

열한 번째 시간.

다른 사람들과
잘 지내고 싶어요.





“관계만족도”

관계만족도

현재 나의 친구 관계 만족도는?



매우 불만족해요

1

2

3

4

5

매우 만족해요

현재 가족 관계 만족도는?



매우 불만족해요

1

2

3

4

5

매우 만족해요



적극적인 듣기

적극적인 듣기를 하기 위해서는?

- 말하는 사람의 눈을 쳐다본다.
- 상대방의 이야기에 적절하게 반응을 보인다 (예. 고개를 끄덕인다, 미소 짓는다, 맞장구를 친다).
- 말하는 사람 쪽으로 몸을 기울인다.
- 상대방이 말할 때 방해하지 않고 귀 기울여 듣는다.
- 상대방의 이야기 중 이해되지 않는 부분을 다시 한 번 물어본다.
- 의견을 자기 자신의 말로 표현하려고 노력한다.

다음의 대화에서 잘못된 점을 알아볼까요?

민식: 나 어제 놀이동산 다녀왔어. 진짜 재밌었어.

철수: (핸드폰만 보며) 응.

민식: 어제 바이킹도 타고, 후륜라이드도 타고 진짜 재밌었어.

철수: (여전히 핸드폰을 보며) 그랬구나.

민식: 너 내 말 듣고 있어? 내가 뭐라 그랬는지 다시 말해봐.

철수: 너 어제 놀이동산 가서 바이킹 타고 후륜라이드도 탔다며.

이 때, 민식은 어떤 감정을 느꼈을까요?

철수의 행동에서 잘못된 점은 무엇일까요?



“멈춰, 생각해!” 

멈춰, 생각해! (Stop & thinking)

1단계: 멈춰(Stop)! - “문제가 뭐지?”

- 지금 무슨 상황이지?
- 문제가 뭐지?

2단계: 생각해(Thinking)! - “어떻게 하지?”

- 어떻게 말하고/행동하는 것이 좋을까?

3단계: 결과 예상하기

- 이렇게 말했을 때/행동했을 때 결과가 어떻게 될까?

4단계: 적용해보고, 평가하기

- 내가 이렇게 말했더니/행동했을 때 결과가 어떨지?
- 결과가 좋지 못하다면, 어떻게 해야 될까?

5단계: 잘한 점은 스스로에게 칭찬하기



멈춰, 생각해! (Stop & thinking)

예원이와 정혁이는 한 동네에 사는 단짝 친구예요. 둘은 자주 PC방에 가서 게임을 하고 놀았어요. 오늘도 학교 끝나고 학원 갈 시간이 되기 전까지 PC 방에서 게임을 하기로 했어요. 예원은 정혁이에게 연속 5판을 졌고, 예원은 티를 내지는 않았지만 속상해하고 있었어요. 그런데 정혁이가 예원에게 “야, 바보냐? 이것도 못하냐?” 라며 놀렸고, 예원은 화가 나서 정혁이에게 “몇 번 이긴 거 가지고 유난 떨지마. 나보다 공부도 못하는 게.”라고 했어요.

1단계: 멈춰(Stop)! - “지금 무슨 상황이지?”

2단계: 생각해(Thinking)! - “어떻게 하지?”

3단계: 결과 예상하기

4단계: 적용해보고, 평가하기

5단계: 잘한 점은 스스로 칭찬해주기



나 전달법

PC 방에서 게임하고 있는 예원과 정혁

정혁: 와! 이번에도 내가 또 이겼다.

예원: 아... 또 졌네. 오늘 왜 이렇게 게임이 안 돼지?

정혁: 야, 바보냐? 이것도 못하냐?

예원: 뭐? 너 말이 심한 거 아니냐? 몇 번 이긴 거 가지고 유난 떨지마.

나보다 공부도 못하는 게.

정혁: 뭐? 너 어이없다 진짜.



PC 방에서 게임하고 있는 예원과 정혁

정혁: 와! 이번에도 내가 또 이겼다.

예원: 아... 또 졌네. 오늘 왜 이렇게 게임이 안 돼지?

정혁: 야, 바보냐? 이것도 못하냐?

예원: 정혁아. 말이 너무 심한 것 같아. 나는 네가 그렇게 말을 하면 기분이 나빠. 앞으로는 그렇게 말하지 않았으면 좋겠어.

정혁: 아, 그랬어? 미안해. 내가 너무 신이 나서 그만.. 말을 좀 심하게 했네.

나 전달법

1. 친구가 허락도 없이 내 물건을 가져간 경우

새로 산 레고를 친구들에게 자랑하고 있는 상황

나: 이번에 한정판 레고 샀어. 어때? 멋있지?

친구: (획 가져가며) 나 한번만.

나: 아, 그거 내 꺼잖아.

친구: 아, 좀 빌릴게.

나:

2. 부모님이 공부를 잘하는 형과 나를 비교하는 상황

전교 1등을 한 형이 성적표를 엄마에게 보여주고 있고, 나는 게임 하는 상황

엄마: 우리 큰 아들이 최고다. 전교 1등을 하다니. 대단해 아주.

형: 엄마, 저 오늘 맛있는 거 해주세요.

엄마: 당연하지. 애, 너는 지금 뭐하고 있지? 형은 전교 1등을 하는데, 너는 게임만 하고 있어?

나: 전 그냥 조용히 게임하고 있었는데...

엄마: 너는 하라는 공부는 안 하고, 매일 게임만 하니?

나:

3. 친구와 장난치다가 선생님께 나만 혼난 상황

급식줄을 서 있는데 친구가 밀어서 줄 밖으로 밀려나온 상황

선생님 : 줄을 한 줄로 잘 서야지.

나 : 아, 그게 아니라...

선생님 : 한 줄로 똑바로 서.

나 :

4. 자유롭게 상황을 짜보세요.