미래를 함께 여는 부산교육

나·너·우리를 위한 일상 회복 비결

초등학생을 위한 상담·심리지원

저학년 1~3학년용

함께 더불어
함께 행복한 교실



부산광역시교육청
BUSAN METROPOLITAN CITY OFFICE OF EDUCATION

CONTENTS

나·너·우리를 위한 일상 회복 비결



3월

1. 설렘과 떨림: 안녕? 친구야~ 04

2. 나와 너: 좋은 친구되기 08

'늑대도 친구가 필요해' 샌드아트 영상 활용:
늑대의 친구 사귀기 과정을 통해 친구의 의미를 생각해 보고, 좋은 친구가 되기 위해 실천할 수 있는 행동이 무엇인지를 담은 영상

4월

3. 감정세계: 너와 나의 마음! 11

4. 마음 알아주기!: 공감 14

5월

5. 우리반 언어 온도 20

6. 미안해 친구야~ 사과하기 24

6월

7. 긴장완화: 색깔호흡법 27

8. 걱정하는 마음 안아주기 30

7월

9. 우리들의 강점나무 만들기 33

초등학생을 위한 상담·심리지원

함께 더불어 함께 행복한 교실

저학년(1~3학년용)



9월

10. 우리는 하나! 35

11. 마음을 나누는 그림놀이 37

10월

12. 화나는 마음 안아주기 39

13. 갈등이 생겼을 때 이렇게 말해요. 43

11월

14. 감정비행기 날리기 45

15. 나에게 주는 상장 49

12월

16. 나누면 행복해요. 52

17. 감사하면 행복해져요. 55

참고자료 60

회기 1 설렘과 떨림 - 안녕? 친구야!

교육 주제	설렘과 떨림 – 안녕? 친구야!
교육 목표	• 학기초 새로운 친구들을 만나 몸으로 활동하며 친밀감을 형성한다. • 같은 반이 된 친구들을 만나 함께 여러 가지 활동을 하며 서로를 알아가는 시간을 가진다.
준비물	PPT, 활동지, 신나는 음악

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
도입 (10분)	**주의집중 및 동기유발- 친구 모셔오기~** ● **전체활동** 〈활동하기〉 1. 의자를 원 대형으로 만든다. 2. 학생 수보다 의자를 한 개 더 놓는다(학급 인원이 25명이면 의자는 26개). 3. 노래를 한 곡 정해서 부르는 동안 빈 의자의 양옆에 앉아 있는 학생 두명이 서로 손을 잡고 일어서서 다른 친구 한 명을 빈 의자로 모셔온다. 4. 새롭게 생긴 빈 의자 양옆에 있는 학생들 역시 손을 잡고 다른 친구를 빈 의자로 모셔온다.(이때 같은 손님을 다시 데리고올 수 없게 하여 골고루 기회가 돌아가게 하기) 5. 노래가 끝날 때까지 빈자리에 친구 데려오기를 반복하다가, 정해진 시간이 지나면 빈자리를 확인한다. Tip – 신나는 음악을 틀고 음악이 끝나면 마무리하는 것으로 진행할 수 있다. – 남학생 두명이 친구를 모셔올 때는 여학생만 모셔올 수 있으며, 여학생 두명일 때는 남학생만 모셔올 수 있게 하여 서로 낯가리지 않고 섞여 자연스럽게 활동할 수 있게 한다. ▸ 둥글게 앉아 서로 얼굴을 보며 몸을 움직이면서 긴장을 완화하고, 활동을 통해 친구에게 다가가는 연습을 할 수 있다.	신나는 음악
전개 (25분)	**활동 1 안녕? 친구야~!** ● **전체활동** 학생들에게 활동지를 나누어 주며 친구들과 함께 해야 하는 9가지 활동에 대해 설명한다. 서로 다른 친구들과 만나 활동을 함께 한 후 친구에게 사인을 받는 미션수행 활동이다.	활동지

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
전개 (25분)	〈활동하기〉 1. 처음 눈이 마주친 친구와 "안녕, 친구야~!.' 하고 손바닥을 마주치며 인사한다. 2. 활동지에 있는 9가지 활동 중 하나를 선택해 친구와 함께 활동한 후 활동이 끝나면 친구의 사인을 받는다. 3. 사인을 받은 후 '고마워, 000야' 하면서 새로 알게 된 그 친구의 이름을 넣어 손바닥을 마주치고 헤어진다. 4. 9가지 활동은 모두 서로 다른 친구들과 만나서 해야 한다. 5. 순서대로 할 필요는 없지만 남자 친구와 여자 친구들을 번갈아 만나야 한다. 6. 우리반 모두가 활동을 끝내면 성공이다. ▸ 미션수행이라는 게임 형식으로 함께 활동하고 서로의 이름을 불러주면서 학기초 서먹함과 낯선 분위기를 완화하고 친밀감을 형성할 수 있다. **활동 2 티셔츠 소개법으로 소개하기** ● **전체활동** 자기소개를 작성하여 서로 돌아다니면서 친구를 만나 자신을 소개하고 친구의 소개를 듣는 활동 〈활동하기〉 1. 티셔츠 모양의 활동지에 내가 좋아하는 것, 내가 잘하는 것, 듣고 싶은 말 등을 작성한다(색지에 티셔츠 모양을 따로 인쇄하여 오려서 사용할 수 있다.). 2. 티셔츠 활동지를 빨리 끝낸 친구들은 티셔츠를 예쁘게 꾸미도록 한다. 3. 완성한 티셔츠 활동지를 목걸이 이름표에 걸어 서로 소개하는 시간을 가진다.(주어진 시간 동안 두명씩 만나서 이야기하기) 4. 최대한 많이 만나 서로 소개하도록 안내하고 정해진 시간이 끝나면 다 함께 모여 비슷한 친구, 다른 친구는 누구인지, 서로 소개하며 재미있었던 점은 무엇인지 나눈다. Tip – 자기소개 활동 후 티셔츠들은 교실 뒤에 붙여둘 수 있음.	활동지
마무리 (5분)	**느낀 점 소감나누기** • 오늘은 친구들과 함께 여러 가지 활동을 함께 하고 알아가는 시간을 가졌습니다. • 오늘 활동을 통해 새롭게 알게 된 점, 느낀 점, 생각한 것에는 무엇이 있나요?	

참고문헌 초등상담나무(2018) 놀며 자라는 놀이집단상담. 학지사

설렘과 떨림 – 안녕? 친구야~

– 9가지 활동 모두 각기 다른 친구와 만나서 해야 합니다.
– 만나면 '안녕? 친구야~' 손바닥 마주치고, 헤어질 때 '고마워~OOO야~'라고 인사합니다.
– 활동이 끝나면 아래 빈 칸에 활동을 함께 한 친구에게 이름을 적어 달라고 합니다.
– 우리반 친구들 모두가 활동을 마쳐야 미션 완료!

친구에게 '엄지 척!' 동작을 하며 "네가 최고야."라고 세 번 외치기	친구와 팔짱끼고 제자리에서 3번 돌기	친구와 엉덩이 두 번 부딪히기
친구이름:	친구이름:	친구이름:
친구와 손잡고 교실 한바퀴	친구에게 손가락 하트를 만들어 보여 주면서 "친구야, 앞으로 친하게 지내자!" 외치기	친구 모습에서 가장 예쁘고 멋진 점 세 군데 말해주기
친구이름:	친구이름:	친구이름:
친구와 오른쪽 발바닥끼리 다섯번, 왼쪽 발바닥끼리 다섯 번 마주치기	친구와 손바닥 5번 마주치기	친구에게 윙크하며 "널 만난 건 행운이야" 2번 말하기
친구이름:	친구이름:	친구이름:

자기소개 하기

내가
좋아하는 것

내가
잘하는 것

이 름

자신을
나타 낼 수 있는
단어 / 그림

다른 사람들에게 듣고 싶은 말



회기 2

나와 너 - 좋은 친구 되기!

교육 주제	나와 너 – 좋은 친구 되기!
교육 목표	• 자신과 친구들이 기대하는 좋은 친구의 특징을 이해하고 표현할 수 있다. • 좋은 친구는 스스로 좋은 친구가 되려는 노력에서 시작됨을 인식하고, 자신이 좋은 친구가 되기 위해 실천해야 할 부분을 알고 실천할 수 있다.
준비물	PPT, 활동지, 포스트잇

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
도입 (5분)	**주의집중 및 동기유발- 친구의 의미 알기** ● **전체활동** 친구란? 브레인스토밍을 한다. 친구하면 떠오르는 것을 모두 이야기하고 칠판에 적는다. 그 후 각자 생각하는 친구의 의미를 발표해 본다. 〈친구의 사전적 의미〉 – 오래도록 친하게 사귀어 온 사람 – 나이가 비슷한 또래이거나 아래인 사람을 낮추거나 가깝게 이르는 말 – 벗: 마음이 서로 통하여 가깝게 사귀는 사람 출처: 다음 국어사전 ▸ 학생들이 자신들의 생각을 자유롭게 이야기할 수 있는 분위기를 조성한다. **'친구가 필요해' 영상 시청** • 여러분들이 생각하는 친구의 의미를 들어보았고, '친구가 필요해' 영상도 함께 시청했어요. 함께 놀고, 즐거움을 느끼며, 어려운 일이 있을 때 도와주고 힘이 되는 사람이 친구죠? 우리는 모두 친구가 필요해요. 여러분은 어떤 친구가 필요한가요? 그리고 어떤 친구가 좋은가요? 오늘은 좋은 친구에 대해 알아보고, 자신이 좋은 친구가 되기 위해 실천해야 할 것이 무엇인지 생각해 보는 시간을 가질 것입니다. 시작해 볼까요? ▸ 좋은 친구에 대해 생각해 보는 시간이 되도록 지도한다.	영상
전개 (30분)	**활동 1 이런 친구가 좋아요! - 좋은 친구란?** ● **전체활동** 학생들에게 자신이 생각하는 좋은 친구란 어떤 친구인지 생각해 보도록 한다. 착한 친구, 배려하는 친구 등도 좋지만 구체적으로 좋은 친구의 행동 특징이 어떤지 생각해 보도록 한다. 예시) 좋은 친구의 행동– 같이 놀고 웃어주는 친구, 어려울 때 도와주는 친구, 욕을 쓰지 않는 친구(바른 말을 쓰는 친구), 약속을 잘 지키는 친구, 내 말을 잘 들어주는 친구 등.	포스트잇 PPT 활동지

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
전개 (30분)	▸ 좋은 친구의 구체적인 행동 특성을 찾기 어려워하면 친구의 어떤 행동이 싫은지 질문하면서(자기 마음대로 하려고 하는 친구, 규칙을 어기는 친구, 화를 많이 내는 친구 등) 대비해 주어도 좋다. 〈활동하기〉 1. 학생 당 포스트잇 2장을 나누어 주고 1개는 좋은 친구의 행동 특징을 쓰고, 나머지 한 개는 싫은 행동을 쓰도록 한다. 2. 다 쓴 친구들은 칠판에 나와서 붙인다. 3. 자신과 친구들이 생각하는 좋은 친구의 행동과 친구들이 싫어하는 행동에 대해 살펴보며 좋은 친구의 구체적인 행동에 어떤 것이 있는지 인식한다. 4. 몇몇 학생들의 발표를 통해 좋은 친구의 행동과 친구들이 싫어하는 행동에 어떤 것이 있는지 어떤 경험이 있었는지 듣고 나눈다. ▸ 학생들이 자신의 경험을 바탕으로 좋은 친구의 구체적인 행동 특징을 생각할 수 있도록 지도한다. 이때 싫어하는 행동을 한 친구의 이름을 이야기하거나 비난하지 않도록 주의하고 구체적인 행동에 대해 이야기하도록 한다. **활동 2 이런 친구가 될래요! - 좋은 친구 되기** ● **전체활동** 칠판에 붙여진 좋은 친구의 행동 특징을 보고 친구들의 발표도 들으며, 자신이 좋은 친구가 되기 위해 실천할 수 있는 행동이 무엇인지 찾아본다. 실천계획서에 자신이 실천할 행동을 작성한 후 친구들 앞에서 읽으며 약속한다. ▸ 서로 좋은 친구가 되기 위해 한가지 이상 실천행동을 작성해보고 발표하면서 스스로 좋은 친구가 되기 위해 노력하는 학급내 분위기를 조성한다.	포스트잇 PPT 활동지
마무리 (5분)	**느낀 점 소감나누기** • 오늘은 좋은 친구의 특징에 대해 알아보고, 자신이 좋은 친구가 되기 위해 실천해야 할 부분이 무엇인지 배웠습니다. • 오늘 활동을 통해 새롭게 알게 된 점, 느낀 점, 생각한 것에는 무엇이 있나요?	

