

마음 대화법 01



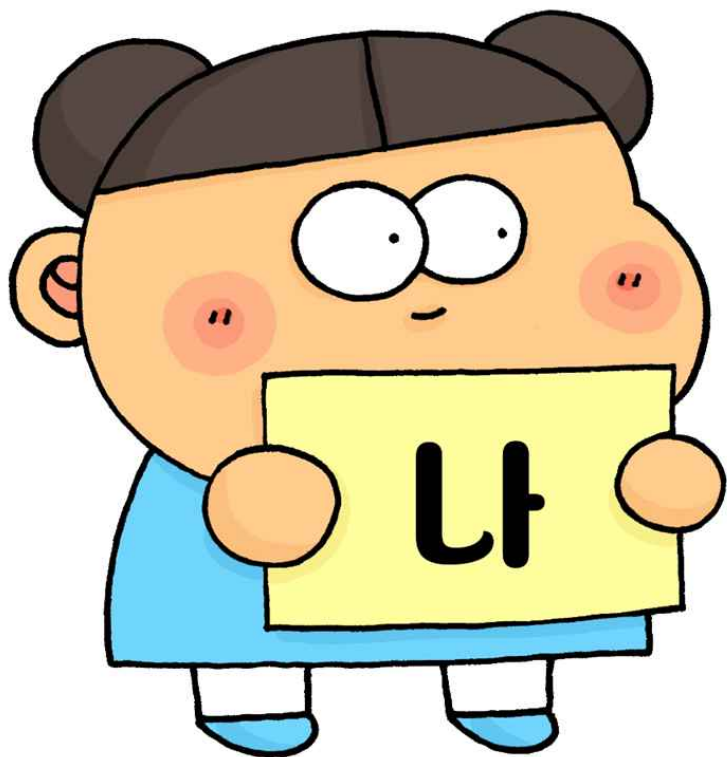
화가 나거나
불쾌할 때는
어떻게
말하지?

