음에 집중한 대화 방식이고, ‘생각대화’는 생각에 집중한 대화 방식을 말합니다.</p> <p>- 대화를 할 때 내 마음이나 상대방의 마음이 궁금하다면 ‘마음대화’를 하는 것이고, 대화를 할 때 내 생각이나 상대방의 생각이 중요하다면 ‘생각대화’를 하는 것입니다.</p> <p>- 두 대화의 가장 큰 차이는 무엇일까요? 바로 대화의 결과입니다. ‘마음’에 집중한다면 관계를 잘 이어갈 수 있지만 ‘생각’에 집중한다면 갈등이 생기거나 관계가 끊어질 수도 있습니다.</p>
활동2	<p><관계를 단절시키는 생각 대화 요소> 알아보기</p> <p>- 관계를 단절시키는 생각대화 요소에는 어떤 것이 있을까요?</p> <p>- ‘판단, 비난, 강요, 비교, 당연시, 합리화’ 6가지 요소의 내용을 살펴보겠습니다.</p> <p>① 판단: 자기만의 틀과 생각으로 상대나 외부를 바라보면서 해석하는 것</p> <p>② 비난: 상대에게 잘못이 있으며 상대가 문제라는 생각을 포함하는 표현</p> <p>③ 강요: 실질적 폭력, 무력이나 두려움을 활용해서라도 상대를 움직이게 하기 위해 쓰는 방법</p> <p>④ 비교: 상대에게 수치심을 주어서라도 상대를 고치겠다는 방식의 표현</p> <p>⑤ 당연시: 인간이라면 마땅히 해야 할 일이라고 주장하면서 상대에게 암묵적으로 강요</p>

	<p>하는 방식</p> <p>⑥ 합리화: 자신의 행위에 대해 반성이나 성찰보다 남 탓을 하며 이유를 찾을 때 드러나는 표현</p>
활동3	<p><‘내 짝궁 민준이는요’를 통한 나의 생각 대화 요소> 찾아보기</p> <p>-내 짝궁 민준이를 소개하겠습니다. 내 짝궁이 진짜 민준이라고 생각하고 들어 봅시다</p> <p>-A는 자동적으로 떠오르는 생각을 여과 없이 자유롭게 적어보세요.</p> <p>-짝궁 B에게 적은 내용을 그대로 들려주세요.</p> <p>-B는 짝궁 A의 말을 들었을 때 자동적으로 떠올랐던 생각을 여과 없이 그대로 말해보세요.</p> <p>-우리가 떠올렸던 생각, 입으로 했던 말들이 생각 대화의 어떤 요소였는지 알아봅시다.</p>
활동4	<p><‘우리 엄마는요’를 통한 나의 생각 대화 요소> 찾아보기</p> <p>-우리 엄마를 소개하겠습니다. 진짜 우리 엄마라고 생각하고 들어 봅시다</p> <p>-A는 자동적으로 떠오르는 생각을 여과 없이 자유롭게 적어보세요.</p> <p>-짝궁 B에게 적은 내용을 그대로 들려주세요.</p> <p>-B는 짝궁 A의 말을 들었을 때 자동적으로 떠올랐던 생각을 여과 없이 그대로 말해보세요.</p> <p>-우리가 떠올렸던 생각, 입으로 했던 말들이 생각 대화의 어떤 요소였는지 알아봅시다.</p>
활동5	<p><마음 대화를 배워야 하는 까닭> 이해하기</p> <p>-‘내 짝궁 민준이는요’와 ‘우리 엄마는요’ 활동을 통해 느낀 점을 나눠 봅시다.</p> <p>-어떤 속담이 생각나나요? ‘가는 말이 고와야 오는 말이 곱다’가 떠오르지요?</p> <p>-나의 판단이나 비난, 강요, 비교, 당연시, 합리화의 말들은 상대방의 판단과 비난, 강요, 비교, 당연시, 합리화라는 화살로 내 가슴에 날아와 꽂힙니다.</p> <p>-이 둘 사이의 관계는 어떻게 될까요? 서로 미워하는 비극적인 관계로 남거나 연을 끊게 되겠죠.</p> <p>-‘마음대화’ 즉, 마음에 집중한 대화는 왜 배워야 할까요?</p> <p>-생각에 집중한 대화는 관계를 단절시키기 때문입니다.</p> <p>-마음에 집중한 대화는 서로를 더욱 잘 이해하고 존중하며 공감하는 관계로 이어지기 때문입니다.</p>
마무리	<p><활동한 소감 및 배움, 감사> 나누기</p> <p>-오늘 활동한 소감이나 배움을 통한 깨달음, 배움에 대한 감사 등을 자유롭게 나눠 봅시다.</p>
유의점	<p>-‘활동3과 활동4’는 2인 1조의 짝 활동으로 서로 자신의 역할에 충분히 집중하고 솔직하게 자신의 생각을 표현할 수 있도록 분위기를 조성한다.</p> <p>-자신의 습관적인 ‘생각대화’ 요소를 찾는 것은 자신의 언어생활을 평가하거나 비난하는 것이 아니라 무엇인지 알아차림으로써 비극적인 관계로 가는 것을 막고자 하는 것임을 충분히 이해시킨다.</p>

겉마음(감정)과 속마음(바람) 들여다보기

대 상	학생 12명 내외(학생자치회, 봉사동아리, 또래상담가, 청소년단체 등)
차 시	1-2차시
주 제	겉마음(감정)과 속마음(바람) 들여다보기
내 용	<p>‘비폭력대화’의 4요소는 ‘관찰, 느낌(감정), 욕구(바람), 부탁’이며, 이 중 ‘느낌’과 ‘욕구’를 찾아 표현하는 것이 비폭력대화의 핵심이라고 할 수 있다. 하지만 초등학교생들이 일상적으로 자주 사용하는 감정표현은 몇 가지로 매우 제한적이며 감정표현을 세심히 구분하여 사용하지 못하고 있다. 뿐만 아니라 초등학교생들에게 ‘욕구’라는 것 자체가 매우 생소하고, 욕구에 주의를 기울여 본 경험이 없기 때문에 욕구를 찾기란 쉬운 일이 아니다. 하지만 나의 감정을 명확하게 인식하고 그 감정의 원인인 욕구를 찾아 바르게 표현한다면 나 자신은 물론 다른 사람들과의 의사소통이 보다 원활해지고 이전보다 더욱 따뜻한 관계를 맺는 데도 도움이 될 것이다.</p> <p>따라서 학생들이 학교나 가정에서 쉽게 경험할 수 있는 다양한 예시상황의 관찰카드와 감정카드 및 바람카드 목록을 활용하여 자신의 감정과 욕구를 찾아 표현하는 연습을 할 수 있도록 한다. 또한 이를 통해 ‘생각’보다 ‘마음(감정과 욕구)’에 주의를 기울여 보고, 같은 상황에서 각자 느끼는 감정이나 욕구가 다르다 해도 그것은 틀린 것이 아니라 서로 다를 수 있음을 이해하고 존중하며 공감해 볼 수 있도록 한다.</p>

준 비 물	감정·바람카드 목록, 학교상황 관찰카드, 모둠판, 포스트잇, 펜, PPT
사 진	

① 수업 흐름

수업 전 활동 (마음 열기)

- ‘나도! 나만...’ 게임하기
- 교사 설명 : ① 수업 시작 전에 간단한 공감놀이인 ‘나도! 나만...’ 게임을 하려고 합니다. 순서를 정해 한 사람씩 돌아가며 말하는데 발표자는 일어서서 문장의 빈 괄호 안을 채워서 말합니다.(예시: 나는 학교에서 ()할 때 신난다.)
② 발표자의 생각과 같은 때는 “나도!”를 외치며 자리에서 일어서고, 생각이 다를 때는 아무 반응 없이 앉아 있습니다.
③ 모두가 다 “나도!”를 외치며 일어나면 다 함께 “만세!”를 외치고, 아무도 일어나지 않았을 때는 발표자 혼자 “나만...”이라고 외치고 자리에 앉습니다.
- 활동 의도 : ① 문장의 괄호 안을 채우기 위해서는 각자 다른 경험을 이야기하지만 같은 감정을 느끼고 있었다는 것을 깨닫게 해준다.
② 같은 경험을 하더라도 사람마다 느끼는 감정이 다를 수 있다는 것 또한 깨닫게 해준다.
③ “나도!”를 외치는 친구가 많을 때 공감받는 기쁨과 안도감도 느끼게 해준다.

마음 열기	‘나도! 나만...’ 게임하기
소통하기	‘내 짝궁 민준이네요’ 사례에서 겉마음(감정) 함께 찾아보기
	‘내 짝궁 민준이네요’ 사례에서 속마음(바람) 함께 찾아보기
	‘우리 엄마는요’ 사례에서 겉마음(감정) 함께 찾아보기
	‘우리 엄마는요’ 사례에서 속마음(바람) 함께 찾아보기
	다양한 학교상황 관찰카드로 겉마음과 속마음 들여다보기
나눔하기	활동한 소감 및 배움, 감사 나누기

② 수업 세부 내용

수업 본 활동

- 활동1·2 의도 : ‘내 짝궁 민준이네요’ 사례는 ‘생각대화’를 배울 때 다뤘던 것으로 같은 상황이지만 어디에 집중하느냐에 따라 대화의 방향도 관계도 달라질 수 있음을 분명하게 비교하기 위해 다시 활용하였다. ‘마음대화’에서 ‘감정’과 ‘바람’을 들여다보는 연습이 중요한데 함께 고민해봤던 상황이 연습에서는 좀 더 수월하고 친구들과 함께 찾아보는 연습을 통해 활동을 보다 바르게 이해할 수 있다.
- 활동3·4 의도 : ‘우리 엄마네요’ 사례 또한 ‘생각대화’를 배울 때 다뤘던 것으로 ‘활동1·2’보다는 조금 더 심화된 연습활동으로 활용하였다. 자식 입장이 아닌 엄마 입장에서 생각해 보고, 엄마의 ‘감정’과 ‘바람’을 들여다봐야 하는 활동이라 혼자 하는 것보다는 친구들과 함께 찾아보는 것이 좀 더 수월하고 친구들의 생각과 비교함으로써 좀 더 깊이 있게 이해할 수 있다.
- 활동5 의도 : 학교에서 경험할 수 있는 다양한 상황을 관찰카드로 제시하여 4인 1조가 함께 연습할 수 있게 하였다. 각자 찾은 ‘감정’과 ‘바람’을 포스트잇에 적고 그 내용을 함께 이야기 나눔으로써 같은 상황에서도 서로 다르게 느낄 수 있고, 서로 다른 바람을 가질 수 있다는 것을 이해하며 공감할 수 있다.

목 표	다양한 학교상황에서 나의 ‘겉마음(감정)’과 ‘속마음(바람)’을 들여다보고, 찾은 감정과 바람을 마음대화로 표현할 수 있다.
내 용	다양한 학교상황 관찰카드로 나의 ‘겉마음(감정)’과 ‘속마음(바람)’을 들여다보고, 찾은 감정과 바람을 마음대화로 표현한다.
활동1	<p>〈‘내 짝궁 민준이네요’ 사례에서 겉마음(감정)〉 함께 찾아보기</p> <p>- ‘내 짝궁 민준이네요’ 사례를 다시 한 번 살펴봅시다.</p> <p>- 이때 내가 만약 민준이의 짝궁이었다면 나는 어떤 감정이 올라 왔을까요? 감정카드 목록에서 찾아봅시다.</p> <p>- 짝궁 입장에서 가장 자극되었던 말이나 행동이 무엇이였을까를 먼저 생각해 본 후 그 때의 감정을 찾아봅시다.</p> <p>- 반대로 내가 만약 민준이라면 나는 어떤 감정이었을까요?</p> <p>- 민준이에게 어떤 사정이 있었던 것이기에 이런 말과 행동을 했을지 따뜻한 호기심으로 그 마음을 추측해봅시다.</p>
활동2	<p>〈‘내 짝궁 민준이네요’ 사례에서 속마음(바람)〉 함께 찾아보기</p> <p>- 민준이 짝궁 입장에서 이런 감정이 올라온 이유를 바람카드 목록에서 찾아봅시다.</p> <p>- 이때 짝궁은 무엇이 중요했기에 또는 짝궁이 정말로 바라는 것이 무엇이였기에 이런 감정이 올라 왔을까요?</p> <p>- 반대로 민준이 입장에서 이런 감정이 올라온 이유를 바람카드 목록에서 찾아봅시다.</p>

	-이때 민준이에게 무엇이 중요했기에 또는 민준이가 정말로 바라는 것이 무엇이었기에 이런 감정이 올라왔을까요?
활동3	<p>〈‘우리 엄마는요’ 사례에서 겉마음(감정)> 함께 찾아보기</p> <p>-‘우리 엄마는요’ 사례를 다시 한 번 살펴봅니다.</p> <p>-이때 내가 만약 딸이나 아들이었다면 나는 어떤 감정이 올라왔을까요? 감정카드 목록에서 찾아봅시다.</p> <p>-딸이나 아들 입장에서 가장 자극되었던 말이나 행동이 무엇이었을까를 먼저 생각해 본 후 그때의 감정을 찾아봅시다.</p> <p>-반대로 내가 만약 엄마라면 나는 어떤 감정이었을까요?</p> <p>-엄마에게 어떤 사정이 있었던 것이기에 이런 말과 행동을 했을지 따뜻한 호기심으로 그 마음을 추측해봅시다.</p>
활동4	<p>〈‘우리 엄마는요’ 사례에서 속마음(바람)> 함께 찾아보기</p> <p>-딸이나 아들 입장에서 이런 감정이 올라온 이유를 바람카드 목록에서 찾아봅시다.</p> <p>-이때 딸이나 아들은 무엇이 중요했기에 또는 무엇을 바라는 것이었기에 이런 감정이 올라왔을까요?</p> <p>-반대로 엄마 입장에서 이런 감정이 올라온 이유를 바람카드 목록에서 찾아봅시다.</p> <p>-이때 엄마에게 무엇이 중요했기에 또는 엄마가 정말로 바라는 것이 무엇이었기에 이런 감정이 올라왔을까요?</p>
활동5	<p>〈학교상황 관찰카드로 겉마음(감정)과 속마음(바람)> 들여다보기</p> <p>-지금부터 학교상황에서 흔히 경험할 수 있는 사례들로 마음 들여다보기 연습활동을 시작하겠습니다.</p> <p>① 모둠판 가운데에 관찰카드를 모아서 뒤집어 놓습니다.</p> <p>② 가위바위보로 순서를 정한 뒤 돌아가면서 카드를 한 장씩 뒤집어 카드내용을 읽어 줍니다.</p> <p>③ 내용을 확인한 친구들은 그때의 감정이 어떠했는지 감정카드 목록에서 찾아 노란색 포스트잇에 적습니다.</p> <p>④ 그 다음 왜 이런 감정이 올라왔는지 바람카드 목록에서 바람을 찾아 분홍색 포스트잇에 적습니다.</p> <p>⑤ 4명의 친구가 모두 찾아 적으면 돌아가면서 자신이 찾은 감정과 바람을 마음대화로 이야기 나눕니다.</p>
마무리	<p>〈활동한 소감 및 배움, 감사> 나누기</p> <p>-오늘 활동한 소감이나 배움을 통한 깨달음, 배움에 대한 감사 등을 자유롭게 나눠 봅시다.</p>
유의점	<p>-‘활동1~4’는 모두가 함께 찾아보며 활동에 대한 이해를 높이는데 목적이 있다. 처음이라 학생들에게는 어려울 수 있어 교사가 예시로 보여주거나 발문을 통해 함께 찾을 수 있도록 돕는다.</p> <p>-‘활동5’는 심화활동으로 도움 없이 스스로 찾아볼 수 있게 하는데 목적이 있지만 어려움을 느끼는 친구는 다른 친구들의 발표를 들으며 공감하는 의견에 “나도!”라는 말로 공감 및 동의 표시를 할 수 있게 안내한다.</p>

공감대화로 소통하기 및 욕구 만나기

주 제	공감대화로 소통하기 및 갈등 상황에서 원하는 욕구 만나기
대 상	○○초등학교 5~6학년 전교어린이회 학생 10명
시 기	학기 중
내 용	<p>전교어린이회 학생들(각 반 회장, 부회장)은 모범적인 학생들이 많다. 고학년의 경우는 더욱 그러해서 학급 내 갈등 상황이 생기면 어찌할 바를 몰라 어려움을 겪는 일이 종종 발생한다. 이 경우 자신의 역할에 대해 뚜렷한 생각보다는 내가 아무것도 할 수 없다는 것에 좌절하는 경향이 더 크기도 하다.</p> <p>○○초등학교의 경우는 안정된 환경에서 자라온 아이들이었으며 학생들에게 공감대화로 소통하기를 통해 갈등 상황에서 자신의 마음을 들여다보는 과정을 익히는데 초점을 두고 활동을 하였다.</p> <p>공감대화의 4단계 요소(관찰-느낌-욕구-부탁) 중 지금 나의 느낌을 알아차리는 활동 후 가장 첫 번째인 관찰을 교실놀이을 통해 익혔다. 이는 갈등 상황에서 내가 본 것과 들은 것이 과연 관찰인지 아니면 나의 평가나 판단인지를 구분하는 것부터 자신의 마음의 느낌과 몸의 반응을 알아내는 것에서부터 해결점을 찾을 수 있다고 보아 선택하게 된 활동이다.</p> <p>자신이 듣고 싶은 말과 듣기 싫은 말을 적어 듣기싫은 말을 떼어내는 활동을 하고 나에게 주어진 말을 평소 내가 듣고 싶은 말을 남겨 새기는 것으로 자신을 돌아보는 시간을 가졌다.</p>



제시 자료

감정카드, 바람카드 목록, ppt 자료, Tree shape paper(학토재 제작)

- 공감대화 느낌 욕구카드 : 오늘 느낌이 어떨까요?
- 사전 활동 : 작은 속삭임(출처:비폭력대화센터-유튜브,cho rain) 노래 듣기
비폭력대화를 접하는 시간을 갖기

① 수업 흐름

‘수업 진행’ 전 활동

- 오늘 느낌이 어떨까요?
- 교사 설명 : “공감대화로 소통하기 및 갈등 상황에서 원하는 욕구 만나기 주제로 공부를 할 텐데 먼저, 오늘(혹은 지금) 나의 느낌이 어떤지 자유롭게 이야기하면 됩니다. 저는 약간 설레이고 기대가 됩니다.”

