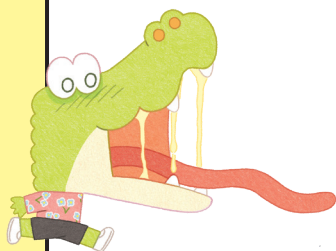
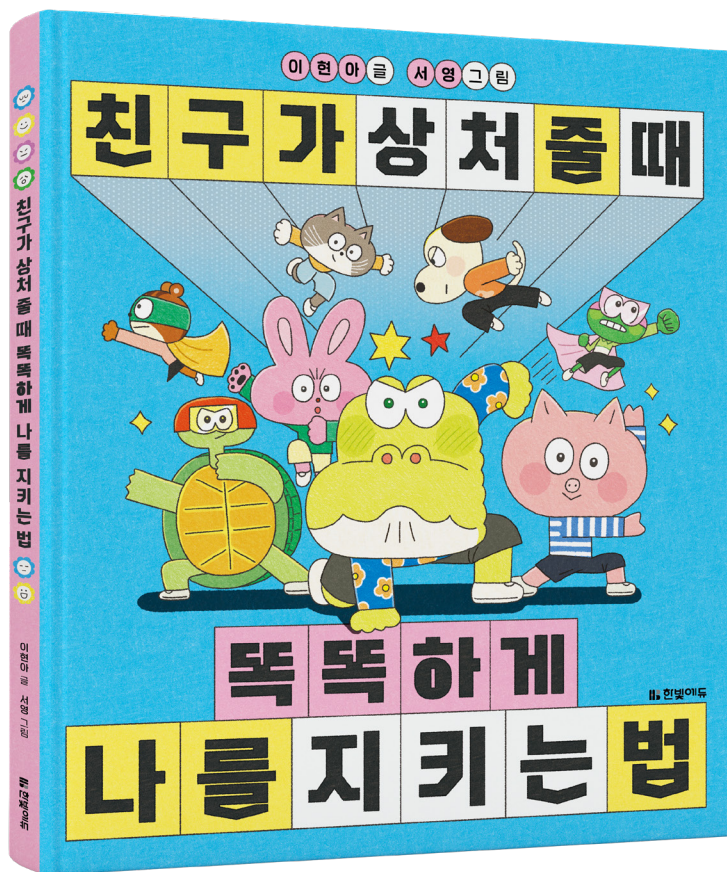




독후 활동지

한빛에듀

싸우거나 억지로 참지 않고
내 마음과 친구 사이, 둘 다 지키는
똑똑한 친구 관계 사용 설명서



친구가 상처 줄 때 똑똑하게 나를 지키는 법

이현아 글 | 서영 그림

키워드

#친구관계 #또래갈등 #동의 #경계 #존중 #배려 #거절 #사회성 #자기계발

교과 연계

국어 1-2 가 1 - 기분을 말해요
국어 2-2 가 2 - 서로를 존중해요

친구가 상처 줄 때 나는 어떻게 반응할까?



친구 사이에 갈등이 생길 때 반응을 몇 가지 유형으로 나눌 수 있어요. 나의 반응 유형을 알면 나 자신을 더 잘 이해할 수 있고, 친구가 상처 줄 때 어떻게 행동하면 좋을지 조금 더 구체적인 해결 방법을 찾을 수 있어요. 아래의 테스트로 내가 어떤 유형에 속하는지 살펴보세요.

- 1** 나는 친구와 싸우거나 속상할 때 어떻게 하나요?
아래 20개 문장을 읽고, 나와 비슷한 것이 있다면 체크해 보세요. 여러 개 체크해도 됩니다.