#나 전달법



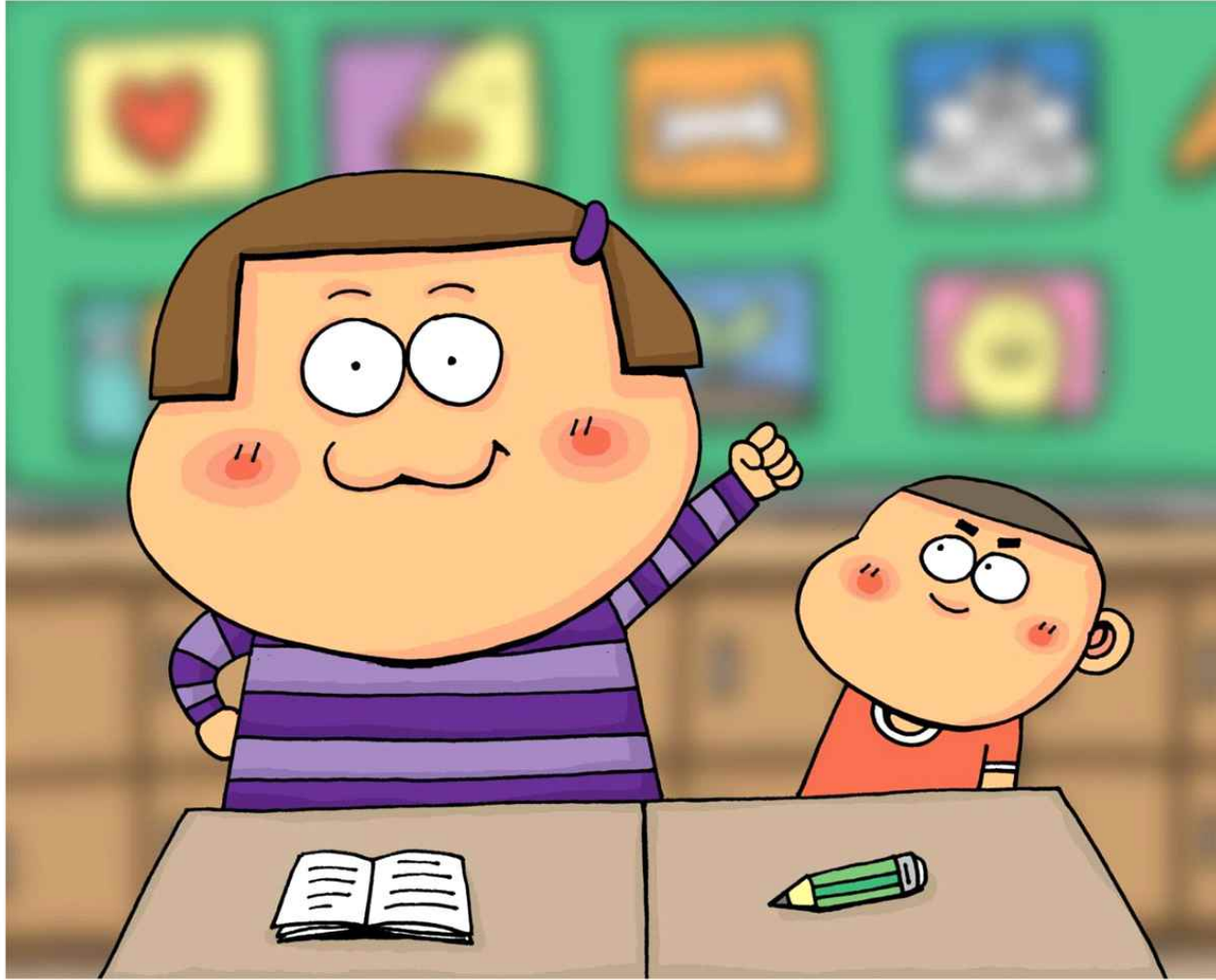
**나 전달법에 대한
영상 보기**

나 전달법이란?



친구의 마음은
상하지 않게 하면서
나의 마음을
전달하고,

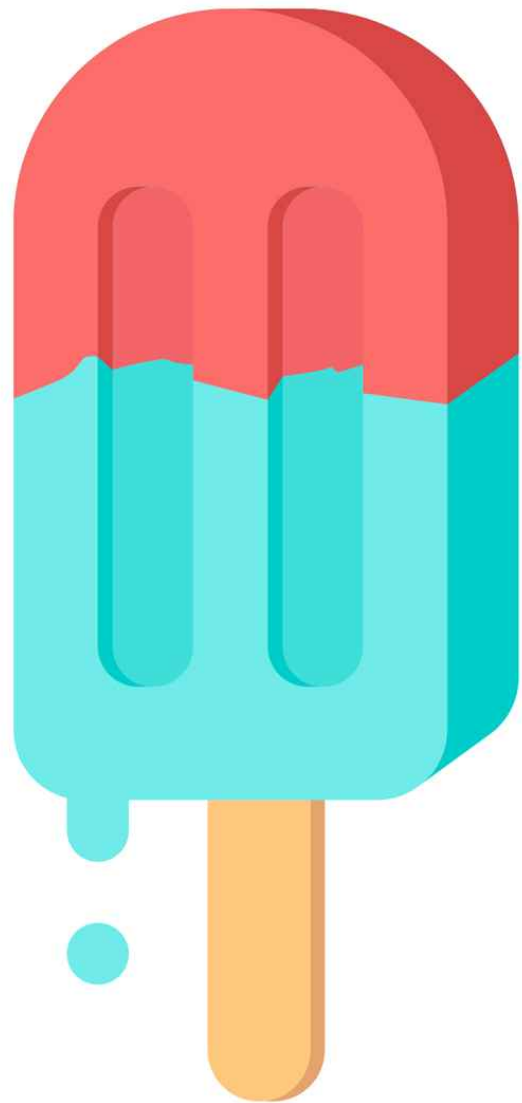
상대방이 스스로
자신을 돌아보고
반성하도록 하는
대화법이야!



"나 전달법으로
어떻게 말하면
돼요?"