마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> · 오늘 나의 느낌 알아차리기(느낌 욕구 카드) · 작은 속삭임 노래 듣기 및 공감대화 4요소 안내하기
소통하기	<ul style="list-style-type: none"> · 공감대화 4요소 <ul style="list-style-type: none"> - 교실놀이(춤-아웃놀이)를 통해 관찰 익히기
	<ul style="list-style-type: none"> · 내가 평소에 듣고 싶었던 말과 듣기 싫은 말을 Tree shape paper 적기 <ul style="list-style-type: none"> - 듣고 싶었던 말과 듣기 싫었던 말 나누기 - 듣고 싶은 말만 남기고 듣기 싫은 말을 떼어 내어 버리기
	<ul style="list-style-type: none"> · 공감대화 4요소 <ul style="list-style-type: none"> - 느낌 알아채기 - 자기 자신의 느낌을 알아보며 그 뒤에 원하는 것을 찾기
나눔하기	<ul style="list-style-type: none"> · 나의 느낌을 알아보고 활동한 소감 및 배움 나누기

② 참고자료

초등심리테너무		초등심리테너무	
<div>감정 카드 목록</div>		<div>바람 카드 목록</div>	
순	감정	순	바람
1	감동하다	18	망설여지다
2	걱정되다	19	무섭다
3	고맙다	20	미안하다
4	곤란하다	21	임다
5	괴롭다	22	부끄럽다
6	귀찮다	23	부담스럽다
7	기대되다	24	부럽다
8	기쁘다	25	분하다
9	긴장되다	26	불안하다
10	놀라다	27	불편하다
11	답답하다	28	비참하다
12	당황스럽다	29	뿌듯하다
13	두근거리다	30	사랑스럽다
14	두렵다	31	서럽다
15	마음 아프다	32	설레다
16	막막하다	33	섭섭하다
17	만족스럽다	34	속상하다
35	슬프다	35	슬프다
36	신나다	36	신나다
37	실망하다	37	실망하다
38	싫다	38	싫다
39	심심하다	39	심심하다
40	속스럽다	40	속스럽다
41	웃는다	41	웃는다
42	아쉽다	42	아쉽다
43	안심되다	43	안심되다
44	안타깝다	44	안타깝다
45	알밈다	45	알밈다
46	어색하다	46	어색하다
47	악물하다	47	악물하다
48	외롭다	48	외롭다
49	우울하다	49	우울하다
50	원망스럽다	50	원망스럽다
51	자랑스럽다	51	자랑스럽다
52	자신만만하다	52	자신만만하다
53	조마조마하다	53	조마조마하다
54	즐겁다	54	즐겁다
55	지겹다	55	지겹다
56	짜증나다	56	짜증나다
57	편안하다	57	편안하다
58	피곤하다	58	피곤하다
59	행복하다	59	행복하다
60	허전하다	60	허전하다
61	혼란스럽다	61	혼란스럽다
62	화나다	62	화나다
63	황당하다	63	황당하다
64	후회스럽다	64	후회스럽다
65	흥분되다	65	흥분되다
66	힘나다	66	힘나다
67	힘들다	67	힘들다
초등심리테너무 [공감대화카드]		초등심리테너무 [공감대화카드]	
순	바람	순	바람
1	고마운 마음을 표현하길 바라요.	21	원하는 것을 자유롭게 선택하고 싶어요.
2	몸, 마음이 건강하고 싶어요.	22	성실하기를 바라요.
3	마음을 이해받고 싶어요.	23	지금보다 나은 모습으로 되고 싶어요.
4	다른 사람과 함께 나누고 싶어요.	24	소속되고 싶어요.
5	공평하게 대하거나 대해주기를 바라요.	25	서로 소통하고 싶어요.
6	관심받고 싶어요.	26	있는 그대로 받아주길 바라요.
7	상황이 잘 풀리기를 기대해요.	27	맛있게 보이고 싶어요.
8	명확히 알고 싶어요.	28	아름다워지기를 원해요.
9	꿈을 이루기를 바라요.	29	몸, 마음이 안전하기를 바라요.
10	도움을 받거나 주고 싶어요.	30	마음껏 들고 싶어요.
11	새로운 도전을 하고 싶어요.	31	서로 잘 어울리기를 바라요.
12	틀어치고 싶어요.	32	여유롭게 지내고 싶어요.
13	보살핌을 받고 싶어요.	33	주변에 좋은 영향을 끼치고 싶어요.
14	목표를 이루고 싶어요.	34	어떤 일이 일어날지 미리 알고 싶어요.
15	믿고 의지하고 싶어요.	35	친구 사이에 우정을 나누고 싶어요.
16	배려받고 싶어요.	36	익숙주가 지금보다 더 나아가기를 원해요.
17	새로운 것을 배우고 싶어요.	37	지금 상황을 이해받고 싶어요.
18	보람, 만족을 느끼고 싶어요.	38	안전받고 지지해 주길 바라요.
19	봉사하고 싶어요.	39	저로부터 끝까지 한결같았으면 해요.
20	사랑을 받거나 주고 싶어요.	40	생각, 감정을 표현할 수 있으면 좋겠어요.
41	말 수 있다는 자신감이 필요해요.	41	말 수 있다는 자신감이 필요해요.
42	자유롭게 행동하고 싶어요.	42	자유롭게 행동하고 싶어요.
43	재미있기를 원해요.	43	재미있기를 원해요.
44	능숙하게 할려면 좋겠어요.	44	능숙하게 할려면 좋겠어요.
45	경직하고 싶어요.	45	경직하고 싶어요.
46	다른 사람들에게 필요한 사람이 되고 싶어요.	46	다른 사람들에게 필요한 사람이 되고 싶어요.
47	존중받고 싶어요.	47	존중받고 싶어요.
48	좋은 관계를 원해요.	48	좋은 관계를 원해요.
49	즐거움을 원해요.	49	즐거움을 원해요.
50	거짓 없이 진실되길 바라요.	50	거짓 없이 진실되길 바라요.
51	규칙이나 원칙이 세워졌으면 싶어요.	51	규칙이나 원칙이 세워졌으면 싶어요.
52	색다른 것을 해 보고 싶어요.	52	색다른 것을 해 보고 싶어요.
53	친하고 가깝게 지내길 바라요.	53	친하고 가깝게 지내길 바라요.
54	쾌적한 환경을 원해요.	54	쾌적한 환경을 원해요.
55	몸, 마음이 편안하고 싶어요.	55	몸, 마음이 편안하고 싶어요.
56	사이좋게 지내길 바라요.	56	사이좋게 지내길 바라요.
57	통속하기를 원해요.	57	통속하기를 원해요.
58	노련과 시간을 잘 활용하고 싶어요.	58	노련과 시간을 잘 활용하고 싶어요.
59	휴식이나 쉼이 필요해요.	59	휴식이나 쉼이 필요해요.
60	초등심리테너무 [공감대화카드]	60	초등심리테너무 [공감대화카드]

공감대화로 소통하기 및 갈등상황 만나기

주 제	공감대화로 소통하기 및 갈등상황 만나기
대 상	○○초등학교 5~6학년 전교어린이회 학생 10명
시 기	학기 중
내 용	<p>한 주 동안 자신의 마음을 들여다보는 활동을 한 소감을 나누고 지난 시간에 배웠던 내용을 토대로 자신의 느낌을 알아보도록 한다. 이때 몸을 스캔하는 활동을 호흡과 함께 명상을 하며 지금 현재의 느낌을 알아본다.</p> <p>그 뒤에 지금 내가 원하는 욕구를 찾아보는 활동을 하며 갈등 상황이 다양한 현재의 교실 상황과 연결지어 활동이 이루어지는 시간을 갖고자 하였다.</p> <p>내가 어떤 사람인지에 대해 아는 것은 자기공감으로 매우 중요하며 이것의 바탕위에 자신에 대한 이해를 넘어 타인공감으로 나아가는 중요한 요소가 된다고 보았다. 그래서 선택한 활동은 그림책을 활용하여 그 안에 담겨 있는 내용을 확인하며 사고를 확산하고자 하여 수업을 구성했다. 나는 () 사람이에요에 들어갈 문구를 써보면 나에대한 이해를 폭넓게 하는 역할을 했으면 하는 바람도 있었다.</p> <p>이 활동을 어려워하는 학생들이 더러 있었는데 옆 친구의 '너 그거 잘 하잖아'를 듣고서야 이내 몇 가지의 항목을 적을 수 있어서 아이들에게 자신이 어떤 존재인지를 알려주는 데에도 의미가 있었다.</p>

제시 자료

감정카드, 바람카드 목록, ppt 자료, 쌍잉볼
 도서 : 나는 ()이에요 저자:수잔베르데 위즈덤하우스

- 공감대화 느낌 욕구카드 : 오늘 느낌이 어떤가요?
- 사전 활동 : 호흡 명상으로 자신의 몸 체크하기

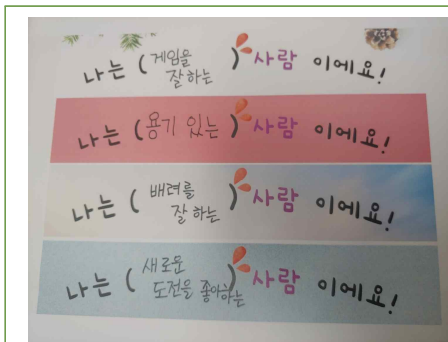
1 수업 흐름

'수업 진행' 전 활동

- 오늘 느낌이 어떤가요?
- 교사 설명 : "공감대화로 소통하기 및 갈등상황 만나기 수업에 앞서서 우리 몸을 한번 살펴 보려고 합니다. 눈을 감고 선생님이 부르는 신체 부위에 집중하며 천천히 따라와 보세요. 들숨과 날숨이 느껴지지요? 호흡하는 코, 눈, 입 목...." 이제 천천히 눈을 뜨고 시선이 맨 먼저 닿는 곳을 잠깐 바라보며 이제 수업하는 과정으로 돌아오세요" 어땠는지 이야기를 나누어 볼까요?

마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> · 호흡 명상을 통해 자신의 몸 체크하기 · 오늘 느낌이 어떠한지 나누기
소통하기	<ul style="list-style-type: none"> · 그림책 『나는 () 사람이에요』 읽기 <ul style="list-style-type: none"> - 읽은 후 느끼는 느낌 나누기
	<ul style="list-style-type: none"> · 내가 느끼는 감정은 모두 내 마음이 보내는 신호 <ul style="list-style-type: none"> - 나는 () 사람이에요. 활동하기 - 내가 원하는 나의 모습 또한 내 감정에서 나오며 바람카드 목록에서 진짜 원하는 것이 무엇인지 찾기
	<ul style="list-style-type: none"> · 공감대화 4요소 <ul style="list-style-type: none"> - 욕구 찾기 - 자기 자신의 느낌을 알아보며 그 뒤에 원하는 것을 찾기
나눔하기	<ul style="list-style-type: none"> · 나의 욕구(바람)를 알아보고 활동한 소감 및 배움 나누기

② 참고자료



비폭력대화의 2단계 - 느낌

머리로 생각하는 것이 아니라
가슴, 몸으로 느끼는 감정

- 1.엄마가 나를 사랑하지 않는 것 같아.
(생각/느낌)
- 2.네가 전학가니 슬프다. (생각/느낌)
- 3.너를 한 대 때려주고 싶은 느낌이야.
(생각/느낌)

공감대화로 소통하기

주 제	공감대화로 소통 하기
대 상	○○초등학교 4~6학년 전교어린이회 학생 20명
시 기	학기 중
내 용	<p>전교어린이회 학생 20명을 대상으로 공감대화로 소통하기 주제로 수업을 하는 것은 헛수나 시간을 떠나서 학생들과 제대로 된 소통이 이루어질까 하는 의문에서부터 시작되었다.</p> <p>현재 만나는 아이들의 상황이 다양하다 보니 공감대화를 익히기 전에 자신의 마음을 들여다보며 현재 자신의 기분이 어떤지 아는 활동을 하는 것부터 시작했다. 자신에 대해 알아차리고 타인의 상황을 들여다보는 순서를 택했고 특히, 공감대화의 관찰, 느낌을 알려주는 것을 시작으로 4요소로 말하는 것이 왜 중요한지에 대한 이해를 하는데 주목적을 두었다.</p> <p>특히, 전교어린이회의 구성원이 학급 회장, 부회장으로 6학년과 4학년의 차이는 불과 얼마 안 되어 보여도 이해하는 폭의 차이는 꽤 크다는 것이 이번 수업과정에서 여실히 드러났다. 또한, 학생들의 현재 상황이 공감대화를 하느냐의 중요변수가 되는 것을 알게되어 갈등해결 과정을 목적으로 이 과정을 진행한다면 이해와 공감의 과정을 충실히 진행할 필요가 있다고 판단된다.</p>



제시 자료

감정카드, 바람카드 목록, ppt 자료, 기린인형, 자칼인형

- 공감대화 느낌 욕구카드 : 오늘 느낌이 어떤가요?
- 사전 활동 : 손 스펙트럼으로 나의 마음알기


① 수업 흐름

'수업 진행' 전 활동

- 오늘 느낌이 어떤가요?
 - 교사 설명 : "공감대화로 소통하기 수업에 앞서서 지금 나의 기분이 어떤 지 손스펙트럼으로 나타내어 이야기해 볼까요? 선생님은 오늘 많은 친구들과 만나서 기대되고 설레이며 오늘 수업에 대한 걱정이 좀 있습니다.

마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> · 손으로 나의 마음 나타내기 · 오늘 느낌이 어떠한지 나누기
소통하기	<ul style="list-style-type: none"> · 이런 말의 느낌 알아보기 '비폭력대화' 무엇일까요? · 기린인형과 자칼인형을 보여주며 비폭력대화란 무엇인지 안내하기 · 나의 감정 솔직하게 말하기/ 너의 진실 공감으로 듣기 안내하기
	<ul style="list-style-type: none"> · 공감대화 4요소 <ul style="list-style-type: none"> - 관찰-느낌-욕구-부탁 알기 - 관찰사례를 예시로 알아보기 - 느낌 예시로 생각과 구별하기 - 기린말 대화로 대화하는 방법익히기
	<ul style="list-style-type: none"> · 공감대화로 말하기 및 듣기 <ul style="list-style-type: none"> - 기린말 대화를 하는 것의 중요성(나와 친구, 선생님, 세상의 연결 이해하기)
나눔하기	<ul style="list-style-type: none"> · 활동한 소감 및 배움 나누기

② 참고자료



비폭력대화의 2단계 - 느낌


머리로 생각하는 것이 아니라 가슴, 몸으로 느끼는 감정

욕구가 충족되었을 때

감동받은, 고마운, 즐거운, 따뜻한, 깨끗한, 편안한, 평화로운, 흥미로운, 활기찬, 흥분된

욕구가 충족되지 않았을 때

걱정되는, 무서운, 불안한, 불편한, 슬픈, 서운한, 외로운, 피곤한, 힘드신, 혼란스러운, 화가 나는



내가 _____를 보았을 때	관찰 Observation	당신은 _____를 보았을 때
나는 _____라고 느껴	느낌 Feeling	당신은 _____라고 느껴?
왜냐하면 나는 _____가 중요하기 때문에	욕구 Need	왜냐하면 당신은 _____가 중요하기 때문에?
_____해 줄 수 있겠니?	부탁 Request	당신은 내가 _____하기를 원해?

본대로 들은대로~ 사진기로 찰칵~

대 상	초등학생
시 기	학기 중
주 제	비폭력 대화 중 “관찰(사실)”
내용	교실에서 일어날 수 있는 갈등은 자신의 판단이나 생각으로 일어나는 경우가 많다. 비폭력 대화에서는 판단을 관찰로 바꾸는 연습을 많이 한다. 어떤 상황에 직면해서 ‘관찰’로 보았을 때의 감정과 ‘판단’으로 보았을 때의 감정은 다르게 나타난다. 판단을 관찰로 바꿈에 따라 감정이 바뀌고 행동이 다르게 표현된다는 것을 이해한다.

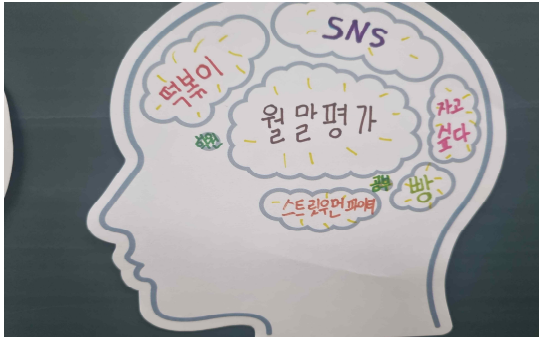
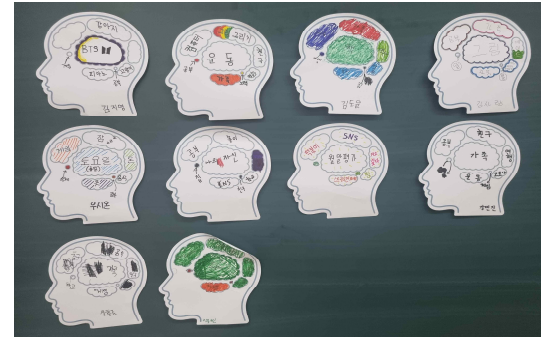
1 오프닝



제시 자료

Brain & I

- 준비물 : 브레인아이, 색연필, 펜
- 나를 소개하기/ 다른 사람 소개하기
- 우리반 생각 모으기
- 역사 속 인물/이야기 속 인물의 생각 알아보기

마음 열기	· 나를 알고 소개해요
소통하기	<ul style="list-style-type: none"> · 브레인아이에 요즘 내가 가지고 있거거나 좋아하는 것들을 풍선 모양의 크기에 따라 관심도를 반영해서 적어 붙인다(크기가 클수록 관심이 많거나 좋아하는 것) · 내가 관심있고 좋아하는 것들을 떠올렸을 때 어떤 색으로 표현할 수 있는지 생각해 보고 색칠합니다. · 완성한 브레인아이를 다른 사람들에게 보여주며 나를 소개합니다.
활동사진	 

② 교과 또는 창의적 재량활동 연계

목 표	· 비폭력 대화법 중 관찰로 갈등을 해결하는 방법 알기
내 용	· 비폭력대화 요소 중 관찰 이해하기 · 판단과 생각을 관찰로 바꾸기
활 동	<p><교실 속에서 갈등을 찾고 해결 비법 알기></p> <ul style="list-style-type: none"> · 교실 속의 갈등 상황이 언제 있었는지 떠올리기 · 이제까지 교실에서 일어나는 갈등은 어떻게 해결하였는지 생각하기 · 갈등을 비폭력대화 요소 중 관찰과 감정에 대해 학습하기 <div data-bbox="331 696 868 1010"> </div> <div data-bbox="884 696 1445 1010"> </div> <p>EBS다큐(2014)당신이 화내는 진짜 이유3부.나를 바꾼다. 분노디자인</p>

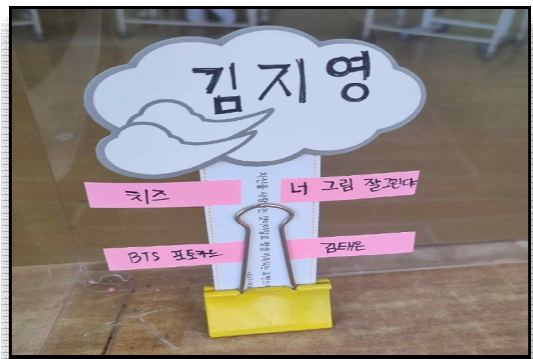
내 마음의 날씨

대 상	초등학생
시 기	학기 중
주 제	비폭력 대화 중 “느낌(감정)”
내 용	<p>관찰을 말한 다음에는 느낌을 말합니다. 느낌은 어떤 자극을 접했을 때 몸과 마음에서 일어나는 반응입니다. 느낌을 표현한 글과 표현하지 않은 글에는 어떤 차이가 있을까요?</p> <p>몸을 통해서 느낌을 생생하게 경험합니다. 그러므로 몸에 주의를 기울이면 느낌이 일어나고 사라지는 것을 볼 수 있습니다. 몸에서 일어나는 변화를 통해 무엇이 필요한지를 알게 되면 감정을 조절할 수 있습니다. 앉아 있을 때도, 걸을 때도, 잠자리에 들 때도, 아침에 일어났을 때도, 틈 날 적마다 몸 어디에서 어떤 느낌이 일어나고 있는지를 살펴봅시다.</p>

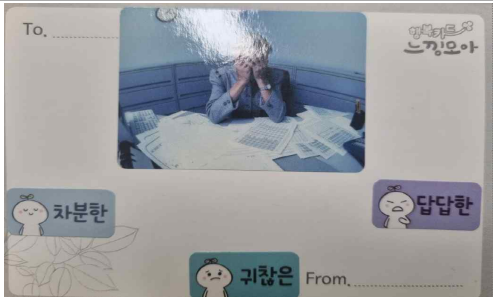

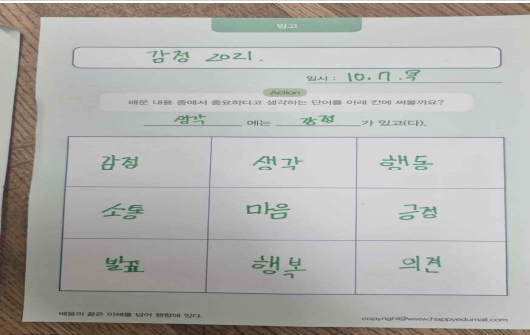
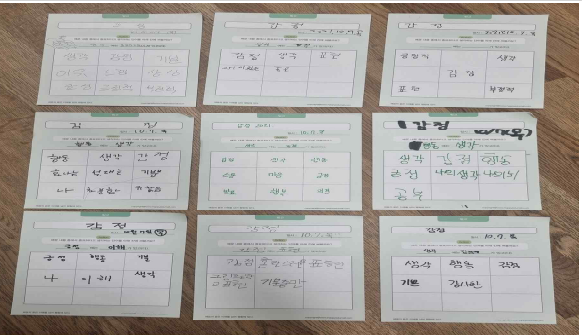
① 오프닝

+ 제시 자료 이름표 스탠드

- 준비물 : 큰 집게, 자아선언문, 날씨 이름표, 포스트잇
- 내가 고른 자아선언문에 포스티잇 나를 소개하는 주제 4개 쓰고 붙이기
- 날씨 이름표에 나의 이름을 쓰고 꾸미기
- 큰 집게로 이름표 스탠드를 서로 공유하기

마음 열기	· 나를 알고 소개해요
소통하기	<div> <ul style="list-style-type: none"> · 내가 고른 자아선언문 읽기 · 나를 친구에게 소개해 봅시다. <ul style="list-style-type: none"> - “내가 좋아하는 음식은?” - “내가 받고 싶은 선물은?” - “나와 가장 친한 친구의 이름은?” - “내가 들으면 행복해지는 말은?” </div> 
나눔하기	친구에게 나에 대해서 이야기를 하면 친구들은 듣고 싶은 말을 3번 샤우팅 해주고 다른 친구의 이야기를 듣기

② 교과 또는 창의적 재량활동 연계

목 표	· 비폭력 대화법 중 느낌으로 갈등을 해결하는 방법 알기
내 용	· 비폭력대화 요소 중 느낌(감정)을 이해하기 · 몸에서 일어나는 반응 알아차리기-나의 마음에 이름표 붙이기 · 감정에 따른 행동의 변화를 이해하기
활동1	<p><오늘 나의 하루 감정></p> <ul style="list-style-type: none"> · 오늘 나의 하루를 대신하는 프리즘 스티커 고르기 · 나의 하루의 감정 3개 고르기 · 공유하기: 프리즘 카드 설명과 감정을 고른 이유 말하기 
활동2	<p><감정 알아차림 보드게임></p> <ul style="list-style-type: none"> · 존 가트만 박사의 감정 코칭 5단계 중 1단계는 “감정 인식하기”이다. 사소한 말이나 행동, 표정 속에 숨어 있는 다양한 감정을 빨리 알아 차리고 포착하는 것이 1단계이다. · 나<감정알아차림 보드>는 상대방의 사소한 말이나 행동, 표정 속에 숨어 있는 감정을 의도적으로 알아차릴 뿐만 아니라 감정을 맛으로, 색으로 날씨로 표현하고, 감정을 알아차리는 것을 놀이를 통해 자연스럽게 익힐 수 있다. · 이 놀이를 통해 감정의 민감성과 공감 능력을 기를 수 있다. 
활동3	<p><배움 정리></p> <ul style="list-style-type: none"> · 오늘 수업을 통해 중요한 키워드를 빙고카드에 적기(3X3) · 빙고 놀이를 하면서 오늘 주요 배움에 대해 상기하기  

필요한 것에 관심을 가져요

대 상	초등학생
시 기	학기 중
주 제	비폭력 대화 중 “필요(욕구)”
내 용	우리가 살아가려면 필요한 것이 있습니다. 배가 고프면 음식이 필요하고, 몸이 피곤하면 휴식이 필요합니다. 우리는 자신이 필요로 하는 것을 충족하기 위해 말하고 움직이며 또 계획하고 선택하면서 삶을 꾸려 나가고 있습니다. 필요는 생명을 이어 나가게 하고, 삶을 풍요롭게 해줍니다. 그래서 필요에는 어떤 것들이 있는지 아는 것이 중요합니다. 무엇이 필요한지 알아야 그것들을 충족하기 위한 수단이나 방법을 찾아볼 수 있기 때문입니다.

1 오프닝



제시 자료

이미지 프리즘 카드로 우리 학교를 소개해요

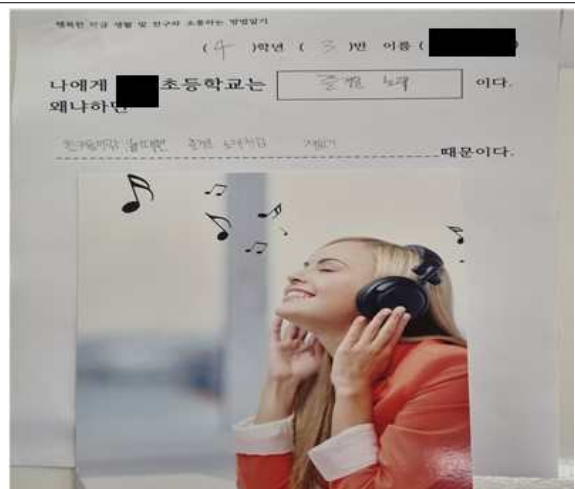
- 준비물 : 이미지 프리즘 카드, 학습지
- 우리 학교 하면 떠오르는 생각을 이미지 프리즘 카드 중에 하나 선택하기
- 선택한 카드에 어울리는 단어를 학습지에 쓰기
- 카드를 학습지에 붙이고 서로 공유하기

마음 열기

· 이미지 프리즘 카드 활용 방법

활동 방법

- ① 눈에 띄네 : 자기 눈에 띄는 사진 1장 고르고 발표하기
- ② 자기소개 : 나의 꿈을 가장 잘 담고 있는 사진 1장 고르고 발표하기
- ③ 빈칸 채우기 : 교사는 언제나 을 주는 사람이다.
- ④ 사전 사후 : 학기초 나의 학교 생활과 지금 나의 학교 생활 비교하기



② 교과 또는 창의적 재량활동 연계

목 표	· 비폭력 대화법 중 필요를 알고 갈등을 해결하는 방법 알기
내 용	· 비폭력대화 요소 중 필요를 이해하기 · 나와 친구가 필요한 것이 무엇인지 알기 · 필요한 것을 충족하기 위한 수단 및 방법 알기
활동1	<p><~원하는 것 ~하고 싶은 거 말하고 욕구 찾기></p> <ul style="list-style-type: none"> · 모둠별로 동그랗게 앉기 · 빈 종이에 “나는 ~을 원해요”, “나는 ~을 하고 싶어요”라고 쓰기 · 모듬별 친구들 돌아가면서 내가 쓴 종이 위에 “너는 ~이 중요하구나, 너는~이 필요하구나”라고 말하면서 욕구 카드 한 장을 선택하면서 친구에게 카드 주기 · 활동하면서 느낀 것, 알게 된 것, 배운 것을 이야기하기 
활동2	<p><보물을 캐 봐요></p> <ul style="list-style-type: none"> · 준비물 : 도화지 포스티잇, 색연필 · 이제까지 교실에서 일어나는 갈등은 어떻게 해결하였는지 생각하기 · 갈등을 비폭력대화 요소 중 관찰과 감정에 대해 학습하기  
활동3	<p><본대로 들은대로~ 사진기로 찰칵~></p> <ul style="list-style-type: none"> · “나의 판단이 아닌 눈으로 사진 찍듯 관찰한 문장 무엇일까요?” (학교폭력예방교육지원센터 5~6학년 어울림기본프로그램 PPT) <p><배움 정리></p> <ul style="list-style-type: none"> · 글자 카드 포스티잇 오늘 수업 주제 적기 · 오늘의 수업을 두글자에서 다섯글자로 정리하기 

강요하지 않고 부탁드립니다

대 상	초등학생
시 기	학기중
주 제	비폭력 대화 중 “부탁”
내 용	<p>부탁하는 것이 어렵다면 그것은 부탁과 강요를 혼동하기 때문입니다. 부탁을 했을 때 상대가 꼭 들어주어야 한다고 생각하거나, 상대가 거절해서 마음이 상한다면 그것은 부탁이 아니라 강요를 한 것입니다.</p> <p>부탁을 할 때는 구체적으로 말하고 긍정적으로 말합니다. 또한 의문문 혹은 청유문으로 부탁을 합니다. 부탁하는 방법을 알고 배워 봅시다.</p>

① 오프닝

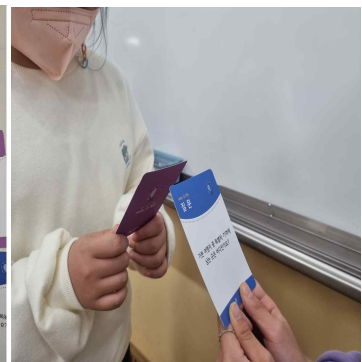
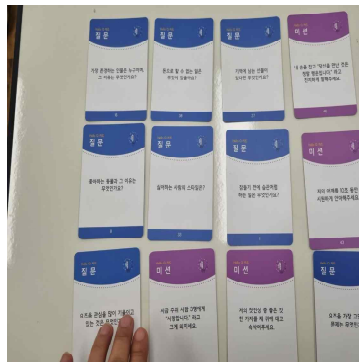
제시 자료 Hello Q 카드

- 준비물 : Hello Q카드
- 카드에 적혀 있는 질문 카드로 친구와 이야기를 나눠요
- 카드에 적혀 있는 미션 카드로 친구와 친해져요
- 질문과 미션을 주고 받으며 친구와 친해지기

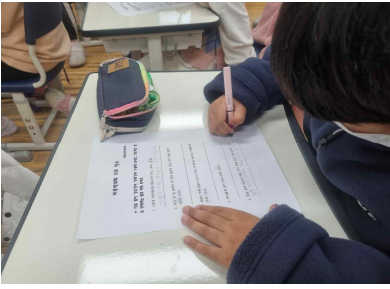

마음 열기 · 전체가 함께 즐겁게 만나기

- ① 카드를 한 장씩 뽑습니다.
- ② 두 사람씩 만나 하이파이브 하면서 “사랑합니다.”라고 인사합니다.
- ③ 그 다음 가위바위보를 한 후 진 사람이 이긴 사람에게 자신의 카드를 보여 줍니다.
- ④ 이긴 사람은 진 사람의 카드에 있는 질문 또는 미션을 수행합니다.
- ⑤ 수행이 끝나면 서로 카드를 교환하고 다른 친구를 만다 위 1번을 반복합니다.