번호	문장	체크
(1)	속상하면 아무 말 없이 자리를 피해요.	☐
(2)	친구가 놀리면 곧장 소리를 지르면서 화내요.	☐
(3)	친구나 엄마 없이 혼자서 뭔가를 하기가 무서워요.	☐
(4)	속상해도 “괜찮아.” 하며 참아요.	☐
(5)	친구에게 “그 말은 좀 속상했어.” 하고 말할 수 있어요.	☐
(6)	쉬는 시간이 어색해서 혼자 화장실이나 도서관에 갈 때가 많아요.	☐
(7)	친구가 화나게 할 때 물건을 땅에 놓거나 발을 굴러요.	☐
(8)	친구 때문에 속상한 마음을 누가 대신 전해 주면 좋겠어요.	☐
(9)	친구가 싫은 말을 해도 그냥 웃어요.	☐
(10)	기분 나쁜 일을 글로 쓰거나 말해 본 적이 있어요.	☐
(11)	친구들에게 다가갔다가 거절당할까 봐 그냥 혼자 놀아요.	☐
(12)	친구가 잘못했을 때 바로 말로 따졌어요.	☐
(13)	친구랑 싸웠을 때 엄마가 나서서 다 해결해 주면 좋겠어요.	☐
(14)	속상해도 친구 눈치를 보며 그냥 넘어가요.	☐
(15)	친구에게 섭섭했을 때 싸우지 않고 대화로 잘 해결한 적이 있어요.	☐
(16)	친구가 다가와도 어색할까 봐 일부러 자리를 피해요.	☐
(17)	친구가 놀리면 버럭 화를 내요.	☐
(18)	단짝 친구가 없으면 혼자 화장실 가는 것도 겁나요.	☐
(19)	싫다고 말했다가 친구랑 어색해질까 봐 그냥 참는 편이에요.	☐
(20)	친구에게 먼저 다가가서 내 마음을 이야기한 적이 있어요.	☐

친구가 상처 줄 때 나는 어떻게 반응할까?



- 2 아래 표를 보며 내가 체크한 문장이 몇 개인지 세어 보세요.
개수가 가장 많은 유형이 바로 '나의 반응 유형'이에요. 동점이라면 여러 유형이 섞여 있을 수도 있어요.

문장 번호	체크한 개수(0~4개)	반응 유형
(1) (6) (11) (16)	개	회피형
(2) (7) (12) (17)	개	공격형
(3) (8) (13) (18)	개	의존형
(4) (9) (14) (19)	개	과잉 수용형
(5) (10) (15) (20)	개	문제 해결형

- 3 5가지 반응 유형의 특징을 확인하고, 앞으로 어떻게 행동하면 좋을지도 알아보아요.

반응 유형	특징	이렇게 해 봐요
회피형	갈등이 생기면 피하고 싶고 말하기가 어려워요.	☐ 감정을 억지로 참지 말고 말로 표현하는 연습 하기 ☐ 믿을 수 있는 어른이나 친구에게 솔직하게 말하기 ☐ 나만의 편안한 장소를 미리 생각해 두기
공격형	화나면 소리치거나 과격한 행동으로 표현해요.	☐ 화났을 때 바로 행동하지 않고 잠깐 멈추기 ☐ 숨을 깊게 쉬며 감정을 다스리는 연습 하기 ☐ 내 감정을 차분하게 말로 표현하기
의존형	혼자 해결하기보다 다른 사람에게 기대요.	☐ 작은 일부터 스스로 해결해 보기 ☐ 친구와 갈등이 생겼을 때 용기 내서 먼저 말해 보기 ☐ 혼자서도 해낼 수 있다는 믿음 갖기
과잉 수용형	싫어도 참고 그냥 웃으며 넘겨요.	☐ 내 감정도 소중한다는 걸 기억하기 ☐ “그건 싫어.”라고 말할 용기 내기 ☐ 나를 지키는 말 한마디 연습하기
문제 해결형	친구 관계를 지키면서 내 마음을 지혜롭게 표현해요.	☐ 친구의 입장도 귀담아 들어 주기 ☐ 친구와 싸우지 않고 지혜롭게 해결하는 방법 찾기 ☐ 내 마음을 솔직하게 전달하면서도 듣는 사람이 기분 상하지 않게 말하는 연습 하기

