

2022 개정 교육과정

경상북도교육감 인정

22-경북-61-초교-25-001

초등
학교

마음성장



4학년 사회정서학습 인정도서



경상북도교육청
Gyeongangbuk-do Office of Education

머리말

모든 것이 빠르게 변화하고 복잡하며 불확실한 시대, 우리 교육은 단순한 지식 습득을 넘어 다른 사람과 소통하고 협력하며 문제를 해결하는 능력이 더욱 중요해지고 있습니다. 이러한 시대에 우리 아이들이 행복하고 건강하게 성장하기 위해서는 자신과 타인을 이해하고 공감과 소통으로 협력하는 사회정서 역량을 키우는 것이 무엇보다 중요합니다. ‘마음성장’은 학생들이 다양한 사회적 상황에서 자신을 이해하고 타인과 원만한 관계를 형성하며, 어려움을 극복하고 긍정적인 마음으로 살아갈 수 있도록 돕고자 개발하게 되었습니다.

아이들은 우리들의 미래입니다. 하지만 관계 맺음이 서툴러 친구들과의 관계에서 어려움을 겪기도 하고 지나친 비교와 경쟁으로 인해 상처받거나 자존감이 낮아지기도 합니다. 이 교재는 우리 아이들이 있는 그대로의 자신을 사랑하고 자신의 강점을 발견하고 자신감 넘치는 삶을 살아갈 수 있도록 돕고자 제작하게 되었습니다. 다양한 활동과 이야기를 통해 아이들은 자존감을 높이고, 긍정적인 자아상을 형성하며, 자신이 맞닥뜨린 어려움을 해결해 나가는 힘을 기르게 될 것입니다.

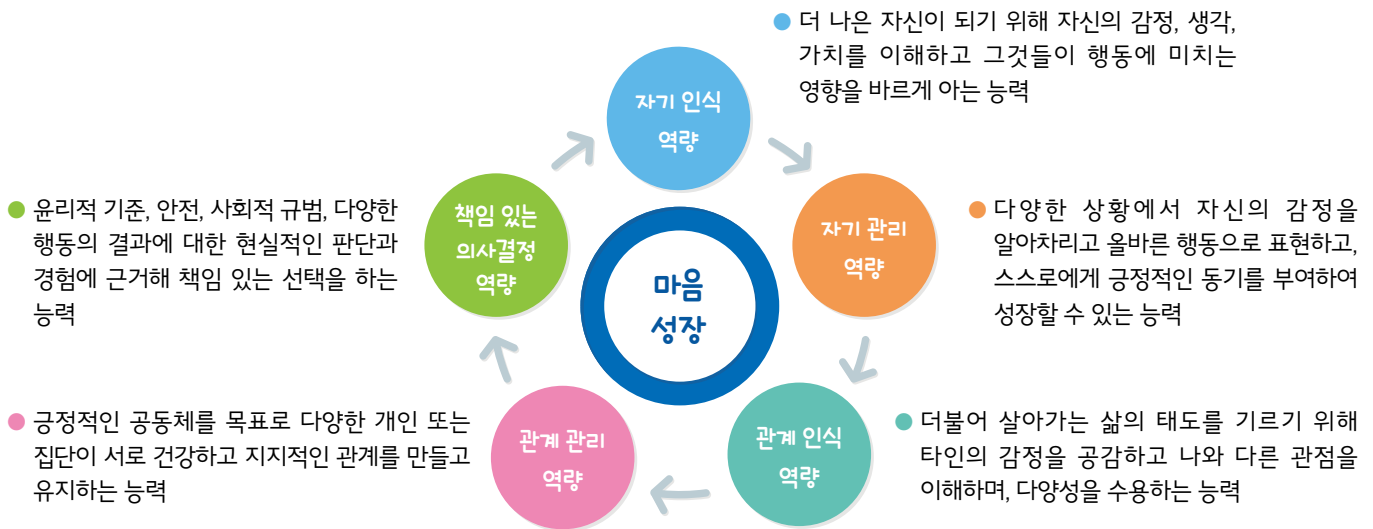
‘마음성장’은 단순히 이론적인 지식을 전달하는 데 그치지 않고, 학생들이 직접 참여하고 경험하며 사회정서 역량을 키울 수 있도록 다양한 활동을 제공합니다. 학교생활뿐만 아니라 가정생활, 사회생활 등 다양한 상황에서 발생할 수 있는 문제 해결을 위한 실질적인 방법을 제시하여 학생들이 스스로 문제를 해결하고 성장할 수 있도록 제작되었습니다.

본 교재를 통해 학생들이 자존감을 높이고, 다른 사람의 감정을 이해하며 공감하는 능력을 키울 수 있을 것입니다. 어려움에 직면했을 때도 긍정적인 태도로 문제를 해결하고, 협력을 통해 더 큰 목표를 달성할 수 있는 능력을 함양할 수 있을 것입니다. 우리 아이들이 사회정서 역량을 지닌 따뜻한 사람으로 성장할 때 비로소 우리의 미래는 인류가 꿈꾸는 희망의 미래가 될 것입니다.



구성과 특징

초등학교 '마음성장'은 학생들이 자신을 이해하고 감정을 조절하며 다른 사람과 공감·소통하여 건강한 사회 구성원으로 성장하는 데 요구되는 지식, 태도, 기술을 습득함으로써 사회정서 역량 발달을 돕는 교과입니다. 사회정서 역량을 기르기 위해 자기 인식 역량, 자기 관리 역량, 관계 인식 역량, 관계 관리 역량, 책임 있는 의사결정 역량을 도입하여 내용을 구성하였습니다.



각 단원은 해당 역량을 키우기 위해 알맞은 주제를 설정한 후 차시를 구성하였습니다. 또한 학교뿐만 아니라 가정, 사회에서도 학생들이 스스로 문제를 해결하고 성장할 수 있도록 각 차시는 「알아보기」, 「함께하기」, 「실천하기」로 이루어져 있습니다.



단원별로 역량의 개념을 명확하게 정의하기 위해 질문과 다양한 관점을 제시하여 학생들이 비판적 사고를 할 수 있도록 유도하였습니다.



사회정서 역량의 하위 역량을 향상시킬 수 있도록 학생들의 발달 수준을 고려하여 다양한 놀이, 그림책, 역할극 등을 활용한 참여형 활동을 중심으로 구성하였습니다.



자신의 행동을 반성하고 개선점을 찾는 자기평가 과정을 통해 자기 주도적 학습을 장려하고, 학습의 과정과 결과를 자신의 삶과 연계하여 사회정서 역량을 내면화할 수 있도록 안내하였습니다.



차 례



자기 인식

1. 소중한 나를 이해해요

- ‘나’는 정말 누구일까? 9
- 감정, 넌 누구니? 13
- 진정한 내 모습, 찾아볼까? 17
- ‘더 나은 나’를 만들어요 23

자기 관리

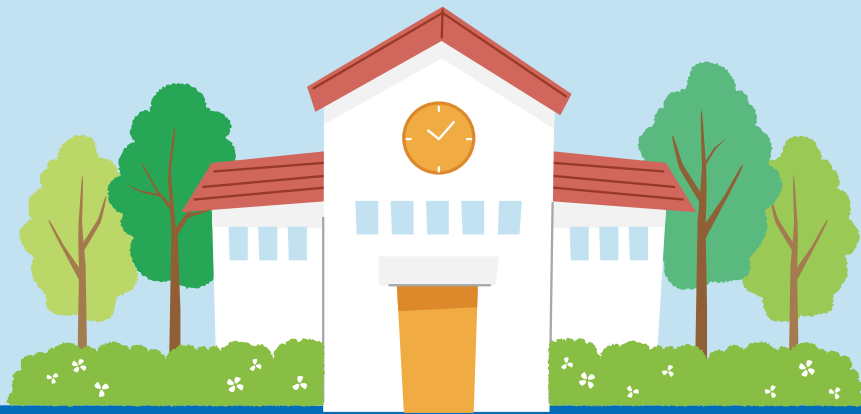
2. 긍정적인 나를 만들어요

- 내 마음의 이야기를 들려줄게 (1) 29
- 내 마음의 이야기를 들려줄게 (2) 32
- 내 마음을 바라보며 돌보아 줄게 (1) 35
- 내 마음을 바라보며 돌보아 줄게 (2) 38
- 더 성장하는 내가 될게 (1) 41
- 더 성장하는 내가 될게 (2) 45

관계 인식

3. 달라서 좋아요

- 마음이 통해요 50
- 마음을 들어요 53
- 마음을 나눠요 56
- 우리는 모두 같을까? 59
- 우리는 모두 달라요 62



관계 관리

4. 사이 좋게 지내요

- 으쌰으쌰, 힘을 모아요 66
- 원하는 것을 표현해요 69
- 거절해도 괜찮아요 72
- 친구가 되는 멋진 방법 75
- 내 의견을 자신 있게 말해요 78

책임 있는 의사결정

5. 책임 있는 선택을 해요

- 어떤 말을 해야 할까? 84
- 친구 사이에는 존중이 필요해 87
- 최선의 선택 90
- 양심, 보일까? 안 보일까? 96
- 선택에는 책임이 필요해 100

1. 소중한 나를 이해해요

- 👍 나는 어떤 사람일까요?
나에 대해 잘 알게 되면 어떤 점이 좋을까요?
- 👍 더 나은 내가 되기 위해서는 어떻게 해야 할까요?



내가 원하는 가치 있는 삶을 살아가기 위해
가장 중요한 것은 무엇일까요?



④ 더 나은 내가 되기 위한
방법 탐색하기

③ 나의 강점과 약점 찾아보기



② 다양한 감정에 대해 알아보고
나의 감정 이름 붙이기

① 나를 탐구하고 소개하기



‘나’는 정말 누구일까?


내가 어떤 사람인지 생각하며 나를 소개해 봅시다.



세상에 하나뿐인 특별한 나에 대해 얼마나 알고 있나요?



나에게 가장 소중한 것이 무엇인지 떠올리며 이야기해 봅시다.



이렇게
해요

1

자신에게 가장
소중한 것 1가지를
꼭지에 적어요.

2

짝과 서로 질문하며
꼭지에 적힌 것을
알아맞혀 봐요.

3

자신에게
가장 소중한 이유를
말해요.



위의 활동을 하면서 어떤 생각이 들었나요? 활동 소감을 나누며 가장 소중한 것에 대해 한 번 더 생각해 봅시다.

세상에서 가장 소중한, 이 세상에 오직 하나밖에 없는 그건 바로 ()예요.
이런 나를 어떻게 해야 할까요?





나에 대해 자세하게 알아보기 위해 탐구 질문을 만들어 봅시다.

질문으로 나 탐구하기

- 1 나를 탐구하기 위한 다양한 질문을 만들어 봐요.

(예) 내가 가장 좋아하는
놀이는 무엇인가?

- 2 모둠에서 각 질문을 모으고 분류해서 모둠별 질문 목록을 만들어요.
- 3 각 모듬의 질문 목록을 칠판에 게시해요.
- 4 칠판에 있는 질문 목록 중 자신을 소개하는 데 꼭 필요하다고 생각하는 질문 몇 가지를 선택해요.
- 5 선택한 질문에 대한 답을 '이게 바로 나예요!' 활동지에 적어요.



탐구 질문을 활용하여 ‘이게 바로 나예요!’를 완성하고 자신을 소개해 봅시다.

이게 바로 나예요!

친구들의 소개를 잘 들으면서 나와 비슷한 점과 다른 점을 찾아봐요.
서로에 대해 더 이야기하며 좋은 점을 칭찬하고 응원하는 말도 나누어 봐요.





나에 대해 탐구하고 소개하는 활동을 하고 난 소감을 나누어 봅시다.

- 나 자신에 대해 무엇을 알게 되었나요?
- 새롭게 알게 된 것은 무엇인가요?
- 나 자신에게서 발견한 가장 소중한 것은 무엇인가요?

친구와 활동 소감을 나누고
나를 가장 잘 나타낼 수 있는 말을
적어 보아요.



나()은/는 _____ 이다.

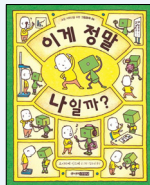


내 안에 빛이 있으면 스스로 빛나는 법이다.
가장 중요한 것은 나의 내부에서 빛이 꺼지지 않도록 노력하는 일이다.
- 알버트 슈바이처(1875~1965) -

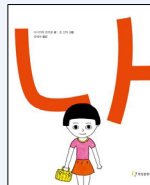


‘나’에 대해 더 자세히 알아보는 시간을 갖기 위해 그림책을 찾아 읽어 봅시다.

① 이게 정말 나일까?



② 나



③ 내 이름



④ 나는 누구인가요?



⑤ 나에게는 비밀이 있어



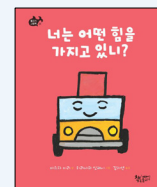
⑥ 나는요,



⑦ 꼬마 카멜레온의
커다란 질문



⑧ 너는 어떤 힘을
가지고 있니?



감정, 넌 누구니?

다양한 감정에 대해 알아보고 나의 감정에 이름을 붙여 봅시다.



마음속에는 다양한 감정들이 있어요. 매일 느끼는 소중한 나의 감정에 대해 함께 알아볼까요?



알아보기



다음 내용을 보고 떠오르는 것을 다 같이 말해 봅시다.

- 우리는 매일 이것을 느끼며 살아요.
- 우리에게 일어나는 상황에 따라 변할 수 있어요.
- 우리의 몸과 마음에 영향을 주어요.
- 친구들과 지낼 때 중요한 역할을 해요.



글을 읽고 친구들과 함께 이야기를 나누어 봅시다.

"속보입니다.

우리들의 감정을 훔쳐 가는 도둑이
계속해서 나타나고 있다고 합니다."

감정이 모두 사라져 버리면
어떻게 될까요?





얼굴 표정을 보고 어떤 감정인지 3가지 이상 적어 봅시다.



짝과 함께 감정 단어를 말하고 그 감정과 관련된 자신의 경험을 나누어 봐요.



나는 이럴 때 이런 감정을 느꼈어!



감정 목록표에 있는 감정 단어로 친구들과 함께 여러 가지 감정 놀이를 해 봅시다.

부록1

107쪽, 109쪽



감정 목록표에 있는 감정 단어를 다 같이 살펴보고 놀이를 시작해 볼까요?

놀이명	활동 방법
감정 텔레파시 놀이	<ol style="list-style-type: none"> 1 반 전체를 두 팀으로 나누어 제한 시간을 두고 팀별로 활동해요. 2 팀에서 한 명이 '텔레파시 보내는 사람'이 되어 감정 단어를 보고 몸짓이나 표정으로 표현하면 다른 팀원들은 '텔레파시 맞히는 사람'이 되어 활동해요. 3 역할은 서로 돌아가면서 하도록 하고, 몸짓과 표정을 이용하여 적극적으로 감정을 표현하도록 해요.
감정 이구동성 놀이	<ol style="list-style-type: none"> 1 반 전체를 두 팀으로 나누어 팀별로 감정 목록표에 있는 감정 단어를 선택해요. 2 팀 안에서 감정 단어의 글자수 만큼의 인원을 선택하여 해당 단어를 동시에 큰소리로 외쳐요. 3 상대 팀에서 맞히면 맞힌 팀이 점수를 얻어요. 4 감정 단어를 말할 때 큰 소리로 외치는 것이 가장 중요해요.
감정 공감 놀이	<ol style="list-style-type: none"> 1 반 전체나 모둠별로 둥글게 앉아요. 2 각자 감정 단어를 선택하고 한 명이 원 가운데로 가서 그 감정을 느낀 상황을 이야기해요. 3 이야기를 듣고 같은 감정을 느낀 학생들은 일어서면서 '나도'라고 손을 들고 외쳐요. '나도'라고 외치는 사람이 없으면 '나만'이라고 외치고 자리로 돌아가서 앉아요. 4 한 사람이 끝나면 다음 차례로 넘어가면서 해요.



내가 지금까지 느꼈던 감정을 떠올려 보고 감정의 이름을 붙여 봅시다.

감정을 느낀 상황	감정	얼굴 표정
마음에 드는 생일 선물을 받았을 때	(예) 행복하다 기쁘다 만족하다	

어떤 일이 일어났을 때 자신의 감정을 떠올려 보고, 어울리는 감정의 이름을 붙여 봐요.
얼굴 표정을 표현하기 어려울 때는 거울을 활용해 보세요.



감정 목록표를 보고 오늘 나의 감정과 그 이유를 짝에게 말하고 활동 소감도 나누어 봅시다.



앞으로 자신의 생각과 느낌을 글이나 일기로 쓸 때 감정 단어를 사용하도록 노력해 봅시다.

진정한 내 모습, 찾아볼까?

나의 강점과 약점을 찾아 진정한 내 모습을 발견해 봅시다.



모든 사람들은 강점과 약점을 함께 가지고 있어요.

나의 강점과 약점은 무엇일까요? 나의 강점과 약점을 어떻게 바라보면 좋을까요?



알아보기



다음 낱말을 보고 떠오르는 것을 자유롭게 적어 봅시다.

강점

약점



나의 강점이나 약점을 발견했던 순간이 있었나요? 그 때 어떤 마음이 들었나요?
친구들과 함께 이야기를 나누어 봅시다.



사람들은 저마다 다른 강점을 가지고 있어요. 아래의 다양한 강점 카드를 살펴보고 나의 강점을 모두 찾아 표시해 봅시다. 카드에 없는 나만의 강점이 있다면 빈 카드에 적어 봅시다.

그림을 잘 그어요.	종이접기를 잘해요.	노래를 잘 불러요.	춤추는 걸 좋아해요.
달리기를 잘해요.	축구를 잘해요.	줄넘기를 잘해요.	힘이 세요.
밥을 골고루 잘 먹어요.	발표를 잘해요.	심부름을 잘 해요.	아침에 혼자서 잘 일어나요.
재미있는 말과 행동으로 웃음을 줘요.	글씨를 또박또박 잘 읽어요.	수업 시간에 집중을 잘해요.	창의적인 생각을 자주 해요.
책을 많이 읽어요.	물건 정리를 잘해요.	청소를 깨끗하게 잘해요.	동물들을 잘 보살펴요.
친절하게 말해요.	양보를 잘해요.	예의 바르게 인사해요.	친구들과 협동을 잘해요.

짝꿍이나 모둠 친구들과 서로의 강점을 찾아주고 이야기를 나누어 볼까요?
서로의 강점을 인정하고 칭찬하는 말을 해 봅시다.





내가 가진 강점을 어떻게 잘 활용하면 좋을까요? 가장 마음에 드는 나의 강점 1가지를 골라 강점을 멋지게 발휘하는 모습을 상상하며 '나의 강점 소개서'를 만들어 봅시다.

나의 특별한 강점을 소개합니다.



★ 어떤 강점인가요?

★ 이 강점으로 무엇을 할 수 있나요?



그림책 『빨간 점』을 읽고 이야기를 나누어 봅시다.



함께 읽어요!

‘괜찮아! 우리 누구나 다 빨간 점이 있는 걸!’



어느 날 갑자기 얼굴에 빨간 점이 생긴 주인공은 빨간 점을 숨기려고 애써요. 하지만 빨간 점은 물로 씻으면 씻을수록, 거울을 보면 볼수록 오히려 더 커졌어요. 친구들이 놀러 오지만, 혹시라도 빨간 점이 보일까 걱정되어 제대로 놀 수도 없었어요. 어느 순간, 그토록 숨기고 싶었던 빨간 점이 드러나요. 놀림거리가 될 거라는 생각에 눈 앞이 캄캄해진 주인공.

그런데 무슨 일일까요? 각자의 빨간 점이 드러난 친구들의 모습이 보이고, 그 모습에 그간 주인공이 느꼈던 긴장과 불안은 사라져요. 그리고 모두 빨간 점을 잊고 자유롭게 어울려 놀게 되지요.

- 주인공은 왜 ‘빨간 점’을 숨기려고 했을까요?