실천 행동 약속문



저_____은(는)

좋은 친구가 되기 위해

친구들에게 _____ 행동을

하루에 _____번 이상 할 것을 약속합니다.



20 년 월 일

00학교 학년 반 이름 (인)

회기 3 감정의 세계 - 나와 너의 마음!

교육 주제	감정의 세계– 나와 너의 마음!
교육 목표	• 다양한 감정 단어를 익힌다. • 여러 가지 상황에서 가질 수 있는 감정이 다양하다는 것을 인식하고, 관찰을 통해 다른 사람의 감정을 이해할 수 있다.
준비물	PPT, 활동지, 감정카드

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
도입 (5분)	**주의집중 및 동기유발** • 오늘은 감정 세계로 여행을 떠나 볼 거예요. 우리가 느끼는 감정에는 어떤 감정들이 있는지 다양한 감정 단어를 배워봅시다. 그리고 여러 가지 상황에서 우리가 느끼는 다양한 감정들을 알아보고, 자신의 마음을 표현해 볼 거예요. 시작해 볼까요? **감정단어 초성게임-어떤 감정일까요?** • 전체활동) PPT에 나타난 초성을 보고 어떤 감정인지 알아 맞혀보기(1학년의 경우 아직 문자가 익숙하지 않으므로 감정 표정 이미티콘 그림을 제시하고 어떤 감정인지 언어로 표현해 보기를 할 수 있다.) ▸ 게임을 통해 감정을 나타내는 다양한 감정 단어를 알고 익힌다.	PPT
전개 (30분)	**활동 1 이럴 때 내 마음은** ● **전체활동** PPT에 나타난 다양한 상황을 들으며, 자신이 그 상황에 처했다면 어떤 감정이 드는지 감정카드를 들어 표현해 본다. 〈활동하기〉 1. 감정카드를 펼친 후 카드를 보며 자신이 PPT에 제시된 상황에서 어떤 감정을 느낄지 생각해 보고 감정 카드를 선택하여 높이 든다. 2. 학생들의 감정을 발표하게 하며 다양한 감정에 대해 공감해준다. 3. 발표를 부끄러워하는 학생도 자신이 선택한 카드를 높이 들면서 자신의 감정을 표현하고 참여할 수 있다. 4. 학생들이 자신의 감정을 표현해 보고, 친구의 감정도 들으며 같은 상황에서라도 서로 다르게 느낄 수 있다는 점을 인식한다. ▸ 학생들의 감정을 자유롭게 발표하게 하고 감정을 표현하는 것이 익숙해 질 수 있도록 지도한다. 아울러 학생들의 감정을 공감해 주면서, 교사의 공감 반응을 통해 모방학습이 일어날 수 있도록 한다.	감정카드 PPT

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
전개 (30분)	**활동 2 표정과 행동으로 표현하는 감정- 어떤 마음일까?** ● **모둠활동** 감정카드에 나타난 감정을 말이 아닌 표정과 행동으로 표현하여 지금 친구의 마음이 어떤지 알아 맞춰본다. 감정을 재미있고 좀 더 세밀하게 표현해 보며, 친구의 표정과 행동을 관찰하여 친구의 마음을 느껴 볼 수 있도록 한다. 〈활동하기〉 1. 모둠별로 제공된 감정카드를 섞은 후 한 사람당 3장씩 가진다.(자신이 받은 감정카드는 친구에게 보이지 않도록 한다.) 2. 각자가 가지고 있는 감정카드 1장씩 돌아가면서 말이 아닌 표정과 행동으로 표현한다. 친구가 표현한 감정을 맞추면 칩을 1개 받는다.(칩을 가장 많이 얻은 친구에게 '감정 왕' 상품을 줄 수 있다.) 3. 감정을 표정과 행동으로 표현한 후 정답을 동시에 말하게 한다. 그리고 정답을 맞춘 친구들 모두에게 칩을 준다. 예를 들어 자신이 '기쁘다'는 감정을 행동으로 표현했는데 모둠 친구 중 3명이 자신이 표현한 감정을 맞추면 칩을 3명에게 1개씩 준다. 4. 친구들이 정답을 맞추지 못하고 어려워하면, '통과'를 외칠 수도 있다. ▸ 감정은 말 뿐 아니라 표정, 행동 등을 통해 표현되며 이를 관찰함으로서 다른 사람의 감정을 이해할 수 있음을 지도한다.	감정카드 PPT
마무리 (5분)	**느낀 점 소감나누기** • 오늘은 감정에 대해 알아보고, 여러 가지 상황에서 느끼는 다양한 감정을 표현해 보았습니다. 그리고 친구의 표정과 행동을 보며 지금 친구의 마음이 어떨지 함께 느꼈습니다. • 오늘 활동을 통해 새롭게 알게 된 점, 느낀 점, 생각한 것에는 무엇이 있나요?	

초성 게임

- ㅅ ㄴ ㄷ - 신난다
- ㅎ ㄴ ㄷ - 화난다
- ㅈ ㄱ ㄷ - 즐겁다
- ㅂ ㄲ ㄹ ㄷ - 부끄럽다
- ㅎ ㅂ ㅎ ㄷ - 행복하다
- ㅂ ㅇ ㅎ ㄷ - 불안하다
- ㅅ ㅅ ㅎ ㄷ - 속상하다(심심하다)
- ㅇ ㅇ ㅎ ㄷ - 우울하다(억울하다)
- ㄷ ㄷ ㅎ ㄷ - 답답하다
- ㄱ ㄷ ㄷ ㄷ - 기대된다

상황

- 주말에 부모님과 함께 놀이동산에 놀러 갔다.
- 좋아하는 친구를 만나서 같이 이야기했다.
- 친구가 싫어하는 별명을 자꾸 부르며 장난을 친다.
- 동생이 먼저 잘못했는데 엄마는 나만 혼내신다.
- 친구가 내 허락 없이 내 물건을 함부로 만졌다.
- 짝궁이 나한테는 색연필을 안 빌려줬는데 다른 친구한테는 빌려준다.
- 엘리베이터에서 방귀를 뀌었다.
- 친구가 복도에서 부딪히고 미안하다고 말도 하지 않고 그냥 지나간다.

감정 카드





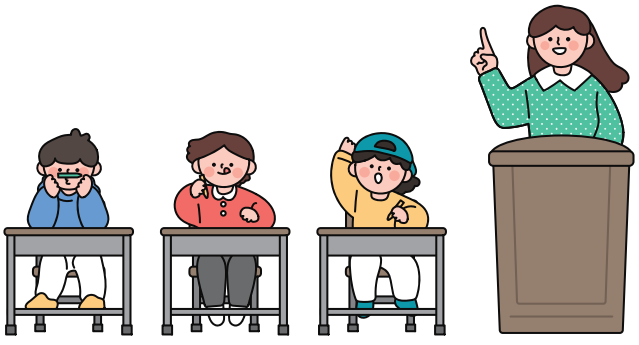


회기 4 마음 알아주기!- 공감

교육 주제	나와 너 – 좋은 친구 되기!
교육 목표	• 지금 기분이 어떤지, 무엇 때문에 그런 감정이 생겼는지 이해할 수 있다. • 자신의 감정을 기반으로 친구의 마음을 알아주는 공감적 표현을 익힌다.
준비물	PPT, 활동지, 감정카드

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
도입 (10분)	**주의집중 및 동기유발 - 마음 인터뷰** ● **짝 활동** 지금 내 마음은 어떤지, 무엇 때문에 그런 감정이 들었는지 먼저 생각해 본 후 짝과 함께 마음 인터뷰를 한다. 〈활동하기〉 1. '내 마음 알아주기' 활동지를 작성한다. – 지금 기분과 무엇 때문에 그런 감정이 들었는지 생각해 본다. – 자신이 갖고 싶은 감정은 무엇인지, 원하는 감정을 갖기 위해 듣고 싶은 말이나, 하고 싶은 것을 적어본다. 2. 다 작성한 후 짝과 서로 마음 인터뷰를 한다. 자신의 마음은 '내 마음 알아주기' 활동지를 보며 이야기하고, 친구의 마음은 '친구 마음 인터뷰' 활동지에 적는다. 3. 서로의 마음을 인터뷰하듯 이야기한 후 몇몇 친구들의 발표를 듣는다. ▸ 1학년의 경우 감정 스티커를 활용하여 활동지에 붙이고, 교사가 질문을 하면서 진행할 수 있다. 자신의 마음에 관심을 가지도록 안내하고, 나와 친구의 마음을 알아가는 시간이 되도록 분위기를 조성한다.	인터뷰 활동지
전개 (25분)	**활동 1 공감! 입장을 바꿔 봐요.** ● **전체활동** 〈같은 상황 다른 대화 활동지〉를 하면서 공감의 의미에 대해 알아본다. 〈활동하기〉 1. '같은 상황 다른 대화' 활동지를 보며, 같은 상황에서의 두가지 대화를 짝과 역할을 나누어 읽어본다. 2. 각각의 대화에서 어떤 기분이 드는지 적어본다. 3. 공감의 의미에 대해 이야기한다. – 공감은 상대방의 입장에서 생각하고 상대방의 마음을 함께 느끼는 것 – 함께 느낀 마음을 말과 행동으로 표현하는 것 – 내 생각대로 충고하거나 조언하지 않는 것	PPT 활동지

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
전개 (25분)	**활동 2 기분을 이해하고 말해요-공감 표현** ● **전체활동** 제시된 상황에서 “내가 그 상황이라면?” 하고 상상해 보면서 공감이가 되어 친구의 마음을 헤아려 본다. 여러 상황에 놓인 친구의 기분을 이해하고 어떻게 말할지 연습하기. 〈활동하기〉 1. 활동지에 제시된 다양한 상황을 교사가 한 문장씩 읽어준다. 2. “내가 그 상황이라면?” 하고 상상해 보면서 내 마음은 어떨지 감정 단어로 표현해 본다.(이때 감정을 나타내는 단어들을 볼 수 있도록 제시해 준다.) 3. 그런 감정이 들 때 어떤 말이 도움이 될지 생각해 보고 적는다. 4. 같은 상황이 친구에게 생긴다면 친구의 기분을 어떻게 이해할 수 있을지 적어본다. 5. 친구의 기분을 이해하는 말을 발표하게 하고, 친구의 말을 듣고 마음이 어떤지 듣는다. 6. 어떻게 말하는 것이 도움이 되는지 느껴보고, 서로 모델링이 될 수 있도록 한다. 7. 친구의 마음을 잘 이해하고 표현한 친구에게 ‘공감 왕’ 왕관을 줄 수 있다. ▸ 친구의 마음을 이해할 뿐 아니라 이해한 마음을 말로 표현해 보는 연습을 통해 서로 공감적 대화를 많이 할 수 있도록 지도한다.	PPT 활동지
마무리 (5분)	**느낀 점 소감나누기** • 오늘은 마음 알아주기–공감!에 대해 알아보았습니다. • 오늘 활동을 통해 새롭게 알게 된 점, 느낀 점, 생각한 것에는 무엇이 있나요?	



지금 내 마음은?



지금 나의 기분은 어떤지 내 마음에 관심을 가져주세요.
내 마음이 튼튼해야 행복할 수 있어요.

지금 나의 기분은요~~?

무엇 때문에 그런 감정이 드나요?
감정의 이유를 글로 쓰거나, 그림으로 그려서 표현해 보세요~

내가 갖고 싶은 감정은 무엇인가요?
지금 감정이 좋다면 그대로~새로운 감정을 원한다면 원하는 감정을 적어보세요.

원하는 감정을 갖기 위해 듣고 싶은 말이나, 하고 싶은 것을 적어보세요.

친구 마음 인터뷰?



감정에는 좋고 나쁜 것이 없어요. 내가 느끼는 감정은 모두 소중하기 때문이죠.
다만 내가 느끼는 감정을 잘 표현하는 것이 중요합니다.
내 마음과 다르게 전달될 수도 있거든요.

지금 너의 기분은 어때~~?

무엇 때문에 그런 감정이 들었어?

지금 네가 갖고 싶은 감정은 무엇이니?
지금 감정이 좋다면 그대로~새로운 감정을 원한다면 원하는 감정을 말해보세요.

원하는 감정을 갖기 위해 듣고 싶은 말이나, 하고 싶은 것은 뭐야?

같은 상황 다른 대화



아래 대화를 친구와 역할을 나누어 읽어본 뒤, 어떤 느낌이 드는지 솔직하게 써 보세요.

서준 : 세은이가 방금 나보고 그만 놀리라면서 화를 내고 갔어.
나만 놀린 것도 아닌데 말이야.
지우 : 네가 특히 많이 놀렸잖아.
서준 : 아니야, 넌 알지도 못하면서.
지우 : 모르긴, 내가 몇 번을 봤는데.
서준 : 그래, 너 잘났다.

1. 서준이는 어떤 기분이었을까요?

준서 : 민준이가 방금 나보고 그만 놀리라면서 화를 내고 갔어.
나만 놀린 것도 아닌데 말이야.
우진 : 다른 아이들도 놀렸는데 너한테만 화를 내서 속상했겠다.
준서 : 응, 우진아. 속상했어.
우진 : 그랬구나.(토닥토닥)
준서 : 하지만, 내가 먼저 잘못했는걸.

2. 준서는 어떤 기분이었을까요?

3. 위 두 대화의 차이점은 무엇이라고 생각하나요?

친구 마음 이해하기



가운데 선을 따라 학습지를 절반으로 접고 아래의 상황에서 어떤 기분이 드는지 적어보세요.

아래와 같은 상황에서
나는 어떤 기분을 느끼나요?

1. 친구가 내가 싫어하는 별명을 부르며 놀렸어요.

2. 동생이 먼저 잘못했는데 엄마는 나만 혼내신다.

3. 나는 선생님께서 말씀하신 숙제를 못했어요.

4. 내가 달리기를 하다가 넘어져 우리반이 경기에서 졌어요.

똑같은 상황이 친구에게도 일어났어요.
친구의 마음을 생각하며
"OO야, ~하겠구나."라고 말해주세요.

1. 내가 OO가 싫어하는 별명을 부르며 놀렸어요.

OO야, _____ 하겠구나

2. 동생이 먼저 잘못했는데 엄마는 OO만 혼내신다.

OO야, _____ 하겠구나

3. OO이는 선생님께서 말씀하신 숙제를 못했어요.

OO야, _____ 하겠구나

4. 친구가 달리기를 하다가 넘어져 우리반이 경기에서 졌어요.

OO야, _____ 하겠구나

회기 5

우리 반 언어 온도

교육 주제	우리 반 언어 온도
교육 목표	• 학급 학생들이 사용하는 언어의 온도를 확인하며, 각자 자신의 언어사용을 점검하고 배려하는 말과 행동을 할 수 있다.
준비물	온도계 그림, 활동지, 스티커, 포스트잇

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
도입 (10분)	**주의집중 및 동기유발- 우리반 언어 온도 몇 점?** • 언어에는 온도가 있어요. 언어는 친구관계를 차갑게 만들기도 하고 따뜻하게 만들어주기도 하지요. 오늘은 우리 반 언어의 온도를 확인하며, 각자 자신의 언어사용을 점검한 뒤 우리 반 언어의 온도를 따뜻하게 할 수 있는 방법을 찾아 볼 거예요. ● **전체활동** 일주일 동안 생활하면서 학급에서 어떤 말이 오고 갔는지 떠올려보며, 우리 반 언어 온도계 점수는 어떤지 온도계에 스티커 붙이기	온도계그림 스티커
전개 (30분)	**활동 1 내가 주로 사용하는 언어 체크하기** ● **전체활동** 일주일 동안 생활하면서 어떤 말을 많이 했는지 떠올려보고 자신이 사용한 언어의 종류 파악하기. ▸ 말투 점검표를 활용하여 내가 주로 사용하는 언어가 어떤지 생각해 보고 점검하기 〈활동하기〉 1. 내가 사용하는 말은 어떠한 종류인지 알아본다. (감사의 말, 칭찬의 말, 욕, 명령하는 말, 사과의 말 등) 2. 내가 자주 사용하는 말은 긍정적 언어인지, 부정적 언어인지 살펴본다. 3. 학급에서 자주 들은 말은 긍정적 언어인지, 부정적 언어인지 살펴본다. ▸ 이때 '00가 이런 말을 했어요' 라고 비난하며 이야기하지 않도록 지도하며, 스스로 점검해 보는 시간되도록 지도한다.	활동지 포스트잇 PPT

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
전개 (30분)	**활동 2 듣고 싶은 말 VS 듣기 싫은 말** ● **전체활동** 듣고 싶은 말과 듣기 싫은 말에 대해 생각해 보고 자신의 언어 사용 다짐서 작성하기 〈활동하기〉 1. 듣고 싶은 말과 듣기 싫은 말을 포스트잇에 적어 온도계 옆에 붙이기 2. 각 온도계에 적힌 말을 교사가 읽어주고 학생들에게 어떤 기분이 드는지 느낌을 발표하게 함 – 듣고 싶은 말: 같이 놀자. 잘했어. 고마워. 도와줄게. 재미있어. 힘내 등 – 듣기 싫은 말: 저리가, 따라오지마, 하지마, 바보, 멍청이, 절교해, 너랑 안놀아, 꺼져 등 3. 자신의 언어 사용에 대해 생각해 보며 친구들 앞에서 언어사용에 대한 변화를 다짐하는 다짐서를 읽는다.	활동지 포스트잇 PPT
마무리 (5분)	**느낀 점 소감나누기** • 오늘은 우리 반 언어의 온도에 대해 점검해 보며 언어의 중요성에 대해 생각해 보았습니다. • 오늘 활동을 통해 새롭게 알게 된 점, 느낀 점, 생각한 것에는 무엇이 있나요?	



나의 말투는?

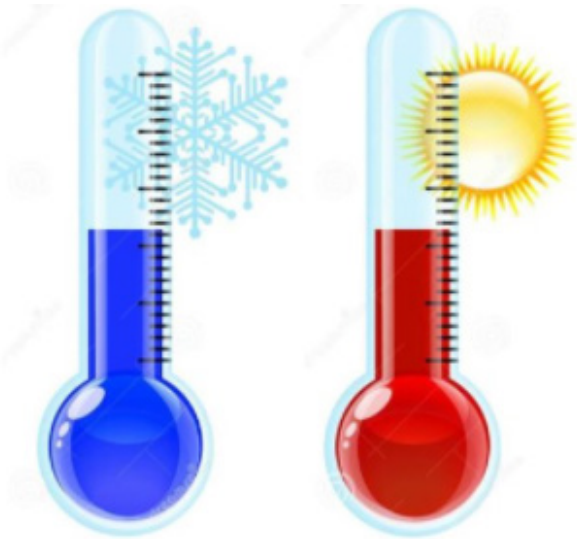


나의 말투 체크리스트입니다. 과연 나는 평소에 어떤 말을 하고, 어떤 말을 듣고 생활할까요?
최근 일주일 동안 들었던 말을 떠올려 보세요.
(음영처리 된 부분이 긍정적, 흰 여백은 부정적 말투)

체크체크	실제로 들었던 말	실제로 내가 한말
감사하는 말 (고마워!, 감사합니다. 등)		
칭찬하는 말 (너 정말 잘하는데? 등)		
욕 (야~×× 등)		
화를 내며 소리 질렀던 말 (큰소리로 기분 나쁘게 한 말)		
친구를 놀렸던 말 (별명을 부르는 등)		
묻는 말에 친절히 대답한 말 (친구의 질문에 친절하게~)		
무시하는 말 (말을 듣고 안 들은 체~)		
기분을 좋게 하는 말 (내 어깨를 으쓱하게 하는 말)		
명령이나 협박하는 말 (너 이거 해! 등)		
내 잘못에 대한 사과의 말 (내가 ––해서 미안해)		
불평이나 투덜거리는 말 (무슨 일이든 아~귀찮아! 등)		

출처. 조아라(2018) 긍정적 언어사용 프로그램 초등학교 저학년 아동의 언어폭력성 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. 전주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.

언어의 온도계



언어사용을 위한 나의 다짐!

나 (　　)는 이제 앞으로

우리 반에서 _____말보다

_____말을 더 많이 사용할 것을 다짐합니다.

일주일 동안 나의 언어 사용은 이랬어요!
자신의 언어 사용이 어떠했는지 일주일 동안 느낌을 적어보세요.

월	
화	
수	
목	
금	
토	
일	

회기 6 미안해 친구야~- 사과하기

교육 주제	미안해 친구야~ – 사과하기
교육 목표	• 사과의 의미에 대해 생각해 보면서 사과하는 것이 부끄러운 것이 아니라 용기 있는 태도라는 것을 이해할 수 있다. • 사과하는 방법을 배우고 익힐 수 있다.
준비물	활동지

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
도입 (10분)	**주의집중 및 동기유발 –사과에 대해 이야기 나누기** ● **전체활동** 내가 사과했던 경험과 사과를 받아 본 경험 나누기 • 친구의 사과로 내 마음이 풀리고 친구와 화해했던 경험이 있나요? 반대로 "야! 미안해~아, 미안하다고~", '사과했잖아, 왜 그래?' 이런 사과를 받아 본 경험이 있을까요? 상대방이 사과를 하는데 진심이 느껴지지 않아 속상했던 경험이 있나요?(이때 학생들의 발표를 들으며 상대방 친구의 이름을 이야기하지 않도록 유의사항을 알려주고 상황만 나누도록 지도한다.) ▸ 진심으로 사과를 전달하고 사과를 받기 위해 어떻게 사과하는 것이 좋을지 사과 방법에 대해 생각하는 시간이 될 수 있도록 분위기를 조성한다.	PPT
전개 (25분)	**활동 1 마음을 전하는 사과** • 표정이나 말투가 전혀 미안한 것 같지 않을 때, 미안하다고 말은 했지만 계속 그 행동을 반복할 때 친구의 사과가 마음에 와닿지 않지요? 그러면 어떻게 해야 우리의 진심을 담아 사과를 할 수 있을까요? ● **전체활동** 마음을 전하는 사과법에 대해 배우기 〈인.사.약. 사과법〉 인 : 내가 한 행동이나 말에 대해 인정하기. 사 : 사과하기. ~해서 미안해 약 : 약속하기. 다시 그러지 않도록 노력할게~ 약속 이야기하기 – 그냥 미안해!라고 말하는 것이 아니라, 내가 실수한 말과 행동을 담아 미안하다고 표현하고, 앞으로 그런 행동을 하지 않도록 노력할 것이라는 다짐을 상대에게 표현하는 것이 중요함. ▸ 사과는 말 뿐아니라 표정이나 말투 등 사과의 자세도 중요함을 함께 생각해 볼 수 있도록 지도한다.	활동지 PPT

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
전개 (25분)	**활동 2 인.사.약. 사과법 연습하기** ● **짝활동** 인.사.약. 사과법 연습하기 〈활동하기〉 1. 활동지에 제시된 상황을 보며 사과법을 적어본다. 2. 사과하는 역할과 사과받는 역할을 정하고 역할연습을 한 뒤 서로 역할을 바꾸어서 연습하기 (1학년의 경우 활동지에 제시된 상황을 교사가 읽어주고 발표를 들으며 진행할 수 있다.) 3. 역할극을 발표하고 배울 점 나누기 4. 역할극에서 사과할 때, 사과를 받을 때 어떤 감정이 들었는지 나누기 ▸ 사과는 용기 있는 태도임을 이야기하고 연습을 통해 학생들이 용기 있게 사과할 수 있도록 격려한다.	활동지 PPT
마무리 (5분)	**느낀 점 소감나누기** • 오늘은 사과의 의미에 대해 생각해 보고 사과하는 방법에 대해 배워 보았습니다. • 오늘 활동을 통해 새롭게 알게 된 점, 느낀 점, 생각한 것에는 무엇이 있나요?	