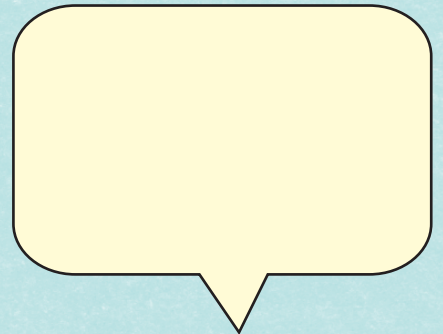
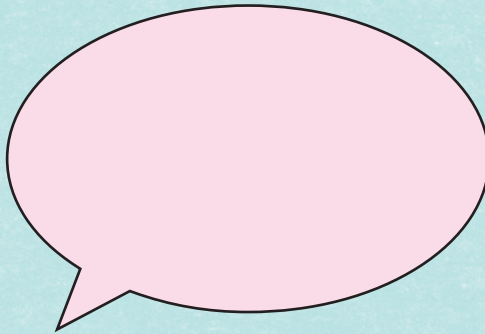
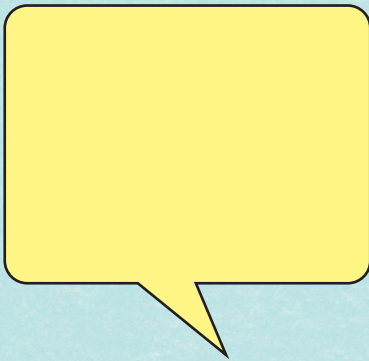
내 마음을 지키는 투명 우산 만들기



“야, 너 왜 그렇게 못생겼어?”, “너랑은 안 놀아.”, “그거밖에 못 해?” 친구가 이런 말을 해서 속상했던 적이 있나요? 친구가 상처 주는 말을 할 때, 내 마음이 축축하게 젖지 않도록 해 주는 ‘투명 우산’을 상상해 보세요.

- 1** 친구에게 속상한 말을 들었을 때, 내 마음을 지키려면 스스로에게 뭐라고 말해 주면 좋을까요? 생각나는 대로 말풍선에 적어 보세요.

(예시) “넌 그렇게 생각하는구나!”, “그건 네 생각이야.”, “나는 나대로 충분히 멋져.”



- 2** 친구 때문에 속상할 때, 내 마음을 지켜 주었던 말이 무엇이었는지 떠올려 보세요. 그때의 나에게 해 주고 싶은 말을 생각해 봐도 좋아요. 아래 우산에 내 마음을 지켜 줄 문장을 하나 이상 적어 보세요. 마음에 드는 색으로 글씨를 꾸미고, 예쁜 그림도 그려 보세요.



속마음 꺼내는 연습 하기



가끔은 겉으로 웃고 있어도 속마음은 꼭 참거나 울고 있을 때가 있어요. “괜찮아.” 하고 속마음과 다른 말이 나올 때도 있지요. 하지만 계속해서 속마음을 숨기고 참기만 하다가는 더 힘들어질 수 있어요. 속마음을 꺼내는 데에도 연습이 필요해요.

1 친구가 어떤 말을 했을 때 속상했는지 적어 보세요.

(예시) “너 때문에 망했잖아!”, “넌 그것도 모르니?”

2 그럴 때 겉으로 어떤 표정을 지었나요?

(예시) 억지로 웃었어요. 입을 꼭 다물고 아무 말도 안 했어요.

3 그 순간 진짜 나의 속마음은 어땠나요?

(예시) 정말 속상했는데 괜찮은 척했어요. 끼고 싶었는데 말을 못 했어요.

4 나만의 속마음 꺼내는 연습 문장을 만들어요. 평소에 연습해 두었다가, 다음에 비슷한 일이 생긴다면, 참지 않고 말로 표현해 보세요.