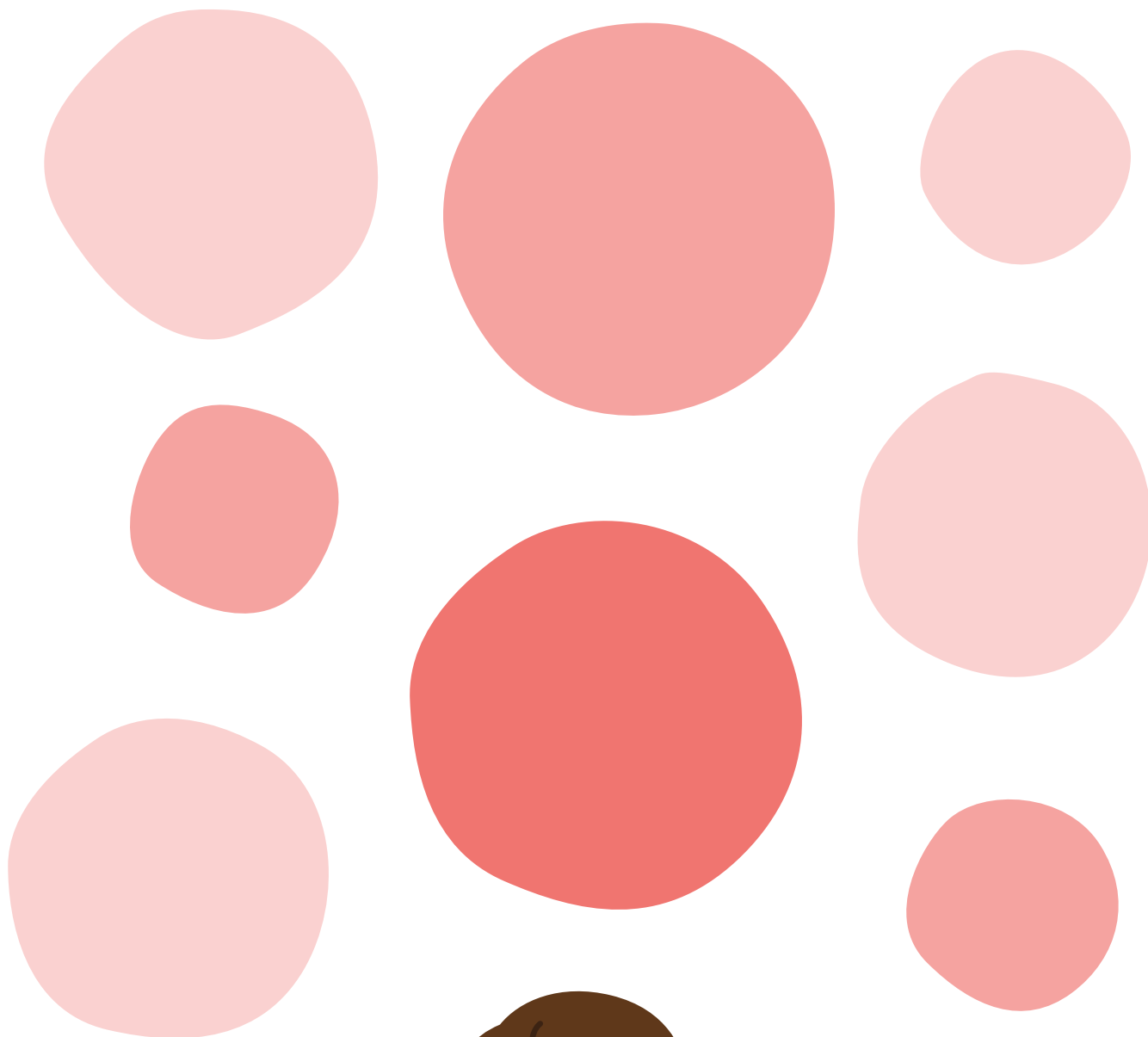
- 주인공이 가진 ‘빨간 점’은 어떤 것이었는지 예상해 보고, 모둠 친구들과 이야기를 나누어 보아요.

- 빨간 점이 들킬까 봐 불안해하는 주인공에게 어떤 말을 해주고 싶나요?

- 내가 주인공이라면, 빨간 점을 발견하고 나서 어떻게 행동하고 싶나요?



누구나 자신만의 강점을 가지고 있듯이, 누구나 자신만의 약점도 가지고 있어요. 나에겐 어떤 약점이 있는지 떠올려보고, 아래의 빨간 점 안에 하나씩 적어 봅시다.





학급 친구들과 ‘빨간 점? 괜찮아!’ 놀이를 해 봅시다.

놀이 방법

- 1 앞의 활동에서 찾은 약점의 개수만큼 내 손등에 빨간 점 스티커를 붙여요.
- 2 교실을 자유롭게 돌아다니며 손등에 스티커가 붙은 친구와 만나요.
- 3 만난 친구에게 자신이 가진 약점의 내용을 솔직하게 말해줘요.
- 4 내용을 들은 후, 친구에게 다정한 위로의 말을 건네주고 친구의 손등에 있는 스티커 1개를 떼줘요.
(예) 괜찮아~그럴 수도 있지, 나도 그런 걸? 누구나 그래!, 속상하겠다..그렇지만 너는 잘하는 것도 많잖아!
- 5 서로의 스티커를 떼졌다면 함께 ‘**빨간 점? 괜찮아!**’라고 외치며 신나게 하이파이브를 해요.
- 6 친구의 손등에서 떼 스티커는 교실에 있는 큰 종이에 붙여서 모두 모아요.
- 7 친구들의 손등에 스티커가 모두 없어질 때까지 놀이를 하고 자리에 앉아요.

- 칠판에 모은 우리 반 친구들의 빨간 점 스티커를 보니 어떤 생각이 드나요?
- 놀이를 하며 약점에 대한 생각이 어떻게 변했는지 친구들과 이야기를 나누어요.



일상에서 나의 멋진 강점들을 찾아 나만의 ‘강점 사전’을 만들어 봅시다.

부록2

111쪽

집에서 나를 가장 많이 보는 가족들에게 나의 강점을 물어볼까요?
학교에서 발견하지 못했던 놀라운 나의 강점을 찾을 수도 있어요!



‘더 나은 나’를 만들어요.

더 나은 내가 되기 위한 방법을 탐색하며 미래의 내 모습을 상상해 봅시다.



앞으로 나는 어떤 사람이 되고 싶나요?

내가 원하는 미래의 내 모습을 위해 어떤 노력을 할 수 있을까요?



아래의 그림을 보고 함께 이야기를 나누어 봅시다.

요즘 왜 자꾸 친구들과 다투게 될까? 내가 짜증을 많이 내는 것 같은데...
나는 친구들과 사이좋게 지내는 사람이 되고 싶은데, 어떡하지?



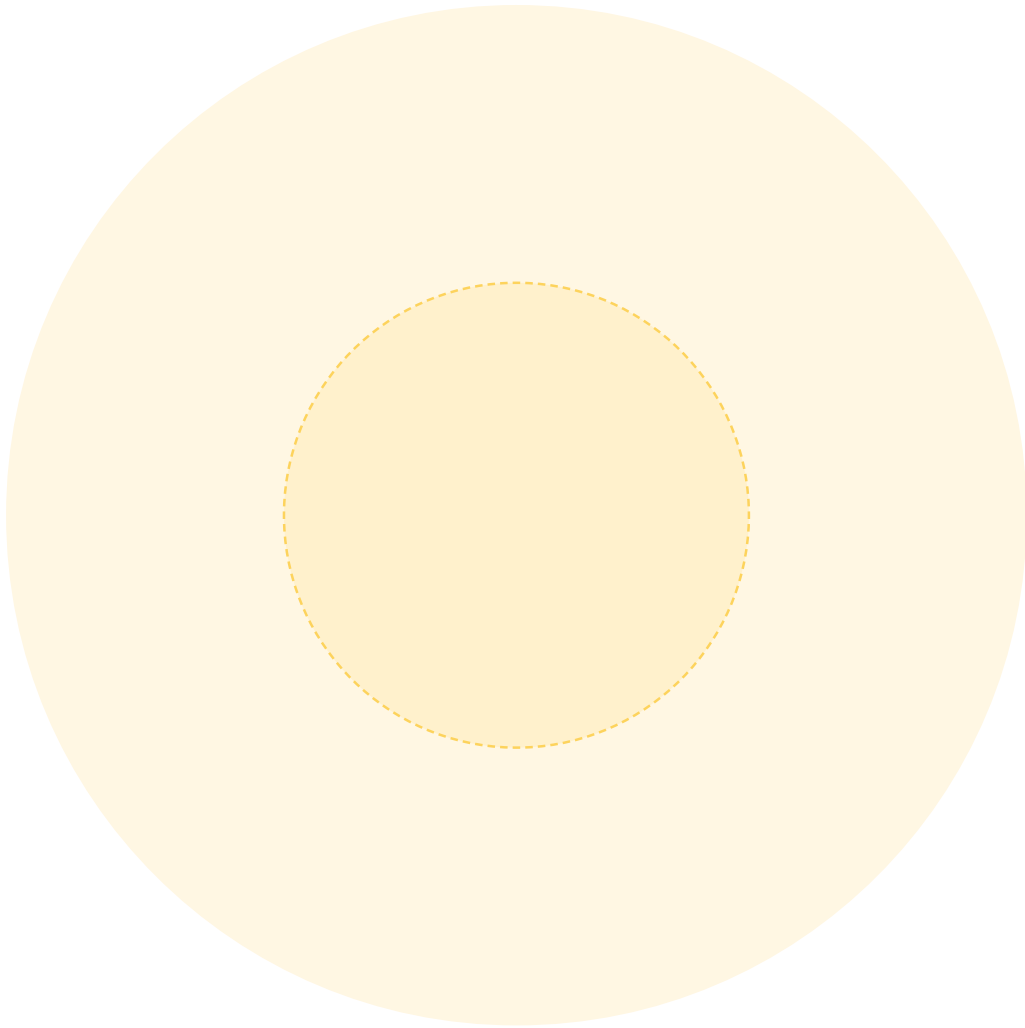
- 그림 속 친구가 고민하고 있는 것은 무엇인가요?
- 그림 속 친구를 도와주기 위해 어떤 방법을 알려주면 좋을까요?
- 나에게도 그림 속 친구처럼 변화시키고 싶은 현재의 모습이 있나요?

지난 수업에서 찾은 나의 약점이나
일상생활 속에서 발견한 나의 아쉬운 점을 떠올려 봅시다.





친구들과 함께 미래의 ‘더 나은 나’가 되기 위한 방법을 찾아 봅시다.



활동 방법


- 1 변화시키고 싶은 현재 나의 모습에 대한 고민을 작은 원 안에 적어요.
- 2 모둠 친구들끼리 한 칸씩 자리를 옮기며 활동해요.
- 3 친구의 작은 원을 보고 도움이 되는 방법을 바깥 원에 자유롭게 적어 주어요.
- 4 한 바퀴를 돈 후, 자기 자리에 돌아와 친구들이 적어 준 내용 살펴봐요.
- 5 친구들이 적어 준 것을 보며 실천하고 싶은 방법에 동그라미를 치고 함께 이야기를 나누어요.



친구들과 찾은 방법을 바탕으로 '성장 미로'를 완성하고 미래의 '더 나은 나'를 상상해 봅시다.

- 1 <지금의 나> 칸을 채운 뒤, 미로를 따라 선을 그으며 출발해요.
- 2 질문에 대한 답을 완성해야 미로를 통과할 수 있어요. ➔ 초성 단어 완성하기 빈 칸 내용 채워 넣기
- 3 모든 질문을 통과한 후, '더 나은 나'의 모습을 상상해 자세히 적어요.

<지금의 나>



출발!

🔑 '더 나은 나'가 되기 위해
어떤 마음이 필요할까요?

🔑 나의 성장을 위해 함께 도와
주는 사람은 누가 있을까요?

○

ㅈ

ㅈ

ㅈ

ㅅ

ㅅ

ㅅ


ㅅ

<방법2>

<방법1>

🔑 '더 나은 나'가 되기 위한
실천 방법은 무엇인가요?

<성장 미로를 모두 통과한 미래의 더 나은 나>

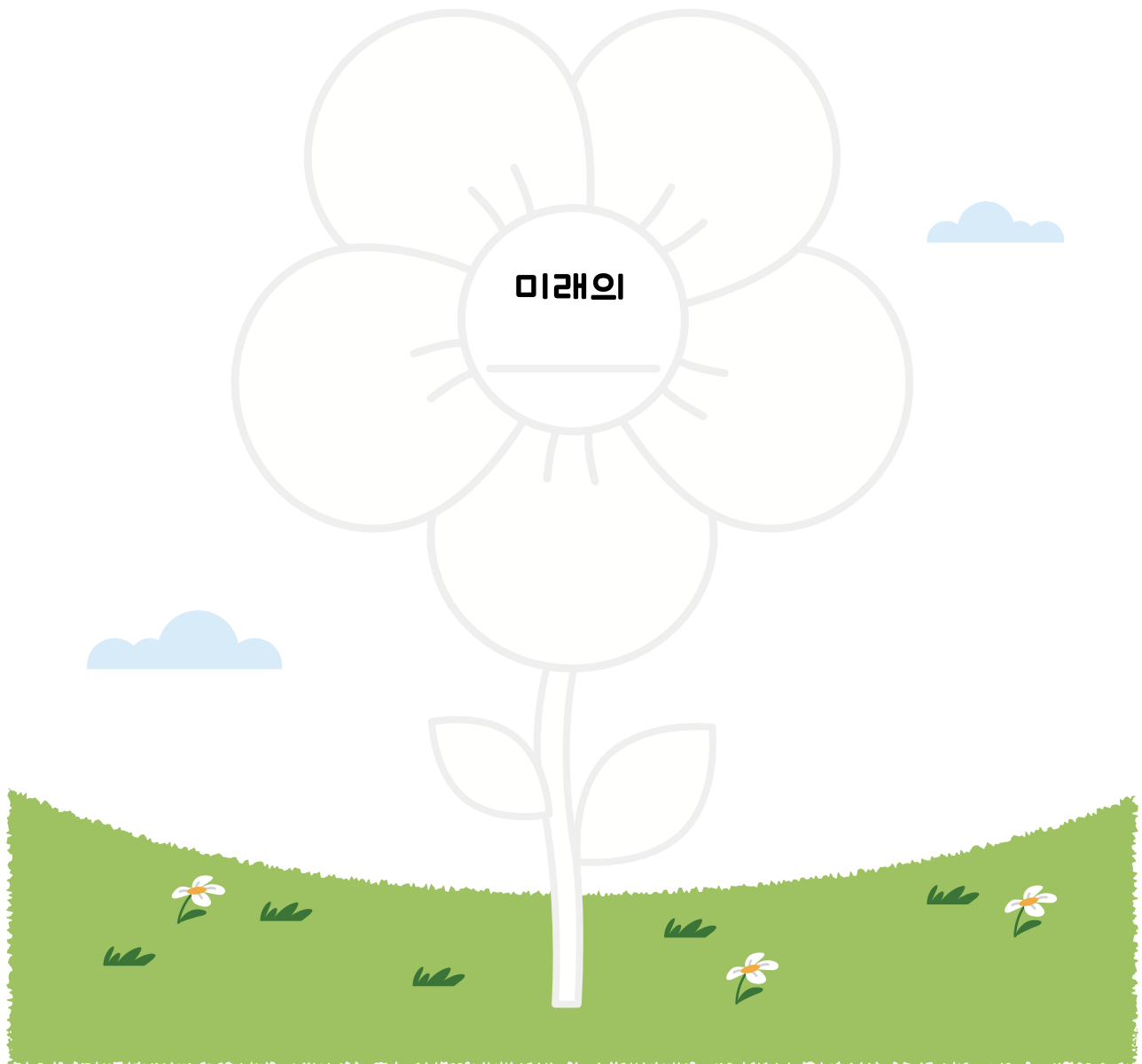


도착!



일상 속에서 더 나은 내 모습을 찾아 미래에 활짝 필 나만의 꽃을 완성해 봅시다.

- 1 꽃 중간 밑줄이 있는 곳에 나의 이름을 적어요.
- 2 꽃잎 한 장마다 내가 바라는 미래의 더 나은 내 모습을 1가지씩 적어요.
(예) 누구에게나 친절하 나 / 정리 정돈을 깨끗하게 잘하는 나 / 동물들과 행복하게 지내는 나
- 3 꽃잎의 내용이 다 채워졌다면 나만의 꽃을 예쁘게 꾸며요.



2. 긍정적인 나를 만들어요

- ✔ 나의 마음을 표현하지 못하여 힘들었던 적이 있나요?
나의 마음을 올바르게 표현하고 조절하려면 어떻게 해야 할까요?
- ✔ 나의 생활을 긍정적으로 돌아보며
변화를 가져올 수 있는 방법에는 무엇이 있을까요?



나의 마음을 바르게 표현하며 긍정적으로 변화하기 위한 노력,
지금부터 시작해 볼까요?



④ 긍정적인 나의 모습을 바라보며
새로운 목표 세우기

③ 생활 습관을 만들며
나의 모습 관리하기

② 화가 나거나 슬퍼하는 마음을
알아차리고 다스리기

① 다양한 상황에서 경험하는
나의 마음 표현하기



내 마음의 이야기를 들려줄게 (1)

다양한 상황에서 나의 마음을 정확하게 표현해 봅시다.



웃겨요! 기뻐요! 행복해요! 슬퍼요! 속상해요! 우울해요!
똑똑똑! 내 마음의 다양한 이야기에 귀 기울이고 있나요?



알아보기



친구들과 '내 마음 초성 퀴즈'를 해 봅시다.

“필요한 것이 있으면 말해. 나도 빌려줄게.”
짝꿍이 지우개를 빌려줄 때 드는 마음.



ㄱ ㅁ ㅀ

어제까지는 날씨가 맑았는데 소풍 가는 날에
비가 올 때 드는 마음. ‘왜 하필 오늘 비가 오는 거야.’



ㅅ ㅅ ㅎ

세수하고 머리 감고 친구를 만났는데
“너 세수 안했지?”라고 물어볼 때의 마음



ㄷ ㅎ ㅅ ㄹ ㅀ



『아홉 살 마음 사전』을 읽고, 나의 경험을 떠올리며 친구들과 이야기해 봅시다.



함께 읽어요!



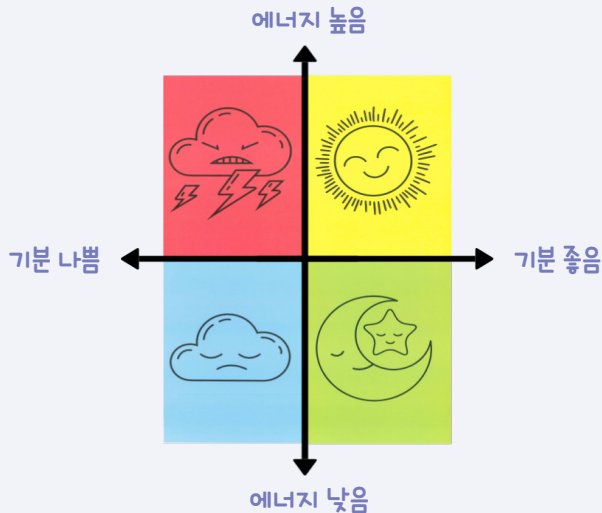
여러분은 생각한 대로 일이 되지 않을 때, 어떤 표현을 사용하나요? ‘괴롭다’, ‘속상하다’는 말 대신 ‘짜증 난다’만 반복하고 있지 않은가요? 일상생활에서 우리는 자신이 느끼는 감정을 제대로 말하지 못하거나 단순한 표현을 반복해서 말하는 것을 볼 수 있어요.

감정을 정확하게 표현하는 것은 어려운 일이에요. 『아홉 살 마음 사전』에서는 상황에 맞는 여러 가지 감정 표현을 소개하고 있어요. 구체적인 방법을 익혀 생활에서 사용해 보아요.



나의 마음 상태를 살펴보고 감정 날씨를 표현해 봅시다.

- ‘감정 날씨도’에 대해 알고 있나요? ‘감정 날씨도’를 읽는 방법에 대해 알아보아요.



세로축은 신체 에너지의 높고 낮은 정도를, 가로축은 기분이 좋고 나쁜 정도를 나타냅니다. 노란색 영역은 기분이 좋으면서 에너지가 높은 상태(예: 신남), 초록색은 기분이 좋으면서 에너지는 낮은 상태(예: 편안함), 파란색은 기분이 나쁘면서 에너지가 낮은 상태(예: 슬픔), 빨간색은 기분이 나쁘면서 에너지가 높은 상태(예: 분노)를 나타냅니다.

<출처: 성진아(2020), 초등학생을 위한 사회성·감성 향상 프로그램 마음트리, 교육을 바꾸는 사람들>


- 우리 반의 ‘감정 날씨도’를 만들어 보아요.

- 1 불임쪽지(하트 모양) 1장에 자신의 이름을 쓰세요.
- 2 모두 둥글게 모여 앉아요.
- 3 돌아가며 나의 마음 상태에 대해 말하고, 감정 날씨도에 불임쪽지를 붙여요.

선생님의 시범을 보고 감정 날씨도의 적당한 위치에 불임쪽지로 표시해요.
감정은 계속 변하므로 언제든지 위치를 바꾸어 나타낼 수 있어요.

