

## 스마일키퍼스(어린이청소년 대상) 교육 안내

### 1. 비폭력대화

**비폭력대화(NVC, Nonviolent Communication)**는 우리의 본성인 연민으로 인간관계를 맺고 갈등을 평화롭게 해결하는데 도움이 되는 공감에 기반한 대화 방법입니다. **연민의 의식으로 자기 자신을 깊이 이해하고, 다른 사람들과 가슴으로 연결**하도록 돕습니다.

듣기 힘든 말을 들었을 때 습관적이고 자동적인 반응이 아니라, 자기 마음에서 일어나는 것을 명료하게 인식하여 진솔하게 표현하도록 도와 상대방과 저항이나 반격이 아닌 협력관계로 나아갈 수 있습니다. 또한 관찰, 느낌, 욕구NEED, 부탁에 바탕을 둔 공감적인 태도로 상대방이 어떤 식으로 말을 하건 자신의 중심을 잃지 않으면서 귀 기울여 주의 깊게 들을 수 있습니다.

미국의 임상심리학 박사인 마셜 로젠버그가 만든 소통 방법으로 1960년대에 미국에서 시작되어 현재 70개국이 넘는 지역에서 800여명의 국제공인트레이너들이 기업, 조직, 기관을 비롯한 여러 공동체와 개인, 가족, 학교, 의료, 외교협상 등 각 분야에서 NVC 교육과 갈등을 평화롭게 해결하는 데 기여하고 있습니다. 한국에서는 2003년 국제공인트레이너 캐서린 한이 처음 소개하였습니다.

#### [비폭력대화의 모델]



이 모델은 간단하지만 아주 효과적인 변화를 불러일으키는 힘이 있습니다.

### [비폭력대화의 목적]

- 적대감 없이, 서로의 인간성을 보는 차원에서 질적인 인간관계를 형성하고
- 자신의 욕구와 상대의 욕구를 동등하게 존중하면서
- 양쪽이 다 만족할 수 있는 방법을 찾을 때까지 대화하는 데 목적을 둔다.

### [비폭력대화의 효과]

- 갈등을 예방하고 감소시키며 해결하고,
- 서로 가슴에서 나와서 상대방의 삶을 풍요롭게 하는데 기여하는 즐거움을 느끼고,
- 생각하고, 말하고, 듣고, 행동하는 방식을 선택하면서 살 수 있는 방법을 배우게 되어
- 가족관계, 직장, 공동체, 상담, 중재 등 많은 사회생활 영역에 적용할 수 있다.

## 2. 스마일키퍼스 교육 안내

이 프로그램은 마셜B. 로젠버그의 비폭력대화(NVC) 모델과 비고츠키의 발달 이론을 기반으로 인간발달의 본질에 대한 상호 작용주의와 구성주의적 접근법을 기반한 자기인식 및 사회적 인식을 중점으로 하는 인성계발 프로그램으로 비폭력대화(Nonviolent Communication) 인증지도자 나다(Nada Ignjatovic-Savic)가 어린이청소년들을 위해 만든 “놀이로 하는 교육 프로그램”입니다.

1993년 유니세프의 후원을 받아 세르비아의 베오그라드대학 심리학연구소에서 제공되었으며, 현재 세르비아, EU, 이스라엘, 중국, 한국을 비롯한 세계 여러나라에서 진행하고 있습니다.

이 프로그램의 핵심은 상징적인 표현(그리기, 무언극, 상징 놀이, 역할극 등)을 하는 활동과 돌아가면서 이야기하는 방식으로 경험을 공유하는데 있습니다. 이러한 방식으로 아이들은 자신의 내적인 경험을 자각할 수 있게 됩니다.

### [스마일키퍼스의 주된 목적]

이 NVC 워크숍의 주된 목표는 아이들의 인성 계발을 돕는 것입니다. 재미나게 노는 활동을 하면서 아이들은 다음과 같은 기회를 가지게 됩니다.

- 자아 인식과 사회적 인식을 계발 한다.
- 자신만의 특수성, 다른 사람들과의 차이점과 유사점을 알게 된다.
- 풍부한 경험을 통해 문제 해결 능력을 키운다.
- 정서적인 안정감을 얻는다.

