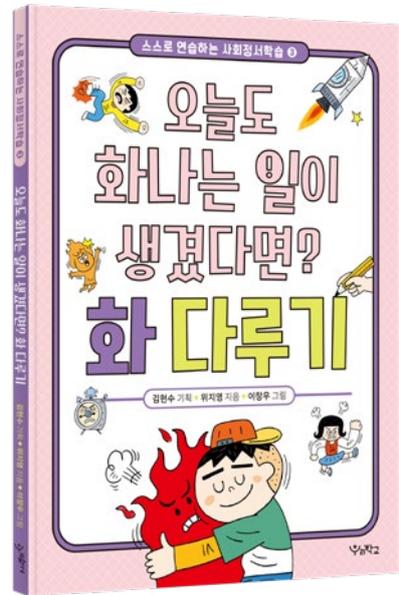
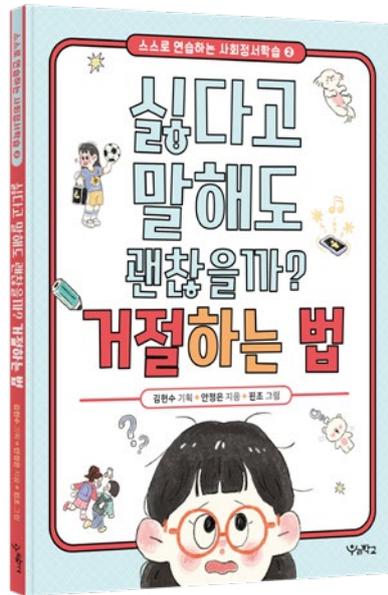
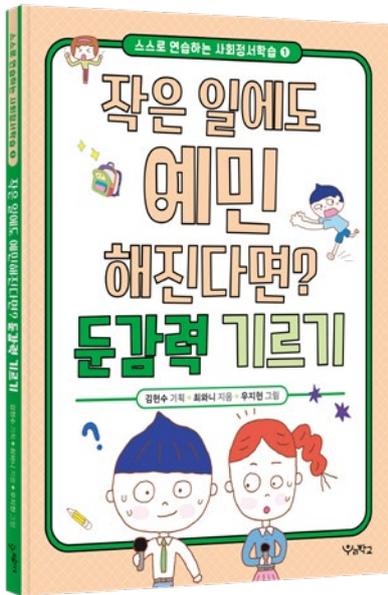


작은 일에도 예민해져요.  
친구의 부탁을 거절해도 될까?



사회성과 마음의 힘을 길러야  
학교생활도 잘하고 성적도 쑥쑥 오르더라고요.



기획 김현수 ◆ 글 최와니·안정은·위지영 ◆ 그림 우지현·핀조·이창우

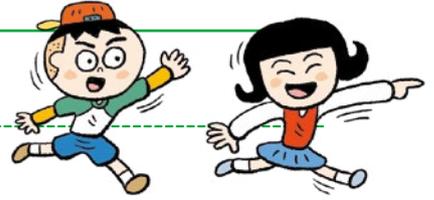
수업으로 검증한  
'관심단' 선생님들이 제대로 만든  
**스스로 연습하는 사회정서학습 시리즈**



지금 바로 서점에서 <스스로 연습하는 사회정서학습>을 만나보세요.



## 사회정서학습이란?



사회정서학습(SEL)은 아이들이 자신과 타인을 잘 이해하고, 친구들과 두루 잘 지내며, 책임감 있는 의사 결정을 내릴 줄 아는 시민으로 자라도록 돕는 교육입니다.

단순히 아이들의 마음을 어루만지기만 하거나, 바른 생활 습관을 제안하는 교육이 아니라 학교에서, 나아가 삶에서 만나게 되는 다양한 문제 상황을 잘 다루고 이겨 내며 건강하고 단단하게 성장해 갈 수 있도록 구체적인 삶의 기술을 전합니다.

각 교육청에서는 사회정서학습의 중요성을 인식하고 이를 학교에 본격 도입하고자 애쓰고 있어요. 많은 교사와 양육자 역시 사회성과 마음의 힘을 충분히 길러야 학교생활도 잘하고 성적도 쑥쑥 오른다는 점에 공감하고 있답니다.



## 이 시리즈를 쓴 ‘관심단’ 선생님은요.

이런 사회정서학습을 일찌감치 연구하고 실천해 온 교사들이 있어요. 바로 정신건강의학과 의사이자 ‘성장학교 별’의 교장인 김현수가 이끄는 ‘관계의 심리학을 연구하는 교사단’(관심단)입니다.

관심단에서는 지난 2022년부터 ‘사회정서학습연구회’를 만들어 사회정서학습을 공부하고 각 학교와 교실에서 꾸준히 실천해 왔어요. 이번에 출간하는 ‘스스로 연습하는 사회정서학습’ 시리즈는 그 오랜 연구와 실천의 결실입니다.



## 2. 시리즈 100% 활용 비법

우리 초등학교 교실에서 가장 필요한 ‘둔감력, 거절, 화’ 세 가지 주제를 각 권에 담았습니다. 각 장은 ‘동화 - 사회 정서 역량 기르기 - 한번 연습해 봐’ 세 가지 단계로 구성되어 생생한 이야기와 개념을 통해 사회정서학습을 이해하고, 직접 연습할 수 있습니다.

**POINT 1**

맨 처음 등장하는 동화에는 학교생활 속 구체적인 갈등 상황이 펼쳐져요. 어린이라면 누구나 공감할 만한 생생한 이야기를 읽어요.

3번에서 완소성이 터졌다. 그 순간, 1번 친구 중에 누군가가 아 귀찮게 크게 외쳤다.

“아, 진짜!”

누가 한 말인지 몰라도 민재 귀에는 그 소리만 크게 들렸다. 콧속이 웅덩이 울리고 얼굴이 화끈거렸다.

“편히 손을 뻗었나 봐. 그냥 피했어야 했는데.”

민재는 지훈이와 함께 강당 구석으로 물러났다. 실감이 꿈몽 뒀었다.

“지훈이가 나랑 눈을 안 마주치네. 나 때문에 화난 건가? 분명 나

때문에 아웃당했다고 생각할 거야.”

이런 생각을 하느라 민재는 시럽에 퐁 퐁졸졸할 수 없었다. 민재와 지훈이가 아웃당한 뒤로도 경기는 계속되었다. 3번이 기세를 몰아 1번 선수들을 연달아 아웃시켰고, 결과는 3번의 승리였다.

“내가 공만 잘 받았어도 우리 번이 이겼을 텐데. 다 내 탓이야.”

그때 선생님이 민재를 부르더니 안타까운 표정으로 말했다.

“민재야, 아까 아깝더라. 잡기 어려운 공이었는데, 적극적으로 도전한 거 정말 멋졌어. 다음엔 공을 더 잘 보고 잡아 보자.”

민재는 고개를 더 푹 숙였다.

“아깝더라.”는 “너 때문에 졌어.”



**사회 정서 역량 기르기**

**생각일까? 사실일까?**

우리 머릿속에는 자동 번역기가 있어서 다른 사람이 하는 말을

**POINT 2**

동화 속 펼쳐진 상황과 관련된 사회 정서 기술을 안내하는 코너에서는 바로 적용 가능한 실용적이고 유용한 기술을 알아봐요.

이건 사실이야, 민재가 진짜 퉁퉁 울었지.

이건 생각이야, 민재가 그렇게 느낀 거야.

54 • 3권, 다음 장을 그렇게 생각할까?

**한번 연습해 봐**

1. 생각과 사실 구분하기

1-1. 민재 머릿속에 떠올랐던 말들이 생각인지 사실인지 확인해 볼까?

**1번** 피구공을 피하면 안전함. 잡으면 공격할 기회가 생겨.

생각  사실

확인 결과: 피구공을 잡는 것은 어렵지만, 잡으면 공격권을 가져올 수 있다.

**지훈이는 나랑 짝인 게 별로인가 봐.**

생각  사실

확인 결과: .....

**내가 공만 잘 받았어도 우리 번이 이겼을 거야.**

생각  사실

확인 결과: .....

**POINT 3**

사회정서 기술을 스스로 연습해 보는 코너입니다. 생각을 적고 다양한 활동을 하며 사회정서학습의 핵심을 자연스럽게 익혀요.

## 4. 싫다고 말해도 괜찮을까? 거절하는 법

아이들은 왜 거절을 잘 못할까요? 그 마음속엔 다양한 걱정이 들어 있습니다. 거절했다가 친구들에게 미움을 받을까 봐, 이기적인 아이라는 소리를 들을까 봐 등 걱정이 앞서다 보면 거절해야 할 때 제대로 하지 못하고 모호하게 답하거나 부당한 요구라도 들어주게 됩니다.

어떤 상황에서 거절이 필요할까요? 어떻게 거절하면 좋을까요?

### 거절하는 건 왜 어려울까?

거절이 힘든 건 우리 마음속에 걱정이 생겨서 그래.

이런 걱정이 드는 이유에는 여러 가지가 있어. 그중 하나는 나쁜 평가를 받는 것이 두렵기 때문이야. 이런 두려움이 생기면 다른 사람의 시선을 의식하게 돼. 또 여기에는 '인정받고 싶은 마음'도 숨어 있어.

거절이 어려울 때는 마음속 혼잣말을 바꿔 보는 연습을 해 봐.



## 4단계로 정중하게 거절해 볼까?

상황 1: 친구가 “오늘 밤 10시에 게임하자!” 하고 말할 때

① 감사: .....

② 이유: .....

③ 결론: .....

④ 대안: .....

## 친구의 얼굴에 숨은 마음

친구가 모호하게 거절할 때는 친구의 속마음을 알기 어려워. 하지만 말보다 먼저 보이는 신호가 있어. 바로 비언어적 신호야.

### 표정과 몸짓에서 마음 읽기

표정 탐정 놀이를 해 보자. 아래 상황에서 소울의 속마음은 무엇일까? 생각 풍선에 소울의 속마음을 짐작해서 써 봐.



나와 친구를 존중하는 법, '거절'의 모든 것이 궁금하다면?  
지금 서점에서 <스스로 연습하는 사회정서학습>을 검색해 보세요.