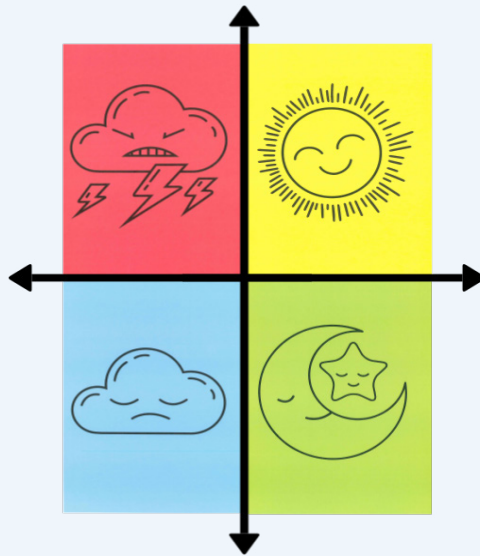


- 우리 반의 ‘감정 날씨도’를 함께 살펴보고 좋았던 점, 아쉬웠던 점 등 소감을 말해 보아요.

 매일 아침 자신의 마음을 감정 날씨도에 표현하고, 친구들과 함께 마음을 나누어 봅시다.

부록3

113쪽



- 1 아침에 등교해서 친구들과 반갑게 인사를 나누어요.
- 2 오늘 아침 나의 마음이 어떤지 생각해 보고 감정 날씨도에 이름 자석을 붙여요.
- 3 왜 그런 감정이 들었는지 그 이유를 친구들과 서로 이야기 나누어요.
- 4 감정 날씨도에 나의 감정 위치를 표시하는 것이 익숙해졌다면 붙임쪽지(하트 모양)에 나의 감정 단어를 적어 감정 날씨도에 붙여요.
- 5 왜 그런 감정이 들었는지 그 이유를 친구들과 서로 이야기 나누어요.

<출처: 성진아(2020), 초등학생을 위한 사회성·감성 향상 프로그램 마음트리, 교육을 바꾸는 사람들>

감정을 정확하게 표현하기 어려울 경우,

부록4 115쪽, 117쪽 의 감정 단어를 활용해요



내 마음의 이야기를 들려줄게 (2)

숨기고 싶은 나의 마음을 찾고, 다양한 방법으로 표현해 봅시다.



기쁨, 화남, 자신감, 슬픔, 두려움, 창피함, 부끄러움...
혹시 이 중에 숨기고 싶은 마음이 있나요?



알아보기



『마음을 담은 병』 책 표지를 보고 어떤 내용일지 추측해 봅시다.



함께 읽어요!



르웰린은 무서운 책이나 공포 영화를 좋아하지만 두려움을 느끼는 것은 싫어했어요. 그래서 두려움을 병에 넣어 깊고 깊은 곳에 가두어 버려요. 르웰린은 자신의 감정과 마음을 '병 속에 넣는 방법'을 생각해 낸 것이지요.


혹시 르웰린처럼 나의 마음을 모른 척하거나 깊은 곳에 두고 있지는 않은가요?
나의 감정을 있는 그대로 받아들이고 표현할 때, 조금 더 행복한 삶을 살아갈 수 있어요.



『마음을 담은 병』 책 내용에 대해 이야기 나누어 봅시다.

- 르웰린처럼 마음을 꼭꼭 감추면 어떤 일이 일어날까요?
- 르웰린에게 해주고 싶은 말은 무엇인가요?



 내 마음을 담은 병을 만들어 봅시다. 병에 넣어 숨기고 싶은 나의 마음을 적어 봅시다.

부록5 119쪽

- 1 투명한 병과 색깔 카드를 준비해요.
- 2 색깔 카드에 숨기고 싶은 나의 마음을 적어 투명한 병에 넣어요.
- 3 투명한 병 대신 **부록5**의 투명한 병을 사용할 수 있어요.
- 4 3의 경우 붙임쪽지에 나의 마음을 적어 활용할 수 있어요.




숨기고 싶은 마음을
유리병에 넣어요!

부록5, 붙임쪽지를
이용해 활동해요!

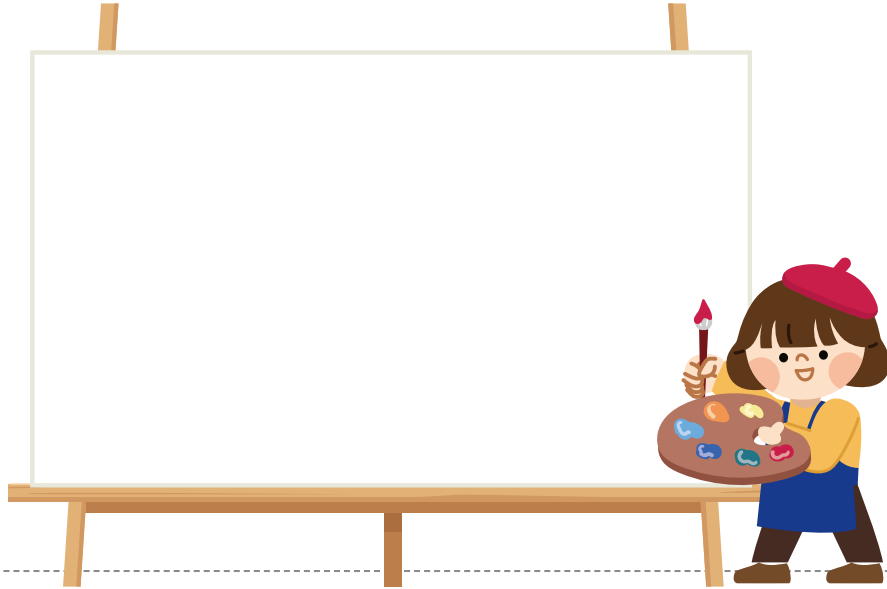



 병에서 꺼내고 싶은 마음은 무엇인가요? 왜 그렇게 생각했나요?

 꺼내고 싶은 마음을 글과 그림으로 나타내 봅시다.

부록6

121쪽



 집에서 가족과 함께 ‘내 마음을 담은 병’을 만들어 봅시다.

- 1 투명한 병과 색깔 카드를 준비해요.
- 2 색깔 카드에 숨기고 싶은 나의 마음을 적어 투명한 병에 넣어요.
- 3 마음을 담은 병을 가지고 둥글게 모여 앉아요.
- 4 돌아가며 병에서 꺼내고 싶은 마음을 1가지 선택하고, 그 까닭을 가족들과 이야기해요.

 활동을 하고 난 후, 기분이 어떤지 가족들과 느낌을 나누어 봅시다.

내 마음을 바라보며 돌보아 줄게 (1)

화가 났을 때 마음을 다스리는 방법을 찾아봅시다.



나의 감정이 소중하다고 하여 표현하는 것에만 집중한다면 어떤 일이 일어날까요?



다음의 물음을 읽고 답하여 봅시다.

- 화가 났던 경험을 떠올려 보아요.
- 무슨 일 때문에 화가 났나요? 친구들과 함께 이야기해 보아요.



눈을 감고 화가 났던 일을 떠올려 봅시다.

- 그때로 돌아가서 어떤 모습이었는지, 몸의 상태는 어땠는지 해당되는 내용에 'O' 표시를 해 보아요.

1

얼굴에서 열이 나나요?

얼굴이 차가운가요?

2

어깨와 팔에 힘이 들어가 있나요?

어깨와 팔에 힘이 들어가지 않고 축 늘어졌나요?

3

심장이 천천히 뛰나요?

심장이 빨리 뛰나요?

- 눈을 뜨고 내가 느꼈던 반응에 대해 말해 보아요.



‘탄산수 실험’을 하며 마음 다스리기의 중요성을 느껴 봅시다.

- 1 바닥에 쟁반을 놓고 탄산수 두 병을 나란히 올려 놓아요.
- 2 탄산수 한 병을 들어 보이며 ‘이 병이 화난 마음 상태를 보여줄 것’이라고 말합니다. 자신이 화났던 일을 이야기하며 병을 세게 흔든 다음, 쟁반 위에 내려놓아요. 그 후, 가만히 두세요.
- 3 한 사람씩 돌아가며 다른 탄산수 한 병을 차례로 흔들어요. 화가 많이 났던 일을 말하며 탄산수 병을 세게 흔든 다음, 옆 사람에게 전달하는 방식으로 진행해요.
- 4 순서가 끝나면 마지막 사람이 병을 받아 뚜껑을 열어요.
- 5 내려두었던 탄산수 병(순서 2에 해당)의 뚜껑을 열어요.

<출처: 성진아(2020), 초등학생을 위한 사회성·감성 향상 프로그램 마음트리, 교육을 바꾸는 사람들>

탄산수가 쏟아져 젖을 경우를 대비하여 주변을 정리하고 걸레를 준비해요.



- 화가 나서 세게 흔든 탄산수 병을 한참 놓아두었다가 열었을 때와 바로 열었을 때, 어떤 차이가 있었나요?
- ‘탄산수 실험’을 하며 느낀 점을 말해 보아요.



『소피아의 화를 푸는 방법』을 읽고 화를 다스리는 방법에 대해 생각해 봅시다.

 **함께** 읽어요!



사람은 누구나 화가 날 수 있어요. 하지만 화가 났다는 이유로 상대방을 때리거나 상처를 주는 등의 행동은 해서는 안 돼요.

“화가 나서 엉킨 마음. 내가 선택한 방법으로 풀 수 있어요.”

오랫동안 공들여 만든 블록이 망가졌지만 다른 사람에게 피해를 주지 않고 바르게 다스리는 방법을 생각한 소피아처럼 우리 친구들도 노력해 볼까요?



다음 물음에 답하여 봅시다.

- 화가 났을 때 어떤 방법으로 마음을 다스리나요?

- 친구들이 발표한 내용을 듣고 다른 사람이나 물건에 피해를 주는 방법(예: 주먹으로 때리거나 발로 차기, 종이를 찢어 다른 사람에게 뿌리기)과 피해를 주지 않는 방법으로 나누어 보아요.

피해를 주는 방법

피해를 주지 않는 방법

- 피해를 주지 않고 화를 다스리는 방법을 찾아 소리 내어 읽어 보아요.



심호흡을 하며 마음을 다스려 봅시다.

- 1 허리를 펴고 앉아 몸에 힘을 뺍니다.
- 2 두 손을 포개어 배꼽 주위에 엹습니다. 배 속에 풍선이 들어 있다고 상상합니다.
- 3 몸 속으로 공기가 들어가고 나갈 때의 느낌에 집중하며 천천히 심호흡을 합니다.
- 4 코로 숨을 깊게 천천히 들이 마십니다. 하나, 둘, 셋.
- 5 입으로 천천히 숨을 내쉽니다. 하나, 둘, 셋.
- 6 세 번 반복합니다.

<출처: 성진애(2020), 초등학생을 위한 사회성·감성 향상 프로그램 마음트리, 교육을 바꾸는 사람들>



위의 방법을 익혀 가정과 학교에서 실천해 봅시다.

내 마음을 바라보며 돌보아 줄게 (2)

슬프거나 답답한 마음이 들 때 마음을 흘려보내는 방법을 찾아봅시다.



슬픈 마음이 드는 이유는 여러 가지가 있습니다.

슬퍼하는 감정에 오랫동안 머무른다면 어떻게 될까요?



다음의 물음을 읽고 답하여 봅시다.

- 슬프거나 답답했던 일을 떠올려 보아요.
- 슬프거나 답답했던 일이 있을 때 어떻게 행동했나요? 친구들과 함께 이야기해 보아요.



『호텔맨 울프레드』를 읽고, 슬프거나 답답한 마음을 흘려보내는 방법에 대해 생각해 봅시다.



함께 읽어요!



이 책의 주인공 울프레드는 제대로 된 작품을 만들지 못해 ‘번쩍번쩍 바지 타워 호텔’의 엘리베이터 지기로 일하게 돼요. 이곳에서 일하려면 몇 가지 규칙을 지켜야 해요. 인사하지 않기, 사람들과 이야기하지 않기, 엘리베이터 버튼만 누르면서 일하기. 사장은 이 규칙들을 어기면 해고라고 울프레드에게 말해요.

울프레드의 마음은 어땠을까요? 울프레드가 유일하게 할 수 있었던 것은 종이 비행기에 자신의 마음을 적어 날리는 것이었어요. 우리들도 힘들고 답답한 마음을 흘려보내기 위한 방법을 찾아볼까요?



슬프거나 답답한 마음이 들 때 마음을 흘려보내는 방법을 찾아봅시다.

- 순서에 따라 밸런스 게임을 해 보아요.

- 1 불임쪽지 5장을 받아요.
- 2 나에게 기쁨을 주는 일, 내가 좋아하는 일을 생각해요. 특히, 내가 슬프거나 힘든 마음이 들 때, 이러한 일을 했더니 편안한 마음이 들었다면 더욱 좋아요.
- 3 불임쪽지 1장에 1가지씩 적어요.
- 4 아래에 불임쪽지 5장 중 2장을 붙여요.

불임쪽지 1 붙이기

불임쪽지 2 붙이기

- 5 불임쪽지 2장 중 내가 더 좋아하는 일은 무엇인가요?
- 6 5 에서 내가 더 좋아한다고 선택한 불임쪽지는 그대로 두고, 선택하지 않은 불임쪽지를 떼어 내요.
- 7 떼어 낸 자리에 새로운 불임쪽지를 붙여요.
- 8 불임쪽지 2장 중 내가 더 좋아하는 일은 무엇인가요?
- 9 8 에서 내가 더 좋아한다고 선택한 불임쪽지는 그대로 두고, 선택하지 않은 불임쪽지를 떼어 내요.
- 10 떼어 낸 자리에 새로운 불임쪽지를 붙여요.
- 11 같은 방법으로 진행해요.
- 12 슬프거나 답답한 마음으로 가득할 때 마음을 흘려보내는 최고의 방법 1가지를 찾아 보아요.

2인 1조가 되어 밸런스 게임을 진행해요. 짝은 게임의 진행을 맡아요.





다음 물음에 답하여 봅시다.

- 밸런스 게임에서 탈락한 방법은 무엇인가요?

- 최종 우승한 방법을 적고, 선택한 이유를 써 보아요.



활동을 하면서 새롭게 알게 된 점과 느낀 점을 이야기해 봅시다.



슬프거나 답답한 마음이 들 때, 아래의 방법 중 1가지를 선택하여 실천하여 봅시다.

- 1 행복한 상상하기
- 2 감정 표현하기: 가슴에 손을 얹고 나의 감정 이야기하기
- 3 감정 해소하기: 나의 마음을 그림 또는 이야기로 표현하기
- 4 즐거운 활동하기: 맛있는 음식 먹기, 음악 들으며 산책하기
- 5 행복한 습관 만들기: 한 줄 일기 쓰기, 규칙적으로 운동하기, 주변 환경 정리하기, 웃는 연습하기

- 내가 선택한 방법 :
- 가정과 학교에서 실천한 날짜를 점검표에 써 보아요.

()월 ()일 	()월 ()일 	()월 ()일 	()월 ()일 	()월 ()일
()월 ()일 	()월 ()일 	()월 ()일 	()월 ()일 	()월 ()일

더 성장하는 내가 될게 (1)

나의 생활을 돌아보며 변화를 가져오는 생활 습관을 만들어 봅시다.



거꾸로 되돌릴 수도 없고, 멈추게 할 수도 없고, 은행에 저금하듯 모아 둘 수도 없는 시간! 그래서 시간을 더 소중히 여겨야 합니다. 어떻게 하는 것이 시간을 소중히 여기는 것일까요?



알아보기



『도전 1분!』 1분 동안 무엇을 할 수 있을까요? 여러분의 도전을 기록해 봅시다.

도전 1분	나의 기록
1분 동안 60까지 세기	
1분 동안 팔 벌려 뛰기	
1분 동안 어제 한 일 기억해서 쓰기	
1분 동안 눈 깜빡이기	
1분 동안 손가락 두드리기	
1분 동안 머리 흔들기	
1분 동안 한 발로 콩콩 뛰기	
1분 동안 팔 흔들기	



함께 읽어요!

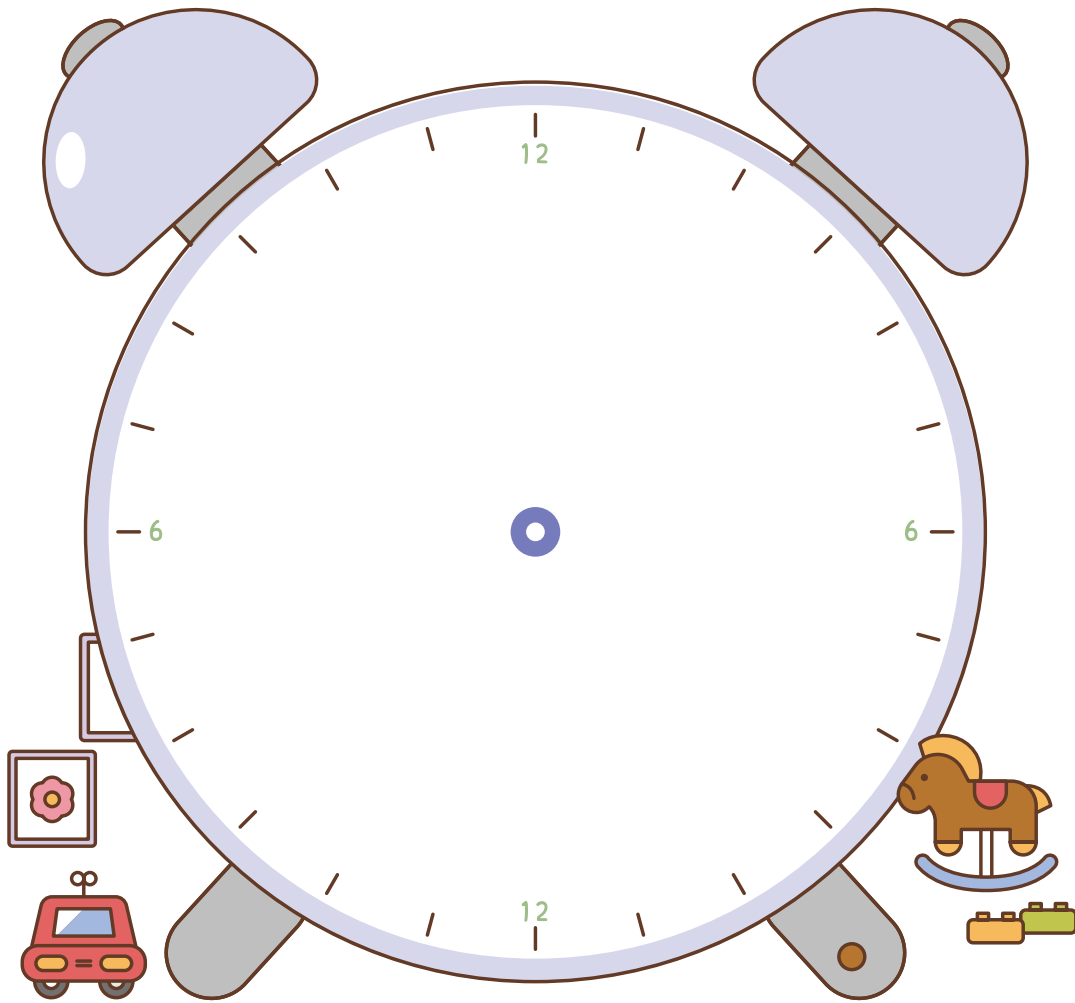


1분 동안 사람들은 무엇을 할 수 있을까요?

책에 소개된 미션을 따라하며 모든 사람에게 주어진 시간이 얼마나 다르게 느껴지는지 이야기할 수 있어요. 지루하게 생각했던 시간이라도 많은 일을 하며 새로운 가치를 만들 수 있다는 것을 느낄 수 있어요.



나의 24시간을 되돌아봅시다. 어제 하루 생활시간을 표시해 봅시다.



- 수면, 식사, 학교생활 등 매일 고정으로 사용하는 시간은 얼마나 되나요?
- 아깝다고 생각되는 시간 중 줄일 수 있는 시간을 써 보세요.
- 내가 스스로 관리할 수 있는 시간을 표시해 보세요.
- 내가 스스로 관리할 수 있는 시간을 어떻게 늘릴지 써 보세요.

