대인관계 중1 · 건강한 관계 형성하기 · [9사회정서02-03] · 활동지

반	번호	이름	모둠

건강한 관계 vs 건강하지 못한 관계

나를 키우는 관계와 나를 깎는 관계는 어떻게 다를까?



1 느낌 말을 행동 말로

도입

'좋은 친구' 하면 떠오르는 단어를 눈에 보이는 행동으로 바꿔요. 실제 친구 이름은 쓰지 않아요.

느낌 말		행동 말
착하다	→	내 말을 끝까지 들어 준다.
믿음직하다	→	약속한 비밀을 지킨다.
	→	
	→	
	→	

3 애매한 사례 찬반 토론

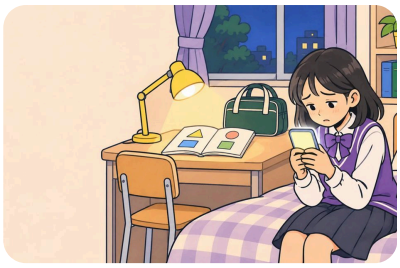
연습하기

투표할 때마다 표시하고, 까닭은 '행동'으로 써요.

	처음 투표	까닭(어떤 행동 때문에?)	다시 투표
사례 1 시우·은채			
사례 2 수빈·다온			

'가끔'과 '늘'은 무엇이 다를까요?

관계는 정해진 게 아니에요. 나를 키우는 쪽으로 바꿔 갈 수 있어요.



4 내 관계 체크리스트 ① 나를 키우는 행동

적용하기

떠올린 관계 하나로 표시해요. 이 장은 내지 않고 나만 봐요.

나의 모습	전혀	가끔	자주	늘
내가 '싫어'라고 하면 멈춰 준다. (존중)	○	○	○	○
약속과 비밀을 지켜 준다. (신뢰)	○	○	○	○
서운한 것을 말해도 괜찮다. (소통)	○	○	○	○
한쪽만 늘 맞춰 주지 않는다. (상호성)	○	○	○	○
따로 있어도 괜찮다. (자율성)	○	○	○	○

4 내 관계 체크리스트 ② 경고 신호

적용하기

'자주'나 '늘'이 있다면 혼자 고민하지 말고 믿을 만한 사람에게 말해요.

나의 모습	전혀	가끔	자주	늘
어디서 누구와 있는지 다 알려고 한다. (통제)	○	○	○	○
농담처럼 나를 깎아내린다. (비난·조롱)	○	○	○	○
내 말만 못 본 척하거나 일부러 뺀다. (무시·차단)	○	○	○	○
싫다는데도 계속 시킨다. (강요)	○	○	○	○

5 내 곁의 사람 지도

정리

힘들 때 곁에 있어 줄 사람 세 명. 이름 대신 '이모', '담임 선생님'처럼 써도 돼요. 청소년상담 1388(전화·문자·카톡, 24시간) · 정신건강 상담 1577-0199 · 우리 학교 상담실

오늘 배운 것 중 내 관계에서 지키고 싶은 행동 하나: _____

사람 1

이럴 때 말할 수 있어요:

사람 2

이럴 때 말할 수 있어요:

사람 3

이럴 때 말할 수 있어요: