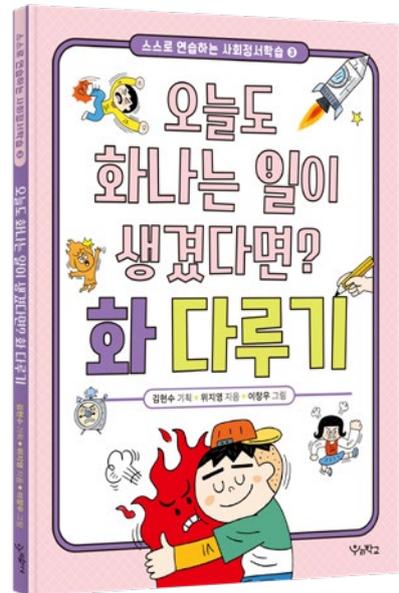
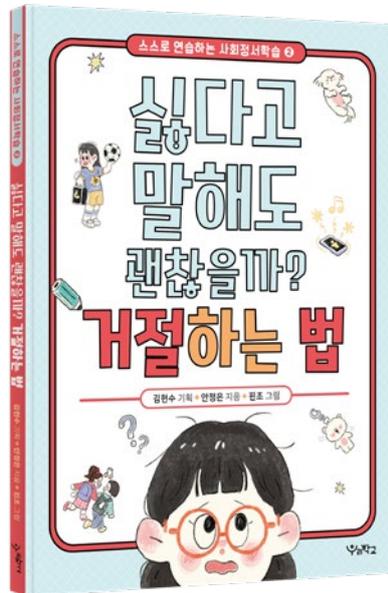
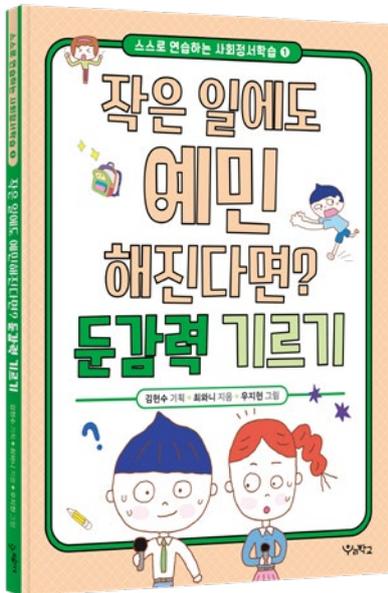


작은 일에도 예민해져요.
친구의 부탁을 거절해도 될까?



사회성과 마음의 힘을 길러야
학교생활도 잘하고 성적도 쑥쑥 오르더라고요.



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

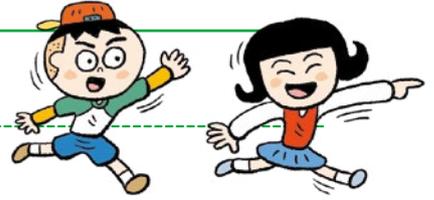
수업으로 검증한
'관심단' 선생님들이 제대로 만든
스스로 연습하는 사회정서학습 시리즈



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. 귓속이 웅얼 울리고 얼굴이 화끈거렸다.
 “편히 손을 뻗었나 봐. 그냥 피했어야 했는데.”
 민재는 지훈이와 함께 강당 구석으로 물러났다. 심장이 쿵쿵 뛰었다.
 “지훈이가 나랑 눈을 안 마주치네. 나 때문에 화난 건가? 분명 나

때문에 아웃당했다고 생각할 거야.”
 이런 생각을 하느라 민재는 시합에 톱 집중할 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 아웃더라. 잡기 어려운 공이었는데, 적극적으로 도전한 거 정말 멋졌어. 다음엔 공을 더 잘 보고 잡아 보자.”
 민재는 고개를 더 푹 숙였다.
 “아웃더라.”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 화난 줄이지.
 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.

2번 지훈이는 나랑 짝인 게 별로인가 봐.

생각 사실 **확인 결과:** _____

3번 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.

5. 오늘도 화나는 일이 생겼다면? 화 다루기

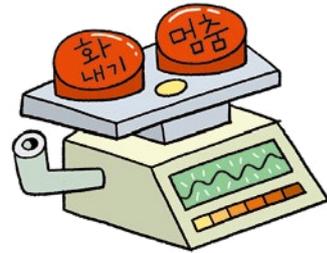
화는 어떤 감정일까요? 화를 조절할 수 있을까요?