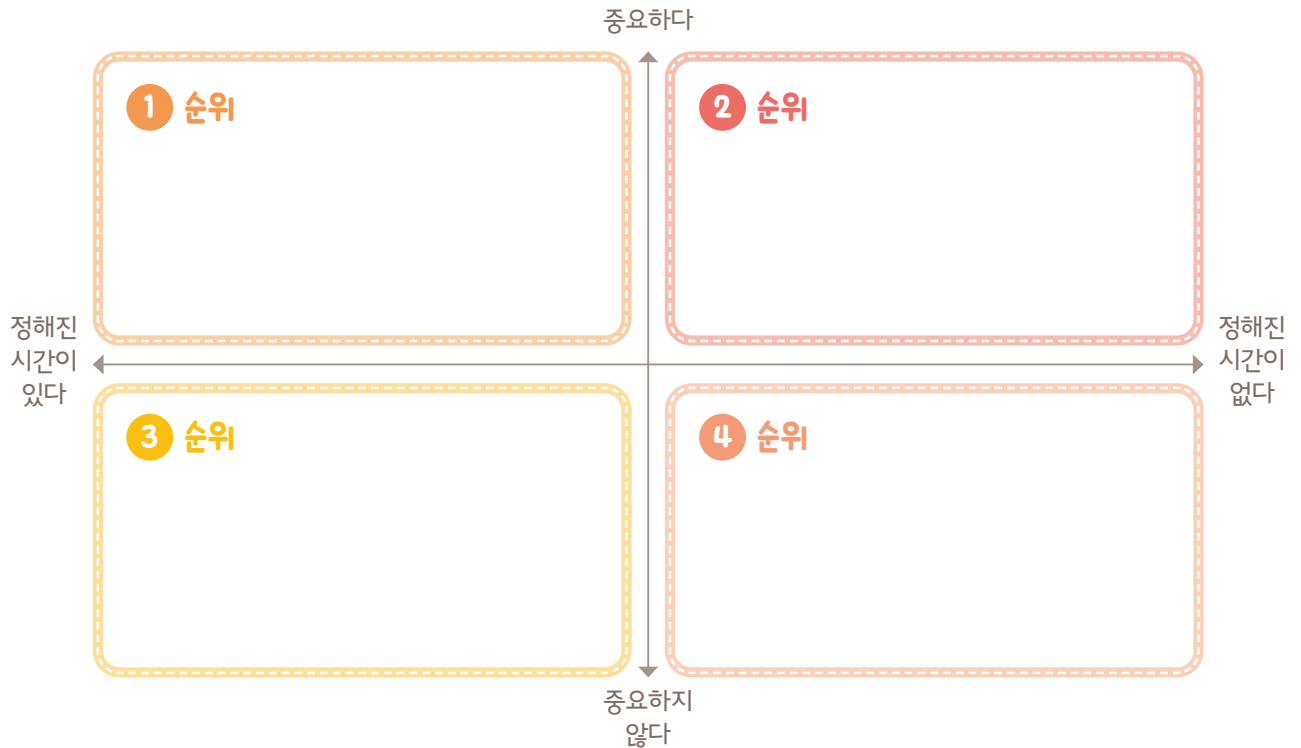


효율적인 시간 관리를 하려면 일의 우선순위를 정해야 합니다. 일의 우선순위에 따라 할 일을 정해 봅시다.

- <보기>의 일들을 살펴보며 알맞은 위치에 정리해 보세요.

<보 기>

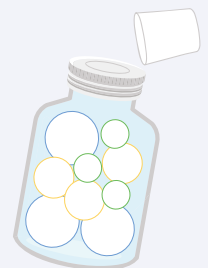
- 영화 보기(오늘 오후 3시 예매)
- 리코더 시험 연습하기(내일 시험)
- 음악방송 시청(오늘 오후 5시)
- 핸드폰 게임 하기
- 책 읽기
- 청소하기
- 엄마 생신 편지 쓰기(일주일 뒤 생신)
- 수학 문제집 풀기(하루 두 장 약속)



- 나의 하루 일과를 생각하며 '하루보틀'을 완성해 보세요.

부록7 123쪽

- 파란색 공에는 우선순위 첫 번째에 해당하는 일들을 적어요.
- 노란색 공에는 우선순위 두 번째에 해당하는 일들을 적어요.
- 초록색 공에는 우선순위 세 번째에 해당하는 일들을 적어요.
- 흰색 컵에는 내가 휴식 시간에 하고 싶은 일들을 적어요.





나의 하루 계획을 세워 실천해 봅시다.

[목표 세우기]		[계획하기]		
해야 하는 일		시간	할 일	실천
☑				
하고 싶은 일				
☑				
☑				

[실천하기]

- 시간 계획을 실천하고, 계획표의 오른쪽 칸에 실천 여부를 O, X로 표시하세요.
- 예상하지 못한 상황이 생기면 계획을 수정하여 실천해 보세요.

[평가하기]

- 계획한 대로 잘 실천하였나요?
- 계획대로 되지 않았다면, 그 이유는 무엇인가요?
- 낭비한 시간은 없었나요? 있다면 언제인가요?
- 다음 계획에 반영해야 하는 것은 무엇인가요?

[나에게 칭찬해 주고 싶은 점]

학교→가정(선생님이 기록해요) 가정→학교(먼저 기록하지 않아요)

더 성장하는 내가 될게 (2)

나의 모습을 긍정적으로 바라보며 목표를 세워 봅시다.



여러분은 스스로에 대해 어떻게 생각하고 있나요?

단점보다는 장점, 부정적인 시선보다는 긍정적인 시선에서 나를 바라보며 새롭게 나아가는 것은 어떨까요?



알아보기



『기린은 너무해』를 읽고 물음에 답하여 봅시다.

- 『기린은 너무해』를 읽어 보아요.



함께 읽어요!

(북트레일러 영상)



에드워드는 자신의 모습이 마음에 들지 않아요.

목이 길어서, 너무 잘 휘어서, 너무 가늘어서, 너무 무늬가 많아서, 너무 잘 늘어 나서, 너무 높아서, 너무 우뚝해서. 얼룩말과 코끼리, 사자의 목은 멋있어 보이는데 에드워드는 자신의 모습이 부끄러워 숨고만 싶어해요.

하지만 사이러스는 에드워드가 생각하는 단점을 오히려 부러워하고 칭찬을 아끼지 않아요. 사이러스의 말과 행동으로 인하여 에드워드는 어떻게 달라졌을까요?

- 긍정적인 관점에서 생각하며 빈칸의 내용을 써 보아요.

(예)

집중력이 짧다.

다양한 분야에 관심이 많다.

까다롭다.

무슨 일이든 꼼꼼하게 한다.

성격이 급하다.

고집이 세다.



나를 성장시키는 도넛 만들기 활동을 해 봅시다.

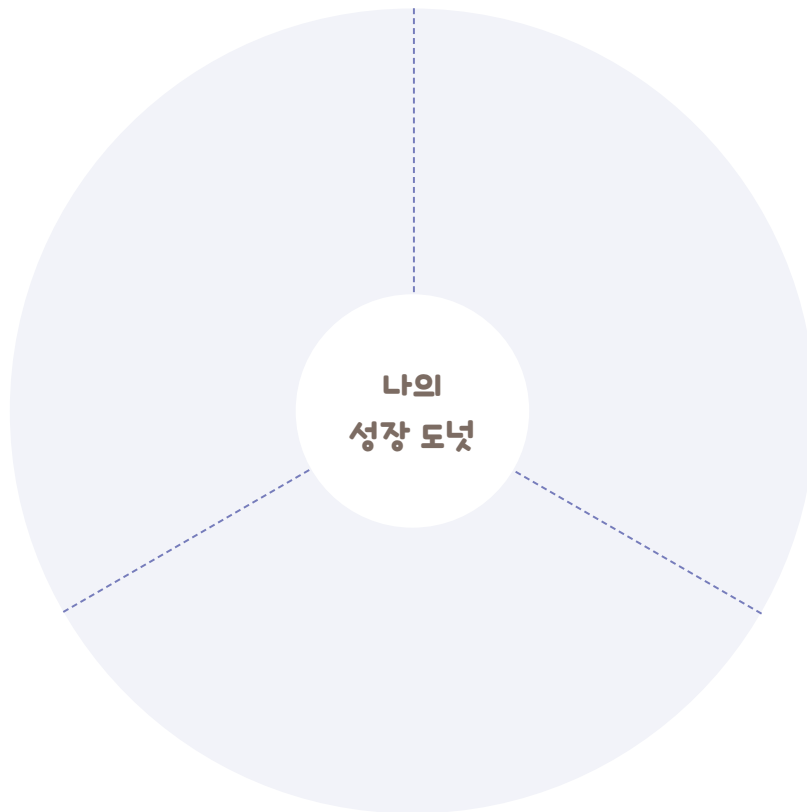
- 나의 단점 또는 고쳤으면 하는 부분을 3가지를 써 보아요. (신체적인 특징과 외모에 대한 부분은 적지 않도록 해요.)

☐

☐

☐

- 친구의 단점 또는 고쳤으면 하는 내용을 읽고 긍정적으로 생각하여 바꾸어 써 보아요.



<출처: 김성환(2019), 하루 한 장 '긍정의 학급' 실천 노트, (주) 시공미디어>

선생님이 소개한 (예)를 참고하여 단점이라고 생각한 부분을
장점으로 바꾸어 생각할 수 있는 말(조언, 격려)을 써 보아요.
활동이 끝난 후에 색연필과 사인펜을 사용하여 도넛을 꾸밀 수 있어요.





긍정적으로 변화하는 나의 모습을 만들기 위하여 목표를 세워 봅시다.

- 목표는 내가 실천할 수 있는 범위에서 작고 구체적으로 세우는 것이 중요해요. 생활 습관, 친구 관계, 학교생활 중 1가지를 선택하여 표를 완성해 보세요.

주 제		
생활 습관 / 친구 관계 / 학교생활		

- 완성한 표를 살펴보세요.
- 활동을 하면서 알게 된 점과 느낌을 발표해 보세요.



함께하기 단계에서 작성한 내용을 꾸준히 실천하고 있는지 기록하여 봅시다.

- ☑ 실천한 내용:
- ☑ 실천하지 못한 내용:

3. 달라서 좋아요

- ✔ 다른 사람의 마음을 어떻게 이해할 수 있을까요?
- ✔ 다양한 사람들이 조화롭게 살기 위해서 우리의 역할은 무엇일까요?



다양한 사람들이 살아가는 곳에서 다름을 이해하고 존중하기 위해
우리에게 필요한 것은 무엇일까요?



④ 달라서 좋은 점 알아보기

③ 여러 상황 속 사람들의
관점이 다름을 이해하기

② 경청하는 말과 행동을
알아보고 대화하기

① 다른 사람의 감정에 공감하기



마음이 통해요

공감의 의미를 알아보고 다른 사람의 감정을 추측해 봅시다.



다른 사람과 좋은 관계를 맺기 위해 필요한 능력은 무엇일까요?



‘마음 통통’ 놀이로 친구는 언제 나와 같은 감정을 느낄지 짐작해 봅시다.

놀이 방법

- 1 학급 또는 모둠에서 여러 가지 감정 중 1가지를 주제로 정해요.
- 2 정해진 감정을 언제 느꼈는지 관련된 단어 또는 상황을 떠올려 보아요.
(예) 행복-떡볶이 먹을 때, 방학, 친구랑 놀기
- 3 손가락 다섯 개를 편 상태로, 순서를 정해 한 명씩 돌아가며 발표를 해요.
(예) 떡볶이 먹을 때 행복한 사람 접어!
- 4 이때 마음이 통한 사람은 ‘통통’하고 외치며 손가락을 접어요.
- 5 다섯 개가 다 접힌 친구는 다시 손가락을 하나씩 펴요.
- 6 모든 친구가 하나씩 이야기하면 놀이가 끝나요.

- 친구와 마음이 통했을 때 어떤 생각이나 느낌이 들었나요?

 주어진 상황에서 어떤 감정이 들지 ‘감정 목록표’에서 골라 봅시다.

부록1 107쪽, 109쪽



조금 있다가 내 발표 차례야. 다른 사람들 앞에서 말을 잘 못하는데... 잘할 수 있을까?

● 어떤 감정이 들까요?



처음으로 반장이 되었어. 믿어지지 않아!

● 어떤 감정이 들까요?




아까 체육 시간에 친구들이 나에게만 공을 안 줬어.

● 어떤 감정이 들까요?



친한 친구가 다른 동네로 이사한다고 전학을 간대.

● 어떤 감정이 들까요?

 자신이 고른 감정을 친구와 서로 비교하고 그 감정을 선택한 이유를 이야기해 봅시다.



‘마음 초성 퀴즈’ 놀이로 친구의 감정을 추측해 봅시다.

부록8

125쪽

놀이 방법

- 1 활동지에 감정 단어 초성을 적어요.
- 2 노래에 맞추어 교실을 돌아다니다가 노래가 멈추면 친구와 만나 인사해요.
- 3 만난 친구에게 초성을 보여주고 그 감정을 언제 느꼈는지 상황을 설명해요.
- 4 상황을 들은 친구는 초성에 알맞은 감정을 추측해서 말해요.
- 5 친구가 정답을 맞히면 마음 토큰을 선물해요.
- 6 정답을 맞히지 못한다면 하이파이브 인사를 하고 다음 친구를 만나요.

- 친구들과 놀이를 하며 느낀 점을 나누어 봅시다.



『알사탕』 그림책을 읽고 등장인물의 감정을 추측해 봅시다.



함께 읽어요!



공터에서 혼자 구슬치기를 하고 있던 주인공 동동이는 반려견 구슬이를 데리고 새 구슬을 사러 문방구로 향합니다. 그곳에서 여러 가지의 알사탕을 집어 드는데, 알사탕을 하나 입에 넣는 순간 누군가의 목소리가 들리기 시작합니다. 사탕을 빨고 있는 동안 리모콘에 옆구리가 아픈 소파, 나이 든 반려견 구슬이, 잔소리 하는 아빠, 돌아가신 할머니, 인사하는 낙엽의 목소리가 각각 들립니다. 마지막 투명한 사탕은 아무 소리도 들리지 않았습니다. 그때 동동이는 본인처럼 혼자 노는 아이를 발견합니다. 동동이는 먼저 말을 걸기로 하고 그 아이에게 다가가 “나랑 같이 놀래?”라고 이야기 합니다.

- 내가 만약 동동이라면 투명한 알사탕을 먹고 어떤 말을 했을까요?
- 만약 나도 신기한 알사탕이 있다면 누구의 마음을 듣고 싶나요? 나만의 알사탕을 그려 보고 누구의 속마음을 들을 수 있을지 상상해 봅시다. 그리고 속마음을 추측하여 친구들에게 소개해 보아요.

부록9

127쪽

마음을 들어요

경청하는 대화를 실천해 봅시다.



상대를 존중하는 대화를 하기 위해 어떤 자세가 필요할까요?




알아 보기




나는 어떤 사람과 대화하고 싶은지 색칠해 봅시다.

자기 이야기만 하는 사람	나의 눈을 바라보고 이야기하는 사람	나를 비난하는 사람	나의 이야기를 궁금해하는 사람	부정적으로 말하는 사람
하던 일을 멈추고 나의 이야기를 들어주는 사람	대화 중에 끼어드는 사람	긍정적으로 말하는 사람	나의 말을 중간에 끊는 사람	나의 이야기에 고개를 끄덕여 주는 사람
하던 일을 계속하며 내 이야기를 듣는 사람	공감해주는 사람	말꼬리 잡는 사람	나를 칭찬해 주는 사람	남을 험담하는 사람
다른 곳을 보며 이야기하는 사람	항상 자기 말이 맞다고 이야기하는 사람	나의 이야기를 들으며 미소 짓는 사람	나의 이야기를 공감하지 않는 사람	욕을 사용하는 사람




 다음의 행동을 하며 대화를 한 후 느낀 점을 이야기해 봅시다.



 아래의 규칙에 따라 거울 놀이를 한 후 느낀 점을 이야기해 봅시다.

- 1 두 명씩 짝을 지어요.
- 2 주인공 역할과 거울 역할을 정해요.
- 3 주인공 역할을 맡은 사람은 자유롭게 표정이나 몸짓을 상대방에게 보여 줘요.
- 4 거울 역할을 맡은 사람은 그대로 따라 해요.
- 5 2~3분 후 역할을 바꾸어 놀이를 해요.



 상대를 존중하는 대화를 하기 위해서는 경청의 자세가 필요합니다. 경청하는 방법을 다 같이 읽어봅시다.



눈 마주치기



고개 끄덕이기




미소 짓기



친구가 말할 때
맞장구치기



친구의 말을
중간에 끊지 않기

 위의 방법 외에도 경청의 방법에는 어떤 것이 있을지 생각해 봅시다.

(예) 메모하며 듣기, 칭찬하기, 질문하기 등



내가 사용한 경청 방법	체크하기
눈 마주치기	<input type="checkbox"/>
고개 끄덕이기	<input type="checkbox"/>
미소 짓기	<input type="checkbox"/>
맞장구치기	<input type="checkbox"/>
친구의 말을 중간에 끊지 않고 듣기	<input type="checkbox"/>
칭찬하기	<input type="checkbox"/>
질문하기	<input type="checkbox"/>
메모하기	<input type="checkbox"/>
기타: ()	<input type="checkbox"/>



친구와 눈을 떼지 않고 ‘내가 좋아하는 인물’에 대해 1분 대화하기

미션 2

‘우리 가족’에 대해 1분 대화하며 친구와 질문 1개씩 주고받기

미션 3

‘지난 주말에 있었던 일’에 대해 1분 대화 후 친구의 이야기 요약하기

마음을 나눴어요

다른 사람의 감정에 공감하며 대화해 봅시다.



마음을 알아주고 위로하는 대화를 하려면 다른 사람의 말에 어떻게 공감하면 좋을까요?



알아보기



『왜 우니?』를 읽고 공감했던 경험을 나누어 봅시다.



함께 읽어요!



주인공 남자 아이는 다양한 장소에서 울고 있는 스물다섯 명의 사람들을 찾아가 말을 건넵니다. “왜 우니?”, “왜 울어?”라는 물음에 돌아오는 대답은 다 제각각입니다. 자다가 깬데 엄마가 없어서 우는 아이, 딱 한 번만 보드라운 강아지의 털을 다시 쓰다듬고 싶어 우는 아이, 엄마가 점점 작아져서 사라져 버릴까 봐 우는 할머니 등 스물다섯 명의 사람들은 각자의 사연을 번갈아 이야기합니다. 모두의 이야기가 끝나면 서로 눈물을 줄줄이 닦아 주며 위로해 줍니다.

- 『왜 우니?』 속 ‘자다가 깬데 엄마가 없어서 우는 아이’에게는 어떤 위로를 해주면 좋을까요?

(예) 괜찮아? 토닥여주기

- 이야기 속 인물들처럼 울었던 경험이 있나요? 나에게 위로가 되는 말이나 행동은 무엇인지 이야기해 보아요.

경험

위로의 말이나 행동

 '공감'이 되어 친구의 마음에 공감하며 대화해 봅시다.

친구가 허락 없이
내 지우개를 필통에서 꺼내 썼어.

그랬구나! 지우개를 허락 없이
써서 당황스럽고 화가 났겠어.

1 최근에 있었던 일을 이야기해요.

2 있었던 일(상황)을 다시 말하고
친구의 감정을 짐작하여 이야기
해요.

어릴 때부터 집에서 키우던
강아지가 병이 들어서 아파해.

상황)

감정)

공감)

주말에 서점에 갔는데 내가 읽고
싶었던 책을 부모님께서 사주셨어.

상황)

감정)

공감)

대화를 할 때 경청의 태도를 1가지 이상 실천해 보아요.





모둠 친구들의 감정에 공감하고 대화해 봅시다.

놀이 방법

- 1 모둠별로 동그랗게 모여 앉아 감정 카드를 책상에 넓게 펼쳐요.
- 2 순서를 정해 첫 번째 친구에게 다른 친구들이 질문을 해요.
“OOO아, 너의 마음이 궁금해. 요즘 어떻게 지냈어?”
- 3 질문을 받은 친구는 최근에 있었던 일이나 고민거리를 이야기해요.
- 4 다른 모둠원들은 친구의 말을 듣고 내가 그 상황이라면 어땠을지 상상해 보고 느꼈을 감정의 카드를 한 장씩 골라요.
- 5 고른 카드를 보여 주면서 친구의 마음에 공감해 주고 카드를 건네요.

● 공감 대화를 한 후 느낀 점을 이야기해 보아요.

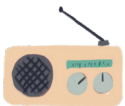


우리 반 공감라디오! 사연을 듣고 공감 메시지를 남겨봅시다.



- 1 사연 상자에 감정을 느낀 경험 또는 고민이나 함께 나누고 싶은 일들을 익명(선택)으로 작성하여 넣어요.
- 2 아침활동 시간, 쉬는 시간, 점심시간 등을 활용하여 사연을 들려줘요.
- 3 사연을 들은 친구들은 공감하거나 위로, 응원하는 메시지를 붙임쪽지에 적어 게시판에 붙여요.

● 내가 가장 공감되었던 사연은 무엇인가요?



● 내가 남긴 공감 메시지는 무엇인가요?



우리는 모두 같을까?

나와 다른 사람의 관점의 차이를 이해해 봅시다.



왜 사람들은 같은 것을 보았는데도 각자 다른 것을 발견하고 생각할까요?




우리나라와 다른 나라의 이모티콘은 어떤 차이점이 있나요?

