대인관계 중2 · 건강한 관계 형성하기 · [9사회정서02-03] · 활동지

반	번호	이름	모둠

관계에서 나의 역할과 경계 설정하기

친한 친구에게 '안 돼'라고 말하는 것이 왜 이렇게 어려울까?
경계는 관계를 해칠까, 지킬까?



1 '안 돼', 얼마나 어려운가요?

도입

나에게 맞는 칸에 ✓ 해요. 아무에게도 보여 주지 않아도 돼요.

나의 모습	쉬워요	조금 어려워요	어려워요	아주 어려워요
친구가 숙제를 보여 달라고 할 때	○	○	○	○
밤늦게까지 연락이 이어질 때	○	○	○	○
내 사진을 허락 없이 올렸을 때	○	○	○	○
돈이나 물건을 빌려 달라고 할 때	○	○	○	○
하기 싫은 놀이에 끼자고 할 때	○	○	○	○

2 내 관계망, 세 개의 원

이해하기

이름 대신 '가족', '동아리 친구'처럼 무리로 써요. 순위가 아니라 거리예요.

친밀 원

누가 · 이 원의 경계 하나

보통 원

누가 · 이 원의 경계 하나

느슨 원

누가 · 이 원의 경계 하나

3 경계 딜레마

연습하기

모둠이 고른 딜레마 카드로 써요. 어느 선택이든 괜찮아요.

카드 ( )번, 나의 선택: 들어준다 · 거절한다 · 다른 길

이 선택이 어려운 까닭

솔직하게

내가 찾은 다른 길

나와 친구를 둘 다 지키는 방법

경계는 관계를 막는 벽이 아니라, 오래 함께 가게 하는 문이에요.



4 내 경계 문장 3개

적용하기

경계 언어 하나를 골라 써요: ① 고마워, 그런데~ ② 내가 ~해서 못 해 ③ 다음에 꼭~

	부탁받은 상황	내 경계 문장	쓴 언어(①②③)
숙제			
시간			
SNS			

역할극에서 가장 자연스러웠던 문장은?

✂ 잘라서 내요

5 한 번의 부드러운 경계

정리

이번 주 나는 ‘ _____ ’ 때 ‘ _____ ’라고 부드럽게 말해 보겠다.

새롭게 안 것

한 줄로

경계를 말할 때 걱정되는 것

솔직하게

경계를 지키면 달라질 것

상상해서