참고문헌 허승환(2020) 허쌤의 첫만남 프로젝트 명불허전 학급경영. 꿀잼교육연구소.



미안해 친구야~- 사과하기

1. 인 : 자신의 잘못을 인정하기
2. 사 : ~해서 미안해
3. 약 : 다시 그러지 않도록 노력할게.

상황1 줄을 서다가 친구의 발을 밟은 경우

인 :
사 :
약 :

상황2 내가 친구를 오해해서 뒷담화를 했는데 친구가 나중에 알게 된 경우

인 :
사 :
약 :

상황3 피구를 하다가 내가 던진 공에 얼굴을 맞은 친구에게

인 :
사 :
약 :

상황4 급식 시간에 식판을 들고 가다가 실수로 국물을 친구에게 쏟은 경우

인 :
사 :
약 :

상황5

인 :
사 :
약 :

회기 7 긴장 완화 - 색깔 호흡법

교육 주제	긴장 완화 – 색깔 호흡법
교육 목표	• 불안감, 긴장감, 공포감, 스트레스가 야기하는 감정과 신체반응을 이해한다. • 긴장을 완화하는 방법을 습득하여 생리적 반응과 스트레스를 효과적으로 다룰 수 있다.
준비물	종이컵, A4 종이, 크레파스

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
도입 (5분)	**주의집중 및 동기유발** ● **전체활동** 긴장 완화 방법에 대한 소개 • 화가 나거나 초조하거나 불안하거나 무서울 땐 우리 몸에서 평소와 다른 느낌이 들 수 있어. 배가 아플 수도 있고, 머리가 아플 수도 있고, 구역질이 날 수도 있지. 심장이 쿵쾅거리고 숨이 가쁠 수도 있어. 손에서 식은땀이 나면서 차갑고 축축해질 수도 있고. 이런 증상은 자연스러운 현상이야. • 우리 몸은 불안함과 편안함을 동시에 느낄 수 없단다. 서 있는 자세와 앉아 있는 자세를 동시에 취할 수 없는 것처럼 말이야. 불안감이 느껴질 때 다시 편안해질 수 있도록 긴장을 완화하는 방법이 있어. 이 방법도 자전거를 처음 탈 때나 글자를 처음 읽을 때처럼 연습이 필요해. 마음이 불안할 때 언제든 활용할 수 있도록 오늘은 긴장을 완화하는 방법을 배워 볼 거야.	PPT
전개 (30분)	**활동 1 얕은 호흡 VS 깊은 호흡 경험하기** ● **전체활동** 〈활동하기〉 1. 우선 아이들의 수대로 종이컵을 준비한다. 아이들을 바닥에 등을 댄 자세로 눕게 한 뒤 배꼽 위치에 종이컵을 거꾸로 올려놓아 준다. 2. 처음엔 아주 빠르게 얕은 호흡을 하도록 지시한다. 그러면 배 위에서 종이컵이 오르락내리락 움직이는 것이 보일 것이다. 3. 그 다음으로는 아주 깊은 숨을 쉬게 한다. 이것이 편안한 상태의 호흡으로, 컵이 천천히 오르내리는 것을 확인할 수 있을 것이다. 4. 이처럼 얕은 호흡과 깊은 호흡은 동시에 일어날 수가 없다는 점에 주의를 주고, 긴장 상태와 이완 상태가 공존할 수 없는 것을 설명한다.	활동지 종이컵 PPT

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
전개 (30분)	• 불안하거나 무섭거나 화가 날 땐 우리 몸의 긴장을 완화시키면 기분이 나아질 수 있어. 그래서 정말 불안하거나 화가 날 땐 긴장을 풀 줄 알아야 해. 긴장을 스스로 풀려면 연습이 필요하기 때문에 일주일 동안 하루에 한 번씩 연습을 할 거야. 그러고 나면 불편한 감정이 들 때마다 긴장을 풀 수 있게 된단다. **활동 2 색깔호흡법 배우기** ● **전체활동** • 우선 가장 좋아하는 색깔을 떠올려 봐. 보면 기분이 좋아지는 색깔이어야 해. 행운을 상징하는 빨간색도 괜찮고, 따뜻한 해님의 색깔인 노란색도 괜찮아. 맑고 깨끗한 하늘같은 파란색도 괜찮고. 마음에 드는 색깔을 직접 골라 보렴. 색깔을 고르고 나면 그 색깔에 기분 좋고 편안한 느낌을 모두 담아 볼 거야. 회색은 폭풍이 오기 전의 하늘 색깔과 같지? 하늘이 회색빛이면 별도 보이지 않아. 그러니까 회색에는 불편한 느낌을 모두 담아 보기로 하자. ▸ 어떤 색깔을 골랐는지 아이들에게 물어보고 어떤 색깔이든 모두 특별하고 멋지다고 말해 준다. 〈활동하기〉 1. 자신이 좋아하는 색깔을 선택하도록 한다. 2. 눈을 감고 숨을 깊게 들이마시도록 한다. 3. 그리고 자신이 가장 좋아하는 색을 띤 공기가 몸속으로 들어온다고 생각한다. '기분 좋고 멋있는 OO색이 들어온다'고 생각 4. 그런 후 몇 초간 숨을 멈춘다. 5. 그리고 나서 입으로 숨을 내쉬면서 회색 공기를 내보낸다. 천천히 내보낼수록 나쁜 느낌이 더 많이 몸 밖으로 빠져 나갈 것이라고 말해준다. 6. OO색 멋진 공기를 들이마시면서 긴장을 풀고 회색 공기를 천천히 내쉬고 예쁜 색 공기가 몸을 가득 채우면서 팔과 다리가 편안해지는 걸 느껴 봐. OO색 공기를 들이마시고…… 회색 공기를 내쉬고…… OO색 공기를 들이마시고…… 회색 공기를 내쉬고…… 이제 배와 어깨도 힘이 빠지고 편안해지고 있어. OO색 공기를 들이마시고…… 회색 공기를 내쉬고…… OO색 공기를 들이마시고…… 회색 공기를 내쉬고…… 머리와 얼굴, 목에도 좋은 공기가 가득 들어오면서 긴장이 풀리고 있어. OO색 공기를 들이마시고…… 회색 공기를 내쉬고…… OO색 공기를 들이마시고…… 회색 공기를 내쉬고…… OO색 공기를 들이마시고…… 회색 공기를 내쉬고…… 온몸에 힘을 풀고 몸속에 좋은 공기가 가득 차는 모습을 상상하면서 기분 좋은 느낌을 떠올려 봐. 들이마시고…… 내쉬고…… 들이마시고…… 내쉬고…… 7. 눈을 뜨고 기분 좋은 느낌을 계속 유지해 보도록 안내함. **활동 3 그림으로 표현하기** ● **전체활동** 색깔이 어떻게 도움을 주었는지 그림으로 표현해 본다. 좋아하는 색깔이 불편한 느낌과 회색빛을 없애 주는 모습을 종이에 그려 본다.	활동지 종이컵 PPT

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
마무리 (5분)	**느낀 점 소감나누기** • 오늘은 긴장을 완화해 주는 색깔호흡법에 대해 배워보았습니다. • 오늘 활동을 통해 새롭게 알게 된 점, 느낀 점, 생각한 것에는 무엇이 있나요?	

출처 학생정신건강지원센터(2018) 외상회복 프로그램 나를 위한 회복 비결 '나비'

색깔 호흡법

활동 1

색깔 호흡법을 하고 나니 몸의 느낌이 어떻게 변했니?

활동 2

색깔 호흡법을 쓸 수 있을 때는 언제일까?

(안 좋은 일이 떠오를 때, 등교 또는 시험 전, 운동 시합 전, 기타 긴장되는 일을 앞둔 때 등)

활동 3

색깔 호흡으로 긴장을 푸는 연습을 해야 하는 이유는 무엇일까?

회기 8 걱정하는 마음 안아주기!

교육 주제	걱정하는 마음 안아주기
교육 목표	• 걱정은 나 뿐만 아니라 다른 사람들도 한다는 것과 걱정에서 조금 벗어날 수 있는 다양한 방법을 찾을 수 있다.
준비물	걱정하는 마음 안아주기 그림책, PPT, 활동지, 풍선, 유성매직

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
도입 (10분)	**주의집중 및 동기유발** – '걱정하는 마음 안아주기' 그림책 보기(쇼나 이니스, 2019) ● **전체활동** '걱정하는 마음 안아주기' 그림책 이야기를 듣고 걱정이 생길 때 어떤 마음인지, 어떤 방법으로 걱정하는 마음을 해소할 수 있을지 생각하기 걱정이 사라지지 않을 땐 어떻게 하지? 세상에 걱정이 없는 사람은 없다. 아무리 '괜찮아'라고 말해도 걱정이 사라지지 않을 때 어떻게 해야 할까? 걱정이 많은 날 어떤 방법으로 마음을 해소하는지 알려주는 이야기 ▸ 그림책을 실물화상기를 통해 보여주며 교사가 직접 읽을 수도 있고, 동영상을 활용할 수도 있다. (동영상 https://youtu.be/LIVyz6s2h6M)	그림책 영상
전개 (25분)	**활동 1 나의 걱정은?** ● **전체활동** 학생들이 하는 걱정에는 어떤 것이 있고, 걱정할 때 어떤 일이 생기는지 학생들의 경험 나누기. 〈활동하기〉 – 걱정을 해 본 적이 있나요? 어떤 걱정을 해 보았나요? – 걱정은 생각할수록 어떻게 되나요? – 하기 전에는 걱정했는데 하고 나니까 괜찮았던 적이 있나요? – 걱정하느라 속이 울렁거리거나 배탈이 난 적이 있나요? – 질문을 통해 학생들의 생각을 듣고, 다양한 이야기들이 나올 수 있도록 교사가 공감적 반응을 하도록 한다. ▸ 걱정은 나 뿐만아니라 다른 친구들도 한다는 것을 인식하며 걱정을 날려버리기 위해 어떤 행동을 할 수 있을지 다양한 방법을 찾을 수 있도록 한다.	풍선 활동지 PPT

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
전개 (25분)	**활동 2 걱정하는 마음 안아주는 방법** ● **전체활동** 그림책과 학생들의 경험 속에서 나온 걱정하는 마음 안아주기 방법을 많이 탐색해 보고, 자신의 방법을 찾아본다. 〈활동하기〉 1. 걱정하는 마음 안아주는 방법에 대해 그림책 속 방법 찾기 (심호흡하기/걱정에 대해 말하기/그림그리기, 자신이 좋아하는 활동하기, 행복했던 날을 돌아보기/다가올 멋진 날을 상상하기 등.) 2. 그 외에 걱정이 생길 때 해결하는 방법에는 어떤 것이 있는지 학생들의 발표 듣기 – 걱정을 없애기 위해 어떤 방법들이 있나요? – 어떤 방법이 가장 효과적일 것 같나요? – 여러분들만의 방법이 있나요? 3. 그림책 속 방법과 친구들의 경험을 들으면서 자신이 해보고 싶거나 효과가 있을 것 같은 자신의 방법 찾기 ▸ 한가지가 아니라 다양한 방법이 있음을 인식하고, 자신만의 방법을 찾아 볼 수 있는 시간이 되도록 지도한다. **활동 3 걱정하는 마음 안아주기** 걱정하는 마음 안아주기 방법 중 한가지 활동을 함께 해 보면서 경험을 통해 체험해 보는 시간 가지기 〈활동하기〉 – 풍선에 자신의 걱정을 적거나 그림으로 표현한다. – 풍선을 날려보내며 걱정도 함께 날려 보낸다.	풍선 활동지 PPT
마무리 (5분)	**느낀 점 소감나누기** • 오늘은 걱정하는 마음 안아주기에 대해 알아보고, 자신에게 맞는 효과적인 방법도 찾아보았습니다. • 오늘 활동을 통해 새롭게 알게 된 점, 느낀 점, 생각한 것에는 무엇이 있나요?	