소통하기



② 교과 또는 창의적 재량활동 연계

목 표	· 비폭력 대화법 중 부탁을 알고 갈등을 해결하는 방법 알기
내 용	· 비폭력대화 요소 중 부탁하는 방법을 알기 · 부탁과 강요 구분하기 · 거절하기 연습하기
활동1	<p><부탁과 강요 구분하기></p> <p>· 부탁과 강요 구분하고 학습지를 해 봅시다.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>비폭력대화 기초 연습 연필OO초등학생</p> <p>★ 다음 말의 "강요"인지 "부탁"인지 구별해 보세요. 강요하는 말은 부탁하는 말로 바꿔 보세요</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 그렇게 어딘에서일 행동하지 마라. (부탁, 강요) 2. 내가 한 일 중에서 네 말에 들었던 것을 하나 말해 줄래? (부탁, 강요) 3. 학원이 언제 끝날지 모르니 약속 시간에 좀 늦더라도 이해해 줘. (부탁, 강요) 4. 까다롭게 굴지 마라. (부탁, 강요) 5. 30분 먼저 만나서 학원 가기 전에 놀다 가자. (부탁, 강요) </div> <div style="width: 45%;"> <p>비폭력대화 기초 연습 연필OO초등학생</p> <p>★ 다음 말의 "강요"인지 "부탁"인지 구별해 보세요. 강요하는 말은 부탁하는 말로 바꿔 보세요</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 그렇게 어딘에서일 행동하지 마라. (부탁, 강요) <i>어디나 어디나 행동하지 마라. (부탁, 강요)</i> 2. 내가 한 일 중에서 네 말에 들었던 것을 하나 말해 줄래? (부탁, 강요) 3. 학원이 언제 끝날지 모르니 약속 시간에 좀 늦더라도 이해해 줘. (부탁, 강요) 4. 까다롭게 굴지 마라. (부탁, 강요) <i>조금만 친절하게 대해 줄 수는 없겠어</i> 5. 30분 먼저 만나서 학원 가기 전에 놀다 가자. (부탁, 강요) <i>30분 전에 올 것이지. 1시간의 휴식 가져줘야 좋다. 부탁</i> </div> </div> 
활동2	<p><거절하기 연습하기></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 모둠원들끼리 모여 동그렇게 앉습니다. ② 각자 거절하고 싶었는데 거절하지 못했던 상황을 한 가지씩 이야기해 봅니다. ③ 두 사람씩 짝을 지어 각자 말한 상황을 역할극으로 만들어 봅니다. 한 사람은 부탁을 하고 한 사람은 거절을 합니다. ④ 처음에는 한 사람은 부탁하고, 한 사람은 짧게 거절합니다. ⑤ 다음에는 거절하는 사람은 미안한 마음을 표하고, 거절하는 이유를 분명히 이야기 합니다. ⑥ 역할을 바꾸어 똑같은 활동을 한 번 더 해 봅니다. ⑦ 활동이 끝난 뒤 거절을 할 때, 거절을 받을 때 느낌이 어땠는지 이야기를 나누어 봅니다.
활동3	<p><행복한 착륙></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 교실 친구들이 모두 모여 친구를 한 명을 떠올리고 색종이에 그 친구에게 바라는 점을 한 가지씩 씁니다. ② 종이를 접어 종이 비행기를 만듭니다. ③ 비행기를 만든 후 동그렇게 서서 눈을 감습니다. 모두가 함께 "하나, 둘, 셋!" 신호를 외치면서 눈은 감은 채 비행기를 멀리 날립니다. ④ 눈을 뜨고 자기 가까이에 떨어진 종이 비행기를 하나씩 집어 적혀 있는 내용을 한 사람씩 소리 내어 읽습니다. ⑤ 큰 박수로 활동을 마무리 합니다. <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  <div style="width: 45%;"> <p>친구에게 바라는 것</p> <p>야 얼마전 []가 울때 난 달려주 근데 한번에 네가 나보면서 []를 울렸다고 해서 [] 많이 속이 상했어!! 다음부터는 상황을 잘 알고 난 후 말을 해 주거나 무슨일이냐고 나에게 물어봐줘!! 그럼 안녕~ 야 []</p> <p>오해는 안 들고 싶음</p> <p>이제 우리 친하게 지내자</p> </div> </div>

비폭력대화(중등)

비폭력대화 사례 1

대 상	중학교 1학년 학생
시 기	학기 초
주 제	몸이 뇌에 미치는 방법
내 용	[사전 활동] <아이스 브레이킹>- 모둠의 에너지 자세 만들기 [본 활동] > 몸이 뇌에 미치는 영향을 고려하여 좋은 자세 찾아보기

① [사전 활동] 아이스 브레이킹(모둠의 에너지 자세 만들기)

활동 순서	<ol style="list-style-type: none"> 1. 모둠 활동하기 2. 한 명씩 자신감 넘치는 에너지 자세(가장 자신감이 가득 찼을 때 취할 수 있는 자세)를 만들기 3. 한명씩 자신감 넘치는 에너지 자세를 보여주면 모둠원들이 따라하기 4. (전체 공유) 각 모둠 중 한 명이 일어나서 활동 주도 모듬원 모두 즐겁게 활동하기 *단, 반 전체가 함께 공유해도 좋다.
활동방법 안내	<ol style="list-style-type: none"> 1. 가장 자신감이 가득 찼을 때 취할 수 있는 자세를 만들어주세요. 2. 한 명이 만들면 모든 학생이 따라하기 3. 옆 친구 자세에 더불어 내 자세 만들기 <ol style="list-style-type: none"> 4. <교사> <ol style="list-style-type: none"> 1) 가장 자신 있는 자세와 큰 하하하 웃음을 보여준다. (최대한 재미있는 자세 만들기) 2) 모듬 조원들은 자신들의 자세를 만들기 3) 학급 모두와 공유하기
창의적 체험활동과의 연계	
활동 관련 소소한 지혜	<ol style="list-style-type: none"> 1. 숙달하기 위해 소규모 활동하기, 여러 개를 섞어서 활동하기 등의 방법을 사용할 것 2. 활동에 대한 소감을 나누면 좋은 점이 확장되어서 그 활동의 의미가 커진다.

② [활동] 〈몸이 뇌에 미치는 영향을 고려하여 좋은 자세 찾아보기〉

- 나만의 자세 만들어 보기 활동 - 학급의 자세 만들어 보기

활동 순서	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4인 모듬 구성하기 2. 나만의 에너지 넘치는 자세 만들기 (10분) 3. 모듬 조원의 에너지 자세를 서로 연결하여 보기. 4. 힘을 주는 음악과 에너지 자세를 연결하여 보기
마음 열기	오늘 가장 기대되는 일 얘기하기
활동지	<ol style="list-style-type: none"> 1. 오늘 가장 기대되는 일과 그 이유는? <ul style="list-style-type: none"> - 기대되는 일 - 그 이유 2. 나만의 에너지 자세와 옆의 친구의 에너지 자세 연결하여 보기 3. 가장 부드러운 연결 동작이 될 수 있도록 서로 의논하기 4. 몸이 뇌에 끼치는 영향을 이용하는 법(강의로 확인) <div data-bbox="333 1111 1011 1514"> </div> <ol style="list-style-type: none"> 6. 친구들이 만든 자세 중 마음에 드는 것들을 모아 학급의 자세 만들기 7. 학급 음악을 선정하고 학급 자세를 만들기
마무리하기	오늘 이 활동을 통해 새롭게 알게 된 점과 배운 점이 있다면 무엇인가요?
교과 연계	<자유학년제 수업> 나에 대해 배우고 나의 진로 생각해 보기

비폭력대화 사례 2

대 상	중학교 1학년 학생
시 기	개학 초 서로 알아보기
주 제	친구 장점 찾아 칭찬하기, 나의 장점 찾아 칭찬하기
내 용	[사전 활동] <아이스 브레이킹> 애플-바나나-포도 활동 [본 활동] <친구를 장점 찾아 칭찬하기, 나의 장점 찾아 칭찬하기>

① [사전 활동] 아이스 브레이킹(애플-바나나-포도 활동)

활동 순서	1. 의자로 둥글게 앉기 2. 학생 한명씩 애플-바나나-포도로 역할을 정해주기 3. 애플-바나나-포도 활동하기 4. 한 명이 일어나서 활동 주도한다 * 모둠원 모두 즐겁게 활동하기
활동방법 안내	1. 책상은 놓고 의자를 가지고 둥글게 모여주세요. 2. 학생 한명씩 애플-바나나-포도의 순서로 역할을 정해주세요. 3. <교사> 1) 애플 -포도- 바나나 활동하기 2) 활동에서 실수한 학생은 학생이 잘하는 것 하나 말하기 총 6번 4. 애플-바나나, 바나나-포도, 애플-포도, 아니면 사용하기 5. 활동에서 실수한 학생은 내가 잘하는 것, 좋아하는 것 말하기 6. 계속 활동하기 총 6번 7. 모든 활동이 끝난 후 활동에서 나와 같은 것을 좋아한 학생, 나와 같은 것 을 잘 하는 학생 찾아보기
창의적 체험활동과의 연계	나를 알려주기. 내가 내 자신에 대해 생각해보기 친구에게 관심가지고 기억하기
활동 관련 소소한 지혜	1. 숙달하기 위해 소규모 활동하기, 여러 개를 섞어서 활동하기 등의 방법을 사용할 것 2. 활동에 대한 소감을 나누면 좋은 점이 확장되어서 그 활동의 의미가 커진다.

② [활동] <친구를 장점 찾아 칭찬하기, 나의 장점 찾아 칭찬하기>

- 친구의 장점 적기 활동 후 자기 자신을 친구처럼 장점 찾아 쓰기 활동

* 준비물 : 활동지

활동 순서	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4인 모둠 구성하기 2. 친구의 장점 각자 작성(10분) 3. 활동지를 가지고 서로에게 장점 찾아 칭찬하기 (1인당 1분 정도) 4. 나를 친구처럼 칭찬하기
마음 열기	오늘 가장 좋았던 일 얘기하기
활동지	<ol style="list-style-type: none"> 1. 오늘 나를 설레게 하는 일과 그 이유는? <ul style="list-style-type: none"> - 설레게 하는 일 - 그 이유 2. 옆의 친구의 장점 적기 (모둠원 모두 적기)-1인당 4가지씩 적기 (모습, 활동, 노력, 그리고 자유롭게 기술) 3. 친구의 장점 읽어주기 . 칭찬 당사자는 “응. 진짜 그래. 내가 그래 혹은 당연하지” 등의 긍정 반응하기 4. 친구들이 찾아준 장점을 듣고 나의 장점을 내가 10가지 쓰기 5. 그리고 내가 마음에 드는 나의 장점을 칭찬하는 “문장” 두 개 만들기 예) 나는 정말 열심히 하는 친구야. / 난 매일 운동을 열심히 하는 활동적인 사람이야. 6. 친구들과 내가 쓴 문장 나누기
마무리하기	<p>오늘 이 활동을 통해 새롭게 알게 된 점과 배운 점이 있다면 무엇인가요?</p> <p>나는 정말 장점이 많은 사람이라는 것을 알아차리기</p>
교과 연계	<자유학년제 수업> 나에 대해 배우고 나의 진로 생각해 보기

비폭력대화 사례 3

대 상	중학교 1학년
시 기	학기 중
주 제	학급에서 일어나는 학생 간 갈등조정
내 용	[사전 활동] <자기 긍정> 나의 장점 찾기 [본 활동] <경청과 공감>

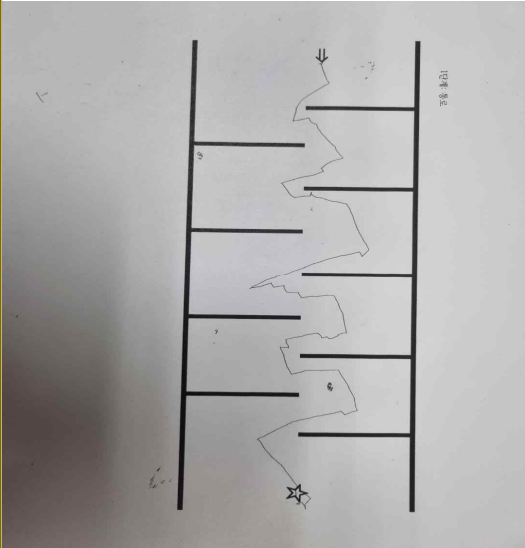
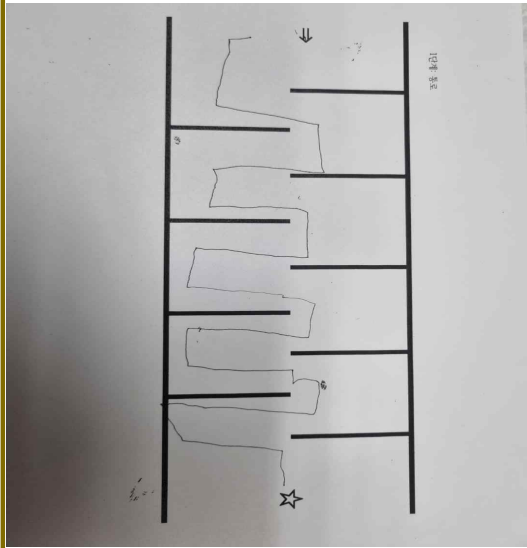
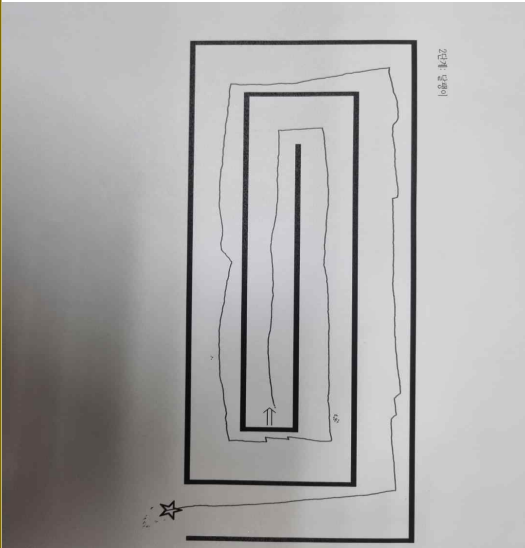
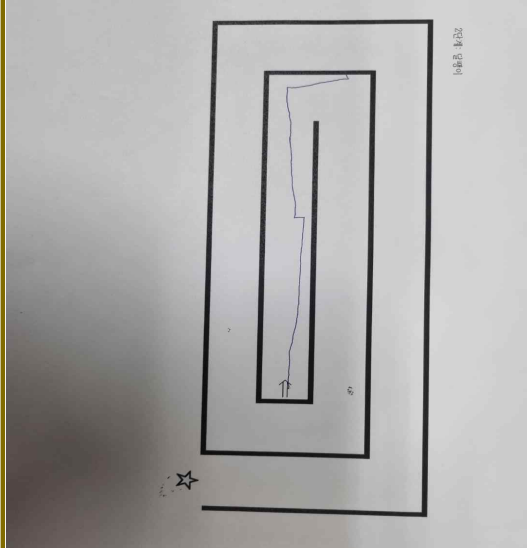
① [사전 활동] <자기 긍정> 나의 장점 찾기

사전활동 내용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 6인 모둠 구성하기 2. 주인공 선택하기(돌아가면서 모두 주인공 역할을 함) 3. 모둠원들에게 6장씩 강점 카드를 나누어 준다 4. 모둠원들은 받은 강점 카드중 주인공과 가장 어울리는 카드를 1장 선택하여 뒷면이 보이게 주인공에게 준다 5. 주인공은 받은 카드 중 가장 마음에 드는 것 부터 몸과 가까운 곳에 얹어둔다 6. 몸에서 먼 것부터 개방하며 감사를 표현한다.
사전활동 의도	자신도 알지 못하는 강점(장점)을 친구들이 찾아 줌으로 서로에 대한 긍정적인 생각을 할 수 있으며 자신에 대한 자존감을 가지게 한다.

② [본 활동] <경청과 공감>

활동 순서	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2인 짝 구성하기 2. 활동지 작성(장애물 통과) 3. 활동지 1단계에서 알아차린 점 공유하기 4. 2단계 도전하기 5. 2단계 체험 공유하기
활동방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 활동지를 앞에 둔 사람(체험자)은 펜을 잡고 눈을 가립니다. (새 마스크나 모자 등을 이용) 2. 짝은 활동지 1의 출발점에 체험자의 손을 잡아 올려놓아 줍니다. 3. 교사의 “시작”과 함께 짝은 말로만 방향을 제시하여 장애물에 선이 닿지 않도록 하며 도착점까지 유도합니다. 4. 체험자는 짝의 말을 들으며 장애물에 선이 닿지 않도록 출발점과 도착점에 선을 연결합니다. 5. 성공하였다면 역할을 바꾸어 진행하고, 실패하였다면 다시 도전할 수 있습니다. 6. 실패한 이유와 성공한 비결을 공유합니다. 7. 공유활동이 끝나면 활동지 2에 도전합니다.

활동방법	<p>8. 성공한 기억을 떠올리며 1단계와 같은 방법으로 진행합니다.</p> <p>9. 활동이 끝나면 어떻게 말했는지, 어떻게 들었는지 경험을 공유합니다. (예. 체험자와 같은 방향에서 방향을 이야기 했더니 수월했다. 천천히 선을 그었더니 장애물에 닿기 전에 멈출 수 있었다 등)</p>
창의적 체험활동과 의 연계	인성교육(공감, 경청)에서도 활용할 수 있습니다.
활동 관련 소소한 지혜	<p>1. 서로 마주보는 자세에서 시도를 하면 실패할 확률이 높습니다. 자신의 시각에 맞추면 같은 방향으로 가기 어렵다는 “공감”을 지도 할 수 있습니다.</p> <p>2. 시간제한을 두면 실패할 확률이 높습니다. “인내”, “신중함” 같은 덕목을 함께 다루어 줄 수 있습니다.</p>

	성공의 예	실패의 예
1단계 학습지		
2단계 학습지		

비폭력대화 사례 4

대 상	중학교 1학년 학생
시 기	학년말
주 제	내가 만드는 나의 이야기
내 용	[사전 활동] <아이스 브레이킹>-마음과 몸의 유연성 기르기 [본 활동] > 내가 만드는 나의 이야기

① [사전 활동] 아이스 브레이킹(마음과 몸의 유연성 기르기)

활동 순서	<ol style="list-style-type: none"> 모둠의 활동하기 아무 질문 -아무 대답하기 (전체 공유) 각 모둠 중 한 명이 일어나서 활동 주도 모둠원 모두 즐겁게 활동하기 *단, 반 전체가 함께 공유해도 좋다.
활동방법 안내	<ol style="list-style-type: none"> 아무 질문이나 한 장 만든다. 아무 대답이나 한 장 만든다. 모두 섞어서 한 통에 넣고 모든 학생들은 두 장씩 가져간다. <ol style="list-style-type: none"> <교사> <ol style="list-style-type: none"> 교사의 질문: 내가 제일 사랑하는 것은? (질문) 우리반(대답)을 넣는다. 모든 학생은 아무 질문과 아무 대답을 가지고 있다. 질문을 가지고 있는 학생들은 질문을 읽는다. 그에 대한 대답을 가지고 있는 학생들은 대답을 읽는다.
창의적 체험활동과의 연계	청소년 문화 관련
활동 관련 소소한 지혜	<ol style="list-style-type: none"> 모두 같은 나이, 같은 문화를 가지고 있다는 점을 알게 된다. 활동에 대한 소감을 나누면 좋은 점이 확장되어서 그 활동의 의미가 커진다.