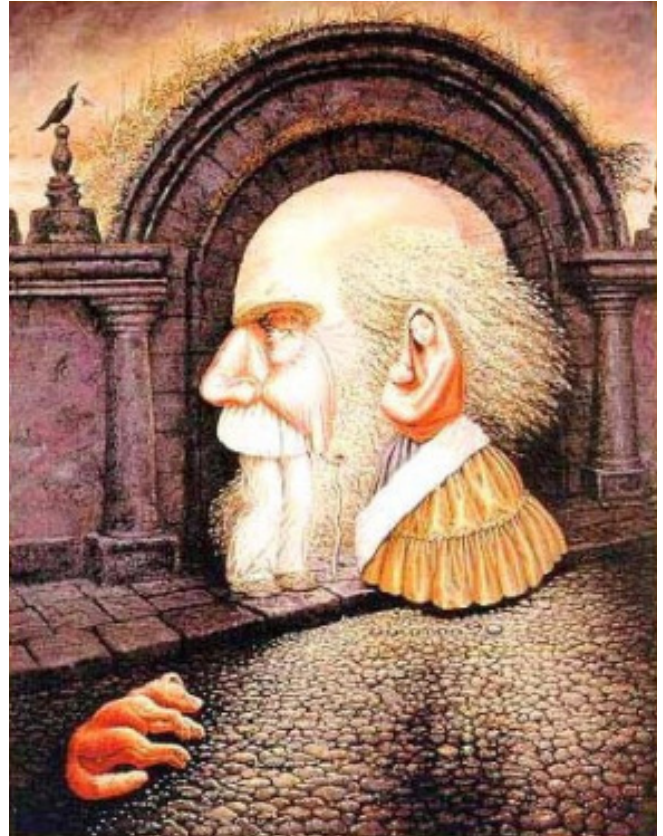
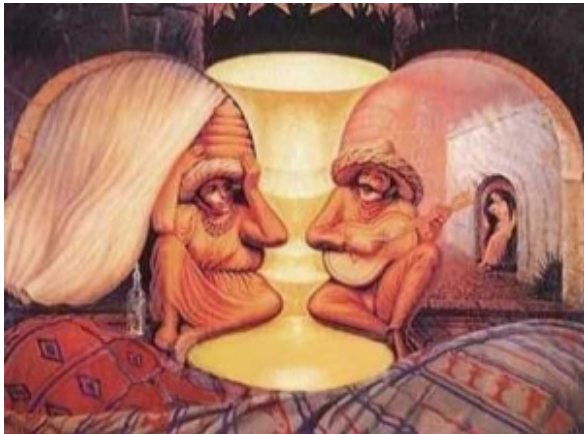
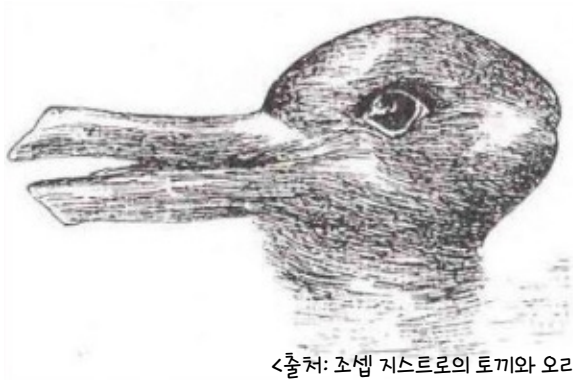
우리나라	다른 나라
^^ T.T	:) : (



우리나라와 다른 나라의
관점 차이 ▲



 그림을 보고 이야기를 나누어 봅시다.



- 눈을 감았다가 떴을 때 각 그림에서 가장 먼저 보이는 것은 무엇인가요?
- 친구와 나의 의견을 비교해 보고 함께 이야기해 보아요.



주어진 상황에서 나라면 어떻게 할지 선택하고 선택지에 따라 교실 안에서 이동해 봅시다.

순	질 문	선택지 1	선택지 2
1	만약에 모든 과제가 주어진다면?	내가 조장할래!	나는 조원할래!
2	만약에 새로운 친구가 전학 온다면?	가서 말을 건다.	멀리서 관찰한다.
3	만약에 친구가 나를 별명으로 부른다면?	신경 쓰지 않는다.	기분 나쁘다.
4	만약에 화산이 터진다면?	도망가야지!	그런 상상을 왜 해?
5	만약에 친구가 배가 아프다고 한다면?	괜찮아? 많이 아파?	약은 먹었어? 보건실에 가 봐.
6	만약에 미술 시간에 아이디어가 떠오르지 않는다면?	계속 고민한다.	일단 시작한다.
7	만약에 친구가 갑자기 일이 생겼다고 약속 시간을 바꾸자 한다면?	아싸! 침대에 더 누워 있어야지.	갑자기 빈 시간에 뭐하지?

주어진 선택지 중에 마음에 드는 선택지가 없다면 둘 중에 나의 생각과 가장 가까운 선택지를 골라 봅시다.



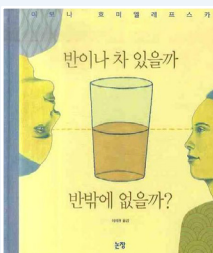
실천하기



『반이나 차 있을까 반밖에 없을까?』를 읽고 이야기를 나누어 봅시다.



함께 읽어요!



- 컵에 물이 반쯤 차 있다고 생각하나요? 반쯤 비었다고 생각하나요?
- 그렇게 생각한 이유는 무엇인가요?

우리는 모두 달라요

사람들의 다양한 모습을 인정하고 달라서 좋은 점을 알아봅시다.



우리는 모두 다른 점을 가지고 있어요. 달라서 좋은 점은 무엇일까요?

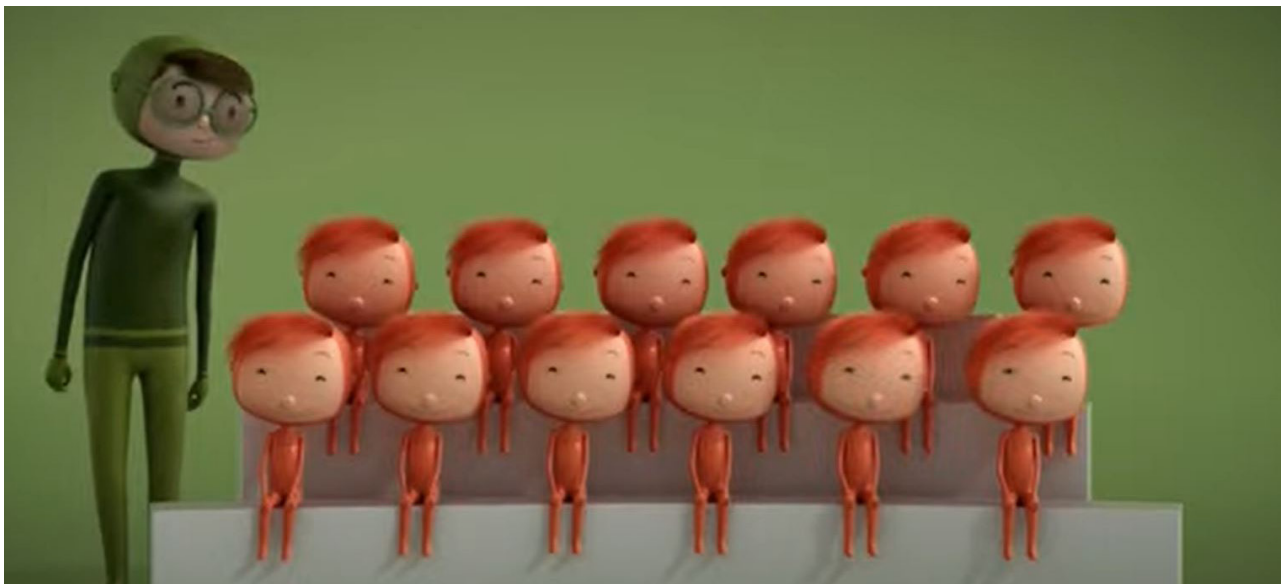


알아 보기



주어진 질문을 읽고 함께 생각해 봅시다.

- 1 만약에 동물원에 갔는데 동물이 코끼리뿐이라면 어떨까요?
- 2 만약에 세상에 단 하나의 색만 존재한다면 어떨까요?
- 3 만약에 사람들이 모두 똑같이 생기면 어떤 일이 생길까요?
- 4 달라서 좋은 점은 무엇일까요?



<출처: What's the big idea 휴교 중 '다름'-Youtube(보니하니/EBS)>



친구들의 다양한 모습을 떠올리며 ‘장점 쇼핑물’ 놀이를 해봅시다.

부록10

129쪽, 131쪽

- 1 나의 장점 세 가지를 붙임쪽지에 적어요.
- 2 활동지의 왼쪽 칸에 붙임쪽지에 쓴 나의 장점 세 가지를 옮겨 적어요.
- 3 교실을 돌아다니며 친구와 장점을 교환해요.
- 4 단, 교환할 때는 친구들의 장점을 칭찬해요.
- 5 교환한 친구들의 장점은 나의 장점이 붙어 있던 활동지의 오른쪽 칸에 붙여요.

- 나의 장점과 친구의 장점을 서로 비교해 보아요.



『다다다 다른 별 학교』를 읽고 이야기를 나누어 봅시다.

부록11

133쪽



함께 읽어요!



교실에 들어선 선생님은 깜짝 놀랐습니다. 아이들이 하나같이 남다른 모습을 하고 있었기 때문이에요. 학생들은 돌아가며 각자 자기가 온 별에 대해 이야기했습니다.

키가 작은 친구는 ‘작아도 별’에서, 부끄럼쟁이 친구는 ‘숨바꼭질 별’에서, 투덜투덜 화를 잘 내는 친구는 ‘짜증나 별’에서 왔다고 해요.

듣다 보니 학생들 모두 다 다른 별에서 왔군요.

우리도 다 다른 별에서 왔기 때문에 모두 다른 모습을 하고 있어요. 여러분들은 어느 별에서 왔나요?

- 나는 어떤 별에서 왔는지 소개해 보아요.
- 다양한 친구들의 별에 방문해서 나의 별을 함께 붙여 ‘다다다 다른 별’을 꾸며요.

4. 사이좋게 지내요

- ✔ 소중한 내 주변 사람들과 사이좋게 지내기 위해서
어떤 말과 행동을 하면 좋을까요?
- ✔ 가족이나 친구와 갈등을 겪은 적이 있나요?
갈등이 생기면 어떻게 말해야 할까요?



소중한 사람들과 사이좋게 지내며 좋은 관계를 유지하기 위해
우리에게 필요한 것은 무엇일까요?



④ 올바른 자기 주장에 대해
알아보고 연습하기

③ 다른 사람과 사이좋게
지내는 방법 배우기

② 상대방을 배려하며 부탁하고
현명하게 거절하는 표현 연습하기

① 나의 강점을 발휘하여
협력하기



으쌔으쌔, 힘을 모아요

나의 강점을 살리고 서로 존중하며 협력해 봅시다.



함께 살아가는 공동체의 한 사람으로서 우리는 어떤 역할을 해야 할까요?




함께 힘을 모아 무언가를 해냈던 경험을 떠올려 봅시다.

(예)

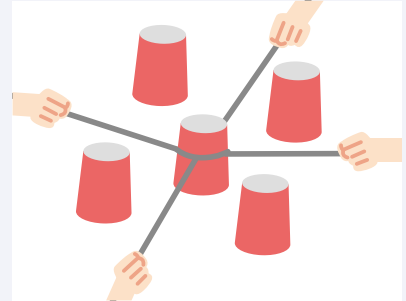


협력할 때 어떤 점이 좋았나요? 힘든 점은 없었나요? 함께 이야기 나누어 봅시다.

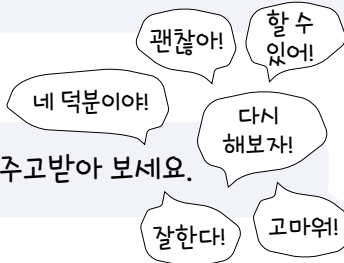



 ‘으쌔으쌔, 힘을 모아요’ 놀이를 하면서 친구들과 사이좋게 협력해 봅시다.

- 1 협력 고무줄을 사용하여 종이컵을 알맞은 위치로 옮기거나 정해진 모양을 만들어요.
 - 1단계: 하나의 탑 만들기
 - 2단계: 끝에서 끝으로 옮기기
 - 3단계: 피라미드 쌓기
- 2 3단계를 모두 성공할 때까지 놀이를 계속해요.
- 3 성공할 때마다 친구들과 함께 기념사진을 찍어요.



협력 활동 중 싸우지 말고 친구들과 서로 힘이 되는 말을 주고받아 보세요.



 친구들과 협력 놀이를 하며 느낀 점을 나누어 봅시다.

느낀 점

느낀 점을 이야기하며 오늘 협력 놀이를 한 모둠 친구에게 칭찬하는 말을 전해요.

잘했네!

괜찮아!





오늘 사이좋게 협력했나요? 놀이할 때 나의 모습은 어땠는지 생각해 봅시다.

맡은 역할에 최선을 다했어요.



즐겁게 놀이했어요.



친구와 사이좋게 놀았어요.



친구를 격려하는 말, 고마움을 표현하는 말을 했어요.



끝까지 도전했어요.



친구를 칭찬해 주었어요.



실천 다짐
한 마디

다른 사람과 사이좋게 협력하기 위해 내가 더 노력해야 할 점을 찾아보아요.



다른 사람과 사이좋게 협력하기를 실천하며 ‘함께했어요!’ 보드를 만들어 봅시다.

- 1 붙임쪽지에 실천한 내용을 간단하게 기록해요.
- 2 ‘함께했어요!’ 보드에 붙임쪽지를 붙여요.
- 3 친구가 적은 쪽지에 칭찬 스티커를 붙여 주어요.

(예) 오늘 친구 ○ ○ 이와
함께 우유 상자를
교실로 가져왔다.

원하는 것을 표현해요

내가 원하는 것을 분명하게 상대방에게 표현해 봅시다.



내 생각이나 느낌을 솔직하게 표현하면서도 상대방과 사이좋게 지내려면 어떻게 해야 할까요?



알아보기



아래 두 친구의 말을 살펴보고 원하는 것에 'O' 표시를 하고, 그 이유를 적어 봅시다.

친구가 내 물건을 허락 없이 만진 상황



왜 내 물건을
맘대로 만져!



내 물건을 네 마음대로
만지지 말아줘.

내가 선택한 말하기

왼쪽

오른쪽

선택한 이유



두 친구가 했던 말의 차이점은 무엇일까요? 짝과 이야기 나누어 봅시다.



‘나 전달법 3단계 통과하기’ 놀이를 하면서 원하는 것을 분명하게 표현해 봅시다.

부록12

135쪽

- 1 교실 앞쪽에서 ‘너 전달법’으로 적힌 카드를 뽑아서 출발해요.
- 2 사실을 말해주는 역할, 감정을 말해주는 역할, 표현을 알려주는 역할을 맡은 친구들은 ‘너 전달법’ 카드를 가지고 오는 친구들에게 선생님의 도움 카드를 보고 ‘나 전달법’에 맞게 바꾸어 말해줘요.



- 3 마지막으로 교실 뒤쪽에 도착했다면 완성한 카드를 보며 말해 보아요.

<선생님의 도움 카드>

- 사실** 상대방이 실제로 한 말과 행동 표현
- 감정** 상대방의 말과 행동이 나에게 주는 감정
- 요청** 구체적으로 내가 바라는 것

나 전달법이란?

‘나’를 중심으로 상대방의 행동에 대한 자신의 생각 또는 감정을 명확하게 표현하는 대화 방식을 말합니다. 또한, 상대방을 지적하는 태도가 아니라 요청하는 태도로 말합니다.



‘나 전달법’으로 표현을 바꾸어 보는 놀이를 하며 느낀 점을 나누어 봅시다.

느낀 점



내 마음을 표현할 때 ‘나 전달법 3단계’를 활용해서 말할 수 있나요? 확인란에 ‘V’표시를 해 봅시다.

상대방이 한 말과 행동을 사실대로 말할 수 있다. ‘네가 ~했을 때’

상대방의 행동으로 인한 내 기분을 말할 수 있다. ‘많이 속상했어.’

내가 바라는 것을 요청이나 부탁하는 말투로 표현할 수 있다.
‘~해 주면 좋겠어.’ ‘다음에는 ~해 주.’

실천 약속하기



내 마음 분명하게 표현하기를 생활에서 실천하며 내 마음 포스터를 만들어 봅시다.

- 1 내 마음을 분명하게 표현해야 할 때 살펴보기 위해서 ‘나 전달법 3단계’로 나타내는 포스터를 만들어 봅시다.
- 2 ‘나 전달법 3단계’의 말과 요청하는 태도가 들어가게 포스터를 꾸밉니다.
- 3 게시판이나 사물함에 완성한 내 마음 포스터를 붙입니다.

(예) 네가 순서를 안 지켜서
화가 나. 순서를
지켜주면 좋겠어.

거절해도 괜찮아요



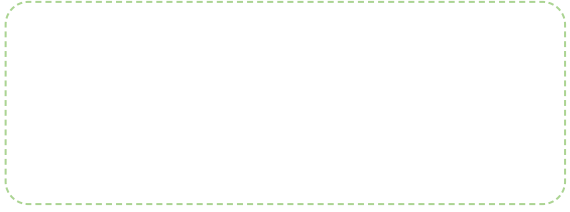
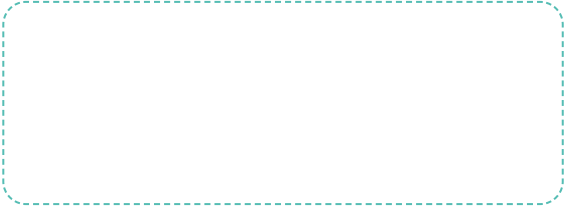
거절을 해야 하는 상황이 있을 때
상대방의 기분을 배려하며 표현하는 방법을 연습해 봅시다.



친구의 부탁을 거절하면 사이가 나빠질까 걱정되었던 적이 있나요?
상대방의 부탁이나 요구를 거절해야 할 때는 어떻게 해야 할까요?



아래의 상황을 살펴보고 비슷한 경험을 떠올려 봅시다.

수업 시간에 친한 친구가 선생님께서 정해주신 자리 말고 잠깐만 마음대로 바꿔 앉자고 하는 상황	방과 후에 다른 것을 하러 가야 하는데 친구가 같이 놀자고 하고 지금 안 놀면 친구 안 한다는 상황
	
	



거절할 때 어려운 점이 있었나요? 상대방의 반응은 어땠나요? 이야기해 봅시다.



상대방의 기분을 배려하며 현명하게 거절하는 대화를 연습해 봅시다.



- 1 친구나 가족의 들어줄 수 없는 부탁을 듣고 곤란했던 내 경험을 떠올려 적습니다.
- 2 상대방의 기분을 생각하며 부드러운 거절의 표현을 생각하여 적습니다.

(예) 미안해 + 이유(지금 다른
걸 먼저 해야 해서/ 몸이
안 좋아서)

(예) 미안해 + 해줄 수 있는 것
만 말하기(같이 ~해줄 수
는 있어. ~는 안 돼.)

(예) 미안해 + 다른 방법 말해
보기(대신 ~~로 해볼까?
/~한테 이야기해 볼까?)

- 3 위의 대화 연습 카드를 완성해서 짝과 역할을 정해 대화를 연습해 봅시다.

- 친구나 가족의 들어줄 수 없는 부탁에는 어떤 것들이 있었나요?

- 위 상황에서 나는 어떻게 거절하는 표현을 어떻게 말할까요?

- 상대방에게 다른 방법을 제시한다면 어떻게 말할까요?

상대방의 부탁을 모두 들어줄 수는 없어도 할 수 있는 만큼 들어줄 수는 있어요.



현명하게 거절하는 대화에 대한 내 생각을 이야기해 봅시다.



부탁을 하거나 거절을 할 때 나의 말과 행동을 생각하며 해당되는 곳에 ‘V’표시를 해 봅시다.

상대방에게 부탁할 때 ‘~해도 돼?’ 질문을 할 수 있다.

상대방이 내 부탁을 들어줬을 때 고맙다는 말을 할 수 있다.

거절할 때 ‘미안하지만~ 안 돼.’ ‘싫어. 대신 다음에는~.’ 같은 말을 할 수 있다.

상대방이 내 부탁을 거절했을 때 화내거나 짜증 내지 않고 받아들일 수 있다.

앞으로
필요한 노력
한 마디

상대방의 부탁을 들어주거나 거절하며 사이좋게 지내기 위해
앞으로 더 노력해야 할 점을 찾아보아요.



상대방에게 부탁하거나 거절할 때를 떠올려 ‘말하기 비법 카드’를 만들어 봅시다.