화는 나쁜 감정이 아니라 나를 지키려는 소중한 신호입니다. 기쁘고 신나는 감정, 슬프고 힘든 감정처럼 화도 우리 마음속에 자연스럽게 피어나는 여러 감정 중 하나입니다. 문제는 화가 나는 것 자체가 아니라 화를 어떻게 표현하느냐에 있습니다.

화가 나는 과정

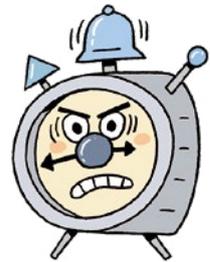
1단계. 화 스위치가 '탁'

속상하거나 불편한 일이 생길 때, 마음속에 숨어 있던 '화 스위치'가 켜져.



2단계. 뇌 속의 비상 알람

화 스위치가 켜지면 우리 뇌는 비상 상황이라고 생각하고 온몸에 비상 알람을 울려. 뇌는 몸을 보호하기 위해 싸우거나 피할 준비를 시작해.

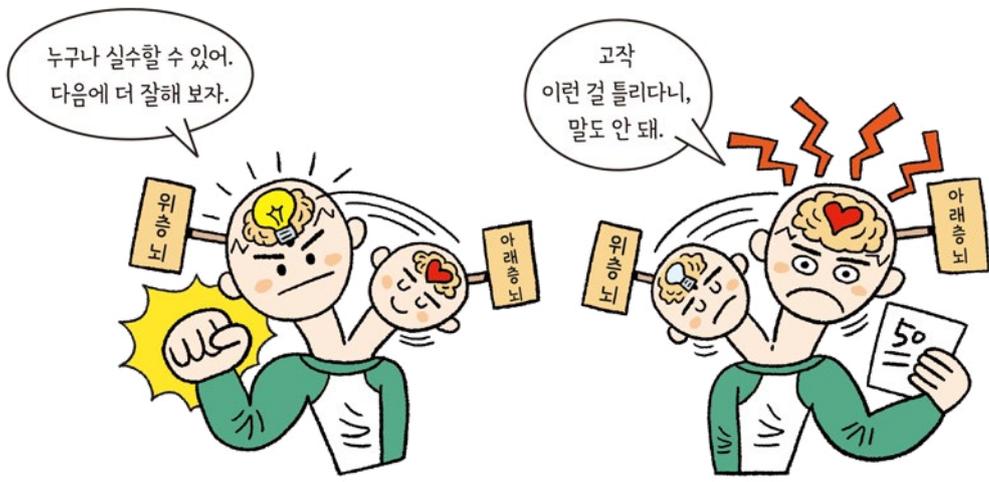


3단계. 몸과 마음의 신호

뇌의 알람 소리에 맞춰 몸이 다양한 신호를 보내기 시작해. 심장이 쿵쿵쿵쿵 빠르게 뛰거나 얼굴이 후끈후끈 뜨거워지고, 몸에 힘이 들어가기도 하지. 마음속에는 부정적인 생각들이 떠올라.

화를 잘 다루는 뇌, 화를 다루기 어려워하는 뇌

화를 잘 다루는 경우와 그렇지 못한 경우의 머릿속을 비교해 보자.



내 화의 온도는 몇 도일까?

나는 평소에 어떤 일에 화를 얼마큼 느끼는지 써 보자.

- 
10 화가 폭발함
 화가 터져 나오며 심한 행동이 나옴
- 9 극도로 화남**
 참을 수 없는 분노
- 8 격분함**
 얼굴이 붉어지고 통제가 어려움
- 
7 격노함
 화가 너무 나서 이성을 잃기 시작함
- 6 몹시 화남**
 화가 많이 나지만 참을 수 있는 상태
- 5 화남**
- 
4 답답하고 불편함
- 3 짜증남**
- 
2 살짝 기분 나쁨
- 1 아주 편안함**

	화가 나는 일
10도	
9도	
8도	
7도	
6도	
5도	
4도	
3도	
2도	
1도	

내 화는 어떤 상자에 넣을까?: 네 개의 상자 훈련

화가 나거나 속상한 일이 생겼을 때 그 일이 나에게 얼마나 중요한지 판단하는 연습이야.

멈추고 준비하고 바꾸기: 신호등 생각 훈련

화가 날 때, 그 상황이 내 힘으로 바꿀 수 있는 일이었는지 아닌지를 판단해 보는 것도 도움이 돼. 이럴 때 '신호등 생각 훈련'을 해 보면 좋아.



부글부글, 내 안의 화를 이해하고 조절하는 특급 훈련법 대공개.
 지금 서점에서 <스스로 연습하는 사회정서학습>을 검색해 보세요.