



소중한 나, 행복하게 성장하는 우리

# 가정통신문

우)55737

남원시 춘향로 73번지

(<http://www.nwys.ms.kr>)

교무실 : (063) 633-4549

팩 스 : (063) 631-4734

## 학부모 인권교육 자료

학부모님께, 의사소통은 학생의 인권을 존중하고 마음을 여는 열쇠입니다.

### 나-전달법(I-MESSAGE)으로 대화하세요.

상대방을 비난하지 않고 문제가 되는 상대방의 행동과 그 행도의 결과를 객관적으로 표현하여 그 행동이 나에게 미친 영향을 구체적으로 상대방에게 전달하는 방법입니다.

### 나-전달법(I-MESSAGE)의 3가지 요소

1. 나의 마음을 불쾌하게 하는 상대방의 행동이 무엇인가? (사실)
2. 상대방의 행동이 나 자신에게 어떤 영향을 미치고 있는가? (영향)
3. 그러한 영향에 대해 나는 어떤 느낌을 가지는가? (느낌)

<u>YOU-MESSAGE</u>	<u>I-MESSAGE</u>
너는 학교 끝나면 집으로 오지 않고 어디서 무얼 하다 오는거니? 도대체 정신이 있는거야 ? 없는거야?	네가 학교 끝나고 연락도 없이 집에 오지 않으면 (사실) 나는 네가 어디 있는지 모르기 때문에 (영향) 너에게 무슨 일이 일어났을까봐 걱정되고 불안해 (느낌)

### 나-전달법(I-MESSAGE)을 긍정적 감정 표현에도 사용하세요.

1. 네가 어지럽혀 놓은 방을 정리해 놓으니(사실)
2. 책상이 깨끗해서(영향)
3. 내가 기분이 참 좋아(느낌)

2022. 6. 23.

남원용성중학교장