- 1 친구와 서로 존중하는 관계를 만드는 데 필요한 말을 떠올려 보아요.
(예) 거절의 말: 미안하지만, 다음에 같이 놀자. 지금은 다른 할 일이 있어.
(예) 부탁하는 말: 혹시 우유 당번 같이 가 줄 수 있어?
- 2 존중하는 마음을 담아 부탁하거나 거절할 때 할 말을 종이에 크게 쓰고 꾸며요.
- 3 교실이나 복도 창문 등에 게시하여 말하기 비법을 활용해서 친구와 이야기해요.



친구가 되는 멋진 방법

소중한 사람에게 따뜻한 마음을 표현해 봅시다.



소중한 내 주변의 사람들과 사이좋은 관계를 맺고 유지하기 위해 어떤 말과 행동을 하면 좋을까요?



동요 '친구 되는 멋진 방법'을 듣고, 떠오르는 장면을 그려 봅시다.

떠오르는 경험이나 생각을 글로 쓰거나 만화로 표현해도 좋아요.



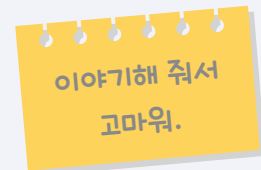
친구나 가족이 내 말을 잘 들어주었을 때 기분이 어땠나요? 이야기 나누어 봅시다.



‘마음으로 들어 주기’ 놀이를 하며 친구와 따스한 대화를 나누어 봅시다.

놀이 방법

- 1 ‘친구 되는 멋진 방법’을 들으면서 만든 작품과 하트 스티커를 가지고 교실을 돌아다니며 친구를 만나요.
- 2 만난 친구와 인사하고 가위바위보를 한 뒤, 이긴 친구가 먼저 친구에게 작품을 보여 주면서 작품에 담긴 경험에 대해 이야기해요.
- 3 진 친구는 맛장구치며 이야기를 끝까지 듣고, 이긴 친구의 이야기가 다 끝나면 ‘이야기해 줘서 고마워.’ 라고 말해요.
- 4 역할을 바꿔서 진 친구의 작품에 대해서도 이야기해요.
- 5 서로의 작품에 하트 스티커를 붙이고 궁금한 점이 있으면 질문도 해 봐요.
- 6 주어진 시간 동안 5명의 친구와 이야기를 나누고 제자리로 돌아와요.



인사는 내가 먼저! 상대방을 바라보고 밝게 웃으며 인사를 주고받으면 더 좋아요.



친구들과 ‘마음으로 들어주기’ 놀이를 하며 느낀 점을 나누어 봅시다.

느낀 점



오늘 파스한 대화를 나누었나요? 놀이할 때 나의 모습은 어땠는지 생각해 봅시다.

5명의 친구를 만났어요.



친구에게 먼저 인사했어요.



친구의 말을 귀 기울여 듣고 맛장구치는 말을 했어요.



친구를 격려하는 말, 고마움을 표현하는 말을 했어요.



친구를 칭찬해 주었어요.



친구의 마음을 살펴 질문했어요.



내 생각과 느낀 점을 잘 말했어요.



실천 다짐
한 마디

다른 사람과 좋은 관계를 유지하기 위해 내가 더 노력해야 할 점을 찾아보아요.



실천하기

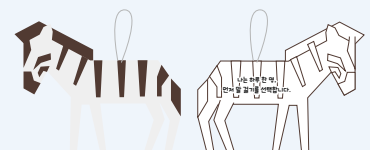


사이좋은 관계를 만들고 유지하기 위해 ‘먼저 말 걸기’를 실천해 봅시다.

부록13

137쪽

- 1 말 그림에 쓰여 있는 말을 큰 소리로 함께 읽어요. “나는 하루 한 명, 먼저 말 걸기를 선택합니다.”
- 2 내가 좋아하는 색깔과 형태로 말 그림을 꾸며요.
- 3 완성하면 구멍을 뚫고 고리를 연결하여 가방에 걸어요.
- 4 매일 만나는 사람 한 명에게 ‘먼저 말 걸기’를 실천해요.



내 의견을 자신 있게 말해요

나의 의견을 올바른 방법으로 상대방에게 분명하게 표현해 봅시다.



사람들에게 내 의견을 분명하고 정확하게 전달해야 할 때가 있나요?
상대방의 기분을 상하지 않게 내 생각을 솔직하게 전달할 수 있을까요?



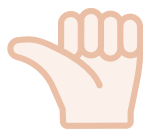
알아 보기



평소 자신에 대해 생각 해보고 아래 질문에 대한 답을 손을 들어 표시해 봅시다.



맞아요!



보통이에요.



아니에요!


- 평소 나는 내가 하고 싶은 것, 가고 싶은 곳, 하고 싶은 말 등이 분명한가요?
- 내 생각을 사람들이 이해할 수 있도록 차근차근 잘 말할 수 있나요?
- 나와 생각이 다른 상대방을 잘 설득할 수 있나요?
- 나는 내가 싫어도 다른 사람이 하자고 하는 대로 잘 따르는 편인가요?




평소 내 의견을 제대로 말하지 못해 속상했던 경험이 있다면 써 봅시다.


나는 평소 내 감정이나 의견을 상대방에게 분명하게 말할 수 있나요?



 일상생활에서 자기 주장이 필요한 경우를 생각해 봅시다.

학교에서	가정에서	그 외
(예) 모둠 이름을 정할 때		

 자기 주장이 너무 약하다면 어떤 문제가 있을까요?
반대로 자기 주장이 너무 강하다면 어떤 문제가 있을지 생각해 봅시다.

자기 주장이 너무 약하다면?		자기 주장이 너무 강하다면?
(예) 내가 하고 싶은 것을 할 수 없다.		(예) 다른 사람과 다룰 수 없다.

올바른 자기 주장이란?
상대방의 감정을 상하지 않게 하면서 내 감정이나 의견을 분명하게 전달하는 것입니다.





‘윈(Win)-윈(Win)’하는 효과적인 자기 주장 방법에 대해 알아보시다.



‘윈(Win)-윈(Win)’이란? 나와 상대방이 모두 만족할 수 있는 자기 주장 방법이에요.

상대방과 내가 모두 ‘윈(win)-윈(win)’하는 자기 주장 방법 4가지!

- ① 내가 원하는 것 먼저 하고 친구 원하는 것을 다음에 하기
- ② 이번에는 친구가 원하는 것 하고 다음에는 내가 원하는 것 하기
- ③ 양쪽이 원하는 것을 조금씩 섞어서 하기
- ④ 둘 다 만족하는 새로운 것 하기



위의 네 가지 방법 중 1가지를 골라 모두가 만족할 수 있는 효과적인 자기 주장 대화를 만들어 봅시다.

내가 선택한 방법: 번

- A의 입장 : 나는 자유 시간에 피구를 하고 싶다. 하지만 B는 축구를 하고 싶다고 한다.



A: _____

A: _____

B: _____

B: _____



‘윈(Win)-윈(Win)’ 대화를 하지 않으면 어떤 일이 생길까요? 아래 두 가지 대화를 보며 함께 이야기 나누어 봅시다.

- 불만족(Lose)-불만족(Lose): 서로 자기 주장만 하다 결정하지 못하고 끝나는 경우



A: 오늘 자유시간에 피구하자!



B: 아니야, 축구하고 싶어~!

A: 싫어, 그럼 나 안 할래.



B: 나도 아무것도 안 할 거야!



- 만족(Win)-불만족(Lose): 한쪽 의견으로 결정해서 다른 한쪽의 기분이 상한 경우



A: 오늘 자유시간에 피구하자!



B: 가위바위보로 결정하자. 가위바위보!

A: 내가 이겼으니까 피구하자!



B: ‘지난번에 피구했는데 또? 아, 하기 싫다.’



5. 책임 있는 선택을 해요

- ✔ 올바른 선택이란 어떤 선택일까요?
- ✔ 우리는 왜 올바른 선택을 해야 할까요?

내가 바라는 것은?

우리가 바라는 것은?



나와 다른 사람 모두에게 유익하고 도덕적으로 올바른 선택을 하기 위해서
우리는 어떻게 해야 할까요?



⑤ 생명을 존중하는 마음을 가지고
책임 있는 행동 연습하기

④ 양 갈래의 상황 속에서
양심에 따라 선택하기

③ 선택의 상황에서
더 나은 선택하기

② 상대방을 존중하는 태도 기르기

① 바른 언어 선택하여 사용하기



어떤 말을 해야 할까?

일상생활 속에서 바른 언어를 선택하여 사용해 봅시다.



다른 사람과의 좋은 관계를 맺기 위해 우리는 어떤 언어를 선택하여 사용해야 할까요?



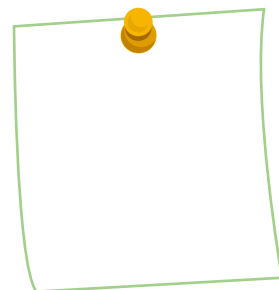
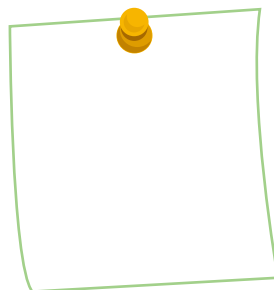
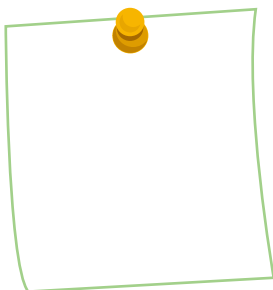
알아보기




『가시 소년』을 선생님과 함께 읽어 봅시다.




여러분은 어떤 말들을 자주 사용하나요? 붙임 쪽지에 쓴 후 친구들과 함께 이야기 나누어 봅시다.





 단어 수집가가 되어 우리 반의 단어를 수집하여 봅시다. 수집한 단어를 듣는다면 어떤 기분이 들까요?

바르고 고운 말	기분 나쁘고 거친 말
(예) 고마워	(예) 짜증 나
이런 기분이 들었어요	이런 기분이 들었어요
뿌듯했다	화가 났다

 우리 반에 기분 나쁘고 거친 말만 있다면 어떻게 될까요? 활동을 하며 느낀 점을 쓴 후 함께 이야기 나누어 봅시다.

우리 반에 거친 말만 있다면 _____ 니다.

왜냐하면 _____ 때문입니다.



- 우리 주변이나 책 속에서 ‘아름다운 말’을 찾아 수집해 봅시다.

마음성장

친구 사이에는 존중이 필요해

일상생활 속에서 상대방을 존중하는 태도를 길러 봅시다.



남을 나처럼 소중하게 생각하고 존중하려면 어떤 태도를 길러야 할까요?



『내 탓이 아니야』를 선생님과 함께 읽어 봅시다.



학교폭력을 당한 주인공은 지금 어떤 마음일까요? 친구들과 함께 이야기 나누어 봅시다.

주인공은 _____ 니다.

왜냐하면 _____

_____ 때문입니다.



역할극을 통해 올바른 선택과 책임에 대해 생각해 봅시다.

놀이 방법

- 1 모둠을 만드세요.(4~5명)
- 2 역할극 대본 카드를 고르세요.
- 3 말은 사람 이름을 적으세요.
- 4 주어진 대사에 내용을 추가하세요.
- 5 실감 나게 역할극을 하세요.

첫째 아이 나는 진짜 몰라. 그 일이 어떻게 시작되었는지 정말 모르겠어.

말은 사람 ()

둘째 아이 사실 난 알고 있어. 언제 어떻게 시작되었는지... 그렇지만 내 탓은 아니야.

말은 사람 ()

셋째 아이 난 겁이 났어. 말릴 용기도 없었고. 그래서 그냥 보고만 있었어.

말은 사람 ()

넷째 아이 아이들이 그 앨 때리기 시작했어. 모두 같이 때렸지. 나도 때리긴 했지만 조금밖에 안 때렸어.

말은 사람 ()

다섯째 아이 시작한 건 내가 아니야. 다른 애들이 먼저 그 애를 때렸어. 내 탓이 아니야.

말은 사람 ()



이 상황에서 가장 잘못된 친구는 누구라고 생각하나요? 친구들과 이야기 나누어 봅시다.

나의 선택은 ()째 아이입니다.

왜냐하면 _____ 때문입니다.



활동을 통해 느낀 점을 이야기 나누어 봅시다.

 우리 반 학교폭력 예방 구호를 만들어 봅시다.

부록14 139쪽

(예) 학교폭력 예방 구호

모 른 척하지 않아요!
대 리지 않아요!
용 기를 내어요!


 우리 반 학교폭력 예방 캐릭터를 만들어 게시해 봅시다.

부록15 141쪽

(예) 친구 지킴이 모뎀용



실천하기

 학교폭력 예방 구호와 캐릭터로 학교와 우리 동네에서 캠페인을 하고 인증 사진을 찍어 봅시다.



최선의 선택

다양한 선택의 상황에서 더 나은 선택을 해 봅시다.



더 나은 선택을 하려면 무엇을 생각해 보아야 할까요?



알아 보기



‘선택’을 하였던 경험을 떠올려 보고 짝과 질문을 주고받아 봅시다.

(예) 용돈 사용, 친구 생일 선물, 주말 보내기 등

(짝1) 선택과 관련된 너의 경험은 뭐야?

(짝2) 용돈을 어떻게 쓸지 선택해야 했던 경험이 있어.

(짝1) 용돈으로 무엇을 하고 싶었는데?

(짝2) 사고 싶던 게임 아이템이 있었거든. 그런데 게임 아이템을 사버리면 친한 친구의 생일 선물을 살 수 없게 되니까 고민했었어.

(짝1) 그래서 너는 어떻게 했어?


(짝2) ...



나는 ‘선택’을 할 때 무엇을 가장 중요하게 생각하나요?

- ☐ 부모님이나 선생님이 원하는 것(가치/목표)
- ☐ 내가 원하는 것(나의 생각)
- ☐ 선택의 결과
- ☐ 선택의 책임
- ☐ 기타()



 『지각』을 선생님과 함께 읽어 봅시다.



 그림책을 읽고 생각해 봅시다.

- 버스 안 사람들의 말에서 알 수 있는 마음(생각)은 무엇인가요?

누가	어떤 말을	어떤 마음(생각)일까?
학생 1	딱 한 번만 눈 감는 거야.	
학생 2	괜히 마음 아프게 보지 말자.	
학생 3	어떡해...	
어린이	왜 아무도 안 도와주지?	
여자	설마 차에 치이는 건 아니겠지?	
남자	어휴, 오늘도 지각이네.	
할아버지	저 조그만 것이 살겠다고...	

● 주인공은 아기 고양이가 보이지 않자 왜 심장이 서늘해졌을까요?



선택에 따른 결과를 예상해 봅시다.

아기 고양이를 구한다면?

아기 고양이를 모른 척 한다면?



만약 내가 다리 위를 지나가는 사람 중 한 명이었다면 나는 어떤 선택을 했을까요?

왜냐하면,



친구들은 어떻게 생각했을까요? 모둠별로 서로의 생각을 이야기 나누어 봅시다.

친구 이름	친구의 생각



친구들과 생각을 나눈 후 내 생각에 변화가 있었나요? 변화가 있었다면 그 이유를 이야기 해 봅시다.

친구들과 생각을 나눈 후 나의 생각은 (변하였습니다./변하지 않았습니다.)

왜냐하면,

다음의 상황을 살펴봅시다.





나는 어떤 선택을 할지 선택을 해 보고, 친구 또는 가족들의 선택은 어떠한지 서로 이야기 나누어 봅시다.

나의 선택

선택한 까닭

의 선택

선택한 까닭

의 선택

선택한 까닭

양심, 보일까? 안 보일까?

다양한 양 갈래의 상황 속에서 양심에 따라 선택을 해 봅시다.



우리는 평소 생활 속에서 양 갈래의 선택 상황에 놓이는 경우가 많습니다. 그럴 때 우리는 '양심'에 따라서 선택을 하고는 합니다. 하지만 때때로 양심에 따르지 않는 선택을 하기도 합니다. 양심은 무엇일까요? 양심은 지켜도 그만, 지키지 않아도 그만일까요? 어떤 것이 우리에게 좀 더 나은 선택일까요?



양심에 의한 선택, [주인 없는 무인점포] 뉴스 영상을 시청해 봅시다.



키오스크 30번 누른 어린이...

<출처: 키오스크 30번 누른 어린이... “보는 눈 없어도”-Youtube(2023.05.10./뉴스데스크/MBC)>






 뉴스에 등장한 학생들은 어떤 선택을 하였나요?

첫 번째 학생

() 선택을 하였습니다.

두 번째 학생

() 선택을 하였습니다.

 선택에 따른 학생들의 마음을 짐작하여 봅시다.

첫 번째 학생

물건의 값을 계산하지 않고 물건을 가져갔습니다.

- 왜 물건의 값을 계산하지 않고 물건을 가져갔을까요?
- 물건의 값을 계산하지 않고 가져갔는데도 아무런 일이 일어나지 않았을 때 어떤 생각을 했을까요?

두 번째 학생

물건의 값을 정확하게 계산하고 물건을 가져갔습니다.

- 왜 물건의 값을 정확하게 계산한 후 물건을 가져갔을까요?
- 물건의 값을 정확하게 계산하여 가게 주인에게 칭찬을 받았을 때 어떤 생각을 했을까요?



왜 무인점포에서 물건의 값을 계산하지 않고 가져가면 안 될까요?



양심은 무엇일까요? 그리고 내가 생각하는 양심이란 무엇인지 적어 봅시다.

양심이란,

나의 행동에 대하여 옳고 그름과 선과 악의 판단을 내리는 도덕적 의식을 말합니다.

(예)

내가 생각하는 양심이란?

아무도 없는 무인점포에서
물건의 가격에 맞게
계산을 하는 것

내가 생각하는 양심이란?



양심에 따르는 올바른고 현명한 선택을 위한 한마디를 공유 애플리케이션으로 친구들과 공유해 봅시다.

(예)

양심은 무엇일까요?
양심에 따르는 올바른고 현명한 선택을 위한 한마디를 친구들과 공유해 봅시다.

선생님

양심에 따르는 올바른고 현명한
선택을 위한 한마디를 적어봅시다.


양심꾸러기

쓰레기를 아무 데나 버리지 말자
산에 가면 버려진 쓰레기들을 볼 수 있습
니다. 자연과 다른 사람들을 위해 쓰레
기는 반드시 쓰레기통에 버리거나 집에
가져와서 버리도록 합시다.

양심맨

학급 문고를 잘 정리하자
교실에 있는 책을 읽고 나면 다음에 읽을
친구를 위해서 제자리에 꽂아두도록 하자.



 다양한 상황 속에서 양심에 따라 선택해 봅시다. 그리고 왜 그렇게 선택하였는지 친구 또는 가족들과 서로 이야기 나누어 봅시다.

학원이 끝난 후
혼자 집에 가고 있었어.
그런데 길에 지갑이 떨어져 있었어.
나는 어떻게 하면 좋을까?

친구와의 약속에 늦었는데
횡단보도는 빨간불이야.
그런데 지나가는 차가 없었어.
나는 어떻게 하면 좋을까?

이런 활동도 있어요!

친구들과 교실에서 양심 문방구를 운영하여 봅시다.

- 1 모둠 친구들과 쓰지 않는 문구용품(연필, 지우개, 자, 각도기 등)을 가지고 와서 바구니에 담아요.
- 2 우리 모둠 양심 문방구 이름을 정하고, 바구니에 담긴 문구용품이 무엇이 있는지 목록을 만들어요.
- 3 양심 문방구 바구니 속의 물건들을 자유롭게 반 친구들이 사용할 수 있도록 합니다.
- 4 사용한 문구용품을 사용이 끝나면 바구니에 다시 돌려 놓도록 합니다.
- 5 일주일 동안 양심 문방구를 운영하고 바구니 속에 남아 있는 문구용품을 확인해 봅니다.
- 6 양심 문방구를 운영한 소감을 친구들과 이야기해 봅니다.

선택에는 책임이 필요해

생명을 존중하는 마음을 가지고 책임 있는 행동을 연습해 봅시다.



반려동물과 함께 생활하는 가정이 늘어나고 있습니다. 하지만 방치되고 학대 받으며 버려지는 반려동물의 수도 함께 늘어나고 있습니다. 우리에게서 반려동물을 마음대로 대할 권리가 있을까요? 우리는 어떻게 반려동물을 대해야 할까요?



알아 보기



주인을 기다리는 철종이, [유기견 없는 도시] 샌드아트 동화를 시청해 봅시다.



철종이는 버려진 걸까요?





유기견 없는 도시_ep1


<출처: 경기도반려동물입양센터 샌드아트동화 ep1 '마지막 밤산책'-Youtube(2022.02.24./유기견없는도시)>





 철종이는 왜 버려졌을까요?

 눈을 감고 철종이가 되어 봅시다. 철종이가 느낄 감정을 친구들과 이야기 나누어 봅시다.

 반려동물을 키웠을 때 좋은 점과 불편한 점을 생각해 봅시다.

반려동물을
키웠을 때
좋은 점은?