걱정하는 마음 안아주기



1. 나의 걱정은?

2. 나의 걱정하는 마음 안아주기 방법에는 어떤 것이 있나요?

회기 9 우리들의 강점나무 만들기

교육 주제	우리들의 강점나무 만들기
교육 목표	• 자신의 있는 그대로 모습을 인정하고 사랑할 수 있다. • 친구의 모습을 존중하고 이해할 수 있다.
준비물	활동지, 그림책, 강점열매, 도화지

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
도입 (10분)	**주의집중 및 동기유발- '난 네가 부러워' 그림책 읽기** ● **전체활동** 난 네가 부러워(김영민, 뜨인돌어린이) 그림책 각기 다른 개성을 가진 열한 명의 아동이 자신들의 단점을 이야기하지만 그 단점을 부러워하는 친구들을 만나게 된다. 자신의 단점이 다른 사람에게는 특별함으로 보일 수 있다는 것을 깨닫고, 자신을 존중하며 사랑하게 된다는 내용이다. 또한 모든 사람들은 있는 그대로 모습을 존중받으며, 가치 있는 존재라는 것을 알려준다. ▸ 그림책 표지를 보면서 내용이 무엇일지 상상해 보고 궁금증을 자아낸다. 등장인물들의 강점들이 무엇인지 함께 알아보면서 그림책을 들려준다.	그림책
전개 (25분)	**활동 1 강점 찾기** ● **조별활동** 강점 찾기 〈활동하기〉 1. 그림책 속에 나타난 친구들의 강점을 기억나는 대로 이야기해 보며 다양한 강점이 있음을 상기시킨다. 2. 활동지에 내가 생각하는 나의 강점을 3가지 적는다. 3. 종이를 돌려 친구들이 생각하는 그 친구의 강점을 적어준다.(이때 글로 적는 것이 어렵다면 조별로 시작할 한 사람을 정하고 돌아가면서 그 친구의 강점을 말해 주면서 진행할 수 있다.) ▸ 강점은 대단하고 큰 것이 아니라 일상에서 잘하는 것, 좋아하는 것을 생각해 보면서 찾을 수 있도록 지도하고, 교사가 관찰한 부분을 피드백한다.	활동지 강점열매 도화지 PPT

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
전개 (25분)	**활동 2 강점나무 만들기** ● **전체활동** 강점나무 만들기 〈활동하기〉 1. 자신이 생각하는 강점과 친구들이 말해준 강점을 강점 열매에 적는다. 그림으로 표현해도 된다. 2. 자신의 강점 열매를 다 작성하면 조별 강점 나무에 조원들의 강점 열매를 붙이고 나무의 이름을 정한다. 3. 그리고 여러 재료들을 사용하여 강점나무를 꾸미도록 한다. 4. 다 만들어진 강점나무는 학급 친구들에게 보여주면서 강점 나무를 소개하는 시간을 가진다. ▸ 서로의 나무들을 관찰하면서 '다름'을 인정하고, 서로의 강점을 격려하는 분위기를 조성한다.	활동지 강점열매 도화지 PPT
마무리 (5분)	**느낀 점 소감나누기** • 오늘은 강점을 찾아보고 강점나무 만들기를 해 보았습니다. • 오늘 활동을 통해 새롭게 알게 된 점, 느낀 점, 생각한 것에는 무엇이 있나요?	

나의 강점은?

1. 내가 생각하는 나의 강점은 무엇인가요?

① .....

② .....

③ .....

2. 친구들이 말해준 나의 강점은 무엇인가요?

① .....

② .....

③ .....

회기 10 우리는 하나 - 협동놀이 하기

교육 주제	우리는 하나 – 협동하기
교육 목표	• 학급 전체 학생들이 힘을 합쳐 일을 끝마쳤을 때의 뿌듯한 마음을 느끼며 학급응집력을 키운다.
준비물	신나는 음악, 컵스택 컵, 풍선, 타이머

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
도입 (5분)	**주의집중 및 동기유발- 협력의 도미노 박수** ● **전체활동** 〈활동하기〉 1. 모두가 둥그렇게 둘러앉거나 섭니다. 2. 모두 두 손을 앞으로 내밀고 박수칠 준비를 합니다. 3. 오른쪽 또는 왼쪽을 바라보면서 끊기지 않게 박수를 칩니다. 4. 처음에는 한 방향으로 도미노가 쓰러지듯이 일정한 속도로 이어가는 연습을 합니다. 5. 익숙해지면 중간에 방향을 바꾸어 손뼉 도미노의 방향을 바꿀 수도 있습니다. 6. 한 바퀴 도는데 걸리는 시간을 단축시키는 것에 도전합니다. ▸ 원 대형으로 서로를 마주보며 함께 마음을 모아 박수치는 협동 놀이입니다.	
전개 (30분)	**활동 1 컵스택 탑 쌓기** ● **조별활동–〉전체활동** 〈활동하기〉 1. 4명씩 한 모둠으로 나누어 30개씩 컵스택을 주고 삼각형 모양의 탑을 쌓은 뒤 가장 먼저, 가장 높이 쌓는 모둠 확인하기 2. 집단원 전체가 나누어 가진 컵스택을 모두 모아 하나의 탑을 쌓기(제한시간 10분) 3. 10분 안에 쌓는데 성공했을 경우, 또는 실패했을 경우 느낌 나누기 4. 모둠별 탑 쌓기를 할 때 어떻게 가장 높이, 무너지지 않게 빠르게 쌓을 수 있었는지 방법–노하우를 서로 이야기해 본다. 5. 상황에 따라 하나의 탑을 쌓는데 제한하는 시간을 조정할 수 있다. 6. 하나의 탑 쌓기를 실패했을 경우, 집단원들이 다시 도전하는 것을 원한다면 재도전의 기회를 준다.	컵스택 컵 타이머 풍선

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
전개 (30분)	▸ 함께하는 것이 중요함을 설명하면서 협동하며 성취하는 경험을 할 수 있도록 지도한다. **활동 2 함께 풍선을 띄워라** ● **조별활동–〉전체활동** 〈활동하기〉 1. 모둠별로 엉덩이를 바닥(의자)에 붙이고 앉는다. 2. 옆사람과 손잡기 3. 손, 엉덩이가 떨어지지 않은 채 풍선 가장 많이 친 횟수를 카운팅(모든 신체 부위 가능). 손이 떨어지거나 풍선이 땅에 닿으면 끝남. 4. 풍선 1개씩 주고 연습시간(약3분) 5. 연습 풍선 모두 수거하고, 한 모둠에게만 풍선을 주고 조별로 경쟁활동 시작(이때, 선생님, 재네 엉덩이 뗐어요. 손 뗐어요라고 말하기도 함) 6. 공동의 목표를 두고 다시 시작함. 7. 모든 모둠이 성공한 숫자를 더하고 거기에 +10개 또는 +20개로 우리반 공동의 목표 설정 후 2차 활동 시작(이때 학생들의 반응은 우리반 힘내라!를 외치게 됨) 8. 공동목표 달성에 실패했다면 목표를 낮춰서 다시 도전(중요한 것은 함께 성공의 기쁨을 맛보는 것) ▸ 처음 할 때와 두 번째 할 때 무엇을 느꼈나요? 질문하면서 우리는 하나라는 것을 기억할 수 있도록 지도한다.	컵스택 컵 타이머 풍선
마무리 (5분)	**느낀 점 소감나누기** • 오늘은 '우리는 하나–협동하기' 활동을 함께 해 보았습니다. • 오늘 활동을 통해 새롭게 알게 된 점, 느낀 점, 생각한 것에는 무엇이 있나요?	

회기 11 마음을 나누는 그림놀이

교육 주제	마음을 나누는 그림놀이
교육 목표	• 미술활동을 통해 친구를 배려하고 함께하는 마음을 길러 공동체 의식을 가진다.
준비물	활동지, 크레파스, 도화지

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
도입 (5분)	**주의집중 및 동기유발** • 오늘은 친구들과 함께 그림을 그려보는 마음을 나누는 그림놀이를 해 보겠습니다. 그런데 말을 하지 않고 그림을 그리고, 한 사람씩 돌아가면서 앞에 그려진 그림을 보고 친구의 생각을 헤아리면서 자신의 생각을 표현하여 한 장의 그림을 완성하는 협동화 그리기입니다. ▸ 그림을 함께 그리면서, 친구의 생각이 무엇인지 이해하고 배려하면서 그림을 완성할 수 있도록 한다.	
전개 (30분)	**활동 1 협동화 그리기** ● **조별활동** 협동화 그리기 〈활동하기〉 1. 4–6명 정도로 모둠을 만들어 둘러앉게 한다. 2. 각 모둠에 도화지 1장과 크레파스(또는 색연필)를 나누어 주며, 그림을 그리는 동안에는 말을 하지 않고 그림을 그려야 한다고 규칙을 설명한다. 3. 처음 시작하는 친구를 정하고 도화지에 그리고 싶은 그림을 한가지 그린다. 4. 2–3분 후 교사가 신호를 주면 그림 그리기를 멈추고 옆 친구에게 도화지를 넘긴다. 5. 옆 친구는 그 그림에 자신의 그림을 첨가하여 그린다. 6. 친구가 어떤 그림을 그리고자 했는지 생각하면서, 첨가하여 그리고 색칠을 한다. ▸ 순서대로 돌아가면서 한 사람이 최소한 두 번 이상 그릴 수 있도록 한다.	도화지

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
전개 (30분)	**활동 2 마음 나누고 그림 제목 붙이기** ● 조별활동 → 전체활동 〈활동하기〉 1. 그림이 완성되면 처음 그린 사람은 어떤 생각으로 그렸는지, 그 다음 사람은 앞 사람의 그림을 어떻게 생각하였는지, 자신은 어떤 생각으로 다음 그림을 그렸는지 모둠별로 이야기를 나눈다. 2. 모둠별로 협력하여 완성한 그림에 어떤 제목을 붙일지 의논하여 제목을 붙인다. 3. 제목을 붙이게 된 이유를 간단히 적어 모둠별로 발표해 본다. 4. 전체 활동으로 서로 도와가면서 그림을 그리는 과정에서 어려웠던 점과 함께 그림을 완성해 나가는 과정에서 좋았던 점을 발표해 보도록 한다. **활동 3 그림 전시하고 감상하기** – 조별로 완성된 그림을 정해진 장소에 모두 붙인다. – 각자 다른 조에서 그린 그림들을 감상하고 무엇을 어떻게 그렸는지에 대해 생각해본다.	도화지
마무리 (5분)	**느낀 점 소감나누기** • 오늘은 마음을 나누는 그림놀이를 해 보았습니다. • 오늘 활동을 통해 새롭게 알게 된 점, 느낀 점, 생각한 것에는 무엇이 있나요?	



