대인관계 중2 · 공감하기 · [9사회정서02-01] · 활동지

반	번호	이름	모둠

공감을 표현하는 방법 탐색하기

친구가 힘들 때 '힘내'라는 말 말고, 진짜 공감을 표현하려면 어떻게 해야 할까?



1 나에게 힘이 됐던 말

도입

쓰고 싶은 만큼만 써요. 누가 한 말인지는 안 써도 돼요.

누군가에게 들었던 힘이 된 말 한 줄, 그리고 그 말이 남은 까닭

2 동정하는 말 → 공감하는 말

이해하기

예시를 보고 세 쌍을 더 바꿔 봐요.

동정에 가까운 말		공감하는 말
힘내!	→	**많이 힘들었겠다.**
다 잘될 거야.	→	**기대한 만큼 속상하지.**
	→	
	→	
	→	

3 공감 공식으로 답하기

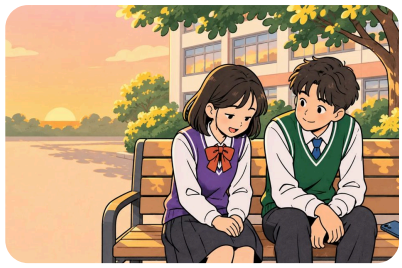
연습하기

상황 카드 번호: ( ) B가 되어 세 단계로 답을 써요.

	① 감정 반영	② 욕구 확인	③ 함께 있기
내가 한 말			
모둠이 뽑은 최고의 말			

해결책을 먼저 주고 싶어진 순간이 있었나요?

좋은 공감은 해결이 아니라, 곁에 머무는 한마디예요.



4 나만의 공감 사전

적용하기

시험·친구·가족·발표·몸이 아플 때. 실제로 입에서 나올 내 말투로 써요.

상황		내 공감 문장
시험을 망쳤을 때	→	준비 많이 했잖아. 진짜 속상하겠다.
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

✂ 잘라서 내요

5 이번 주 한 번 써 보기

정리

이번 주 나는 ‘ _____ ’ 상황에서 ‘ _____ ’라고 말해 보겠다.

새롭게 안 것

한 줄로

가장 어려운 단계

감정·욕구·함께 있기 중

짝이 추천한 문장

그대로 옮겨요