

제 6 주차

소통

■ 학습목표를 확인합시다 !

1. 나 전달법을 이해 및 사용
2. 경청의 이해와 사용
3. 타인과 소통방법 이해와 연습



핵심질문

상대방과 대화를 할 때, 나는 어떤 경우에 불쾌한 느낌이 드나요?
효과적으로 말하고 듣는 방법은 무엇일까요?



내용 1

나 전달법 VS 너 전달법

'너(You)-전달법'	'나(I)-전달법'
<p>해원 : 성미야, 나 의논할 것이 좀 있어.</p> <p>성미 : 너는 꼭 내가 바쁠 때만 그러더라? 나중에 얘기하면 안 되니?</p>	<p>해원 : 성미야, 나 의논할 것이 좀 있어.</p> <p>성미 : 아 그래? 네가 나를 찾아와줘서 정말 고마워. 그런데 내가 급히 집에 가야할 상황이라서 충분한 시간을 가지고 얘기를 듣지는 못할 것 같아. 일단 오후에 전화로 얘기하고 내일 만나서 다시 얘기해보자.</p>



내용 1

무엇이 문제가 되는가?

'나(I) 전달법'	'너(You) 전달법'	문제점
이 문제를 나에게 의논하러 온 것이 기분이 좋아.	이 문제를 나와 의논하겠다고 생각한 것은 정말 잘한 일이야.	상대방의 행동을 평가하고 있음
내가 너에게 이야기를 할 때 네가 대답하지 않거나 쳐다보지 않으면 난 기분이 상해.	너는 왜 내가 얘기하면 대답도 하지 않고 쳐다보 지도 않나?	상대방의 행동을 비난하고 있음
나는 너에게 고마워하고 있어.	너는 나에게 도움이 되는 사람이야.	내가 느끼는 감정을 바탕으로 상대방을 평가하고 있음



내용 1

나 전달법 연습하기



상황	친구가 약속을 할 때마다 시간을 지키지 않음
나의 마음을 불쾌하게 하는 상대방의 행동은 무엇인가? (사실)	
상대방의 행동이 나 자신에게 어떤 영향을 미치고 있는가? (영향, 결과)	
그러한 영향에 대해 나는 어떤 느낌을 가지는가? (영향, 결과에 대한 나의 느낌)	
나-대화법 만들기	



내용 2

어떻게 들을 것인가?



내가 먼저 변화한다

솔직한 표현을 사용한다

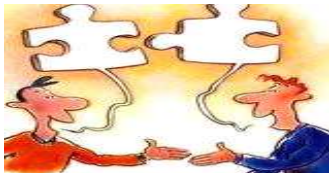
적극적 경청의 자세를 사용한다

공감의 언어를 사용한다



내용 3

소통을 사용해보자!



진행 방법

- 두 사람이 함께 짝을 이룹니다(2인 1조)
- 두 사람 모두 '나-전달법'을 사용하여, 아래 상황('A와 B, 공통으로 읽기')에서 동생에게 어떤 말을 해야 하는 지를 구체적으로 적습니다.
- A와 B 중에서 서로의 역할을 정합니다.
- A가 말을 하면, B는 '적극적 경청'의 방법을 사용하여 듣습니다.
- 서로의 생각과 느낌을 교환합니다.
- 역할을 바꾸어 다시 실시합니다.

A와 B, 공통으로 읽기

모처럼 새 옷을 샀다. 얼마 전 친구가 소개팅을 해 주기로 약속을 해서, 이번에 새로 산 옷을 입고 나갈 예정이다. 소개팅 날이 되어 옷을 입으려고 옷장을 열어보니, 새로 산 옷이 보이질 않는다. 오늘 아침에 동생이 입고 나간 것이다. 무척 화가 나고 속상했다.

저녁이 되었고, 동생이 학교를 마치고 집으로 돌아왔다. 나는 동생에게 한 마디 할 예정이다.

동생에게 할 말

A역할	속상해 있는 언니(또는 형)
B역할	옷을 입고 나갔다가 들어 온 동생

A 역할을 한 뒤 나의 느낌과 생각

B 역할을 한 뒤 나의 느낌과 생각

과제

이번장에서 학습한 소통하는 방법(말하기, 듣기)을 효과적으로 사용하면, 나의 인간관계는 앞으로 어떻게 발전해 나갈 수 있을까요?

