

# 【 강의 계획서 】

| 프로그램명 | 마음을 나누는 우리의 시간(A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 강사명 | 김 현 순 |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|
| 학습목표  | 본 강좌는 청소년들이 자신에 대한 이해를 회복하고, 자존감과 정서적 안정감을 회복할 수 있도록 돕는 것을 목표로 한다. 다양한 보드게임 활동과 집단 상호작용을 통해 자기 인식, 감정 표현, 공감 소통, 관계 회복의 경험을 제공하며, 긍정적인 자기 이미지 형성과 건강한 대인관계를 위한 심리적 기반을 마련한다. 또한 안전한 집단 안에서 나의 감정과 경험을 존중받는 경험을 통해, 참여자들이 자신을 긍정적으로 바라보는 시각을 확장할 수 있도록 한다. 회기별 체계적인 주제를 따라 진행되며, 스스로를 돌보고 관계 속에서 회복하는 힘을 기를 수 있도록 구성되었다                                                                                                                                                                                                     |     |       |
| 주차    | 강의 내용                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 비 고 |       |
| 1     | <p><b>가. 강의 제목 :</b> 나를 위한 첫 번째 말걸기 -조심스럽게 꺼내보는 나의 이야기와 감정</p> <p><b>나. 강의 목표 :</b> 안전한 집단 분위기 속에서 참여자 간의 첫 인사를 나누고, 자기 탐색을 위한 심리적 준비를 돕는다. 시각적 매개를 통해 자아 표현의 부담을 완화하고 상호 존중의 기반을 마련한다.</p> <p><b>다. 강의 세부 내용</b></p> <p>① 마인드업 카드 자기소개 - 참여자들은 질문 카드 1~2장을 선택하여 카드에 기반한 자기소개를 진행. 구조화된 질문을 통해 심리적 방어를 낮추고 자기개방을 유도함.</p> <p>② 컬러로 표현하기 - 다양한 색상, 도형, 스티커 등을 활용해 현재의 정서 상태를 시각적으로 표현하고 이유를 나누는 활동. 감정 표현 언어가 익숙하지 않은 청소년의 심리적 진입 장벽을 낮춤.</p> <p>③ 전체 나눔 - 활동 후 전체 그룹 공유 시간을 통해 타인의 이야기 청취 및 감정 공유를 통한 공감 및 존중의 분위기 조성.</p> |     |       |
| 2     | <p><b>가. 강의 제목 :</b> 감정의 파도, 천천히 마주보기-다양한 감정을 안전하게 표현하고 나를 지지하는 방법 찾기</p> <p><b>나. 강의 목표 :</b> 다양한 감정의 존재를 인식하고 이를 수용하는 경험을 통해 감정 표현의 안정성과 자기 이해를 증진한다.</p> <p><b>다. 강의 세부 내용</b></p> <p>① 보드게임 ‘스피드캐치 도라에몽’ - 유쾌한 게임 활동을 통해 감정 반응을 자연스럽게 유도하며 정서적 교류의 부담을 완화함.</p> <p>② 감정 빙고 - 감정 단어 확장 활동을 통해 자신의 감정 경험을 회상하고 구체적인 언어로 표현하는 훈련을 진행.</p> <p>③ 감정 미로 찾기 워크시트 - 현재 감정 상태를 시각화하고, 복합적 감정을 분화하여 자기 수용의 경험을 확장함.</p>                                                                                                          |     |       |
| 3     | <p><b>가. 강의 제목 :</b> 다름을 이해하며 연결되기 -나와 타인의 차이를 알아가며 관계의 다리 놓기</p> <p><b>나. 강의 목표 :</b> 개인 간의 성격 및 감정 반응 차이를 탐색하고, 차이를 수용하는 태도를 기르며 긍정적 관계 형성의 기초를 마련한다</p> <p><b>다. 강의 세부 내용</b></p> <p>① 스토리큐브 활동 - 주사위를 활용한 그림 기반 이야기 만들기를 통해 자연스럽게 자기 표현 및 상호작용 유도.</p> <p>② 감정 및 성격 유형 카드 탐색 - 다양한 상황 속에서의 반응 차이를 살펴보고 자기이해와 타인이해를 병행함.</p> <p>③ 집단 피드백 및 나눔 - “다름은 틀림이 아니다”는 관점을 중심으로 건강한 관계 태</p>                                                                                                                                    |     |       |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|   | 도를 공유.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| 4 | <p><b>가. 강의 제목 :</b> 나를 표현하는 또 다른 언어 - 상상력과 몰입으로 감정 다루기</p> <p><b>나. 강의 목표 :</b> 창의적이고 시각적인 매개를 통해 감정을 유연하게 표현하고, 놀이기반의 몰입 활동을 통해 자아 표현의 즐거움을 경험한다.</p> <p><b>다. 강의 세부 내용</b></p> <p>① ‘딕싯’ 카드 게임 - 그림 카드에 대한 감정 및 상상 표현을 통해 감정의 언어화를 촉진함.</p> <p>② ‘모자를 찾아라’ 게임 - 제한된 시간 내 시각적 단서를 찾는 활동으로 집중력 강화 및 자존감 향상 도모.</p> <p>③ 전체 나눔 - 인상 깊었던 순간 및 감정을 공유하며 집단 내 정서적 유대감 증진.</p>                                                              |  |
| 5 | <p><b>가. 강의 제목 :</b> 갈등을 넘어서, 다시 이어지는 우리-표현하고 반응하며, 다시 연결</p> <p><b>나. 강의 목표 :</b> 갈등 상황에서의 감정 표현과 공감적 소통 능력을 향상시키고, 관계 회복의 전략을 학습한다.</p> <p><b>다. 강의 세부 내용</b></p> <p>① 감정 롤플레이잉 카드 - 친구 간 오해·다툼 등을 주제로 한 역할극을 통해 감정 표현과 타인이해를 실습</p> <p>② ‘당나귀 다리’ 보드게임 - 제한된 단어로 이야기를 구성하는 활동을 통해 상징적 감정 표현 능력 및 공감력 확장.</p> <p>③ ‘청기백기’ 협동 활동 - 신체 활동 기반 협업을 통해 집단 에너지 활성화 및 정서적 안정 제공.</p> <p>④ 집단 나눔 - 갈등 시 나의 반응과 관계 회복을 위한 태도에 대해 성찰하고 공유함.</p> |  |
| 6 | <p><b>가. 강의 제목 :</b> 함께 완성하는 우리 - 균형과 협동 속에서 만나는 성취의 기쁨</p> <p><b>나. 강의 목표 :</b> 집단 활동을 통해 협력의 가치를 체득하고, 성취감과 자기효능감을 회복하며 긍정적인 마무리를 경험한다</p> <p><b>다. 강의 세부 내용</b></p> <p>① ‘스틱 스택’ 게임 - 협업과 도전의 반복을 통해 실패 수용력 및 협동심 함양</p> <p>② ‘멀티시티’ 보드게임 - 창의적 구조물 만들기를 통해 집단 협력 및 역할 분담의 중요성을 체험함.</p> <p>③ 최종 나눔 및 소감 발표 - 프로그램 참여 소감, 성취 경험, 변화된 점을 공유하며 자기강화 유도.</p> <p>④ 수료증 전달 - 프로그램의 성실한 참여를 인정하고, 긍정적 종료 경험 제공.</p>                        |  |