반려동물을
키웠을 때
불편한 점은?



나는 반려동물을 키울 수 있나요? 키울 수 없다면 다른 방법은 없을까요?

상황 1

반려동물을 키울 수 있는 상황이에요.

- 어떤 반려동물을 키우고 싶나요?
- 반려동물을 키우기 위해 필요한 것은 무엇인가요?
- 어떻게 키워야 하나요?

상황 2

반려동물을 키울 수 없는 상황이에요.

- 왜 반려동물을 키울 수 없는 상황인가요?
- 반려동물을 키울 수 없다면 어떤 다른 선택을 할 수 있을까요?



우리는 왜 반려동물을 함부로 키우거나 대하면 안 될까요?


반려동물을 키울 때 우리가 고려해 보아야 할 여러 가지가 무엇인지 생각해 보고,
우리가 왜 반려동물을 함부로 키우거나 대하면 안 되는지 알아보아요. 그리고 생명을
존중하는 마음을 가지고 반려동물을 키울 때 지킬 수 있는 책임 있는 행동을 연습해요.





반려동물을 키울 때 우리가 지킬 수 있는 책임 있는 행동을 위한 다짐을 그림과 글로 표현해 봅시다.



 우리 주변의 다양한 생명을 소중히 여기는 행동을 실천한 후 친구들과 함께 릴레이 생명 존중 일기를 써 봅시다.

오늘 내가 생명을 소중히 여긴 행동은...

(예)

나비가 집에 들어왔는데
창문을 열어 밖으로 내보냈어요.

이런 활동도 있어요!

생명을 존중하는 마음을 가지고 나만의 반려 식물을 키워보고 식물을 사랑하는 마음을 글로 표현해 봅시다.

부록16 143쪽, 145쪽

부 록



1

감정 목록표

반 번 이름:

교과서 15쪽, 51쪽

감동하다

막막하다

설레다

원망스럽다

감사하다

만족스럽다

섭섭하다

자랑스럽다

걱정되다

망설여지다

속상하다

자신있다

고맙다

무섭다

슬프다

재미있다

곤란하다

미안하다

신나다

조마조마하다

괴롭다

몹다

실망하다

즐겁다

귀찮다

반갑다

싫다

지겹다

그리워하다

부끄럽다

심심하다

짜증나다

기대되다

부담스럽다

쑥스럽다

편안하다

기쁘다

부럽다

아쉽다

피곤하다

긴장되다

분하다

안심되다

행복하다

놀라다

불안하다

안타깝다

허전하다

답답하다

불편하다

얄밉다

혼란스럽다

당황스럽다

비참하다

어색하다

화나다

두근거리다

뿌듯하다

억울하다

황당하다

두렵다

사랑스럽다

외롭다

후회스럽다

마음 아프다

서럽다

우울하다

흥분되다

2

강점 사전 만들기

반 번 이름:

교과서 22쪽

🌸 나의 ___ 번째 강점

♥ 어떤 강점인가요?

♥ 이 강점으로 무엇을 하고 싶나요?

🌸 나의 ___ 번째 강점

♥ 어떤 강점인가요?

♥ 이 강점으로 무엇을 하고 싶나요?

3

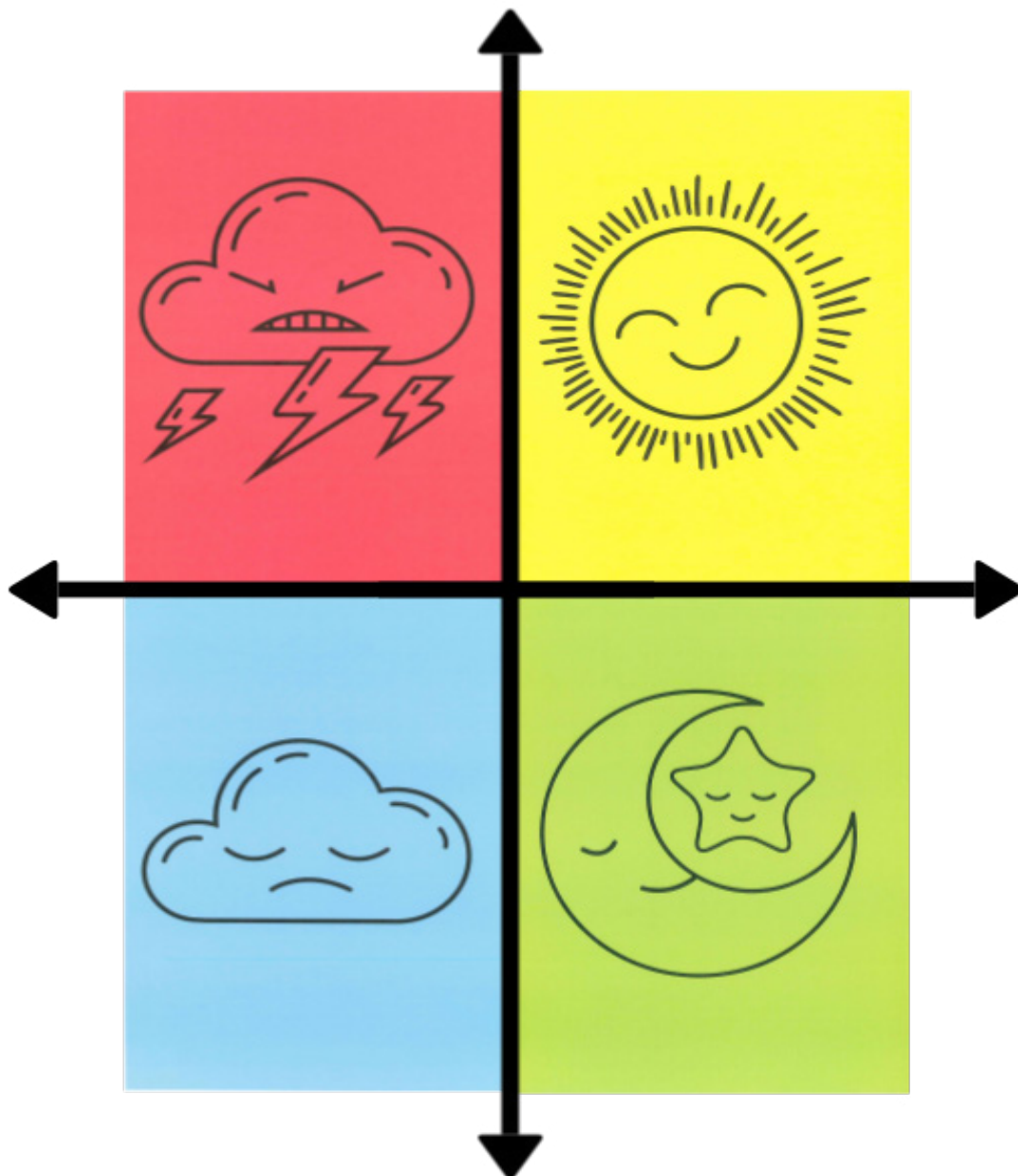
감정 날씨도

반 번 이름:

교과서 31쪽



오늘 나의 마음은 어떤가요? 매일 아침 '감정 날씨도'에 나의 마음을 표시해 봅시다.



<출처: 초등학생을 위한 사회성·감성 향상 프로그램 마음트리(2020). 성진아. 교육을 바꾸는 사람들>

4

아홉 살 마음사전

반 번 이름:

교과서 31쪽



오늘 나의 마음을 찾아볼까요?

감격스럽다	뿌듯하거나 기뻐서 가슴이 뭉클해지다.	무섭다	걱정하는 일이 벌어질까 봐 불안하다.
걱정스럽다	걱정이 되어 편하지 않다.	미안하다	마음이 편하지 않고 부끄럽다.
고맙다	남이 친절하게 해주거나 도움을 주어 호뭇하고 즐겁다.	밉다	마음에 들지 않거나 눈에 거슬리는 느낌이 있다.
괜찮다	걱정이 되거나 문제가 될 것이 없다.	반갑다	보고 싶은 사람을 만나거나 바라던 일을 이루어 즐겁게 기쁘다.
괴롭다	아프고 힘들다.	벅차다	기쁨이나 희망이 넘칠 듯이 가득하다.
궁금하다	모르는 것을 알고 싶어서 몹시 답답하다.	보고 싶다	그리워하는 마음을 갖고 있다.
귀엽다	행동이나 생김새가 사랑스럽다.	부끄럽다	잘못을 저질러서 창피하거나 용기가 없어 수줍다.
그립다	보고 싶거나 만나고 싶다.	부담스럽다	어떤 일이 짐처럼 느껴지다.
기쁘다	바라는 일이 이루어져 기분이 좋고 즐겁다.	불쌍하다	남의 처지가 딱해서 가슴 아프다.
나쁘다	마음이나 기분이 좋지 않다.	불안하다	걱정이 되어 마음이 편하지 않다.
놀라다	뜻밖의 일이어서 가슴이 두근거리다.	불쾌하다	못마땅하여 기분이 좋지 않다.
다행스럽다	생각보다 일이 잘되어 운이 좋은 듯하다.	불편하다	마음이 편하지 않고 괴롭다.
달콤하다	편안하고 포근하다.	불행하다	좋지 않은 일로 인해 괴롭거나 슬프다.
답답하다	일이 잘되지 않아서 애가 타다.	뿌듯하다	기쁘고 호뭇한 느낌으로 가득하다.
당황스럽다	놀라거나 다급하여 어떻게 해야 할지 모르다.	사랑하다	어떤 사물이나 대상을 아끼고 소중히 여기다.
두렵다	어떤 대상을 무서워하며 걱정이 되어 불안하다.	산뜻하다	기분이나 느낌이 깨끗하고 시원스럽다.
따분하다	재미가 없어 지루하고 심심하다.	상쾌하다	기분이 시원하고 산뜻하다.
무겁다	마음이 유쾌하지 않고 활발한 기운이 없다.	상큼하다	보기에 시원스럽고 좋다.

서럽다	답답하고 슬프다.	자랑스럽다	남에게 드러내어 뽐낼 만한 데가 있다.
설레다	마음이 들떠서 두근거린다.	정겹다	정이 넘칠 만큼 다정하다.
속상하다	걱정스럽거나 언짢은 일로 마음이 편하지 않고 괴롭다.	조마조마하다	앞으로 닥칠 일이 걱정되어 마음이 놓이지 않다.
슬프다	울고 싶을 만큼 마음이 아프고 괴롭다.	좋다	즐겁고 유쾌하다.
신기하다	믿을 수 없을 정도로 놀랍고 이상하다.	즐겁다	흐뭇하고 기분이 좋다.
신나다	재미있고 즐거워서 기분이 좋아진다.	짜증스럽다	보기에 못마땅한 데가 있다.
심술 나다	괜히 고집을 부리는 마음이 생기다.	찜찜하다	만족스럽지 못하거나 걱정스러운 일로 마음에 걸리는 데가 있다.
쓸쓸하다	마음이 외롭고 슬프다.	짙하다	눈물이 나올 만큼 몽글하다.
아프다	안타깝고 슬프다.	창피하다	뒤틀릴 수 없는 일로 몹시 부끄럽다.
안쓰럽다	가엽고 불쌍하다.	철렁하다	크게 놀라 가슴이 설레다.
안타깝다	마음대로 되지 않거나 보기에 딱하여 가슴이 아프고 답답하다.	초조하다	애가 타서 마음이 조마조마하다.
아속하다	쌀쌀맞게 행동하는 사람이 마음에 들지 않다.	통쾌하다	일이 뜻대로 이루어져 즐겁고 유쾌하다.
어이없다	너무 엄청난거나 뜻밖의 일을 당해서 기가 막히다.	편안하다	몸과 마음이 힘들거나 괴롭지 않고 좋다.
억울하다	아무 잘못 없이 혼나거나 벌을 받아서 속이 상하고 분하다.	평화롭다	걱정과 불안이 없어 평온하다.
얼떨떨하다	뜻밖의 일로 당황하여 정신이 없고 멍하다.	행복하다	기쁘고 즐겁고 만족을 느끼다.
예쁘다	생김새나 하는 행동이 귀엽고 아름다워 보기에 좋다.	허무하다	아무 의미나 보람이 없이 허전하고 쓸쓸하다.
외롭다	혼자 있거나 기댔던 곳이 없어 허전하고 쓸쓸하다.	허전하다	마음이 텅 빈 것처럼 서운한 느낌이 있다.
용감하다	용기가 있으며 씩씩하고 기운차다.	허탈하다	기운이 빠지고 정신이 멍하다.
우습다	재미가 있어 웃음이 나올 만하다.	화나다	마음에 들지 않거나 기분이 나빠서 불 쾌한 마음이 생기다.
울적하다	쓸쓸하고 답답하다.	후련하다	답답한 것이 풀려서 시원스럽다.
원망스럽다	못마땅하게 여겨 탓하거나 불만을 가지고 미워하다.	훈훈하다	정겹고 따스하다.
유쾌하다	즐겁고 상쾌하다.	흐뭇하다	마음에 들어 기분이 좋다.

5

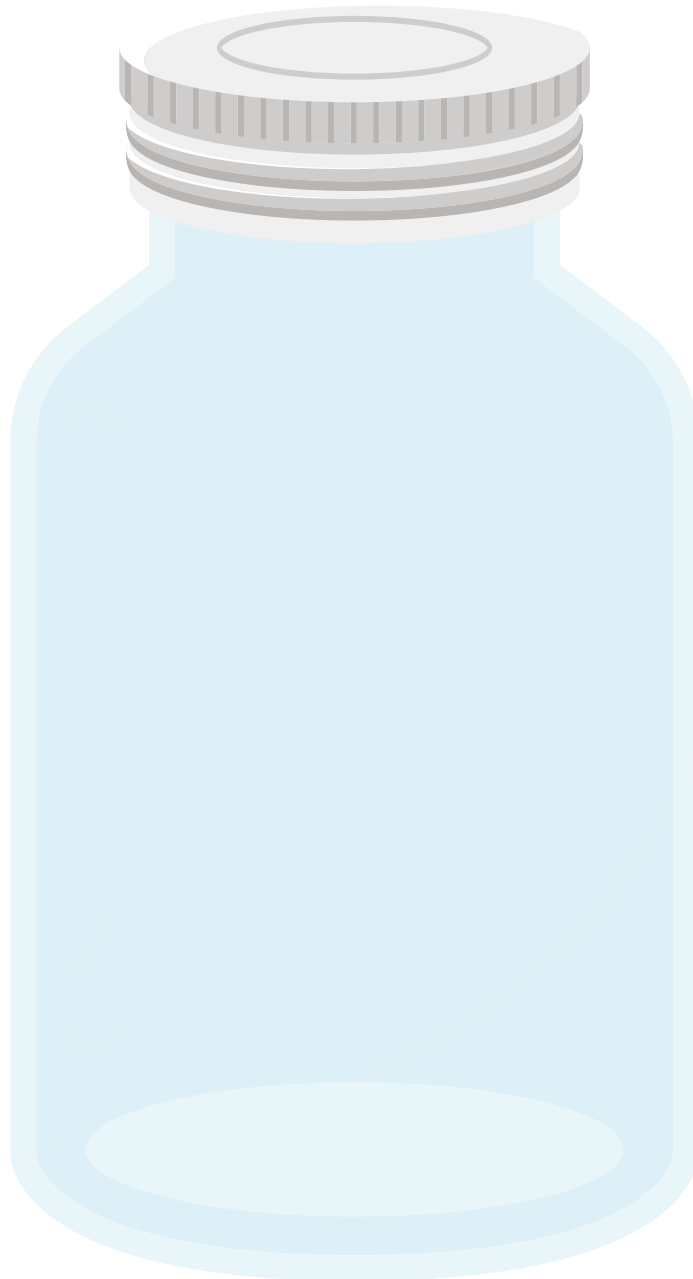
내 마음을 담은 병

반 번 이름:

교과서 33쪽



‘내 마음을 담은 병’을 만들어 봅시다.



6

꺼내고 싶은 나의 마음

반 번 이름:

교과서 34쪽



내 마음을 담은 병에서 꺼내고 싶은 나의 마음을 글과 그림으로 나타내 보세요.

7

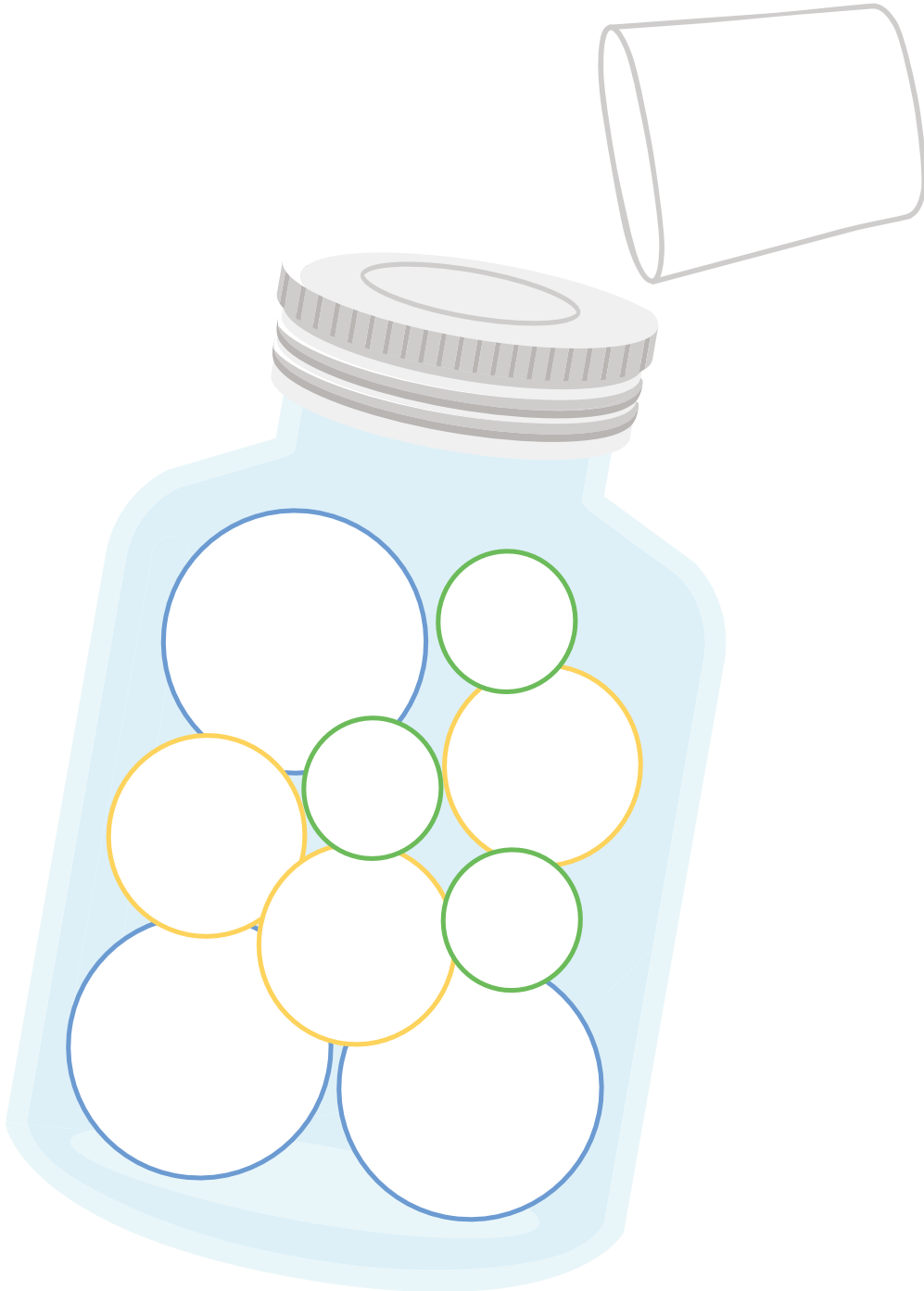
나의 하루보틀

반 번 이름:

교과서 43쪽



나의 하루 일과를 생각하며 소중한 '나의 하루보틀'을 완성해 봅시다.



8

마음을 맞혀봐! 초성 퀴즈!

반 번 이름:

교과서 52쪽



‘마음 초성 퀴즈’ 놀이로 친구의 감정을 추측해 봅시다.

초 성

맞힌 친구

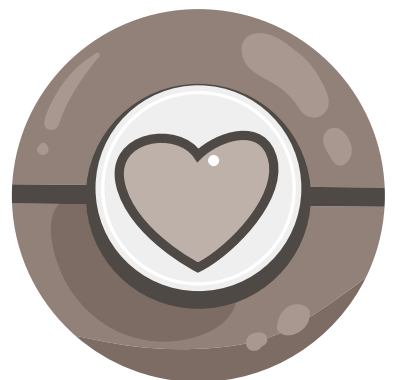
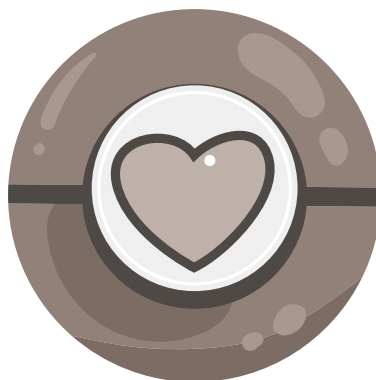
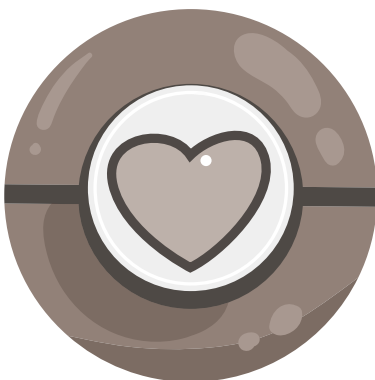
1

2

3



‘마음토큰’을 잘라서 사용하세요.



9

나만의 알사탕

반 번 이름:

교과서 52쪽



나만의 알사탕을 그리고 친구들에게 소개해 봅시다.

()의 알사탕

알사탕이 있다면 누구의 마음을 듣고 싶나요? 나만의 알사탕을 그려 봅시다.



10

장점 쇼핑물

반 번 이름:

교과서 63쪽



친구들의 다양한 모습을 떠올리며 '장점 쇼핑물' 놀이를 해봅시다.

친구와 바꿀 나의 장점

나의 장점

불임쪽지 붙이기

불임쪽지에 쓴 장점을 그대로 옮겨 적기

불임쪽지 붙이기

불임쪽지에 쓴 장점을 그대로 옮겨 적기

불임쪽지 붙이기

불임쪽지에 쓴 장점을 그대로 옮겨 적기



나의 장점과 친구의 장점을 서로 비교해 봅시다.

장점	나	(친구)	(친구)	(친구)
1				
2				
3				



나의 장점과 친구의 장점을 서로 비교해 봅시다.



나에게는 없지만 친구가 가진 장점에는 어떤 것이 있었나요?



친구들의 장점 중 내가 가장 가지고 싶은 장점은 무엇인가요?

11

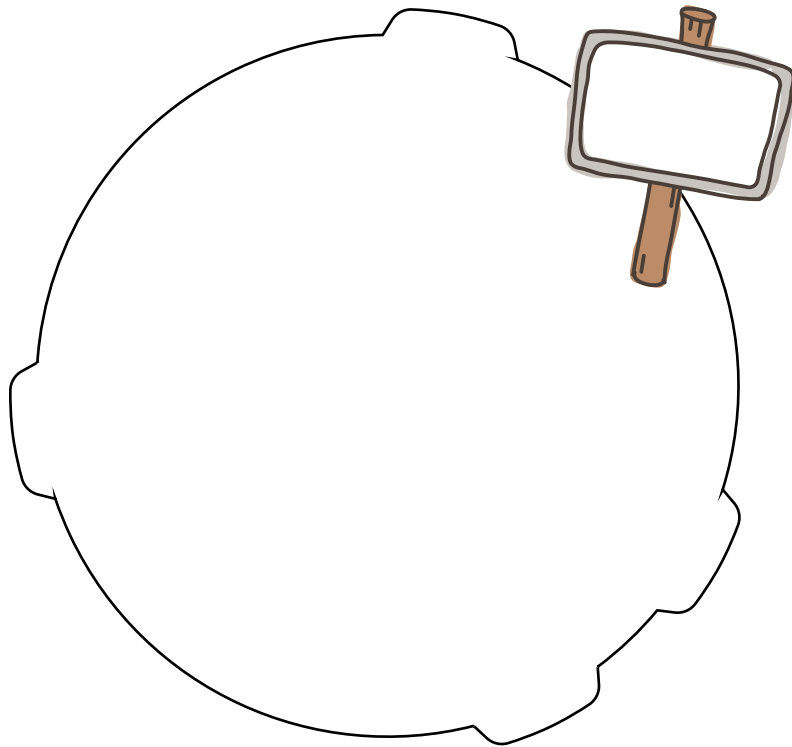
다다다 다른 별

반 번 이름:

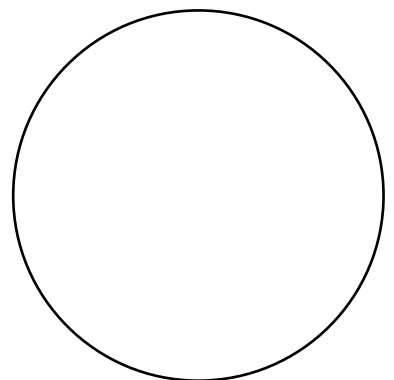
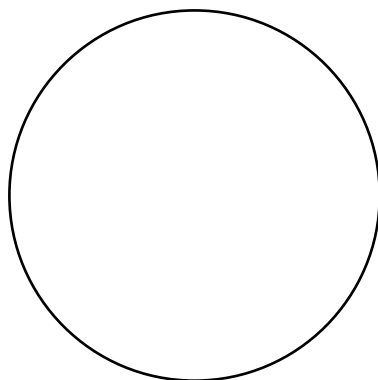
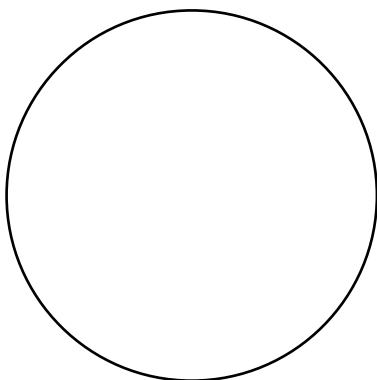
교과서 63쪽



나는 어떤 별에서 왔는지 그림으로 표현하고 간단하게 소개해 봅시다.



'나의 별'을 잘라서 친구의 별에 붙여요.



12

나 전달법 3단계 통과 놀이 카드

반 번 이름:

교과서 90쪽



너 전달법 카드를 뽑아 3단계 친구를 통과하며 나 전달법으로 바꾸어 말해 봅시다.
(잘라서 뽑아 사용하세요)



너 왜 이렇게 시끄러워?		왜 나한테 욕해?	
사 실		사 실	
감 정		감 정	
요 청		요 청	

내 물건 좀 가져가지 마.		새치기 하지 마.	
사 실		사 실	
감 정		감 정	
요 청		요 청	

열심히 안 하니까 도움이 안 돼.			
사 실		사 실	
감 정		감 정	
요 청		요 청	

13

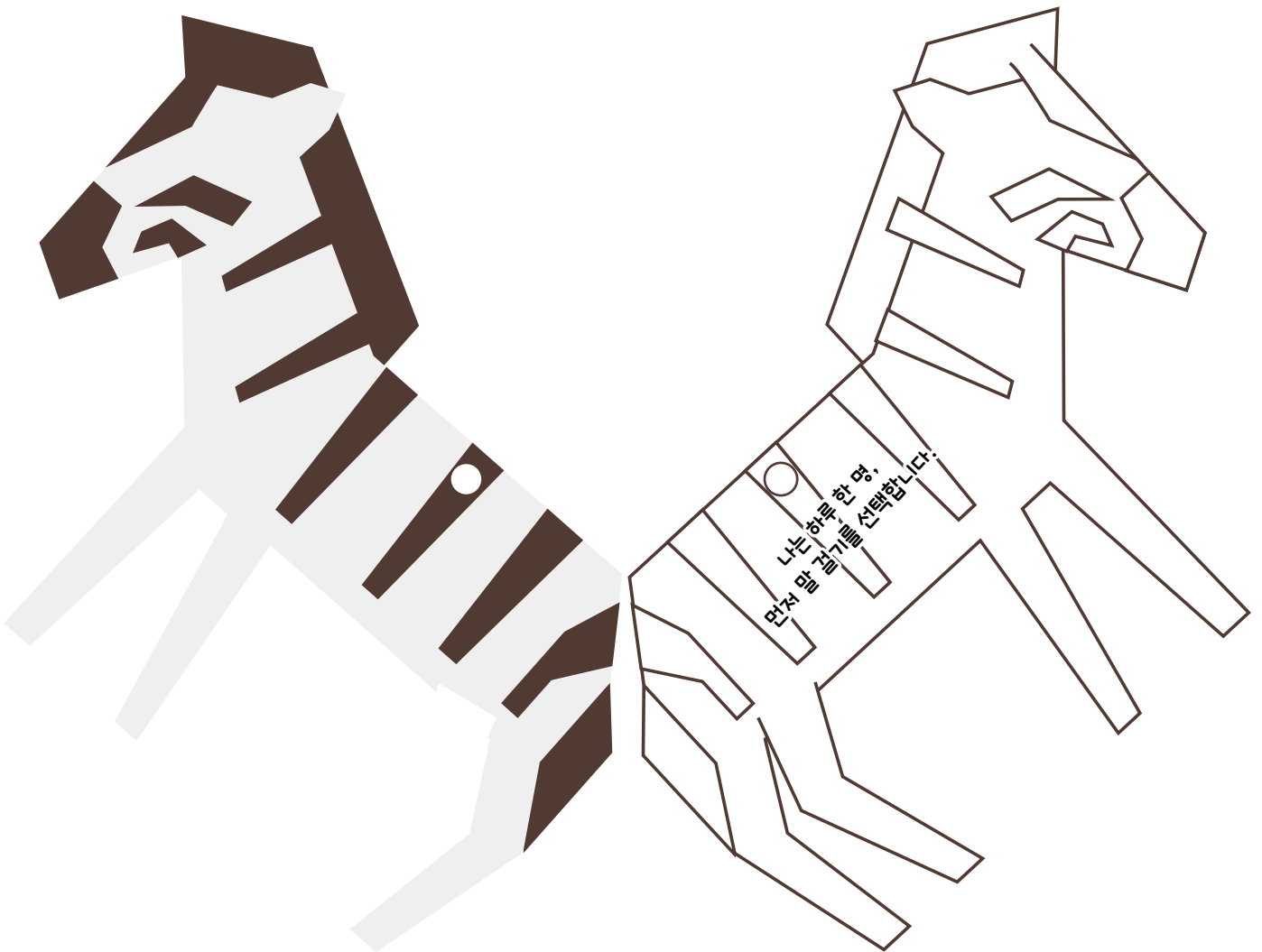
먼저 말 걸기 캠페인

반 번 이름:

교과서 꾸구쭉



말 그림을 꾸미고 키링으로 만들어 봅시다.



14

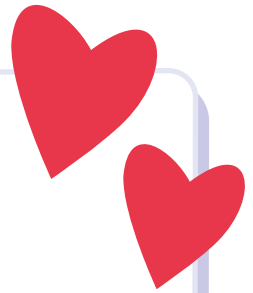
학교폭력 예방 구호 만들기

반 번 이름:

교과서 89쪽



우리 반 학교폭력 예방 구호를 만들어 봅시다.



15

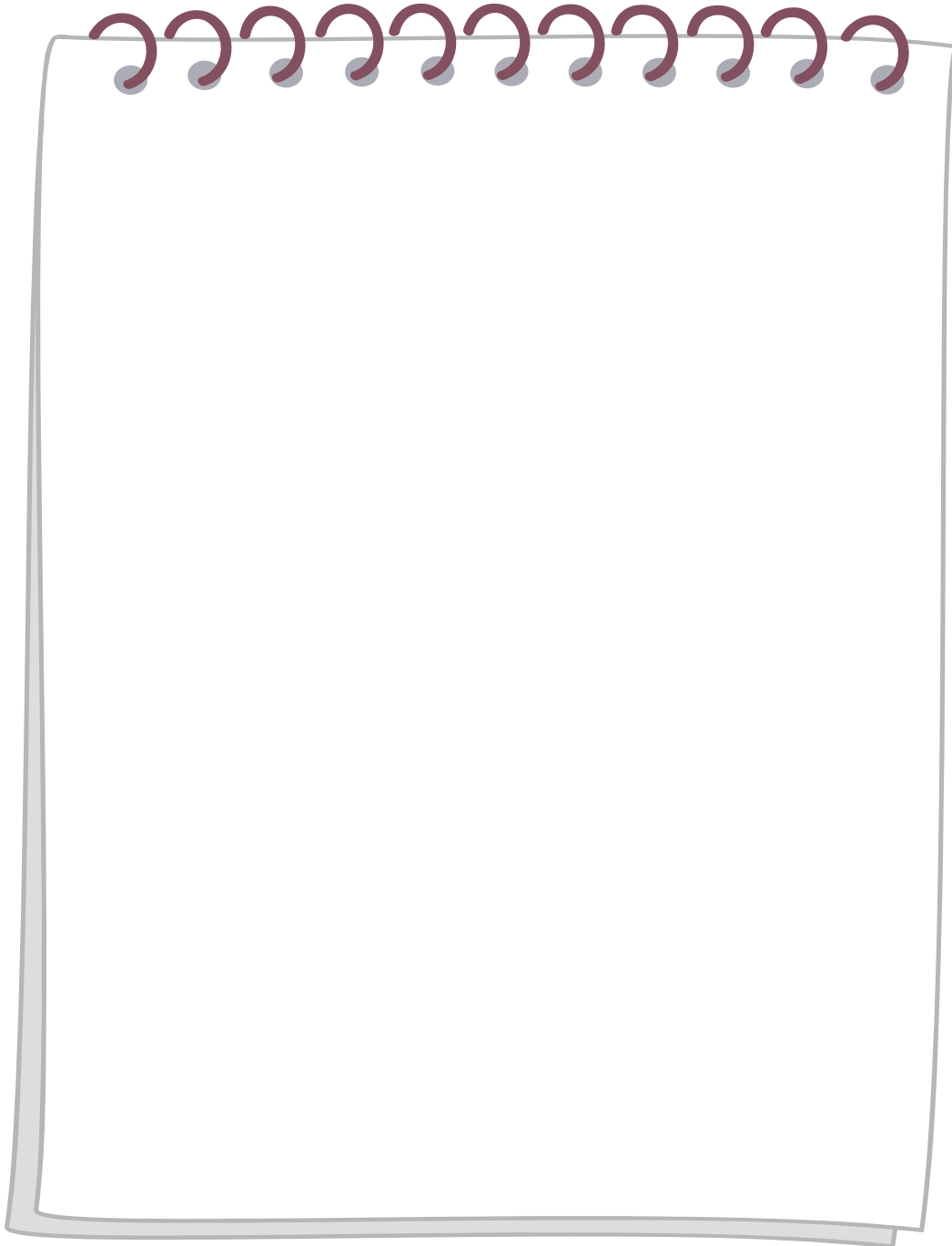
학교폭력 예방 캐릭터 그리기

반 번 이름:

교과서 89쪽



우리 반 학교폭력 예방 캐릭터를 그려 학교에 게시해 봅시다.



16

나만의 반려 식물 키우기

반 번 이름:

교과서 104쪽



생명을 존중하는 마음으로 나만의 반려 식물을 키워보며 식물 성장 일지를 써 봅시다.

내 반려 식물의 이름은?

반려 식물이 잘 자랄 수 있도록 사랑이 담긴 멋진 이름을 지어봅시다.

내 반려 식물의 이름은

입니다.

사랑을 담아 물을 주어요

반려 식물이 잘 자랄 수 있도록 물을 준 날짜를 표시해 봅시다.

월 일	월 일	월 일	월 일	월 일
월 일	월 일	월 일	월 일	월 일
월 일	월 일	월 일	월 일	월 일

반려 식물을 잘 키우려면?

반려 식물이 잘 자라기 위해서 내가 할 일은 무엇일까요?

1

2

3

쑥쑥 자라라

반려 식물의 성장을 관찰하며 성장 일지를 써 봅시다.

날

일

요일 (

일째)

그림

글

날

일

요일 (

일째)

그림

글

필요한 경우 여러 장을 인쇄하여 사용합니다.

그림책 자료

단원	쪽	그림책 제목	저자	출판
1단원	12쪽	이게 정말 나일까?	요시타케 신스케 글·그림 김소연 역	주니어김영사, 2015.
1단원	12쪽	나	다니카와 순타로 글 초 신타 그림 엄혜숙 역	한림출판사, 2011.
1단원	12쪽	내 이름	신혜은 글 이철민 그림	장영, 2014.
1단원	12쪽	나는 누구인가요?	토니 뒤랑 글·그림 안수연 역	소원나무, 2021.
1단원	12쪽	나에겐 비밀이 있어	이동연 글·그림	올리, 2022.
1단원	12쪽	나는요,	김희경 글·그림	여유당, 2019.
1단원	12쪽	꼬마 카멜레온의 커다란 질문	카롤린 펠리시에 글 마티아 프리망 그림 정순 역	웅진주니어, 2018.
1단원	12쪽	너는 어떤 힘을 가지고 있니?	마스다 미리 글·그림	책속물고기, 2016.
1단원	20쪽	빨간 점	김지영 글·그림	길벗어린이, 2024.
2단원	29쪽	아홉 살 마음 사전	박성우 글 김효은 그림	창비, 2017.
2단원	32쪽	마음을 담은 병	데버라 마르세로 글·그림 김세실 역	나는별, 2023.
2단원	36쪽	소피아의 화를 푸는 방법	제인 넬슨 글 빌 쇼어 그림 김성환 역	교실어린이, 2021.
2단원	38쪽	호텔맨 울프레드	닉 블랜드 글·그림 김여진 역	길벗어린이, 2023.
2단원	41쪽	도전 1분!	히어 디자인 글·그림 이승숙 역	한림출판사, 2022.
2단원	45쪽	기린은 너무해	조리 존 글 레인 스미스 그림 김경연 역	미디어창비, 2019.
3단원	52쪽	알사탕	백희나 글·그림	스토리보울, 2024.
3단원	56쪽	왜 우니?	소복이 글·그림	사계절, 2021.
3단원	61쪽	반이나 차 있을까 반밖에 없을까?	이보나 호미엘레프스카 글·그림	논장, 2008.
3단원	63쪽	다다다 다른 별 학교	윤진현 글·그림	천개의바람, 2018.
5단원	84쪽	가시 소년	권자경 글 하완 그림	천개의바람, 2021.
5단원	87쪽	내 탓이 아니야	레이프 크리스티안손 글 딕 스텐베리 그림 김상열 역	고래이야기, 2023.
5단원	91쪽	지각	허정윤 글 이명애 그림	위즈덤하우스, 2022.

연구 위원

* 대표 연구 위원

권 윤 신 경상북도교육청연구원 *

정 선 희 경상북도교육청연구원

박 효 진 경상북도교육청연구원

안 주 연 경상북도교육청연구원

집필 위원

* 대표 집필 위원

남 호 정 안동초등학교 *

권 성 교 울진교육지원청

김 한 솔 풍천풍서초등학교

도 예 린 남양초등학교

박 미 선 포항해맞이초등학교

이 경 애 신흥초등학교

최 이 레 구미원당초등학교

신 영 은 옥계동부초등학교

권 보 경 풍천풍서초등학교

김 홍 경 내성초등학교

박 나 희 성암초등학교

박 재 현 봉화초등학교

최 상 현 월곡초등학교

자문·검토

성 진 아 사회성감성교육연구소

심의 기관

경상북도교육청

심의 위원

* 심의위원장

이 경 순 안동강남초등학교 *

윤 은 애 왜관동부초등학교

정 유 진 포항여자중학교

김 동 옥 가은초등학교

정 우 철 은풍초등학교

편찬 기관

경상북도교육청연구원

교육부장관의 위임을 받아 경상북도교육감이 2025년 2월 11일 인정 승인을 하였음

초등학교 마음성장 4학년 사회정서학습 인정도서

2025. 3. 1. 초판 발행

정가 13,000 원

지은이 위원장 외 20인

발행인 경상북도교육감

인쇄인 한빛인쇄기획(안동시 태사길 140)

이 교과서의 본문 용지는 우수 재활용 제품 인증을 받은 재활용 종이를 사용했습니다.

교과서에 대한 문의사항이나 의견이 있는 분은 교육부와 한국교과서연구재단이 운영하는 교과서민원바로처리센터
(전화: 1566-8572, 웹사이트: <http://www.textbook114.com> 또는 <http://www.교과서114.com>)에 문의하여 주시기 바랍니다.

이 도서에 게재된 저작물에 대한 보상금은 문화체육관광부장관이 정하는 기준에 따라
사단법인 한국문학예술저작권협회(02-2608-2800, www.kolaa.kr)에서 저작권자에게 지급합니다.

내용 관련 문의 경상북도교육청(경상북도 안동시 풍천면 도청대로 511) 전화: (054) 1396

공급 업무 대행 (사)한국교과서협회(경기도 파주시 문발로 439-1)

개별 구입 문의 (사)한국교과서협회(홈페이지 주소 www.ktbook.com, 031-956-8581~4)

ISBN 979-11-90568-35-7 63190