회기 12

화난 마음 안아주기

교육 주제	우리는 하나 – 협동하기
교육 목표	• 화난 마음에 대해 이야기를 나누며 화가 나는 감정은 자연스러운 감정임을 안다. • 화난 마음 안아주는 다양한 방법을 찾고 경험할 수 있다.
준비물	화난 마음 안아주기 그림책, 활동지

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
도입 (5분)	**주의집중 및 동기유발- 화난 마음 안아주기 그림책 읽기** ● **전체활동** '화난 마음 안아주기'(쇼나 이니스, 2019) 그림책을 듣고 화난 마음에 대해 생각해 보는 시간을 가진다. 뾰족뾰족 화가 날 땐 어떻게 하지? 자신이 괴롭힘을 당하거나 소중한 것을 빼앗겼을 때, 뜻대로 되지 않을 때 부글부글 끓어오르고 뾰족뾰족 모가서는 마음을 어떻게 해결하면 좋을까? 화난 마음 안아주기는 화를 내는 일이 결코 잘못된 것이 아니며 자연스러운 일이라고 말한다. ▸ 그림책을 실물화상기를 통해 보여주며 교사가 직접 읽을 수도 있고, 동영상을 활용할 수도 있다.	PPT
전개 (30분)	**활동1 어떨 때 화가 났니?** ● **전체활동** 그림책에서는 어떨 때 화가 났는지 알아보고, 자신은 어떨 때 화가 나는지 생각해 보며 화나는 감정은 자연스러운 것임을 알기 〈질문하기〉 – 어떨 때 가장 화가 나니? – 화가 나면 어떤 행동을 하게 돼? – 다른 사람이 화내는 걸 보면 어떤 느낌이 들어? – 왜 화가 났는지 말했을 때, 친구가 뭐라고 대답했어? – 친구에게 화를 낸 뒤에 어떻게 화해했어? – 화가 났다가 금세 풀린 적이 있니? 어떨 때 화가 풀렸어? ▸ 질문을 통해 학생들의 대답을 들으며 화난 마음에 대해 이해할 수 있도록 돕는다. 아울러 화가 났을 때 주변 사람들의 마음도 생각해 볼 수 있도록 지도한다.	활동지 PPT

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
전개 (30분)	**활동 2 화가 날 때 어떻게 하면 좋을까?** ● **전체활동** 화가 났을 때 할 수 있는 다양한 해결 방법 찾기 〈활동하기〉 1. 그림책 속에서 제시된 화가 났을 때 할 수 있는 방법에는 어떤 것이 있나요? 질문하며 정리하기 2. 그외 학생들이 하고 있는 효과적인 방법에 대해 이야기를 나눈다. 〈화가 날 때 이렇게 해 보아요.〉 – 화가 나서 씩씩거리고 있다면 심호흡을 해서 화를 가라앉혀요. – 친구 때문에 화가 났다면 반대로 내가 친구를 화나게 한 적은 없는지 생각해요. – 화가 났을 때의 기분을 커다란 종이 위에 그려서 표현해요. – 화가 났을 때 공원으로 나가 쌩쌩 달려요. ▸ 여러 가지 방법이 있음을 인식할 수 있도록 하고, 자신만의 해결방법을 찾아볼 수 있는 기회를 제공한다. **활동 3 화가 날 때 나만의 해결방법을 찾아 보아요.** 예) 포근한 이불을 덮고 누워 있어요. 신문지를 마구마구 찢어요. ▸ 신문지 찍기, 화산폭발하기(색칠로 표현해 보기) 등 실제로 감정을 해소하는 활동을 해 볼 수도 있다. • 우리는 매일 다양한 감정을 느끼며 살아가죠. 때론 부정적 감정을 느낄 때도 있어요. 부정적인 감정을 잘 대처하며 감정을 조절하고 표현하는 힘을 키우는 것은 중요하답니다.	활동지 PPT
마무리 (5분)	**느낀 점 소감나누기** • 오늘은 화난 감정 안아주기 활동을 함께 해 보았습니다. • 오늘 활동을 통해 새롭게 알게 된 점, 느낀 점, 생각한 것에는 무엇이 있나요?	

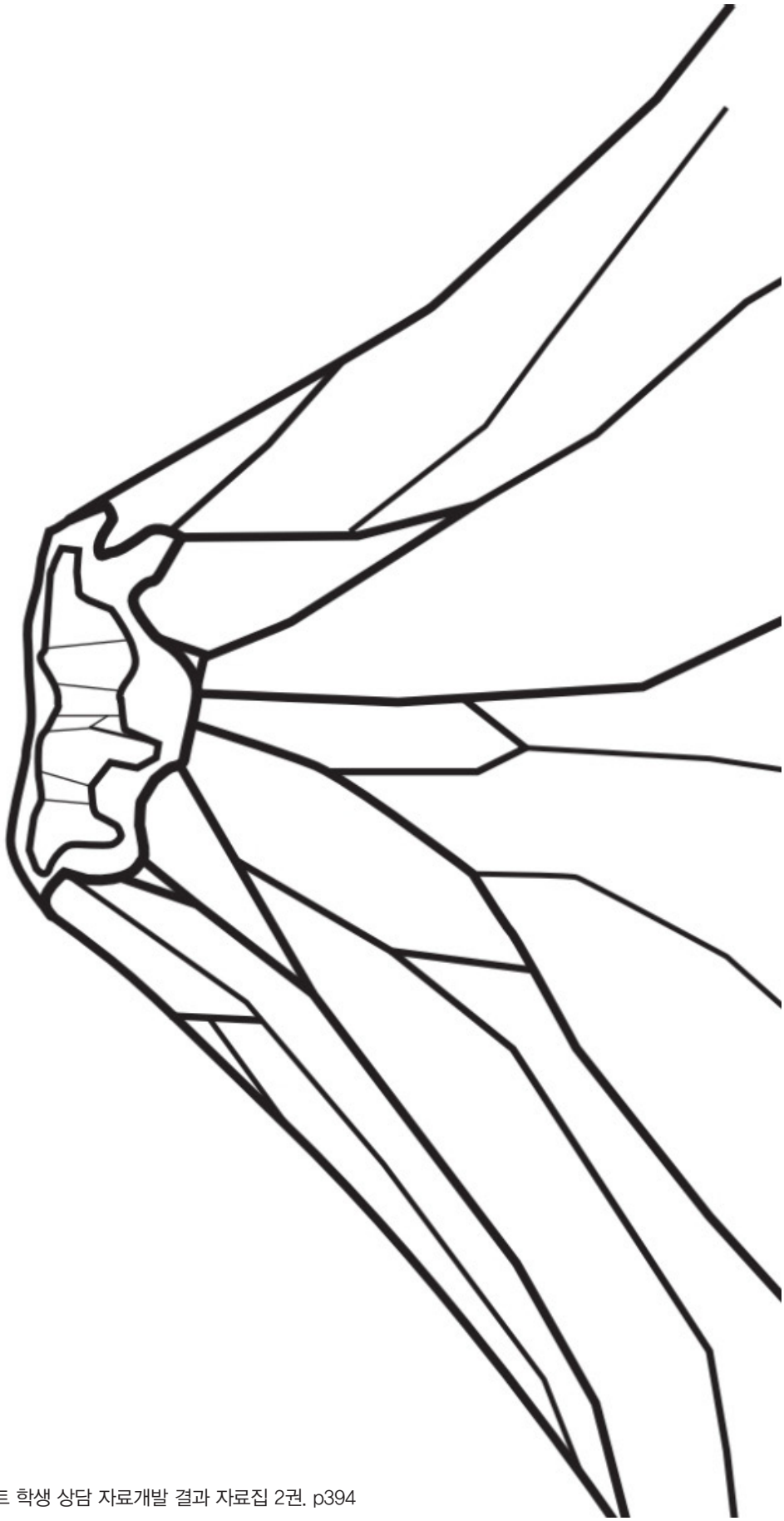
화난 마음 안아주기



1. 어떨 때 화가 나나요?

2. 화가 나면 어떤 행동을 하나요?

3. 화난 마음 안아주기 방법에는 어떤 것이 있나요?



출처 2020년 위(Wee)프로젝트 학생 상담 자료개발 결과 자료집 2권. p394

회기 13 갈등이 생겼을 때 이렇게 말해요.

교육 주제	갈등이 생겼을 때 이렇게 말해요.
교육 목표	• 갈등상황을 인식하고 적절한 말로 표현할 수 있다.
준비물	활동지, 동영상 자료

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
도입 (10분)	**주의집중 및 동기유발- 갈등경험 나누기** • 학교에서 친구들과 원하는 것이나 생각이 다를 때, 기분이 상하거나 나쁜 마음이 들어 서로 다툴 수 있습니다. 이것을 우리는 갈등이라고 부르는데요, 학교에서 친구들과 갈등이 있었던 적이 있나요? 어떤 경험이 있는지 이야기해 주세요. ▸ 이때 갈등이 있었던 친구 이름을 이야기하지 않고 상황만 이야기할 수 있도록 미리 안내하고 지도한다. ● **'내 마음 표현하기' 영상 보기** ▸ 영상을 보고 어떤 생각들이 들었는지 학생들의 발표를 들으며 갈등 상황에서 적절한 표현 방법이 무엇인지 생각할 수 있도록 분위기를 조성한다.	영상
전개 (25분)	**활동 1 이렇게 말해요!- 갈등상황에서 적절한 말로 표현하기** ● **전체활동** 다른 사람과 원하는 것이나 의견이 다를 때, 이렇게 말해요! 〈활동하기〉 1. 숨을 크게 쉬고, 내 마음을 들여다봐요.(진정한 후, 내가 하고 싶은 건 뭐지?) 2. 나와 친구의 마음(기분)을 생각해 봐요. 3. 내가 원하는 것(의견)을 부탁하는 말로 해요.(난 ~하고 싶어/난~하면 좋겠어/~해 줄래? 등) **활동 2 갈등해결 역할놀이** ● **짝활동** 짝과 함께 갈등 해결 역할놀이 〈활동하기〉 1. 활동지에 주어진 갈등 상황에서 어떻게 이야기할 수 있을지 생각한 뒤 짝과 함께 역할놀이를 한다. 2. 쓰기를 어려워하는 경우, 교사가 읽어준 뒤 생각하도록 하고 발표를 통해 말로 표현하게 할 수 있다. ▸ 갈등 상황에서 나와 친구의 마음을 모두 생각해 보고, 서로 속상하지 않은 방향으로 갈등해결 방법을 생각해 볼 수 있도록 한다.	활동지 PPT

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
마무리 (5분)	**느낀 점 소감나누기** • 오늘은 '갈등이 생겼을 때 이렇게 말해요' 활동을 해 보았습니다. • 오늘 활동을 통해 새롭게 알게 된 점, 느낀 점, 생각한 것에는 무엇이 있나요?	

갈등상황에서 적절한 표현 방법

다른 사람과 원하는 것이나 의견이 다를 때, 어떻게 말하면 좋을까요?

1. 숨을 크게 쉬고, 내 마음을 들여다봐요. (진정한 후, 내가 하고 싶은 건 뭐지?)
2. 친구의 마음(기분)을 생각해 봐요.
3. 내가 원하는 것(의견)을 부탁하는 말로 해요. (난 ~하고 싶어/난~하면 좋겠어/~해 줄래? 등)

1. 내가 이야기하는 도중에 친구가 계속 끼어든다. 나도 말하고 싶은데...

2. 친구가 교실에 있는 장난감을 혼자서만 계속 가지고 논다. 나도 가지고 놀고 싶은데...

3. 청소시간에 친구가 청소를 하지 않고, 친구와 계속 이야기하고 있다.

4. 쉬는 시간마다 내 짝과 친하다며 친구가 매번 내 자리에 앉는다.