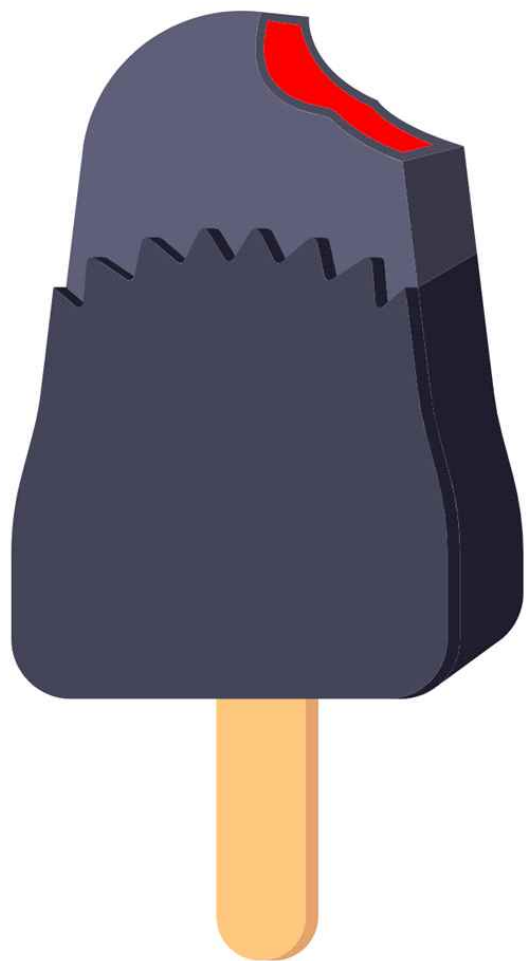
답변

"어렵지 않아요.
아이스크림 사나바만
기억하시면 된답니다!"

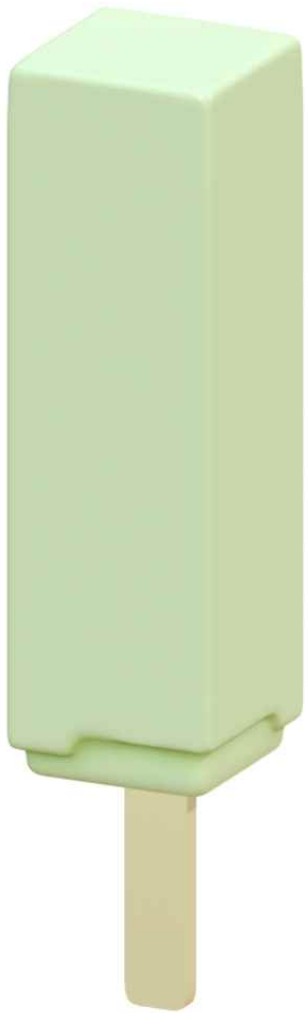




수박바



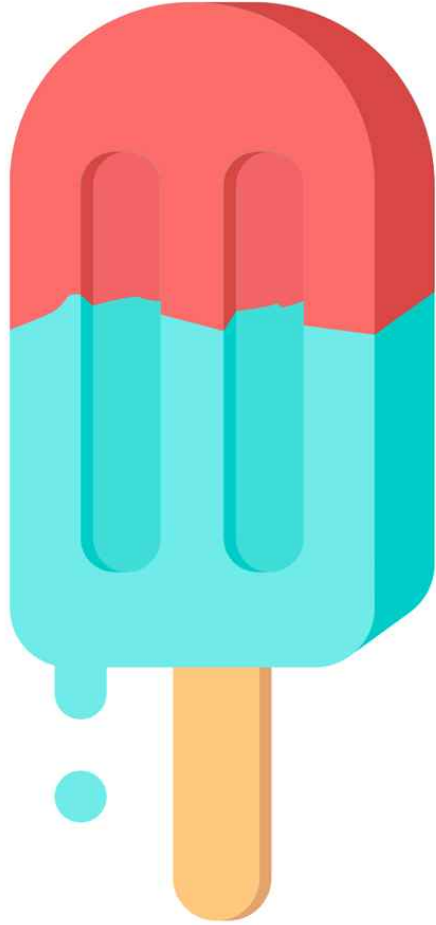
쥬스바



메론바



돼지바



사나바

나 전달법 대화 순서

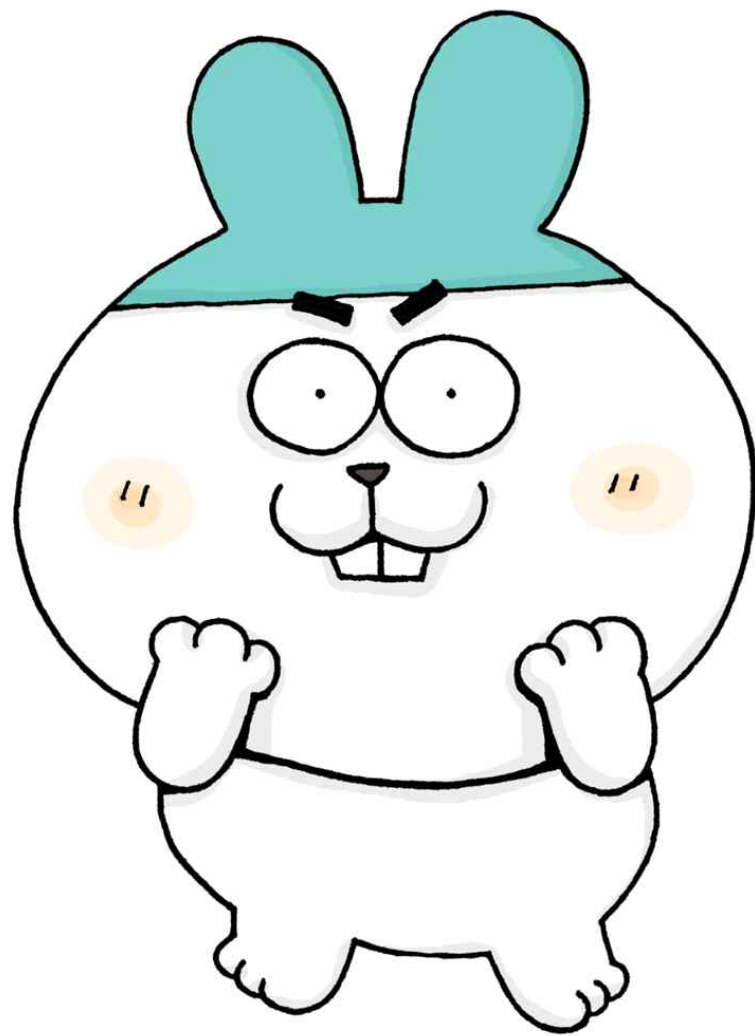
사실 → 나의 마음 → 바람



**나 전달법
[사나바]
이렇게 해요!**

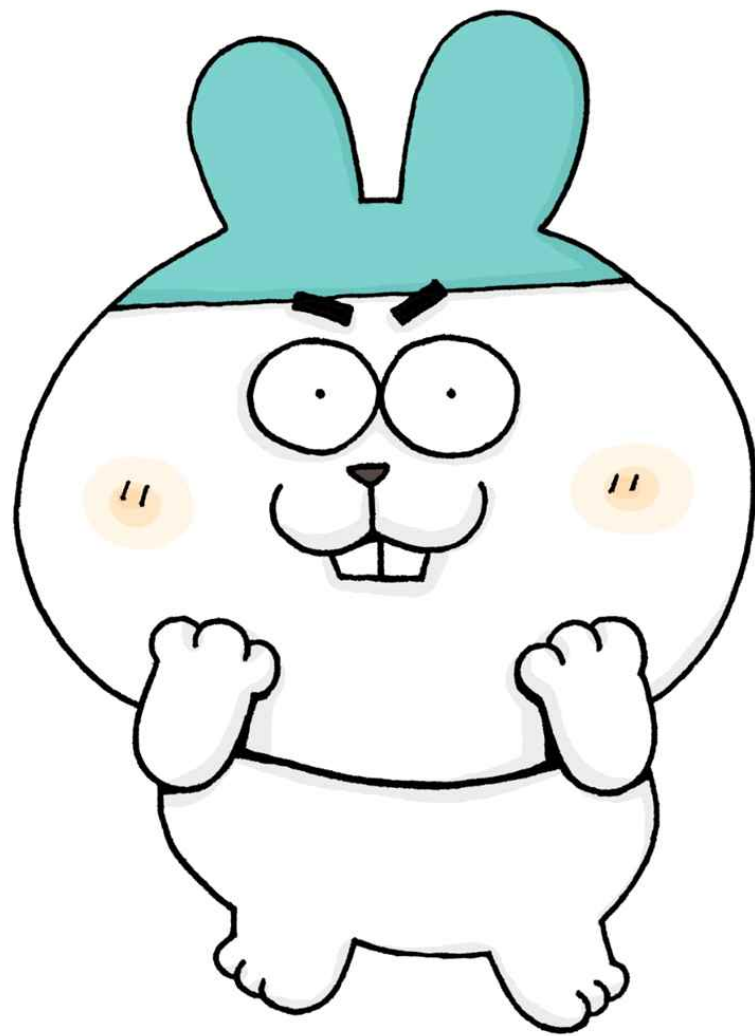
사실

네가 나를
놀리면,



나의 마음

나는
화가 나.



바람

앞으로 그러지
않았으면
좋겠어.



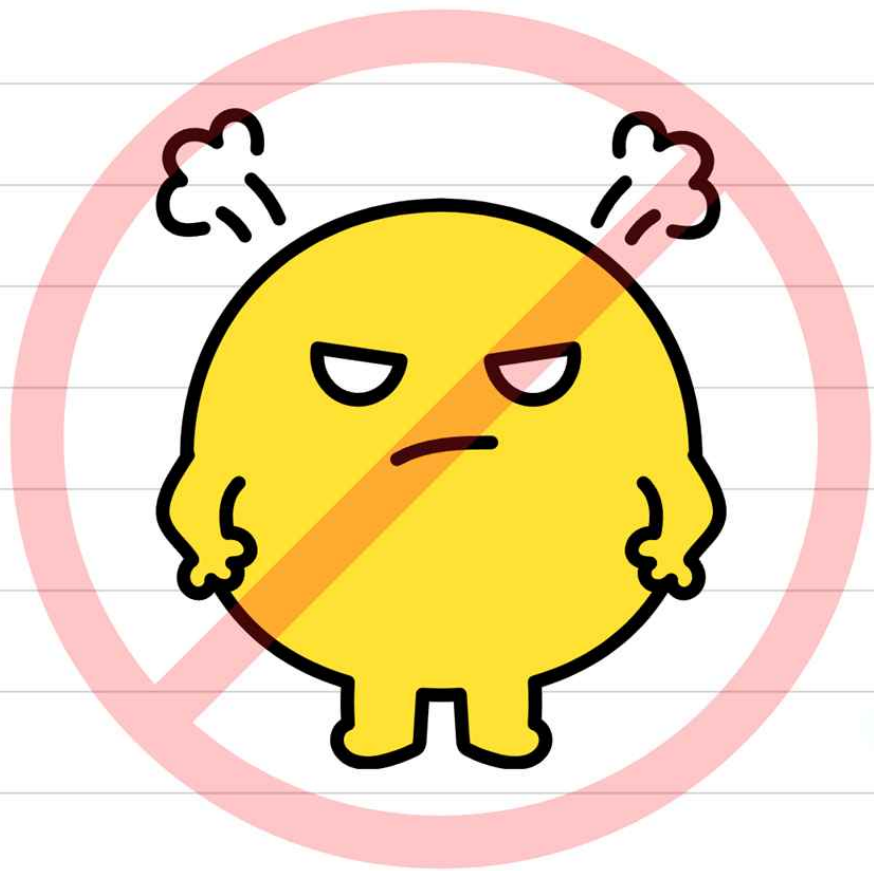


나 전달법
[사나바]
주의사항

주의



"사실을 말할 때,
비난이나 평가를
하지 않도록 해요!"



즉, 상대방을
탓하지 않고,
객관적인 사실
(친구의 말이나 행동)
만을 말해요.

이렇게 하면,
상대방은 자신을
되돌아보고
반성하는 마음을
가질 수 있어요.



주의



"화를 가라앉히고,
너무 공격적으로
말하지 않아요."

욕이나
폭력을 쓰지
않아요.

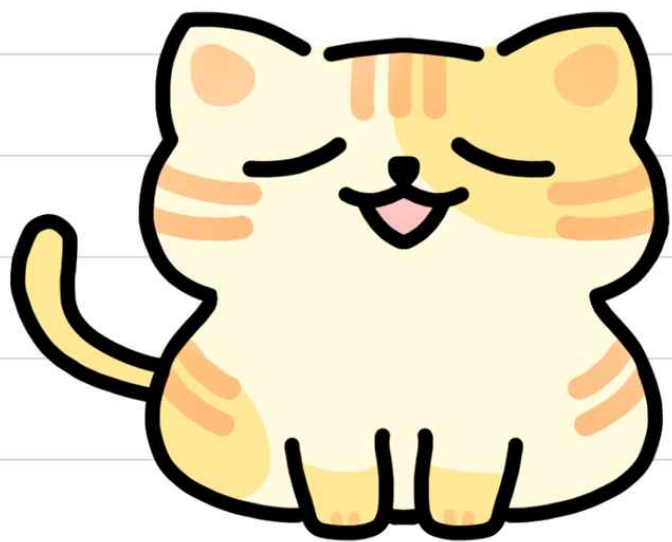
상대방의 반성보다 반감만 크게
하고, 내 마음의 평화가 깨져요.



주의



"나의 마음을
말할 때는
솔직하게 말해요."



상대방을 의식해서,
지나치게
나의 마음을 숨기거나
소극적으로 말하지
않아도 괜찮아요.

주의

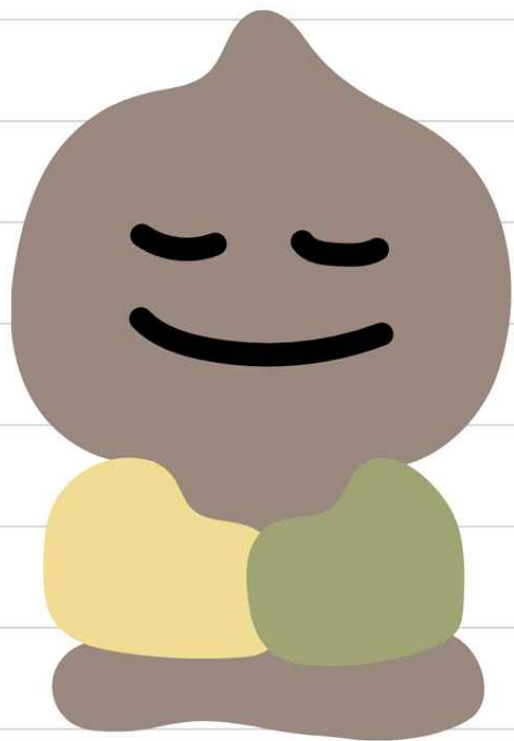


"바람을 말할 때는
~하면 좋겠어,
~해줄 수 있어?
라고 상대방에게
선택권을 주는
대화 방법이
더욱 효과적입니다.

주의



"나 전달법으로
말했는데,
상대방이 바로
사과나 반응을 보이지
않더라도
조급해하지 마세요."



중요한 것은
바로 여러분
마음의 평화
입니다.



**OX퀴즈로
확인해요!**



"다음 대화가 바람직한 것인지
OX로 답해 보세요!"



너는 정말 인성이
나쁜 아이구나!
성격이 엉망이니
친구도 없을 거야!



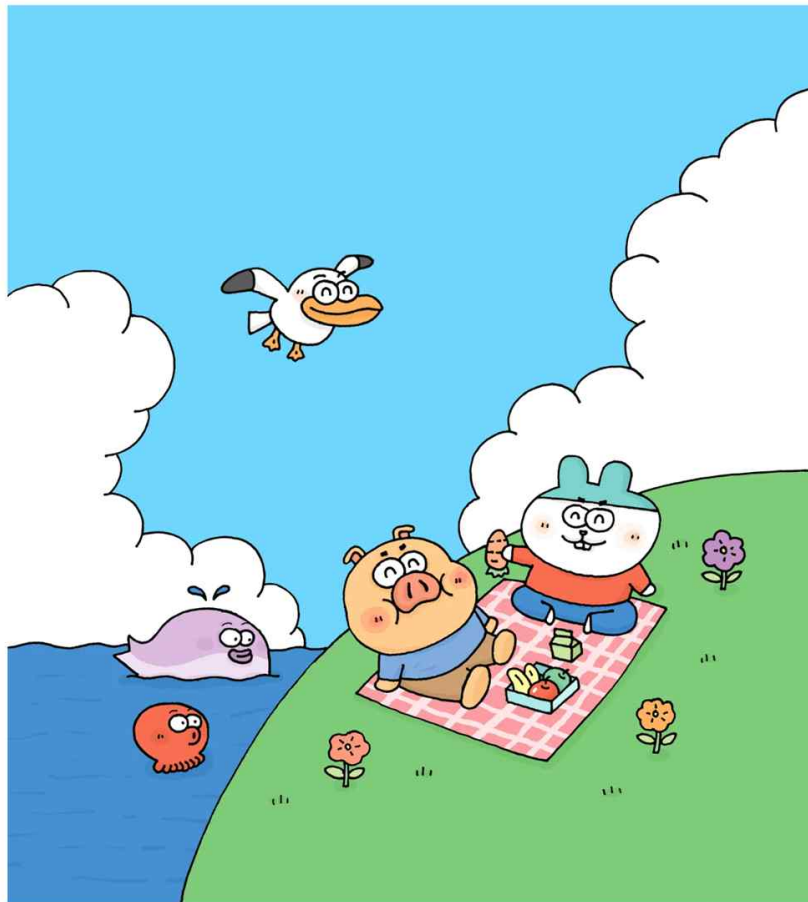
상대방에 대한
비난이나 평가가
담겨 있는 말이에요.



앞으로 나에게
그런 말을 하지
않았으면 좋겠어.



"~하면 좋겠어."
라는 말은
효과적인
대화 방법이에요.



옥이샘의 블로그에서 더 많은 수업 자료를 다운로드 받으실 수 있습니다.

<https://oktoon.net>