② [활동] <내가 만드는 나의 이야기>

- 나의 오늘의 사건을 나의 긍정적 시각으로 만들어보기

활동 순서	<ol style="list-style-type: none"> 1. 활동지에 오늘 있었던 사건 하나 쓰기 2. 사건 이야기를 <긍정적 시점>에서 3인칭으로 써보기 (10분) 3. 처음 썼던 사건과 <긍정적 시점>에서 3인칭으로 내가 쓴 이야기 비교하기
마음 열기	오늘 가장 기대되는 일 얘기하기
활동지	<ol style="list-style-type: none"> 1. 오늘 가장 기대되는 일과 그 이유는? <ul style="list-style-type: none"> - 기대되는 일 - 그 이유 2. 오늘 있었던 사건 하나 간단하게 쓰기(아침에 등교 전까지 있었던 사건) 3. 오늘 있었던 사건을 3인칭 그녀/ 혹은 그를 주인공으로 해서 써보기 4. <긍정적 시점에서> 시각, 청각 등의 오감 중 두 가지를 이용하여 써보기 5. 처음 사건과 두 번째 사건 비교하여 보기 6. 나의 인생은 나의 관점에서 내가 쓰는 이야기책이 될 수도 있다는 점을 강조
마무리하기	오늘 이 활동을 통해 새롭게 알게 된 점과 배운 점이 있다면 무엇인가요?
교과 연계	<자유학년제 수업> 나에 대해 배우고 나의 진로 생각해 보기

비폭력대화 사례 5

대 상	중학교 2,3 학년
시 기	학기 초 또는 학년 초
주 제	판단 없이 관찰하기
내 용	[사전 활동] <비폭력대화 4요소 학습> 관찰, 느낌, 욕구, 부탁 [본 활동] <표정 알아맞히기>

① [사전 활동] <비폭력대화4요소 학습> 관찰, 느낌, 욕구, 부탁

관 찰	평가 또는 판단이 아닌 순수하게 있는 그대로의 관찰
느 낌	생각과 구별되는 몸의 반응
욕 구	방법이나 수단과 혼동되기 쉬운 순수한 마음의 바람
부 탁	강요가 아닌 행동언어로 부탁

② [본 활동] <표정 알아맞히기>

활동 순서	<ol style="list-style-type: none"> 1. 학급을 4모듬으로 구성하기 2. 모듬장 뽑기 3. 모듬장은 제시된 단어를 표정이나 동작으로 표현하기 4. 모듬에서 손을 들어 단어를 맞추기 5. 모듬에서 맞이지 못하면 다른 모듬으로 기회가 넘어감
활동방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 교사는 학급의 가장 뒤에서 단어장을 가지고 있다가 시작과 함께 단어를 제시합니다. 2. 모듬장은 교사가 제시하는 단어를 보고 이에 맞는 표정이나 동작을 합니다. 3. 모듬원들은 모듬장의 표정과 동작을 보고 단어를 유추하여 정답을 말합니다. 4. 정답이 나오면 다음 단어를 제시합니다. 5. 정답이 나오지 않으면 5번 정도의 기회를 준 다음 다른 모듬에게 기회를 줍니다. 6. 제시된 단어를 모두 사용하면 다음 모듬이 진행합니다. 7. 각 모듬이 맞힌 단어에 점수를 부여합니다. 8. 어떻게 관찰했는지 소감을 나누도록 합니다.

창의적
체험활동과
의 연계

인성교육(소통, 협동)에서도 활용할 수 있습니다.

활동 관련
소소한
지혜

1. 원래 모둠이 실패한 단어를 맞혔을 때 점수를 높게 부여하면 다른 모둠의 집중도를 높일 수 있습니다.
2. 모둠별로 약간의 간식 등 상품을 준비하면 동기유발이 수월합니다.

단어 예시

즐거워

감동했어

두려워

속상해

비폭력대화 사례 6

대 상	고등학교 1학년 학생
시 기	학년 초 학급 자치 활동
주 제	긍정적인 관계 맺음을 위한 공감과 배려의 말하기
내 용	1. 게임을 통해 자기 소개하기 및 경청하기 2. 비폭력 대화 이해하기 3. 공감의 중요성 이해하기

① [사전 활동] : 나를 이해하고 타인에 공감하기

활동 순서	1. 자기 소개하기 : 5글자로 자신을 표현하기, 3문장으로 자신을 소개하기 2. 아이스브레이킹 : “신나요”게임
활동방법 안내	1. 자기소개하기 : 자기 자신을 5글자로 표현해 본다. [질문] 나를 5글자로 말하면? 돌아가며 또는 자원하여 5글자로 자신을 표현한다. 예) 커피 중독자, 평화주의자 등 [질문] 상대방의 첫인상을 5글자로 말하면? 돌아가며 또는 자원하여 5글자로 앞에 있는 친구에 대한 첫인상을 5글자로 표현한다. 2. “진진가(진짜 진짜 가짜)” 게임 • <질문 카드>를 참고해서 또는 각자 질문을 만들어서 자신에 대한 3가지 답변을 쓴다. (주의: 2가지는 “진짜”를, 1가지는 “가짜”를 써야 한다.) • 답변을 다 적은 후에는 돌아가면서 자신을 소개한다. • 다른 사람들은 몇 번이 거짓(가짜)인지 알아맞혀야 한다. • 자신을 소개한 사람은 몇 번이 거짓인지 올바른 답과 함께 자신을 소개한다. 3. “신나요”게임 • 5~6명씩 조를 만든다. • 조별로 일어서서 둥글게 선다. • 한 사람씩 돌아가며 “나는 000할 때, 신이 나요”라고 이야기한다. • 자신도 같은 경험을 할 때 기분이 좋았다면 “나도!”라고 외치면서 한 걸음 앞으로 나온다. • 아무도 같은 생각을 가지 사람이 조원 중에 없을 땐, “응, 너만!”이라고 외친다. 예) 저는 부모님이 집에 안 계실 때 피자 먹으면서 웹툰 볼 때 신이 나요.
창의적 체험활동과 의 연계	- 진로 교육 : 자기 인식 - 학급자치 활동 - 동아리 활동 : 친교 활동
활동 관련 소소한 지혜	- 진진가 게임을 하기 전, ‘상대방의 이야기에 집중할 때 유리하다’라는 팁을 제공하여 서로에게 더욱 집중하고 관심을 기울이도록 유도한다.

② [활동] : 비폭력 대화 연습하기, 공감하기

* 준비물 : 활동지, 그림책, 느낌말 목록 및 욕구 목록

활동 순서	<ol style="list-style-type: none"> 1. 마음 열기 : 마음에 상처를 주는 대화는 어떤 대화인지, 각자의 경험 나누기 2. [관찰] 2~3명씩 짝을 지어 상대방을 관찰하고 적어보기 관찰과 평가 구분하기, 평가의 말을 관찰로 바꾸어 보기 3. [느낌] 느낌과 생각 구분하기, 생각의 말을 느낌의 말로 바꾸어 보기 4. [욕구] 욕구와 수단 구분하기, 수단의 표현을 욕구의 표현으로 바꾸어 보기 5. [부탁] 부탁과 강요 구분하기, 강요의 표현을 부탁의 표현으로 바꾸어 보기 6. 공감과 관련된 영상 자료 시청하고 생각 나누기
마음 열기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 어떤 상황에서 대화가 싫어졌는지, 또는 어떤 사람과 대화하기 싫었는지, 개인의 경험 이야기하기. 2. 의도하지 않았지만 결과적으로 주변 사람에게 상처를 주는 말을 했던 경험이 있다면 함께 나누기.
활동지	<p>활동 1) 2~3명씩 짝을 지어 상대방을 관찰하고 5개의 문장 적어보기.</p> <div data-bbox="355 1032 1390 1317" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ol style="list-style-type: none"> 1) 2) 3) 4) 5) </div> <div data-bbox="355 1346 1390 1496" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>•관찰에는 의도가 없다. [모든 꼬리표-> 평가]</p> <p>•내가 자주 붙이는 꼬리표는? •나에게 붙어 있는 꼬리표는?</p> </div> <p>활동 2) 어른들(선생님 또는 부모님) 이 꾸중하시며 자주 사용하는 표현에는 어떤 것들이 있나요?</p> <div data-bbox="355 1671 1390 1955" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ol style="list-style-type: none"> 1) 2) 3) 4) 5) </div>

활동지

활동 3) [① 범인 찾기, ② 처벌결정, ③ 유죄·무죄 가리기, ④ 존재 비난]
중 어떤 것에 속할까요? (활동 2에서 적은 문장을 구분해 봅시다.)

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

활동 4) 관찰 - 느낌 - 욕구 - 부탁

1. ○○이는 공격적이다. (평가/관찰)
2. 그는 일류 대학을 졸업했다. (평가/관찰)
3. 엄마는 나를 사랑하지 않는 것 같아. (생각/느낌)
4. 네가 떠난다니 슬프다. (생각/느낌)
5. 나는 학생회장이 되고 싶어. (수단/욕구)
6. 난 네가 예의 바르게 행동하면 좋겠다. (막연/구체적)

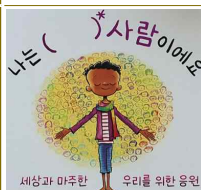
활동 5) “난 인생의 낙오자야. 아무것도 해놓은 게 없어.”라고 말하는
친구에게 공감의 말을 해주세요.

친구야,

활동 6) 공감에 관한 영상을 시청한다. 짧은 두 개의 영상을 시청하고 두
영상에 대해 조별로 의견을 나눠보세요. 두 사례가 다음 날 신문에
실리게 된다면 어떤 제목으로 기사가 나게 될지, 헤드라인과 기사
내용을 정리해 보세요.

[헤드라인]
[기사내용]

마무리하기



동화 한 권을 돌아가며 한 페이지씩 읽는다.

비폭력대화 사례 7

대 상	고등학생 대상
시 기	상시(정기고사 이후 또는 6월 초, 11월 초 학기 중간 즈음)
주 제	비폭력대화로 자기공감하기
내 용	<p>[사전 활동(Check In)] 이미지카드로 자기공감하기</p> <p>[본 활동] 자기공감 및 격려하기</p> <p>[사후 활동(Check Out)] 자기공감 후 느낌 나누기</p> <p>*준비물 : 느낌욕구목록 카드, 격려 카드, 활동지,</p>

① [사전 활동] 아이스 브레이킹 - 이미지카드로 자기공감하기

활동 순서	<p>준비물 : 이미지카드(사진카드)</p> <p>① 원 중앙에 골고루 펼쳐놓기</p> <p>② 이미지 카드를 관찰하며 1~3바퀴 정도 천천히 걷기 모두 자리에 앉으면</p> <p>③ (말하기) 사회자 먼저 이미지(사진)를 소개한다. (그 이미지(사진)를 고른 이유(자기상황)와 감정 소개하기) (듣기) (침묵으로, 또는 고개를 끄덕이며) 공감으로 듣기</p> <p>④ 간단한 명상이나 심호흡으로 마무리하기</p> <p>⑤ 이 활동과 관련하여 느낌 공유하기 또는 다른 사람의 자기 공감을 되돌려주기 또는 욕구 찾아 주기</p>
-------	--

② [본 활동] 자기공감 및 자기격려하기

활동 순서	<p>1. 비폭력대화에서 공감의 정의 소개</p> <p>☞ 공감은 자신의 마음을 비우고 존재로서 다른 사람에게 귀 기울이는 것이다. - 마셜 로젠버그 -</p> <p>2. 자기공감의 필요성 소개</p> <p>여러 대상에 대해 공감할 수 있지만, 가장 중요한 공감 대상은 바로 나 자신으로, 자기공감이 필요하다. 자기공감은 다른 사람과의 관계나 사회활동을 하기 전에 선행되어야 하는 작업이다</p> <p>3. 자기공감 활동하기(활동지 참고)</p> <p>☞ 1단계 : 지금 나의 느낌 알아차리기(활동 1,2,)</p> <p>☞ 2단계 : 느낌에 대한 필요하거나 중요한 욕구 찾아보기(활동 3,4,5)</p> <p>☞ 3단계 : 내 감정과 욕구 충분히 공감하며 마무리하기(활동 6,7)</p>
-------	---

활동지

1. 최근 생활 속에서 자주 느끼는 감정에 동그라미 치세요.
(느낌 목록 카드 활용하기)
2. 그 감정을 느끼는 이유를 구체적으로 적어 보세요.
3. 어떤 욕구 때문에 그런 감정을 느꼈을까요?(욕구 목록 카드 활용하기)
4. 내가 받고 싶은 '격려말'을 적어 보세요.
'격려말'이 떠오르지 않으시면 '격려 카드'를 골라 적어 보세요.
5. 해당 '격려말'이나 '격려카드'를 고른 이유를 적어 보세요.
6. 내가 받고 싶은 '격려말'을 3회 나에게 말해주기
(또는 모둠에서 한 사람씩 돌아가며 3번 반복해서 말해주기)
7. '격려말'을 들은 느낌을 적어 보세요.

③ [사후 활동]

활동순서

나를 돌아보고 감사하기

- 👉 지금 나의 느낌은?
- 👉 축하와 애도의 시간 갖기

활동 관련
소소한
지혜

자기공감 TIP

- 1) 우리 자신을 괴롭히는 여러 가지 요소가 있지만, “해야만 한다.”라는 강요가 많음을 확인할 수 있다. 이런 경우 “하기로 선택했어.”와 같이 선택으로 바꾸면 자책을 멈출 수 있다. 또한 자신의 욕구에 대해 연민으로 대해 주면 좋다.
- 2) 우리는 타인과의 관계 속에서 종종 타인의 감정과 행동 모두에 대해 책임을 느끼는 경우가 많다. 타인의 감정과 반응은 타인의 것이지만 내 것이 아님을 기억하자. (상대방의 행동과 감정은 상대방의 것이지만 '나'로 인한 것이 아니다.)

비폭력대화 사례 8

대 상	고등학교 1학년 학생
시 기	중간고사 혹은 기말고사 뒤
주 제	후회하는 마음을 자원으로 앞으로 나아가기
내 용	[사전 활동] <아이스 브레이킹>-나의 JUMP 활동 [본 활동] > 후회를 자원으로 활용하여 나아가기

① [사전 활동] 아이스 브레이킹(나의 JUMP 활동)

활동 순서	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4인 모둠 구성하기 2. 책상과 의자를 4인으로 모아서 활동하기 준비 3. 교사의 이야기에 따라 아이스 브레이킹 JUMP 활동 4. (전체 공유) 각 모둠 중 한 명이 일어나서 활동 주도 모둠원 모두 즐겁게 활동하기 *단, 반 전체가 함께 공유해도 좋다.
활동방법 안내	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4명의 책상을 같이 모여주세요. 2. 학생들의 순서를 정해주세요. 3. <교사> <ol style="list-style-type: none"> 1) 모둠조 안에서 JUMP (in / out / left / right) 활동하기 2) 활동에서 실수한 학생은 학생이 좋아하는 것 하나 말하기 <div style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">총 3번</div> 4. 모둠 조를 벗어나 JUMP (in / out / left / right) 활동하기 5. 활동에서 실수한 학생은 내가 좋아하는 것 하나, 아까 친구가 좋아한다고 말한 것 하나를 기억해서 말하기 6. 계속 활동하기 <div style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">총 3번</div> 7. 모든 활동이 끝난 후 활동에서 느낀 나의 긍정 확인 하나씩 쓰기 8. 모두 다같이 나의 긍정 확인 나누기
창의적 체험활동과의 연계	<p>나를 알려주기. 내가 내 자신에 대해 생각해보기 친구에게 관심갖고 기억하기</p>
활동 관련 소소한 지혜	<ol style="list-style-type: none"> 1. 숙달하기 위해 모둠활동, 두 개 모둠활동, 전체 모둠활동으로 해보기 2. 모둠 안에서 번호 정하기 <ul style="list-style-type: none"> - 생일 순, 머리카락 길이, 손 크기 등 (모둠원들에게서 새로이 찾아볼 수 있는 것) 3. 활동에 대한 소감을 나누면 좋은 점이 확장되어서 그 활동의 의미가 커진다.