회기 14

감정비행기 날리기

교육 주제	감정비행기 날리기
교육 목표	• 긍정적/부정적 감정이 무엇인지 이해하고 표현할 수 있다. • 나와 친구들의 저마다 다양한 감정을 이해하고 감정비행기 날리기를 통해 부정적 감정을 해소한다.
준비물	PPT, 활동지, A4색지

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
도입 (5분)	**주의집중 및 동기유발- 감정 빙고 게임** ● **조별활동** 감정 빙고 게임을 한 후 조별로 감정 빙고 게임에 쓴 감정 단어들을 모아 긍정적 감정과 부정적 감정을 나누어 보기 ▸ 게임을 통해 동기를 유발하고 다양한 긍정적 감정과 부정적 감정에 대해 알고 익힌다. • 오늘의 주제는 '감정비행기 날리기'입니다. 우리가 느끼는 감정에 대해 이야기를 나누며 우리들의 다양한 감정을 이해하고 부정적인 감정은 날려버리는 시간을 가져볼 거예요.	PPT
전개 (30분)	**활동 1 이런 일이 있었어요! - 마음 나누기** ● **전체활동** 각자 자신이 긍정적/부정적 감정을 느낄 때는 언제인지 다양한 상황을 이야기해 보며, 그 때 어떤 일이 있었는지 표현해 본다. • 우리들이 느끼는 감정에는 긍정적인 감정과 부정적인 감정이 있어요. 긍정적 감정(기뻐요, 행복해요)을 느낄 때는 언제인가요?. 자신이 긍정적 감정을 느꼈던 경험을 이야기해 줄 수 있는 사람? (학생들의 이야기를 듣는다) 하지만 우리가 늘 긍정적 감정만 느끼는 것은 아니죠. 속상할때도 있고, 화가 나기도 하고 억울할 때도 있어요. 부정적 감정을 느꼈던 경험을 이야기해 볼까요?(학생들의 이야기를 듣는다) ▸ 학생들의 감정을 자유롭게 이야기할 수 있는 분위기를 조성한다. ▸ 학생들이 자신의 감정을 표현해보고, 친구의 감정도 들으며 서로 이해하고 같은 상황에서라도 서로 다르게 느낄 수 있다는 점을 인식한다.	활동지 A4 색지 PPT

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
전개 (30분)	**활동 2 감정비행기 날리기- 부정적 감정 날려버리기** ● **전체활동** 부정적 감정을 경험했던 적을 떠올려 그 때의 일에 대해 적는다. 감정비행기 날리기를 통해 부정적 감정을 날려버리고, 활동을 통해 감정이 변화될 수 있음을 경험한다. 〈활동하기〉 1. A4 색지를 나누어 주고 속상하고 화난 일, 억울했던 일 등에 대한 자신의 감정을 표현해 보도록 한다. 그림으로 표현해도 된다. 2. 작성이 끝나면 종이 비행기를 접어 "속상하고 화난 일~~ 모두 안녕~^^"이라고 외치며 칠판을 향해 날린다. 3. 감정비행기 날리기를 한 후 마음이 어떤지 표현해 본다.(후련해요, 마음이 가벼워졌어요, 속이 시원해요. 등) 4. 이런 활동을 통해 부정적 감정의 강도가 낮아지기도 하고 변화될 수 있음을 경험한다. 5. 감정비행기 중 하나를 집어 내용을 읽고 자신도 그런 경험이 있는지 이야기 나눈다. ▸ 부정적 감정을 경험했던 일을 종이에 적어 비행기로 날리면서 부정적 감정도 함께 날려버리고, 친구들도 자신과 비슷한 일을 겪었던 것을 공유하며 서로 이해할 수 있다.	활동지 A4 색지 PPT
마무리 (5분)	**느낀 점 소감나누기** • 오늘은 나와 친구들의 저마다 다양한 감정을 이해하고 감정비행기 날리기를 통해 부정적 감정도 함께 날려보내기를 했어요. • 오늘 활동을 통해 새롭게 알게 된 점, 느낀 점, 생각한 것에는 무엇이 있나요?	

감정빙고 게임

긍정적 감정

- 기대되는, 활기찬, 짜릿한
- 즐거운, 설레는
- 행복한, 안심되는
- 만족스러운, 흐뭇한
- 신나는, 자랑스러운, 고마운
- 반가운, 감사한
- 감동적인, 평온한



부정적 감정

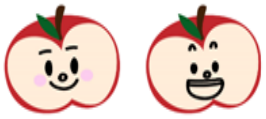
- 걱정되는, 허전한, 외로운
- 안타까운, 부담스러운, 화난
- 당황스러운, 피곤한
- 절망스러운, 허탈한
- 무서운, 답답한, 억울한, 곤란한
- 서운한, 얄미운, 비참한
- 짜증나는, 불안한, 우울한



이런 일이 있었어요! - 마음나누기

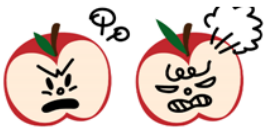
1. 긍정적 감정을 느꼈던 경험을 이야기해 볼까요?

(행복한, 신난, 즐거운, 감사한..... 등)



2. 부정적 감정을 느꼈던 경험을 이야기해 볼까요?

(속상한, 화난, 억울한, 슬픈..... 등)



감정비행기 날리기

1. 부정적 감정(속상한, 화난, 억울한)을 경험했던 일을 떠올려보세요. 어떤 일이 있었나요?

2. 그때 나는 어떻게 하였나요? 솔직하게 적어 봅시다.



회기 15

나에게 주는 상장

교육 주제	나에게 주는 상장
교육 목표	• 자신의 긍정적인 면을 생각해 보고 스스로 격려하는 법을 배운다.
준비물	상장 종이, 격려 카드

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
도입 (5분)	**주의집중 및 동기유발- 격려 메세지 놀이** ● **전체활동** 격려의 말이 쓰인 카드를 서로 읽어주며 인사하기 〈활동하기〉 1. 격려의 메세지가 쓰인 카드를 하나씩 뽑습니다. (오늘도 힘내!, 너는 최고야!, 너는 멋져!, 행복한 하루 돼!, 언제나 응원할게! 함께해서 좋아! 잘~ 해보자! 등) 2. 친구와 만나 가위바위보 게임을 합니다. 3. 이긴 사람이 먼저 친구에게 격려 메시지를 읽고, 그 다음 진사람이 읽어줍니다. 4. 서로 격려 카드를 바꾼 후, 다음 친구와 인사합니다. ▸ 격려 메세지를 들을 때 마음이 어떤지 느끼며 격려의 중요성을 경험할 수 있도록 한다.	PPT 격려카드
전개 (30분)	**활동 1 나에게 주는 상장 만들기** • "우리들이 상을 받는 일은 정말 기쁜 일입니다. 이런 상은 대부분 다른 사람으로부터 받아보았을 것입니다. 그러나 오늘은 '내가 나에게 주는 상장'을 만들어 보는 시간을 갖도록 하겠습니다." ● **전체활동** 〈활동하기〉 1. 활동지의 상장 틀 안에 자신이 받을 상의 내용을 적고 상장을 완성한다. 2. 상의 내용을 잘 찾지 못하는 학생이 있다면 아주 작은 일에서 바르게 행동한 것을 찾도록 교사가 도움을 준다. 3. 시간이 남은 학생은 상장을 색연필이나 사인펜을 이용하여 예쁘게 꾸미도록 한다. 4. 상장에 상 받을 만한 내용이 많은 학생은 여러 개의 내용을 함께 적어도 됨을 알려 준다. ▸ 상장의 내용이 대단한 것을 적는 것이 아니라 그동안 자신이 할 수 있게 된 것, 긍정적인 행동들을 작성하도록 하며, 이를 통해 스스로를 격려하는 시간이 되도록 분위기를 조성한다.	상장종이

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
전개 (30분)	**활동 2 상장 전달하기** ● **전체활동** 〈활동하기〉 1. 자신이 만든 상장을 자신이 받기 위해서 상장을 전달할 사람은 본인이 원하는 사람을 선택하여 전달받도록 한다.(친구, 교사 등) 2. 상장 전달 시 상장을 받는 모습을 교사가 촬영하여 소중한 추억이 되게 한다. 3. 상장을 받을 때 축하해 주는 사람들은 박수를 치고, 다른 친구들이 어떤 점 때문에 상장을 받는지 잘 생각해 보도록 한다. ▸ 상장 받을 때 어떤 느낌이 들었는지, 다른 친구가 상장을 받을 때 어떤 생각을 했는지 나누어 본다.	상장종이
마무리 (5분)	**느낀 점 소감나누기** • 오늘은 나에게 주는 상장을 만들어 보고 상장을 받는 활동을 함께 해 보았습니다. • 오늘 활동을 통해 새롭게 알게 된 점, 느낀 점, 생각한 것에는 무엇이 있나요?	



상 장

이름:

위의 어린이는

하였기에 상을 주어

칭찬합니다.

년 월 일

회기 16

나누면 행복해요.

교육 주제	나누면 행복해요.
교육 목표	• 나눔을 통해 나의 행복이 커짐을 안다. • 나눔의 중요성과 나눔을 주고받는 방법을 알 수 있다.
준비물	활동지, A4 종이, 동영상

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
도입 (5분)	**주의집중 및 동기유발** • 나눔을 실천했거나 도움을 받았던 경험과 그 때 어떤 기분이었는지 이야기해 볼까요? **지식채널 '작은 힘'1부 시청** 나눔은 행복뿐만 아니라 건강에도 영향을 줍니다. 미국의 심리학지 앨런 룩스(Allan Luks)는 봉사활동 후 느끼게 되는 아주 기분 좋은 상태를 '헬퍼스 하이(Helper's High)라고 불렀습니다. 그의 연구에 따르면 자원봉사자들의 대부분은 봉사를 하면서 헬퍼스 하이를 경험하였고, 혈압과 콜레스테롤 수치가 눈에 띄게 낮아졌다고 합니다. 엔도르핀도 보통 때보다 세 배 이상 분비되어 몸과 마음에 활력이 넘쳤다고 합니다. ▸ 무엇을 나누느냐 보다는 나누려는 마음이 더 중요함을 알고, 작은 나눔도 받는 사람에게는 큰 힘이 될 수 있음을 알도록 한다.	
전개 (30분)	**활동1 나눔 쿠폰 만들기** ● **전체활동** 나눔 쿠폰 만들기 • 돈이나 물건을 기부하는 것만이 나눔의 방법은 아닙니다. 물질적인 것뿐만 아니라 자신이 가진 시간이나 재능도 다른 사람을 위해 얼마든지 나눌 수 있습니다. 따뜻한 말로, 밝은 미소로, 친절한 행동으로 얼마든지 나눔을 실천할 수 있으니까요. 주변을 살펴보고 여러분이 나눌 수 있는 것이 무엇인지 생각해 보세요. 누구든지 마음만 먹으면 '마음 부자'가 될 수 있습니다.	활동지 PPT

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
전개 (30분)	〈활동하기〉 1. 활동지에 자신이 다른 사람에게 나눌 수 있는 것을 6가지 적는다. (예시: 이야기가 필요하신 분은 저에게 오세요. 동화 읽어 드려요, 색종이 학을 가지고 싶으시다구요? 학을 접어드립니다, 공기를 하고 싶다고요? 공기를 같이 해줍니다. 등) 2. A4 용지를 1/2로 접고 3등분하여 6개의 칸을 만든다. 3. 6개 칸에 나눔 쿠폰을 만든다.(자신의 강점이 발휘되도록 한다.) 4. 학급에서 나눔이 필요한 사람에게 나눔 쿠폰을 선물하고, 친구가 나눔 쿠폰을 제시하면 즐거운 마음으로 나눔을 실천한다. ▸나눔에는 돈이나 물건을 기부하는 것만 있는 것이 아니며, 나눔은 시간, 재능, 미소, 친절, 위로와 같이 생각보다 다양하고 쉬운 것임을 알 수 있도록 지도한다. **활동2 마니또 활동** ● **전체활동** 〈활동하기〉 1. 다른 사람을 도와줄 때 느끼는 기분 좋은 감정이 행복임을 이야기하며 친구들을 도와줄 수 있는 여러 가지 방법에 대해 자유롭게 이야기한다. 2. 친구들을 돕기 위한 방법으로 비밀 친구를 정해서 도움을 주는 마니또 활동을 한다. 3. 학급에서 마니또 활동을 실시하고 일주일 후 자신의 마니또가 누구인지 발표하고 마니또를 위해 실천한 일이 무엇인지 나눈다. ▸나눔과 베풂이 자신의 행복과 연결되어 있음을 알고, 다른 사람을 도와주는 것을 일상생활 속에서 실천할 수 있도록 지도한다. 또한 주변 사람들을 도와주는 활동을 꾸준히 실천하여 학급내 행복이 퍼져나갈 수 있도록 격려하는 분위기를 만든다.	활동지 PPT
마무리 (5분)	**느낀 점 소감나누기** • 오늘은 나눔을 통해 나의 행복이 커짐을 알고, 나눔을 주고받는 방법에 대해 배워보았습니다. • 오늘 활동을 통해 새롭게 알게 된 점, 느낀 점, 생각한 것에는 무엇이 있나요?	

