반 | 번호 | 이름 | 모둠

협력적 의사소통하기

의견이 다른 친구와 어떻게 함께 답을 만들 수 있을까?



1 나의 '이긴 대화'

도입

누구와 무슨 일이었는지는 쓰지 않아도 돼요. 떠오르지 않으면 건우가 되어 써요.

이겼을 때 내 기분

그 순간

그 뒤의 사이

어떻게 됐나

2 '생각'을 '감정'으로

이해하기

상대를 평가하는 말을 내 감정을 말하는 말로 바꿔요.

생각(평가)		감정
너 나 무시하는 거지?	→	**나는 서운했어.**
너는 너무 이기적이야.	→	**나는 지치고 속상해.**
	→	
	→	
	→	

이기는 말은 대화를 끝내고, 함께 만드는 말은 관계를 이어 줘요.



3 공격하는 말을 4단계로

연습하기

상황 카드 번호: ( ) 카드 속 공격하는 말을 모둠이 함께 바꿔요.

	관찰	감정	욕구	부탁
4단계로 바꾼 말				
우리 말투로 다시				

다른 모둠 문장에서 배운 점 한 줄:

4 내 비폭력대화 카드

적용하기

진짜 말하지 않아도 돼요. 실명은 쓰지 않아요. 다 쓰면 잘라서 가져가요.

내가 하고 싶었던 말: _____

관찰
카메라에 찍힐 사실만

감정
내 마음

욕구
내게 중요한 것

부탁
거절해도 되게

✂ 잘라서 내요

5 대인관계 한 줄 돌아보기

정리

관계에서 내가 가장 크게 배운 것은 '_____', 더 연습할 것은 '_____'.

새롭게 안 것
한 줄로

가장 어려운 단계
관찰·감정·욕구·부탁 중

먼저 써 볼 곳
구체적으로