② [활동] 〈후회를 자원으로 활용하기〉 2학기 계획 세우기

- 후회를 적어보고 “at least” 활동 그 속의 자신의 욕구를 살피고 자신이 원하는 길을 찾아가기

* 준비물 : 욕구 카드, 활동지

활동 순서	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4인 모둠 구성하기 2. 후회 1개 각자 작성(10분) 3. 모둠 안에서 공유하기(1인당 1분 정도) 4. “at least” 활동하기 4. “at least” 안에 있는 나의 욕구 찾아보기
마음 열기	오늘 가장 좋았던 일 얘기하기
활동지	<ol style="list-style-type: none"> 1. 오늘 나를 설레게 하는 일과 그 이유는? <ul style="list-style-type: none"> - 설레게 하는 일 - 그 이유 2. 요즘 후회하는 일은 무엇인가요? 3. “at least” 활동하기 (모둠원들이 같이 찾아보기. 후회의 당사자는 그중 가장 마음에 드는 것 가지기) 4. 후회 속에 숨은 나의 욕구 찾기(욕구 카드 사용) 5. 나의 욕구를 실현하기 위해 지금 할 수 있는 행동 3가지를 구체적으로 써보기 . 예) 일주일에 30분씩 빨리 걷기를 하겠다. / 매일 30분씩 수학문제를 풀겠다. 1) 2) 3)
마무리하기	<p>오늘 이 활동을 통해 새롭게 알게 된 점과 배운 점이 있다면 무엇인가요?</p> <p>내가 진정 원하는 욕구는 무엇일까요??</p>
교과 연계	나에 대해 배우고 나의 진로 생각해 보기

비폭력대화 사례 9

대 상	중, 고등학교 학생
시 기	학급회장, 부회장 선출 이후
주 제	듣기 힘든 말 공감하며 듣기를 활용하여 학급회장, 부회장으로서의 스트레스 공유 및 함께 해결하기
내 용	[사전 활동] 아이스 브레이킹 [본 활동] 듣기 힘든 말 공감하며 듣기를 활용하여 학급회장, 부회장으로서의 스트레스 공유 및 함께 해결하기

① [사전 활동] 아이스 브레이킹

활동 순서	<p>*준비물 : 사진(이미지)카드(모둠별 1개), B4용지(1인당 1장), 매직세트(모둠별 1개) 스카치테이프(모둠별 2개)</p> <p>1. 모둠 활동하기</p> <p>2. 각 모둠별로 나누어 준 사진카드를 책상 중앙에 펼쳐 놔 주세요. 쉬는 시간 10분 동안 무엇을, 어떻게 하면 학교생활이 더 즐거워질 수 있는지 생각해 봅시다. 자신의 생각을 잘 표현할 수 있는 사진 카드를 5~8장 골라 B4용지를 붙이세요. 간단한 설명, 키워드를 써 줘도 좋습니다.</p> <p>제목 : “학교생활을 즐겁게 만들 수 있는 쉬는 시간, 10분”</p> <p>3. 각 모둠별로 이야기 나누기</p> <p>4. (전체 공유) 각 모둠 중 한 명이 일어나서 각 모둠의 내용을 공유하기</p>
	<p>활동 관련 소소한 지혜</p> <p>B4 용지에 자신이 고른 사진을 사진 카드를 잘 배열하여 붙인다. 그 종이를 사진 찍어 패들렛에 올리면 공유 활동을 하기가 편하다.</p>

② [활동] 〈학급회장, 부회장으로서의 스트레스 공유 및 함께 해결하기〉

- * 활동형식 : 2인 활동 및 써클
- * 활동안내

활동 준비	* 준비물 : 느낌·욕구 목록, 활동지, 필기도구
활동1	<p><듣기 힘든 말 공감하며 듣기></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 듣기 힘든 말을 들었을 때 4가지 선택 <ul style="list-style-type: none"> 가. 내 탓 vs 남 탓 나. 내 맘 돌봄 vs 너 맘 돌봄 2. 듣기 힘든 말을 들었을 때의 선택 연습 <ul style="list-style-type: none"> 가. 내가 듣기 힘들었던 말 떠올리기(활동지 1,2,3) 나. 나의 반응 4가지로 표현해 보기 <ul style="list-style-type: none"> - 내 탓 / 남 탓 / 내 맘 돌봄 / 너 맘 돌봄 다. 감정-욕구 찾기 연습 <ul style="list-style-type: none"> - 활동지 사례 보며 함께 찾아보기(활동지 4,5) 3. 공감하며 듣기(4단계 연습하기) <ol style="list-style-type: none"> 1) 사실[있는 그대로 보고 듣기]: 당신은 ()을/를 보았을 때 2) 감정[우리 몸과 마음에서 일어나는 반응 찾기] : 당신은 ()라고 느껴? 3) 욕구 : 당신은 ()이 필요하고, 중요하고, 원했구나. 5) 부탁 : 당신은 내가 ()하기를 원해?
활동지	<ol style="list-style-type: none"> 1. 최근 학급반장, 부반장으로서 가장 듣기 힘들었던 말을 떠올려 봅시다. <ul style="list-style-type: none"> - 누가? - 뭐라고 말했나? - 어떤 상황이었나?(내가 본 것은 무엇인가?) 2. 강하게 스트레스 받았던 상황에서 느낀 감정에 동그라미 치세요.(느낌 목록 카드 활용하기) 3. 어떤 욕구 때문에 그런 감정을 느꼈을까요?(욕구 목록 카드 활용하기) 4. 그 당시 상대방은 어떤 감정이었을까요?(느낌 목록 카드 활용하기) 5. 그 당시 상대방은 어떤 욕구 때문에 그런 감정을 느꼈을까요? (욕구 목록 카드 활용하기)
마무리하기	오늘 이 활동을 통해 새롭게 알게 된 점과 배운 점이 있다면 무엇인가요?

비폭력대화 사례 10

대 상	중, 고등학교 학생
시 기	학생회 임원 구성 후
주 제	내가 바라는 우리학교상 함께 그리기
내 용	[사전 활동] 아이스 브레이킹 [본 활동] 내가 바라는 우리학교상 공유 및 설계하기

① [사전 활동] 아이스 브레이킹

활동 순서	*준비물 : 비유카드
	1. 모둠 활동하기
	2-1. 학생 자치하면 떠오르는 단어 말하기
	2-2. 내가 생각하는 "학생 자치는 ○○이다." ○○에 들어갈 수 있는 비유 카드 고르기
	3. 각 모둠별로 이야기 나누기
	4. (전체 공유) 각 모둠 중 한 명이 일어나서 각 모둠의 내용을 공유하기
활동 관련 소소한 지혜	비유 카드를 활용하면 추상적인 단어나 개념을 정의할 때 학생들이 쉽게 접근할 수 있다.

② [활동] 〈우리학교 학생자치 모습 함께 그리기〉

- * 활동형식 : 협상, 월드카페(비경쟁토론)
- * 활동안내

활동 준비	* 각 모둠당 주인장과 부주인장 각각 1인씩 뽑기 * 준비물 : 느낌·욕구 목록, 포스트잇, 필기도구
마음 열기	지금까지 학교 다니면서 가장 즐거웠던 때 떠올려서 이야기 나누기 (어떤 일이었는지, 함께 한 사람은 누구였는지, 왜 즐거웠던 것인지 이야기 나누기)

<p>활동 순서</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 개인별 활동지 작성하기 2. 각 모둠별로 활동지 내용을 공유하기 3. “내가 꿈꾸는 우리학교”와 관련된 가치(욕구)를 각각 포스트잇에 적는다. 각 모둠에서 토론을 통해 가장 중요하게 여기는 가치(욕구)를 한 가지씩 골라 주세요. 4. 모둠에서 정한 가치를 학교에서 실천하기 위한 방법을 이야기 해 주세요. 5. 각 모둠의 주인장과 부주인장을 제외한 나머지 모둠원들은 옆 모둠으로 옮겨갑니다. 6. 각 팀의 주인장은 새로운 모둠원들에게 기존의 토의한 내용을 설명해 줍니다. 7. 새로운 모둠원들은 주인장의 설명을 듣고, 그 가치를 실현하기 위한 또 다른 방법이 나 기존 방법을 보완하는 의견을 제안해 봅시다. 8. 토론을 마친 뒤 각 모둠의 주인장이 토론 내용을 발표하기 <p><각 모둠에서 가치(욕구)를 또 다른 활동 방법 : 토론과정 거치기></p> <ol style="list-style-type: none"> 3-1. “내가 꿈꾸는 우리학교”와 관련된 가치를 각각 포스트잇에 적는다. 3-2. 2명씩 만나 가치가 적힌 포스트잇을 모은 뒤 토론을 통해 3개를 남긴다. (가치 단어가 적힌 6장의 포스트잇 -> 가치 단어가 적힌 3장의 포스트잇) 3-3. 2명이 다른 2명을 만나 4명이 한 모둠이 된다. 각 팀이 뽑은 가치를 모은 뒤 토론을 통해 3개를 남긴다. 3-4. 4명이 다른 4명을 만나 8명이 한 모둠이 된다. 토론을 통해 3개를 남긴다. 3-5. 8명이 다른 8명을 만나 16명이 한 모둠이 된다. 토론을 통해 3개를 남긴다. <p>→ 이와 같은 과정을 거치면 자신의 생각을 정리하는 시간이 되고, 설득하는 말하기 과정을 거치면서 토론 실력도 향상될 수 있다.</p>
<p>활동지</p>	<ol style="list-style-type: none"> ① 우리학교를 떠올리면 어떤 느낌이 드나요?(느낌목록활용) 예) 미소가 떠올라요. 왜냐하면... ② 내가 바라는 우리학교는 어떤 모습인가요? 3가지를 적어봅시다. - 욕구 목록을 활용하여 그 모습과 관련된 욕구도 적어 봅시다. 예) 내가 바라는 학교는 안전한 학교이다. (안전) ③ 지금 우리학교는 내가 바라는 학교와 비교하여 어떤가요?
<p>마무리하기</p>	<p>오늘 이 활동을 통해 새롭게 알게 된 점과 배운 점이 있다면 무엇인가요?</p>
<p>창의적 체험활동과 의 연계</p>	<p>학급 운영 시 학급 목표와 그에 따른 학급 규칙 정하기</p>

비폭력대화 사례 11

대 상	고등학교 1학년~2학년(심리학 동아리)
시 기	5월 ~ 12월
주 제	나쁜 감정은 없다(모든 감정은 소중한)
내 용	[사전 활동] 감정단어(느낌단어) 익히기 [본 활동] 무드 미터로 감정 속 삶의 에너지 이해하기
활동 순서	<ol style="list-style-type: none"> 비폭력대화 느낌말 목록표 살펴보기(25분) <ul style="list-style-type: none"> - 다 같이 읽기 - 현재의 자신의 느낌을 표현하는 단어 고르기, 목록하기, 낭독하기(천천히) - 감정단어 낭독할 때의 기분, 신체적 미세한 변화 알아채기 감정단어 빙고 게임(25분) <ul style="list-style-type: none"> - 게임을 통해 감정단어 친숙해지기
활동방법 안내	<ol style="list-style-type: none"> 비폭력대화 느낌말 목록표 살펴보기(25분) <ul style="list-style-type: none"> - 활동의 목적을 명확히 설명하기: 감정단어(느낌말)에 익숙해지는 것이 중요함을 강조하기. 비슷한 듯 다른 느낌말의 미묘한 차이를 알아챌 수 있도록 노력하기 - 현재 자신의 느낌을 나타내는 단어를 찾아 조용히 마음속으로 되뇌기, 허공을 바라보며 작은 소리로 낭독하기, 짝이 된 친구와 공유하기, <ul style="list-style-type: none"> - 선택활동(전체 공유 여부) - 짝활동 또는 모둠활동 또는 전체 활동: (드라마 등) 구체적 사례(상황)를 제시하고 주인공의 느낌 추측해보기 - 같은 상황이라 하더라도 입장에 따라 느낌이 다를 수 있음을 알아차리기 - '아~ 그렇구나!'를 마음속으로 또는 말로 표현해보면서(고개를 끄덕이면서) 상대의 감정을 수용할 수 있도록 애쓰기 - 모든 감정은 다 소중한. 세상에 나쁜 감정은 없다. 감정단어 빙고 게임(개인별/모둠별)(3*3/4*4/5*5)(25분) <ul style="list-style-type: none"> - 활동의 목적 공유: 느낌말을 많이 알수록 자신의 감정도 잘 알 수 있다 - 나는 얼마나 많은 느낌말을 알고 있는지 스스로 점검해보기 - 비슷한 느낌말 묶어보기, 어떻게 다른지 의견 나누기 - '매일 자신의 느낌을 기록해보기' 권유(매순간 나의 느낌은 달라질 수 있다)
창의적 체험활동과의 연계	동아리활동 또는 자율활동 및 진로활동 <ul style="list-style-type: none"> - 자기 이해하기/학급친구 이해하기 - 자신과 타인의 감정 존중하고 수용하기(공감의 중요성 깨닫기)
활동 관련 소소한 지혜	빙고 게임 후 '이 달의 감정단어 왕' 선정하여 축하하기

② [본 활동] <무드미터로 감정 속 삶의 에너지 이해하기>

- 무드미터로 감정 안에 숨어있는 삶의 에너지 이해하기

* 준비물 : 도서 '감정의 발견(마크 브래킷)'의 무드미터, 비폭력대화 느낌말 목록표

2) 활동안내

활동 순서	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4~5인 모둠 구성하기 2. 무드미터 표 살펴보기(에너지와 쾌적함)(출처: https://blog.naver.com/clala92/222667115376) 3. 무드미터와 비폭력대화 느낌말 목록 비교하고 분류하기 4. 선택과 자기결정권 의미 이해하기
마음 열기	<p>삶의 에너지와 쾌적함이란 단어에서 무엇이 느껴지는지 또는 어떤 생각이 떠오르는지 이야기 나누기</p>
활동지	<div> <div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 무드미터 표 이해하기(15분) <ul style="list-style-type: none"> - 삶의 에너지 - 쾌적함 - '긍정적 감정'과 '부정적 감정'이란 표현에 대해 자신의 의견 표현하기 2. 비폭력대화 느낌말 목록표와 비교하고 분류하기(10분) <ul style="list-style-type: none"> - 비슷한 느낌말 묶어보기 - 모든 감정에는 삶의 에너지가 있음을 알아차리기 3. 감정을 표현하는 방법 고민해보기(25분) <ul style="list-style-type: none"> - 화 또는 분노의 감정은 옳다. 그렇다면 어떻게 표현해야할까? - 감정을 행동으로 표현하는 것은 자신의 선택임을 알아차리기 - 감정의 '자기결정권' 받아들이기 - 감정 안에 숨어있는 자신의 욕구(바람) 들여다보기 - 연결부탁과 행동부탁 연습하기 </div> <div> <p>MOOD METER 무드 미터</p> <p>출처: <감정의 발견> 저자 마크 브래킷, 출판 북라이프</p> <p>High Energy ↑</p> <p>↓ Low Energy</p> <p>← 쾌적함 낮음 Low Pleasantness → ← 쾌적함 높음 High Pleasantness →</p> </div> </div>
마무리하기	<p>- 감정 안에 숨어있는 자신의 욕구 살펴보기</p> <p>- 감정을 올바르게 표현하는 방법(행동부탁과 연결부탁) 꾸준히 연습하기</p>
교과 연계	<p><진로> 자기 이해하기</p> <p><체육> 감정을 몸으로 표현해보기, 몸의 반응 살펴보기</p> <p><음악> 음악으로 감정 표현해보기, 좋아하는 노래를 들을 때의 몸의 반응 살펴보고 기록해보기(감정 표현 연습의 좋은 대안이 될 수 있음)</p> <p><미술> 색깔로 감정 표현해보기, 미술작품에서 느껴지는 감정 나누기 등</p>

비폭력대화 사례 12

대 상	고등학교 1학년~2학년(심리학 동아리)
시 기	5월 ~ 12월
주 제	우리 모두는 다 다르다!
내 용	<p>[사전 활동] 토마스-킬만의 갈등 대응 유형 활동지</p> <p>[본 활동] 자신의 관계 맺기 방식 이해하기</p>
활동 순서	<p>1. 재미로 알아보는 MBTI유형(20분)</p> <p>2. 토마스-킬만의 갈등 대응 유형 활동지(30분)(출처: '(중등) 사이버어울림 기본(역량) 프로그램 이해 및 수업' 중 14강 학습활동지 2-1, 참고자료 2-2)</p>
활동방법 안내	<p>1. 재미로 알아보는 MBTI유형(20분)</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <ul style="list-style-type: none"> - 외향/내향 - 감각/직관 - 사고/감정 - 판단/인식 </div> <div style="flex: 2; text-align: center;"> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> - 용어 정리, 대표적 인물 떠올리기, 자신의 유형 선택하기 - 긍정적 의미로 받아들이기 - 때, 장소, 역할, 상황 등에 따라 변할 수 있음을 명심하기 - '다름'을 자연스럽게 받아들이기(사람마다 성격 다르다) - 성격의 유형을 나누는 것이 중요한 것이 아니라 우리 모두는 그저 다를 뿐이라는 것을 깨닫는 것이 핵심 <p>3. 토마스-킬만의 갈등 대응 유형 활동지(30분)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 활동지 각자 작성하기 - 자신의 갈등 대응 유형 알아차리기 - 모둠별 공유 또는 전체 공유 - 갈등에 대응하는 방법도 사람마다 다름을 자연스럽게 받아들이기 - 갈등 상황의 주제, 내용, 상황에 따라 다양하게 변할 수 있음을 인식하기 - 학교 또는 교실에서 흔히 일어날 수 있는 갈등상황을 제시하고 활동지 작성하는 것이 보다 유의미한 결과를 얻을 수 있음.
창의적 체험활동과의 연계	<p>자율활동 및 진로활동</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자기의 성격 이해하기 - 갈등 상황에 효율적으로 대응하는 방법 모색해보기
활동 관련 소소한 지혜	<p>1. 온라인에서 회자되는 다양한 검사지에 대해 맹신하지 말 것을 당부하기</p> <p>2. 우리 모두는 다 다르다. 상황에 따라 달라질 수 있음을 받아들이기</p> <p>3. 갈등 상황을 회피하지 않기, 자기만의 적절한 대응 전략 만들어보기</p> <p>4. 실패했던 경험, 성공했던 경험 공유하기, 원인 분석하고 실천하기</p>