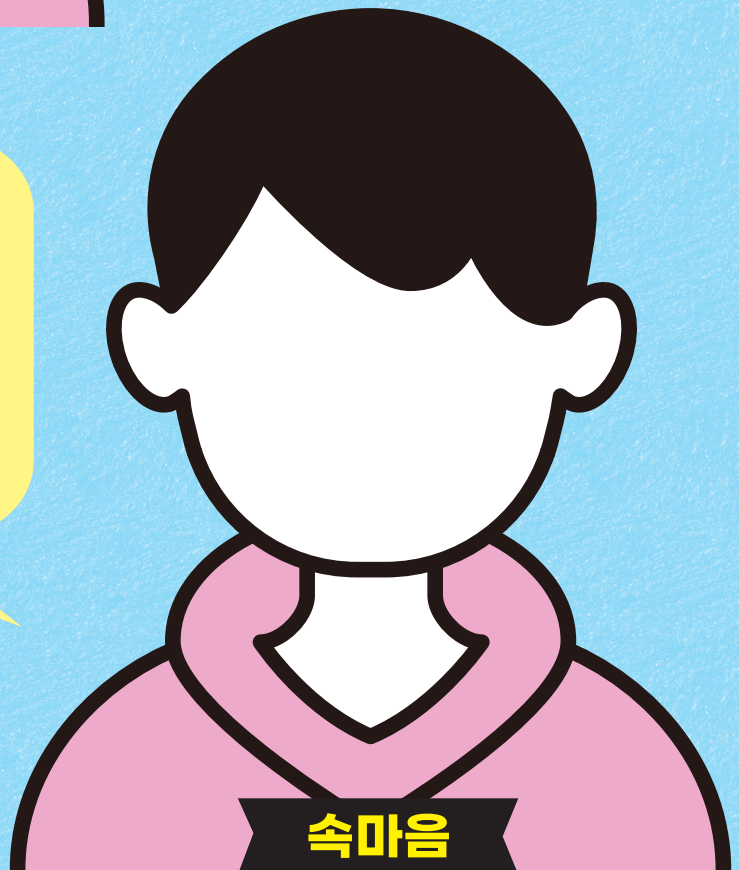
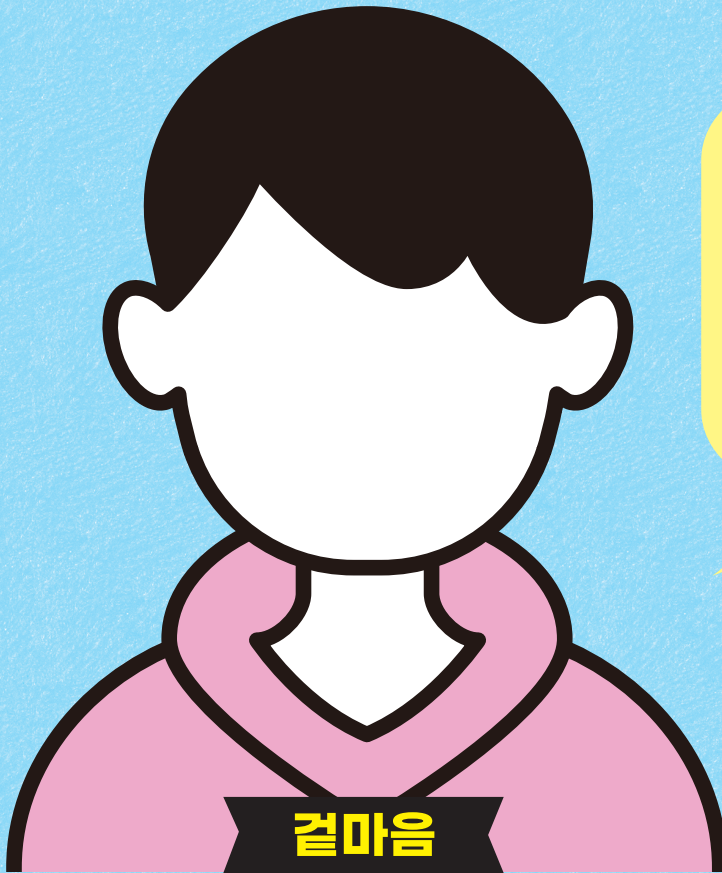
(예시) “그렇게 말하면 좀 속상해.”, “그건 하고 싶지 않아. 다른 방법은 없을까?”