참고문헌 서울대학교 행복연구센터(2014) 행복한 어린이를 위한 행복 수업. 초등학교 행복교과서.

나눔 쿠폰 만들기

1. 여러분이 다른 사람에게 나눌 수 있는 것을 6가지 적어 보세요.

- (예시) 웃긴 표정 짓기
-
-
- (예시) 어깨 주무르기
-
-

2. 나눔 쿠폰 만들기

<예시> 나눔 쿠폰

속상한 일이 있다고요?
웃긴 표정을 보여드립니다.

<예시> 나눔 쿠폰

많이 피곤하세요?
어깨를 주물러 드립니다.

<예시> 나눔 쿠폰

이야기가 필요하신 분은
저에게 오세요.
동화책을 읽어 드립니다.

<예시> 나눔 쿠폰

공기를 하고 싶다구요?
공기를 같이 해 줍니다.

회기 17 감사하면 행복해져요

교육 주제	감사하면 행복해져요.
교육 목표	• 일상생활 속에서 감사한 일을 찾을 수 있다. • 감사한 마음을 친구들과 공유할 수 있다.
준비물	활동지, 영상, PPT, 안대

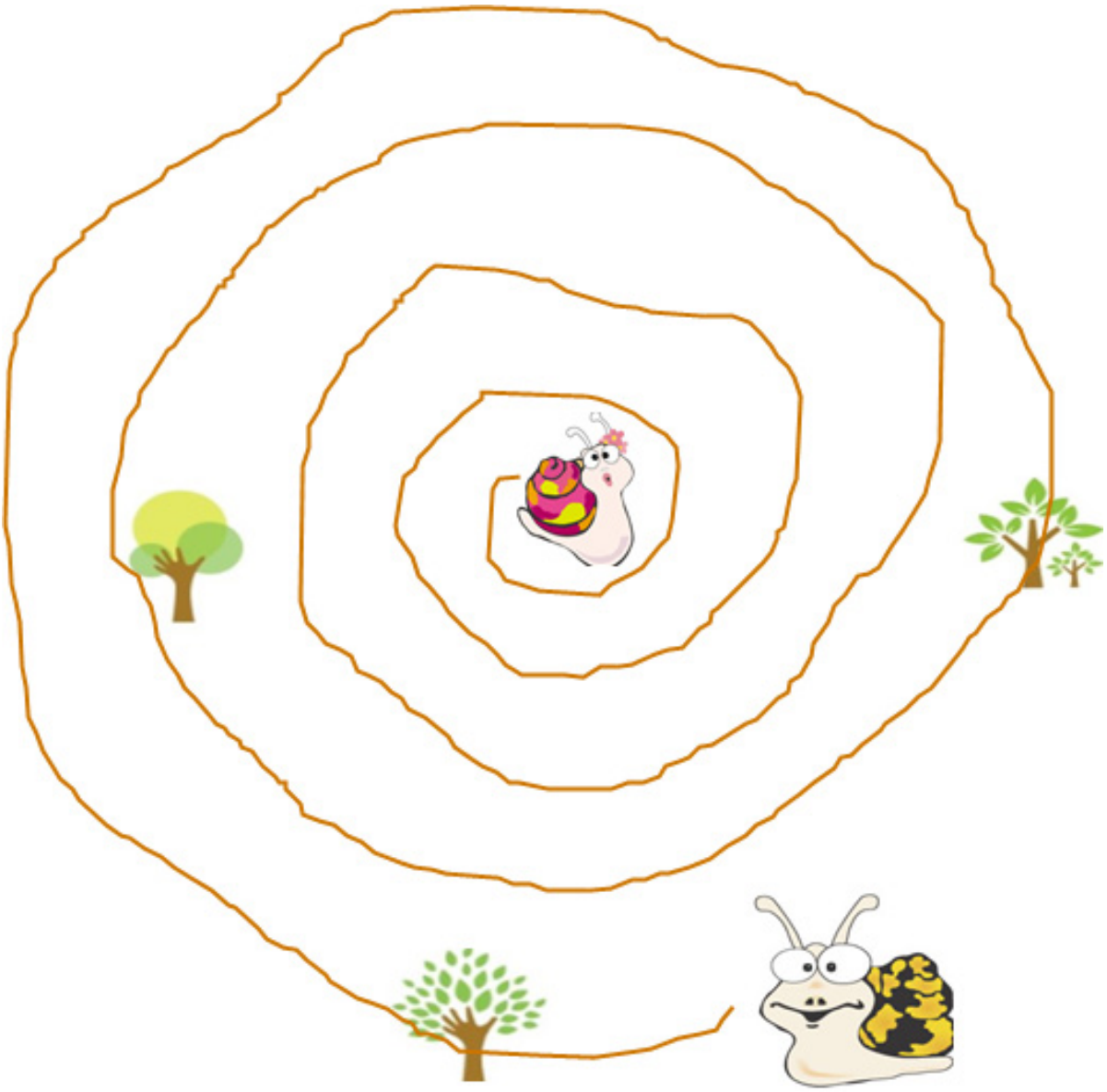
단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
도입 (10분)	**주의집중 및 동기유발** – 헬렌켈러의 '사흘만 볼 수 있다면' 영상 감상 ● **짝활동** 체험을 통한 감사 만나기 〈활동하기〉 1. 한 사람은 헬렌켈러처럼 눈이 안보이는 역할, 나머지 학생은 셜리반 선생님 역할로 돕는 역할 체험. 2. 한 사람이 눈가리개로 눈을 가리고 짝의 설명만 듣고 길을 따라 달팽이 친구에게 도착하기. 연필이 선이나 나무에 닿지 않도록 친구의 설명을 잘 듣고 가기. (활동지1) 3. 서로 역할 바꿔 경험 해 보기 4. 역할 체험을 통해 느끼고 깨달은 점 이야기 나누기 ▸ 학생들이 체험을 통해 일상 속에서 당연하다고 생각한 것들이 감사한 것들이었음을 발견할 수 있도록 지도한다.	안대
전개 (25분)	**활동1 일상생활 속에서 감사한 일은?** ● **전체활동** 감사한 일들을 떠올리며 감사한 것을 적어 보기 〈활동하기〉 1. 감사한 일들을 떠올리며 감사한 일 3가지 적어보기 – 자신의 신체 일부분 중 한 가지를 골라 자신에게 감사하는 말 해보기 (눈 : 세상의 아름다운 것, 재미있는 것을 보게 해 주어서 고마워. 발 : 나를 여기 저기 다닐 수 있게 해주어서 고마워. 등등) – 지금까지 자신이 성장하는 과정에서 자신에게 도움을 준 사람들을 떠올려 보며 감사한 일 적기 (나를 사랑해주는 사람들, 나에게 도움을 주는 사람들, 나의 건강을 지켜준 사람들, 나에게 용기를 준 사람들, 나를 칭찬해 준 사람들, 나를 이해해주고 인정해 주는 사람들 등) 2. 감사한 일을 발표하며 감사한 마음을 친구들과 나누기	활동지 PPT

단계	교육과정 (진행 절차 및 방법)	활동자료
전개 (25분)	**활동 2 내 곁엔 이런 사람들이 있어 행복해요.-감사의 마음 전하기** ● **전체활동** 나의 성장에 도움을 준 사람들을 떠올려 보며 감사한 사람들 중 한 사람을 정하여 감사편지 쓰기 ▸ 1학년의 경우 글쓰기가 힘들다면 감사한 사람에게 그림을 그려 선물하기로 바꾸어 진행할 수도 있다.	활동지 PPT
마무리 (5분)	**느낀 점 소감나누기** • 오늘은 감사한 일들을 생각해 보고 감사의 마음 전하기를 해 보았습니다. • 오늘 활동을 통해 새롭게 알게 된 점, 느낀 점, 생각한 것에는 무엇이 있나요?	

참고문선 이지은(2017) 긍정심리 집단상담이 초등학교 저학년 학생의 공감능력에 미치는 효과. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위논문.



감사 만나기



모두 모두 감사!

1. 자신의 신체 일부분 중 한 가지를 골라 자신에게 감사하는 말을 적어보세요.

(예시 눈 : 세상의 아름다운 것, 재미있는 것을 보게 해 주어서 고마워. 발 : 나를 여기 저기 다닐 수 있게 해주어서 고마워. 등등)

2. 지금까지 너의 성장 과정에서 도움을 준 사람들을 떠올려 보며 감사한 일 적기 아래 중 3가지를 선택하여 작성합니다.

☆ 나를 사랑해주는 사람들

☆ 나에게 여러 가지 도움을 주는 사람들

☆ 나의 건강을 지켜주는 사람들

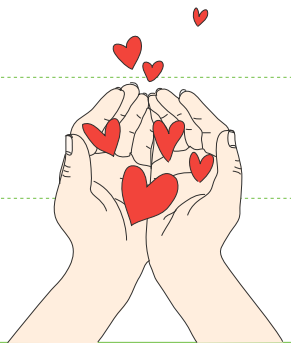
☆ 나에게 용기를 준 사람들

☆ 나를 칭찬해 준 사람들

☆ 나를 이해해주고 인정해주는 사람들

감사의 편지

(　　)에게 드립니다.



참고자료

1. 교육부 & 한국교육개발원(2020). 위(Wee) 프로젝트 학생상담 자료개발팀 최종 산출물 자료집(2)
2. 학생정신건강지원센터(2018). 외상회복 프로그램 나를 위한 회복 비결 '나비'
3. 초등상담나무(2018). 놀며 자라는 놀이 집단상담. 학지사.
4. 허승환(2020). 허쌤의 첫 만남 프로젝트 명불허전 학급경영. 꿀잼교육연구소.
5. 서울대학교 행복연구센터(2014). 행복한 어린이를 위한 행복 수업. 초등학교 행복교과서.
6. 조아라(2018). 긍정적 언어사용 프로그램 초등학교 저학년 아동의 언어 폭력성 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. 전주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
7. 이지은(2017). 긍정심리 집단상담이 초등학교 저학년 학생의 공감능력에 미치는 효과. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위논문.

나·너·우리를 위한 일상회복 비결

초등학생을 위한 상담·심리지원(저학년)

함께 더불어 함께 행복한 교실

발간을 도와주신 분들

기획·추진위원

김광수 부산광역시교육청 교육국장

남수정 부산광역시교육청 학교생활교육과 과장

이기원 부산광역시교육청 학교생활교육과 장학관

윤은진 부산광역시교육청 학교생활교육과 장학사

개발위원

초등학생을 위한 상담·심리지원

함께 더불어 함께 행복한 교실(저학년): **추지영**(금빛초등학교 전문상담교사)

함께 더불어 함께 행복한 교실(고학년): **김영달**(방곡초등학교 전문상담교사)

중학생을 위한 상담·심리지원

세상의 중심에서 나를 발견하기: **김지정**(토현중학교 전문상담교사)

임경인(부산자동차고등학교 전문상담교사)

고등학생을 위한 상담·심리지원

더불어 사는 세상, 너와 나의 연결고리: **박현주**(동명공업고등학교 전문상담교사)

정진영(동아고등학교 전문상담교사)

인쇄일	2021년 12월
발행일	2021년 12월
발행처	부산광역시교육청 학교생활교육과
발행처	부산광역시교육청 학교생활교육과

저작권은 부산광역시교육청에 있습니다. 무단복제 및 배포를 금합니다.

> **활동자료집 탑재처:** 원클릭생활교육 홈페이지(https://home.pen.go.kr/oneclick) → 학생상담 → 상담자료실

> **영 상 자 료 탑재처:** 원클릭생활교육 홈페이지(https://home.pen.go.kr/oneclick) → 학생상담 → 상담활동 동영상자료실