반	번호	이름	모둠

나-전달법(I-Message)

상대를 공격하지 않고 내 마음을 전하려면 어떻게 말해야 할까?



2 판단은 관찰로, 명령은 요청으로

이해하기

예시를 보고, 왼쪽 말을 오른쪽처럼 세 개 더 바꿔요.

바꾸기 전		바꾼 뒤
너는 맨날 늦어.	→	**네가 오늘 10분 늦었을 때**
네가 이기적이라고 느꼈어.	→	**나는 서운했어.**
당장 돌려줘.	→	**내일까지 돌려줄 수 있을까?**
	→	
	→	
	→	

2 '감정' 칸에 쓸 말 고르기

이해하기

소율이라면 사흘째 이어폰을 못 받았을 때 어떤 감정일까요? 어울리는 말에 동그라미 쳐요.

답답했어 · 서운했어 · 속상했어 · 걱정됐어 · 당황했어 · 억울했어 · 불안했어 · 실망했어 · 짜증 났어 · 곤란했어 · 섭섭했어 · 지쳤어

고른 감정 하나와 그렇게 생각한 까닭을 써요.

탓하는 말 대신 내 마음을 건네면, 대화가 다시 시작돼요.



3 우리 반 문장 바꾸기

연습하기

맡은 너-전달법 문장: _____

	관찰	감정	영향	요청
우리 모둠				
다른 모둠에게서 배운 것				

바꾼 뒤 문장 분위기가 어떻게 달라졌나요?

---

4 내 실전 세 문장

적용하기

최근 일주일의 작은 갈등. 상대 이름은 쓰지 않아요.

	관찰	감정	영향	요청
갈등 1				
갈등 2				
갈등 3				

셋 중 실제로 말해 볼 만한 것은 몇 번인가요? ( )

✂ 잘라서 내요

5 일주일 실험

정리

이번 주에 한 번은 ‘ _____ ’에게 나-전달법으로 말해 볼게요.

새롭게 안 것
한 줄로

가장 어려운 걸음
관찰·감정·영향·요청 중

실패해도 괜찮은 까닭
나에게 한마디