감정 가면 그리기



친구 사이에서 속상한 일이 생겼을 때, 나의 겉마음과 속마음을 그림으로 표현해 보세요. 얼굴 표정과 함께 말풍선에도 내용을 적어 주세요.

(예시) “그 말 진짜 속상했어.”, “하기 싫었는데 그냥 웃었어.”



마음이 편안해지는 나만의 장소 그리기

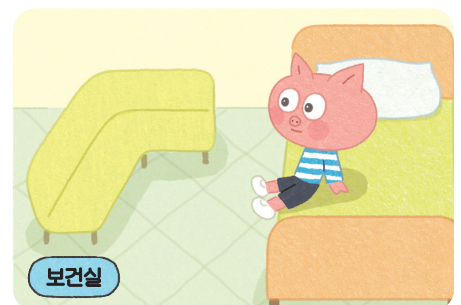


친구 사이에서 속상하고 괴로울 때, 꼭 자리에 있어야 하는 건 아니에요. 그럴 때는 보건실이나 도서관처럼 내 마음이 편안해지는 장소에 잠시 가 있어도 좋아요. 속상한 일이 생겼을 때 언제든지 찾아갈 수 있는 나만의 장소를 그려 볼까요? 편안한 의자나 좋아하는 인형으로 꾸민 장소도 좋고, 사방이 폭신한 쿠션으로 이루어진 방이나 나무 위의 집 같은 상상의 장소를 그려도 좋아요.

도서관처럼 책이 가득한 장소나
보건실처럼 조용한 장소에 가면
마음이 저절로 편안해져요.



예시



건강한 자기 표현 연습하기



누군가의 외모를 가지고 놀리는 건 절대 해서는 안 되는 일이지만, 재미 삼아 이런 일을 하는 친구들이 종종 있어요. 그럴 때 움츠러들지 말고 자신감 있는 태도를 보일 수 있도록, 나 자신을 더 사랑하는 연습을 해 보아요. 먼저 나의 세 가지 장점을 적고, 빈칸에 적힌 문장을 따라 써 보세요.



두돌이 얼굴 자리에
내 사진을 붙여도 좋아요!

	나	는		이		세	상	에		하	나
밖	에		없	는		가	장		귀	하	고
특	별	한		사	람	이	야	.			

친구에게 나를 소개하는 카드 만들기



친구를 사귀는 때는 한 명의 단짝 친구에게만 의지하는 것보다 여러 친구와 골고루 어울리는 것이 좋아요. 어떻게 새로운 친구를 사귀어야 할지 막막하다면 먼저 새 친구에게 나를 소개할 수 있는 카드를 만들어 보세요. 취미, 좋아하는 것, 싫어하는 것 등 나를 나타내는 정보를 한 장에 담는 거예요. 친구와 서로의 자기 소개 카드를 나눠 가저도 좋아요.

🌈

이름 : 김구록

생일 : 4월 25일

취미 : 게임

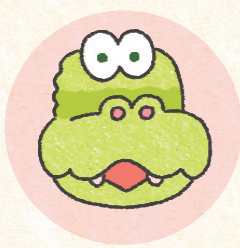
장래 희망 : 치과 의사

좋아하는 것 : 치킨

싫어하는 것 : 초콜릿

친구들에게 한마디

: 오늘도 즐거운 하루 보내자!



