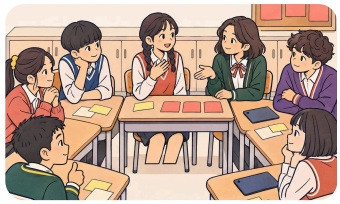
대인관계 중1 · 공감하기 · [9사회정서02-01] · 활동지

반	번호	이름	모둠

공감의 힘 - 감정 알아차리기

친구의 말 뒤에 있는 감정을 어떻게 알아차릴 수 있을까?



1 '나 시험 망쳤어...' 뒤에 숨은 감정

도입

지우의 말 뒤에 있을 것 같은 감정에 모두 동그라미 쳐요.

속상함 · 창피함 · 실망 · 억울함 · 걱정 · 막막함 · 허탈함 · 불안 · 서운함 · 화남 · 외로움 · 부끄러움

가장 크게 느꼈을 것 같은 감정 하나와 그 까닭을 써요.

2 조언·동정 말을 공감 말로

이해하기

예시를 보고, 나라면 어떻게 바꿀지 세 쌍을 더 써요.

조언·동정 말		공감 말
다음엔 더 열심히 해.	→	**열심히 했는데 정말 속상했겠다.**
그 정도로 뭘 그래.	→	**그 순간 많이 놀랐겠다.**
어떡해, 불쌍하다.	→	**어떤 게 제일 힘들었어?**
	→	
	→	
	→	

고쳐 주는 말보다 먼저, 곁에 있어 주는 말. 그게 공감이에요.



3 카드 속 친구에게 네 걸음으로

연습하기

모둠 상황 카드 속 친구에게 할 말을 칸마다 써요. 두 걸음 이상 골라 공감 벽에 올려요.

우리 모둠 상황 카드 번호: ( )

그 · 그랬구나	반 · 감정 반영	확 · 더 묻기	지 · 지지
있는 그대로 받아 주기	느꼈을 감정 말해 주기	살짝 물어보기	곁에 있다고 알려 주기

4 다음엔 이렇게 말해 볼게

적용하기

떠올린 사람(이름 대신 '동생', '친구'처럼): _____ 그 사람에게 할 공감의 말 세 문장

✂ 잘라서 내요

5 이번 주 공감 실험

정리

이번 주에 '_____'에게 '그랬구나'를 한 번 말해 볼게요.

새롭게 안 것	아직 어려운 것	성공할 확률
한 줄로	솔직하게	( )%