



나 전달법

초등학교
학년 반 이름 : ()

1. '나 전달법'으로 말하는 방법을 알아보아요

내 입장에서 친구의 행동에 대한 내 생각이나 느낌을 자세하고 솔직하게 말하는 방법

- ① [] : 문제가 되는 상대방의 행동을 자세하게 말하기 (내가 ~해서 ~ 하게 되었어)
- ② [] : 상대방의 행동 때문에 생긴 감정을 솔직하게 말하기 (그래서 내 기분이 ~해.)
- ③ [] : 상대방에게 바라는 것 말하기 (앞으로는 ~했으면 좋겠어)

-> 내가 ~해서 ~하게 되었어. 그래서 내 기분이 ~해. 앞으로는 ~했으면 좋겠어.

2. 다음과 같은 상황일 때 '나 전달법'으로 이야기 해 보아요

<상황 1> 친구가 장난으로 내 머리를 잡아 당겼을 때
 <상황 2> 친구가 나의 물건을 허락 없이 가지고 갈 때

상황1

친구야,

①, 네가 _____

② 그래서 내 기분이 _____

③ 앞으로는 _____

상황2

친구야,

①, 네가 _____

② 그래서 내 기분이 _____

③ 앞으로는 _____