② [본 활동] <자신의 관계 맺기 방식 이해하기>

- 관계 맺기 유형(지배형/순응형/돌봄형/방어형)을 읽어보고, 인상적인 문구 선택하여 낭독하기, 자신의 관계 맺기 유형을 찾아보기

* 준비물 : 도서 '관계를 읽는 시간(문요한)', 시 '함께 있되 거리를 두라(칼릴 지르란)', 느낌말 목록

2) 활동안내

활동 순서	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4~5인 모둠 구성하기 2. 관계 맺기 유형 읽어보기(묵독, 정독, 낭독), 자신의 유형 찾아보기 3. 모둠 안에서 공유하기(1인당 1분 정도) 4. [(선택활동)전체 공유] 1:1로 자신의 유형 소개하기(월드카페 형식으로 진행)
마음 열기	관계 맺기 유형 읽어보기, 자신의 유형 찾기(가장 가깝다고 생각되는 유형 고르기)
활동지	<ol style="list-style-type: none"> 1. 관계 맺기가 잘 안된 사례 간략히 나누기(상황 복기) <ul style="list-style-type: none"> - 언제(when), 이유(why) 짐작해보기, 그 당시 내 느낌과 몸의 반응? 2. 관계 맺기 유형 읽어보기 3. 자신의 유형 찾기(가장 가깝다고 생각되는 유형 고르기) <ul style="list-style-type: none"> - 지배형: 자기밖에 모르는 사람들 (자존감이 아닌 자아중심성으로 가득 참/ 분노 뒤에 숨어있는 수치심) - 순응형: 누군가와 불편해지는 건 너무 싫어(거절이 제일 어려워/ 자신의 감정, 취향, 기호를 잘 모름/ 미처 해소되지 못한 분리불안) - 돌봄형: 네가 기뻐야 나도 기뻐(과잉 책임감 덩어리) - 방어형: 나한테 신경 좀 쓰지 마(너는 너, 나는 나/ 뿌리 깊은 불신) 4. 나에게 가장 인상적으로 다가오는 문구를 묵독, 정독, 낭독해보기 <ul style="list-style-type: none"> - 혼자 낭독하기 또는 짝이 읽어주기 - 문구 또는 문장을 읽으면서(들으면서) 몸의 반응, 느낌 알아차리기 5.(선택활동) 1:1로 자신의 유형 소개하기(월드카페) <ul style="list-style-type: none"> - 관계 맺는 유형이 다를 수 있음을 알아차리기, 다름을 수용하기 6. 건강한 관계교류를 위해서 꼭 필요한 것은 무엇일까? <ul style="list-style-type: none"> - 자신의 관계교류 방식 알아차리기(자기이해) - 내면의 힘을 기르기 위해서 해야 할 일: 솔직한 자기표현, 거절할 수 있는 용기 - 비폭력대화로 대화하기(관찰/느낌/욕구/부탁)
마무리하기	자신의 관계 맺는 방식을 조금 더 객관적으로 볼 수 있는 힘 기르기 비폭력대화 방식의 중요성 인식하기
교과 연계	<p><진로> 자기 이해하기</p> <p><국어> 도서 '관계를 읽는 시간(문요한)' 중 128~170쪽을 읽고 챕터별/주제별 독후록 작성하기, 시 '함께 있되 거리를 두라(칼릴 지르란)' 시감상문 작성하기</p> <p><미술> 자신의 관계 맺기 유형을 그림으로 표현해보기</p>

*참고자료

<개인 간 갈등 유형에 관한 조사 자료>

다음은 개인 간 갈등(Personal Conflict)을 다루는 스타일을 조사하기 위한 자료입니다. 다른 사람들과 당신의 의견이 다른 상황이라고 가정하고 완성하십시오. A-J는 이견에 대한 즉흥적이고, K-T는 이견이 깊어졌을 때 반응을 나타냅니다. 만약 생각나는 갈등의 경우가 있다면 그것을 배경으로 해서 작성을 하면 도움이 될 것입니다. 각 문장 아래 반드시 하나의 숫자에만 표시를 하십시오.

I. 다른 사람과 이견이 다르다는 것을 느끼기 시작할 때, 나는...

- A. 설사 현저한 이견 차가 있을지라도 모든 의견이 동등하게 고려되고 검토될 수 있도록 열어놓는다.
전혀 그렇지 않다. 1 2 3 4 5 6 매우 그렇다.
- B. 모든 사람을 기쁘게 할 수 없으므로 나의 의견과 입장을 남들에게 분명히 이해시키려 노력한다.
전혀 그렇지 않다. 1 2 3 4 5 6 매우 그렇다.
- C. 내 입장을 분명히 하지만, 그 수위를 조금 낮추어 어느 정도의 시점에서 해결책을 찾을 수 있도록 한다.
전혀 그렇지 않다. 1 2 3 4 5 6 매우 그렇다.
- D. 토론에서 잠시 벗어나 불편한 긴장상황을 피한다.
전혀 그렇지 않다. 1 2 3 4 5 6 매우 그렇다.
- E. 내 개인적 목표보다 다른 사람의 감정에 더 많이 신경을 쓴다.
전혀 그렇지 않다. 1 2 3 4 5 6 매우 그렇다.
- F. 나의 의견이 다른 사람과의 관계에 영향을 주지 않도록 고려한다.
전혀 그렇지 않다. 1 2 3 4 5 6 매우 그렇다.

II. 만약 이견이 지속되거나 감정이 격해지기 시작하면 나는...

- K. 나뿐만 아니라 다른 사람의 요구가 수용될 수 있도록 더욱 활발하게 토론에 참여한다.
전혀 그렇지 않다. 1 2 3 4 5 6 매우 그렇다.
- L. 남의 기분에 맞추기보다 나의 신념이 다른 사람에게도 진리로 보여질 수 있도록 최선의 노력을 기운다.
전혀 그렇지 않다. 1 2 3 4 5 6 매우 그렇다.
- M. 내 주장만을 고집하지 않고 이성적으로 행동하지만 내가 반드시 찾아야 할 부분은 찾는다.
전혀 그렇지 않다. 1 2 3 4 5 6 매우 그렇다.
- N. 내 의견을 절대로 강요하지 않으며, 남의 요구에 조금 뒤로 물러난다.
전혀 그렇지 않다. 1 2 3 4 5 6 매우 그렇다.

III. 결과 보기

1. 모두 마친 후에는 각각 해당되는 숫자를 다음의 빈칸에 채우시오. 그 후 두 숫자를 합산하면 됩니다.

차분할 때

A :	B :	C :	D :	E :
G :	H :	J :	I :	F :
협동	경쟁/대립	타협/절충	회피/보류	양보/순응

고조일 때

K :	L :	M :	N :	O :
S :	Q :	T :	P :	R :
협동	경쟁/대립	타협/절충	회피/보류	양보/순응

2. 높은 숫자에서 낮은 숫자 순으로 합산된 점수와 대응방식을 기재하십시오.

차분		고조	
갈등이 처음 인지되었을 때의 반응		갈등이 해결되지 않고 더 고조되었을 때의 반응	
점수	대응방식	점수	대응방식
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

IV. 보충 설명

이번 조사 자료는 각각 두 개의 상황에 다섯 가지 대응방식을 나타내고 있습니다. 차분에 해당되는 점수는 이견이 처음으로 나타날 때 흔히 나타나는 반응을 표시하고 있고, 고조에 해당되는 점수는 이견차이가 잘 해소되지 않고 감정이 고조되는 상황에서의 반응을 나타냅니다. 점수가 높은 부분일수록 주로 대응하는 방식이라 볼 수 있습니다. 가장 높은 점수가 나온 방식이 여러분이 가장 일반적이고 쉽게 갈등에 대응하는 방식입니다. 두 번째로 높은 점수(대체로 최고점과 절반 차이가 없다면)는 다음으로 많이 나타내는 방식인데 소위 Back Style 이라고 할 수 있습니다. 만약 전 방식에 걸쳐 점수가 비슷하다면 갈등대응에 있어 어느 특정 방식보다는 여러 가지 상황에 따라 다양하게 변할 수 있는 스타일이라고 할 수 있습니다.

*출처 : Mennonite Conciliation Style Mediation and Facilitation Training Manual : Foundations and Skills for Constructive Conflict Transformation (4th Edition) p.64-66

IV

찾아가는 관계중심 생활교육 교사 연수



학생생활교육분과 연수사례 1

주 제	교육회복을 위한 학생생활교육		
대 상	00초등학교 교사 및 교육실습생	시기	10월
의 도	<ul style="list-style-type: none"> • 학생생활교육 패러다임의 변화 제시 통하여 관계중심 생활교육 이해하기 • 갈등 해결을 위한 생활교육 방법을 알아보고 교실에 적용하기 <ul style="list-style-type: none"> - 회복적 질문하기 상담 방법의 예 - 갈등 해결을 위한 카드 게임 		

제시 자료 PPT, 비주얼싱킹 카드, 그로그 카드

- PPT 자료로 학생생활교육의 이론을 살펴보기
- 비주얼싱킹 카드, 그로그 카드를 활용한 갈등 해결 게임 하기

이론

▶ 학생 생활지도의 새로운 접근

- 학생을 바라보는 관점의 변화: 통제의 대상 → 교육의 대상
- 갈등을 다루는 방식의 변화: 관계성 단절 → 관계성 강화

▶ 학생 생활교육의 새로운 패러다임

- 갈등을 학생들이 배움의 기회로 삼도록 하는 교육
- 갈등 당사자와 공동체 참여로 솔직하게 피해의 고통을 표현하고 공감하는 대화로 진정한 사과를 돕는 생활교육

▶ 학교생활교육 목표

- 규칙 준수와 공동체 상호 존중을 통한 소통과 공감의 평화로운 교실 문화 정착
- 관심과 배려의 학교문화 조성 및 관계중심 생활교육을 통한 학교 폭력 예방
- 관계회복중심 선도 활동을 통한 존중·배려기반 행복한 교육공동체 완성

▶ 회복적 질문하기 상담으로 갈등 해결하기

- 갈등 관리 및 화해 조정을 위한 회복적 질문하기 6단계
: 상황 이해하기 → 영향 살피기 → 자발적 책임 → 관계 만들기 → 공동체와 함께 → 성장의 기회

실제

▶ 회복적 질문하기 상담의 예

회복적 질문하기 상담지				
3학년 1반		담임 이진영 (인)		
2022년 4월 29일 금요일				
아 동 명	(여)	상담 장소	3층교육실	
관련내용 (주제)	대화의 방법	부적용문제 성격문제 정신건강	이성문제 성문제 교우문제	(기타)
상황 이해하기	교사	학생		
	- 점심시간에 화장실에서 어떤 일이 있었니? - 소민이는 민주한테 화를 낸 적이 있니? 민주에게 무슨 말을 했? - 민주: 소민이가 왜 화를 냈다고 생각했니?	- 제가 화장실에서 해킹이라 얘기하는데 소민이가 갑자기 저한테 와서 화를 냈어요. - 화를 내게 아니라 민주가 해킹이한테 갑자기 크게 말하길래 "왜 또 그래?"라고 말한거예요. - 소민이가 한 말이 약간 화내면서 짜증내는 것처럼 들렸어요.		
영향 살피기	- 민주야, 그 때 네 마음이 어땠니? - 이 일로 민주가 느끼는 어려움이 무엇이니?	- 속상했어요. - 저한테 뭐라고 하는 것 같아 스트레스 받아요.		
	자발적 책임	- 어떻게 하면 민주의 마음이 회복 될 수 있을까?	민주: 소민이가 친절하게 말해주었으면 좋겠어요.	
관계 만들기	- 소민아, 앞으로는 민주에게 말할 때 어떻게 말하면 좋을 까? - "왜 또 그래?" 라는 말은 자칫하면 상대방이 자신의 잘못을 따지는 것처럼 들려서 소민이가 오해를 받는 상황이 생길 수 있어 왜 그래? 무슨 일 있어? 라고 말하는 것도 방법이라던데. - 앞으로는 너희들이 어떤 관계가 되길 바라니?	- 친절하게 말해주는거요. - 네. - 친한 관계요./친한 친구요.		
	공동체와 함께	- 좋지 선생님께 바라는 점이 있니? - 선생님 이 너희들에게 바라는 점을 말해도 될까? 앞으로도 친구와 이런 갈등이 생겼을 때 오늘처럼 함께 이야기하고 함께 해결하기로 노력했으면 좋겠어.		
성장의 기회	- 오늘 대화하면서 느낀점이 있니?	- 소민: 친구한테 부드럽게 말해 주거예요. - 민주: 저도 친하게 지낼거예요.		

▶갈등 해결 및 화해 조정을 위한 카드 게임

■감정 나누기(물레방아놀이) ☆준비물: 비주얼싱킹카드(감정카드/행동카드)

- ① 구성원을 둘로 나누어 안쪽 원의 구성원은 행동카드, 바깥쪽 원의 구성원은 감정카드를 1장씩 나누어 갖는다.
- ② 1분 동안 서로의 카드를 조합하여 그 상황에 어울리는 짧은 이야기를 만들고 감정을 표현한다.(공감의 리액션, 비슷한 상황 이야기해도 좋음)
- ③ 바깥쪽 원 구성원들이 오른쪽으로 한 칸씩 이동하여 반복 진행한다.

■공감 카드게임(느낌 알아맞히기) ☆준비물: 그로그카드 (감정카드)

- ① 플레이어는 느낌카드 한 장을 뽑아 자신은 보지 않고 멤버들에게 보여준다.
- ② 멤버들은 플레이어가 뽑은 느낌카드를 보고 그 느낌을 경험할 만한 상황을 떠올려 그 상황을 설명한다.
- ③ 플레이어는 멤버들의 경험을 듣고 내가 뽑은 카드가 무엇인지 추측하여 말한다.

■공감 카드게임(욕구 역할극) ☆준비물: 그로그카드 (욕구카드)

- ① 플레이어는 상황을 한 가지 선택하고 멤버들에게 이야기한다.(자신의 경험을 이야기 할 수 있음)
- ② 멤버들은 욕구카드를 나누어 갖고 차례로 자기의 욕구카드들 중 플레이어의 욕구를 추측하며 고른 카드를 플레이어 앞에 내려 놓고 말한다. 다음과 같이 말한다. “00님은 ()이/가 중요/필요/원하세요?”
- ③ 플레이어는 대화를 하듯이 추측에 반응한다.

실 제



▲감정 나누기(물레방아놀이)




▲공감 카드게임(느낌 알아맞히기)

▲공감 카드게임(욕구 역할극)

학생생활교육분과 연수사례 2

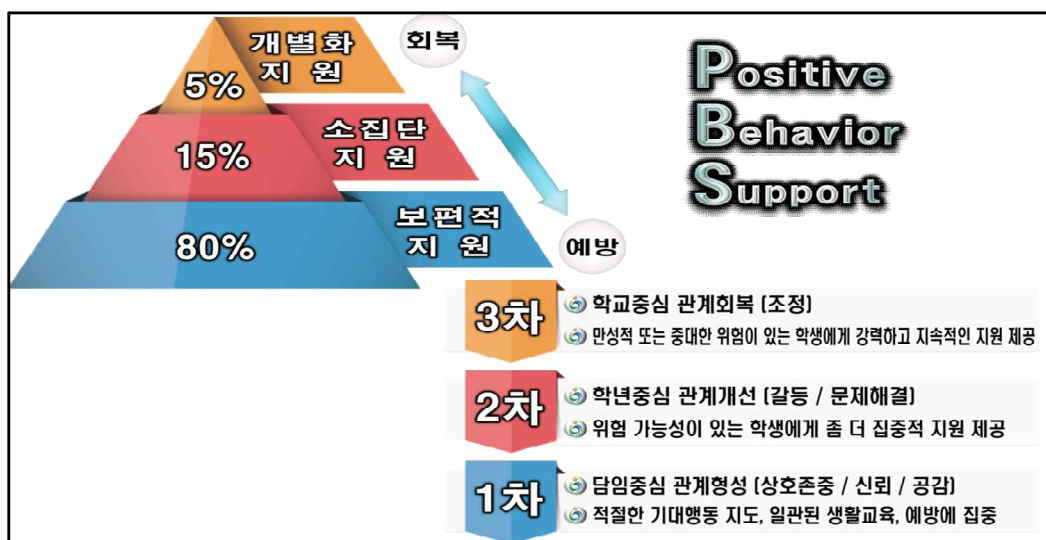
주 제	학교 차원의 긍정적 행동지원(PBS)을 통한 관계중심 학생생활교육		
대 상	교사	시기/차시	학기 중
의 도	<ul style="list-style-type: none"> 모든 학생과 환경을 위한 보편적 체계로서의 예방적 모델 수립 초점을 맞추어야 할 대상에 따라 위계적 행동지원 실시 적절한 행동을 사전에 지도하는데 힘쓰며, 긍정적인 지원을 모든 구성원이 체계적이고 일관적으로 적용함으로써 학생의 행동을 보다 효율적으로 변화시킬 수 있음을 강조 		

공 감	<ul style="list-style-type: none"> 자신이 소속된 학교의 생활교육 방향·방법에 대해 소개하기 학생생활지도에 대한 고민 나누기 다른 학교(출강강사 소속교)의 관계중심 생활교육 실현을 위한 고민 엿보기
-----	--

나눔	<p><학교생활제규정 제·개정></p> <ul style="list-style-type: none"> 인천시교육청 학교구성원 인권증진 조례 시행에 발맞춘 학교생활규정 보완 학교구성원 의견 수렴 및 토론회 개최를 통해 학생을 비롯하여 학부모와 교직원 등 모두가 참여하여 함께 만들고 함께 지키는 학교생활규정 마련 규정을 준수하는 구성원이 불이익을 받지 않도록 일관성·지속성 있는 지도 실시 	 <p>학생, 보호자, 교직원</p> <p>학교 구성원들이 지켜야 할 규범들의 집합</p>
----	---	---

<학교차원의 긍정적 행동지원 모델 정립>

나눔



- 새 학년 준비기간(2월 중) 모든 교직원은 행동지원에 대한 개념 및 목표를 공유
- PBS의 주된 목적은 처벌보다는 예방에 두며, 선행사건과 후속결과를 다 함께 사