🌸

★
🎀

이름 : 나양솔

생일 : 9월 3일

취미 : 스트레칭

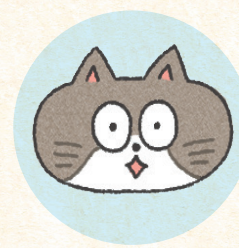
장래 희망 : 드라마 작가

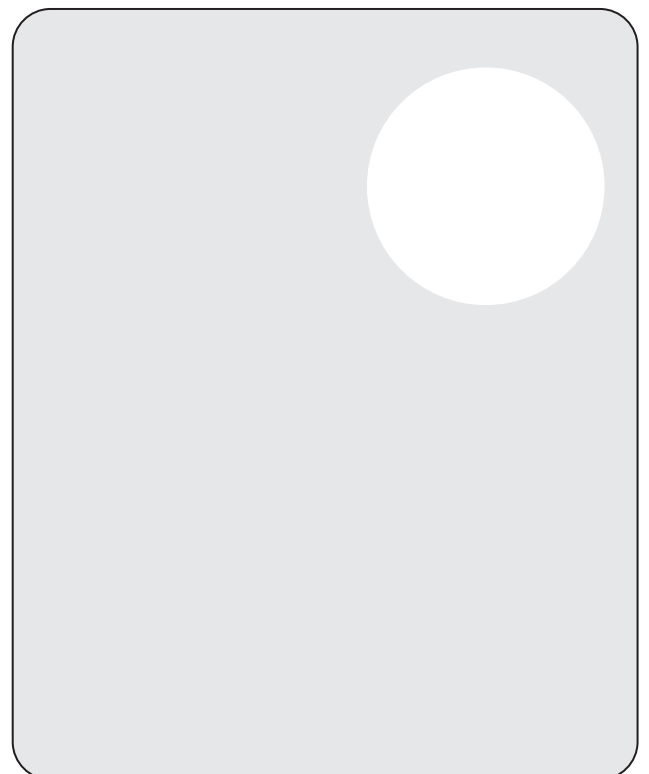
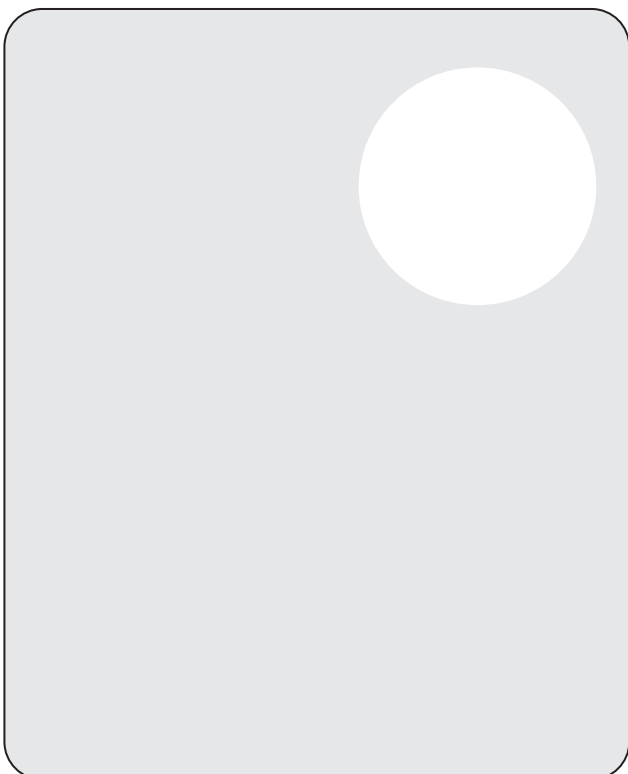
좋아하는 것 : 음악 감상

싫어하는 것 : 비 오는 날

친구들에게 한마디

: 조용히 다가와 줘, 애들아~





다 함께 지켜야 할 규칙 정하기



친구가 괴롭힘을 당하는 걸 보았다면, 방관자가 되지 말고 용기 내서 도움을 주어야 해요. 딱 한 명만 용기 내어 도움을 주는 행동을 한다면 주변 친구들도 조금씩 용기를 내게 될 거예요. 괴롭힘당하는 친구가 없는 반을 만들기 위해, 먼저 우리 반 규칙을 함께 정하고 종이에 써 보세요. 이 규칙이 우리 모두를 지키는 힘이 될 수 있습니다.

예시

- ① 힘들어하는 친구를 보면 도와줘요.
- ② 여럿이 한 친구를 괴롭히면 반드시 어른에게 알려요.