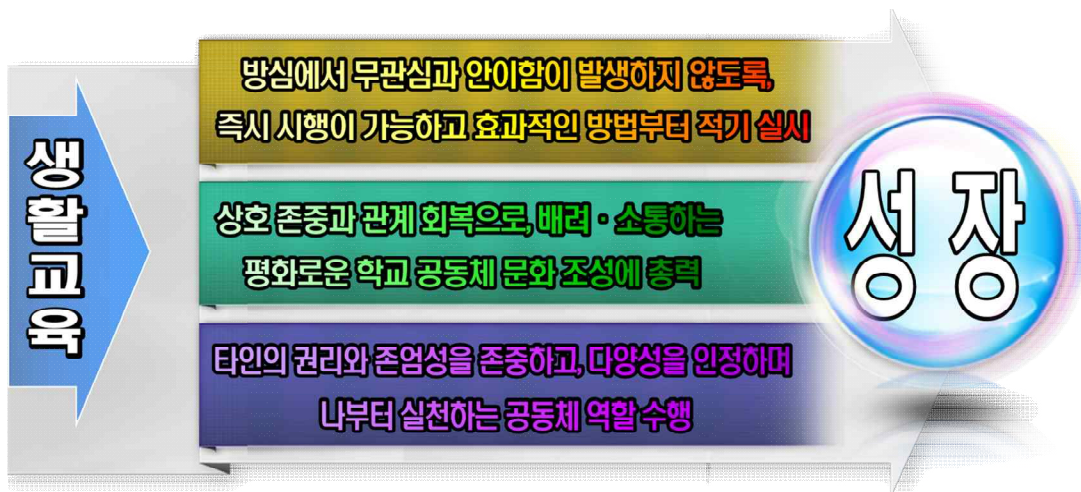
- 용하는 것이지만, 문제 발생 시 즉각적으로 개입하여 사태 악화를 방지함
- 표적행동 자체를 변화시키는 것이 아니라 학생 개인의 삶의 질을 향상시키는 것과 같은, 보다 폭넓게 영향력을 미치는 것을 장기적인 목표로 삼고 생활교육을 실시

<소선도위원회 활성화>

- 학년별 구성원의 개성과 발달과업, 교육과정에 맞추어 생활교육 및 선도의 재량권 부여를 위해 학교생활제규정 내 학생선도규정에서 소선도위원회의 기능 및 역할 구체화, 위임·전결규정 개정
- 학교생활제규정을 근거로 모든 학생에게 보편적 지원 실시 - PBS 1차 지원
- 학년부장 및 담임교사로 구성된 소선도위원회는 교내봉사까지 심의·의결하며, 그 내용으로 성찰·과제·관계·참여·상담 프로그램에 참여하여 관계 중심 생활교육이 이루어질 수 있도록 운영 - PBS 2차 지원
- 소선도위원회는 필요 시 선도위원회에 학생을 회부하여 보다 집중적이고 개별화된 지원을 받을 수 있도록 조치 - PBS 3차 지원

소선도 위원회	선도 위원회
소위원회 구성	위원회 구성
학년부장 및 담임교사	교감, 교무부장, 인성부장 등
심의 및 의결	심의 및 의결
모든 사안을 교내 봉사 까지	제정 사안 및 재심의 사안
행 정 사 항	선 도 내 용
▶ 간사 : 해당학생 담임교사	▶ 간사 : 생활안전부장
▶ 개최 : 담임-학년부장(전결)	▶ 개최 : 학년부장 -- 학교장
▶ 종결 : 학년부장 -- 학교장	▶ 종결 : 학년부장 -- 학교장

<학생의 성장을 이끄는 생활교육 공감대 형성 및 전개>



V

관계중심 학급 운영



관계중심 학급운영 사례


영종중학교 교사 유진아


주 제	공동체를 경험하며 나를 찾아가는 관계중심 학급 운영
대 상	1. ○○중학교: 1-○반 20명
의 도	3월 2일 ~ 12월 30일
내 용	<p>1년 동안의 학급 운영을 공동체 속에서 자신을 찾아가는 큰 틀 안에서 진행함. 나다움을 찾아가는 과정, 평화롭고 안전한 공동체를 세워가는 과정, 서로의 다름을 알고, 달라야 완전해 지는 공동체의 형성 과정을 체험해 가는 과정, 우리가 맞추려고 하는 퍼즐판에서 어느 한 조각도 불필요한 조각이 없음을 알아가는 과정, 각자의 고유성이 훼손되지 않고, 그 고유성으로 공동체에 기여하는 경험을 통해 공동체의 원리 알아가는 과정으로 일년 간의 학급이 운영됩니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 서클로 여는 우리반 - 그림책 읽어주는 남자 - 갈등 맞이하기 - 학급 운영은 우리 스스로 - 자신의 기질과 성향에 맞게 학급에 기여하기

① 공동체를 만들어 가요 : 공동체를 움직이는 중요한 방식 “서클 프로세스”


- * 서클이란? 동그라미 그 이상의 의미
 - ☞ 모두의 목소리가 들려지는 안전한 공간
 - ☞ 모두의 목소리가 반영되는 의사 결정 과정
- * 서클 약속
 - ☞ 토크스틱을 가지고 있는 사람만 이야기하기
 - ☞ 판단하거나 평가하지 않고 마음으로 들어주기
 - ☞ 솔직하게 말하기
 - ☞ 패스해도 되기(말할 준비가 됐을 때 말하기)
 - ☞ 비밀 지켜주기

② 서클 프로세스로 움직이는 우리반


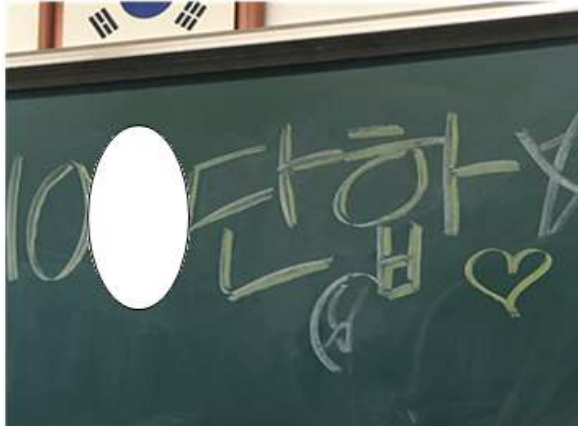


주 제	서클 프로세스를 활용해서 우리반을 세워나가요
대 상	우리반 구성원 모두 (담임샘도 1/N로 참여)
시 기	학기 초부터 학년말까지 안건과 필요에 따라 수시로 서클 프로세스를 운영
의 도	공동체 구축, 공동체 회복, 의사 소통 방식으로 서클 프로세스를 일년 내내 활용하여 공동체를 세워감
사 진	
내 용	<p>* 서클로 말해요</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ 학급의 문제를 함께 고민해요 ☞ 모두의 의견을 듣고 함께 결정해요 ☞ 소수의 의견도 존중해요 <p>* 다양한 안건이 서클 주제로 올라와요</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ 체육대회 반티 정하기 ☞ 체험학습 장소 정하기 ☞ 학급비 어떻게 사용할까? ☞ 학급 행사 진행 어떻게 할까? <p>: 모든 학급의 문제는 모두의 목소리를 듣고 함께 결정해요. : 그러기 위해 “서클 프로세스”는 꼭 필요해요</p>

주 제	학급 약속 정하기
대 상	학급 구성원 모두
시 기	학기 초
의 도	<ul style="list-style-type: none"> · 모두의 목소리를 듣고, 우리가 원하는 우리반 모습 그려보기 · 함께 우리가 지켜야 할 약속 정하고, 모두가 책임감 갖기 ☞ 함께 정한 약속이니 함께 지켜요
사 진	
내 용	<p>* 학급의 약속을 함께 정해요</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 내가 원하는 우리반의 모습 듣기 <ul style="list-style-type: none"> : 모두의 욕구 듣기(가치목록 활용) 2. 유목화, 소수의견 존중, 엄지 투표 등을 통해 우리반 가치 정하기 <ul style="list-style-type: none"> ☞ 재미, 소통, 배움 ☞ 가치를 연결하여 우리반 모토 만들기 “재미있고 잘 소통하는 배움이 있는 우리반” 3. 가치 실현을 위한 약속 정하기 <ul style="list-style-type: none"> ☞ 다른 사람이 말할 때 잘 들어주기 ☞ 학급 행사 잘 참여하기 ☞ 수업 약속 잘 지키기

③ 우리반의 다양한 행사는 우리가 기획하고 진행해요

주 제	각종 TF팀(위원회 및 진행팀) 구성하기
대 상	원하는 사람
시 기	필요에 따라 구성
의 도	다양한 TF팀 구성으로 자신의 소질과 적성에 맞는 역할을 자연스럽게 나누어 맡게 됨. 학생들끼리 회의를 진행하며 적절하게 역할을 나눔. 그러면서 자신의 고유성을 발견하고 그 고유성으로 급의 일에 기여함.
사 진	
내 용	<p>* 우리 반의 모든 행사는 우리 스스로 기획하고 진행해요</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ 학급 단합 대회 진행에 앞서 '학급 단합대회 준비팀'을 꾸려요 ☞ 자발적으로 모여서 회의를 하고 결정해요 ☞ 기획부터 진행, 마무리까지 우리 손으로 해요 ☞ 선생님은 계획서 작성 및 물건 주문 등 행정적인 것만 지원해요 ☞ 학급 단합대회 준비팀, 생일 파티 준비팀, 체험학습 진행팀 등 각종 TF팀을 구성해요

주 제	생일 파티
대 상	학급 구성원 모두
시 기	한달에 한번
의 도	<ul style="list-style-type: none"> · 태어난 것을 함께 기뻐하기 · 매달 태어난 친구들을 축하해 주기
사 진	

주 제	학급 단합 대회
대 상	학급 구성원 모두
시 기	한 학기에 한번
의 도	· 다양한 공동체 활동을 하며 공동체 다지기
사 진	   
내 용	<ul style="list-style-type: none"> * 학급 구성원의 의견 수렴을 바탕으로 단합대회 내용 구성하기 * 런닝맨, 담력테스트, 몸으로 말해요 등등의 다양한 공동체 놀이를 진행

④ 그림책 읽어주는 우리반

주 제	그림책과 함께 하는 우리반																																		
대 상	학급 구성원 모두																																		
시 기	월 1~2회																																		
의 도	<ul style="list-style-type: none">· 그림책을 읽으며 함께 의미있는 질문에 답하며 나를 알아가고, 서로를 알아간다.· 그림책을 듣고 질문하고 답하며 사고력의 확장을 경험한다.· 그림책의 다양한 이야기와 주제를 통해 생각을 확장시키고, 친구들과의 질의, 응답을 통해 서로의 생각의 차이를 경험한다.· 아침 시간을 활용하여 그림책을 읽고 들으며 재미와 의미있는 하루 시작한다.· 일년동안 꾸준히 진행하며 다양한 주제에 대해 함께 이야기하며 사고의 폭과 넓이를 확대하며 학급 구성원 모두 함께 성장해 간다.																																		
사 진	<p>* 친구들과 담임샘의 추천으로 그림책 읽어주기 팀에 들어간 친구들이 선정된 그림책을 읽어준다. 다양한 주제의 그림책을 선정하여 그림책을 읽고, 그것에 대한 질의 응답을 한다. 일년동안 꾸준히 진행한다.</p> <p>* 다름의 가치, 장애인에 대한 시선, 공동체가 만들어지는 과정, 차별, 인권 문제 등 다양한 주제의 그림책을 선정하여 읽어준다.</p> <p>< 그림책 예시 ></p> <table><tr><td>1 3초 다이빙</td><td>스콜라(위즈덤하우스)</td><td>정진호 지음</td><td></td><td></td></tr><tr><td>2 위를 봐요!</td><td>은나팔(현암사)</td><td>정진호 글.그림</td><td></td><td></td></tr><tr><td>3 보이지 않는 아이</td><td>책과콩나무</td><td>트루디 루드위그 글, 패트리스 바톤 그림, 천미나 옮김</td><td></td><td></td></tr><tr><td>4 알도</td><td>시공주니어</td><td>존 버닝햄 지음, 이주령 옮김</td><td></td><td></td></tr><tr><td>5 아모스와 보리스</td><td>비룡소</td><td>윌리엄 스타이그 윌리엄 스타이그 글 그림, 김경미 옮김</td><td></td><td></td></tr><tr><td>6 제노비아</td><td>지양어린이</td><td>모르텐 뒤르 지음, 라스 호네만 그림, 윤지원 옮김</td><td></td><td></td></tr></table>					1 3초 다이빙	스콜라(위즈덤하우스)	정진호 지음			2 위를 봐요!	은나팔(현암사)	정진호 글.그림			3 보이지 않는 아이	책과콩나무	트루디 루드위그 글, 패트리스 바톤 그림, 천미나 옮김			4 알도	시공주니어	존 버닝햄 지음, 이주령 옮김			5 아모스와 보리스	비룡소	윌리엄 스타이그 윌리엄 스타이그 글 그림, 김경미 옮김			6 제노비아	지양어린이	모르텐 뒤르 지음, 라스 호네만 그림, 윤지원 옮김		
1 3초 다이빙	스콜라(위즈덤하우스)	정진호 지음																																	
2 위를 봐요!	은나팔(현암사)	정진호 글.그림																																	
3 보이지 않는 아이	책과콩나무	트루디 루드위그 글, 패트리스 바톤 그림, 천미나 옮김																																	
4 알도	시공주니어	존 버닝햄 지음, 이주령 옮김																																	
5 아모스와 보리스	비룡소	윌리엄 스타이그 윌리엄 스타이그 글 그림, 김경미 옮김																																	
6 제노비아	지양어린이	모르텐 뒤르 지음, 라스 호네만 그림, 윤지원 옮김																																	

준비물	그림책
대 상	학급 구성원 모두
시 기	월 1~2회
사 진	

⑤ 갈등을 통해 배우고 성장하는 우리반 : 회복적 생활 교육에 기반한 학급 운영

회복적 생활교육에 바탕을 두고 학급을 운영해요

* 회복적 생활교육이란?

- ☞ 회복적 정의에 기반한 관계 지향적인 수평적 생활교육
- ☞ 존중, 책임, 협력을 이끌어 내는 과정으로서의 생활교육
- ☞ 관계성 강화와 평화로운 공동체 세우기를 목적으로 하는 생활교육

* 회복적 생활교육에서 갈등은 문제로 보지 않아요

☞ 갈등이란 인간 상호작용으로 인한 자연스러운 현상이며, 갈등을 성장과 배움의 기회로 삼는다.

주 제	대화 모임
대 상	갈등 당사자 및 관련자
시 기	갈등이 발생했을 때
의 도	<ul style="list-style-type: none"> · 갈등을 배움의 기회로 삼는다. · 갈등을 해결하는 방법을 배운다. · 문제 해결을 관계의 회복에 둔다. · 서로의 차이를 알고, 나와 다른 사람을 이해하는 기회로 만든다. · 갈등을 통해 깨어진 공동체를 재건하여 건강하고 안전한 공동체를 세워간다.
내 용	<p>* 학급에서 일어나는 크고 작은 갈등이 발생했을 때, 갈등 당사자가 대화를 통해 서로를 이해해 가는 과정을 통해 서로의 마음과 필요를 깨달으며 나와 다른 사람의 차이를 알고, 함께 성장해 간다.</p> <p>* 갈등의 정도에 따라 다양한 대화 모임, 문제 해결 서클 등을 사안에 따라 달리 적용하여 진행한다.</p>

2022 관계중심 생활교육 실천사례집 집필진

자 문

인천광역시교육청 학교생활교육과장
인천광역시교육청 학교생활교육과 장학관
인천광역시교육청 학교생활교육과 장학사

윤 재 환
김 재 희
이 정 화

집 필

인천영종초등학교	교사	김근영
인천서화초등학교	교사	김동욱
인천삼목초등학교	교사	김미정
인천가정초등학교	교사	김상운
인천은송초등학교	교사	송수원
인천창신초등학교	교사	안창균
인천마장초등학교	교사	염주희
인천효성남초등학교	교사	유명선
인천석천초등학교	교사	유차옥
인천장도초등학교	수석교사	이옥경
인천백석초등학교	교사	전성하
인천동수초등학교	교사	조교금
인천경서초등학교	교사	최희석
인천성여자고등학교	교사	문동규
계산중학교	교사	문영철
선인고등학교	교사	최동석
인천석천초등학교	교사	강환이
인천용현남초등학교	교사	공병목
인천공항초등학교	교사	도대영
인천청람초등학교	교사	오법근
인천경서초등학교	교사	이소희
인천상아초등학교	교사	이종혁
북인천여자중학교	교사	양을길
인천남부교육지원청	교사	류언정
인하사범대학부속고등학교	교사	전형채
인천도화초등학교	교사	우남대
인천양지초등학교	교사	윤지현
인천이음초등학교	교사	정윤희
인천단봉초등학교	교사	정명희
동인천중학교	교사	김부호
진산중학교	교사	한정희
인천남동고등학교	교사	이희연
인천일여자고등학교	교사	권효진
작전여자고등학교	교사	안소윤
인천연화초등학교	교사	이진원
검암중학교	교사	최중원

2022 관계중심 생활교육 실천사례집	
발행일	2022. 12월
발행처	인천광역시교육청 학교생활교육과
주 소	인천광역시 남동구 정각로 9
전 화	(032) 420-8483