- 부정적인 감정 상태와 갈등을 극복하기 위한 최선의 방법을 찾는다.
- 자기 표현과 소통의 기술을 향상시킨다.
- 자신감과 타인에 대한 신뢰를 높인다.
- 자신과 타인을 더 잘 이해 할 수 있게 된다.

### [스마일키퍼스의 접근 원칙]

- 정답을 제시하지 않으며 아이들에게 “정답”을 요구하지 않습니다. 이 프로그램의 핵심은 결과가 아닌 발견하는 과정, 배움에 있습니다. 놀이를 통해 학습이 이루어집니다.
- 그 과정에서 어른과 아이가 동등하게 적극적인 역할을 합니다.
- 아이들이 어른들 뿐 아니라 또래 사이에서도 경험을 나누고자 하는 욕구를 느낄 수 있도록 활동을 조직합니다.
- 어른은 아이들에게 근접발달영역 안에서 방향을 제시하되 아무것도 강요하지 않으며 대칭과 비대칭적인 지위, 지지와 자극 사이에서 유연하게 움직인다.
- 긍정적으로 보는 태도를 가집니다. 모든 아이들 안에 있는 소중한 고유의 것에 관심을 기울이고 그것을 말로 표현해주며 구체적인 표현으로 칭찬을 합니다.
- 판단이나 비판을 하지 않고 신뢰와 포용의 분위기를 만듭니다.
- 아이들이 자신의 감정을 이해 받고 모든 느낌을 자유롭게 표현 할 수 있도록 안전한 환경을 만듭니다.
- 충족되지 않는 감정의 표현을 존중하고 아이들이 자신이나 다른 사람에게 상처를 주지 않고 건설적으로 에너지를 쓰도록 지지하고 격려 합니다.
- 아이들이 어려움을 극복하면 어른은 감사와 기쁨을 표현 합니다.
- 언제나 어른의 행동이 본보기가 되어 아이들의 행동에 영향을 끼친다는 점을 중요하게 생각합니다.
- 개인의 고유성을 지지하고 우리들 한 명 한 명이 모두 특별하고 고유하며 그 차이가 우리 삶을 더욱 풍요롭게 한다는 사실을 강조합니다. 교육에서 가장 중요한 과제는 아이들이 자존감을 키우고 자신감을 갖게 하는 것, 다른 사람들과 주고 받는 상호작용을 통해 삶이 더욱 풍요로워진다는 사실을 깨닫도록 돕는 것입니다.

### [스마일키퍼스의 교육 효과]

- 정서적인 안정감을 얻습니다.
- 자신과 다른 사람을 더 잘 이해할 수 있게 됩니다.
- 자신감이 향상되고 다른 사람에 대한 신뢰가 높아집니다.
- 자기표현과 소통의 기술이 향상됩니다.
- 문제해결능력이 높아지고 갈등이 감소합니다.
- 공동체에서 서로 존중하고 협력하는 힘이 길러집니다.

### 3. 강의 구성

#### (1) 구성

- 대상: 초3-6학년, 중학생
- 인원: 그룹당 20명 내외
- 시간: 매회 2교시 교육
- 교육 시간과 내용, 강의 횟수 등은 상의하여 조절할 수 있습니다.

#### (2) 강사

- 한국비폭력대화교육원 스마일키퍼스강사
- 2인 공동진행

### 4. 강의 내용

#### (1) 스마일키퍼스 기본 교육

스마일 키퍼스 I (5세-10세)	스마일 키퍼스 II (11세-16세)
0. 프로그램과 활동방법 소개(부모에게 소개)	1. 프로그램과 활동방법 소개
1. 자기인식 1	2. 나를 알자(자아 정체성)
2. 자기인식 2	3. 나를 사랑하자(정체성)
3. 시간여행	4. 내가 편히 쉬는 곳(이완기법)
4. 나만의 휴식처	5. 시간여행(자기 연속성)
5. 걱정	6. 감정 표현하기
6. 느낌 표현하기	7. 감정 전달하기
7. 느낌 전달하기	8. 분노 (1)
8. 잘 듣기와 듣지 않기	9. 분노 (2)
9. 의사소통과 오해 1	10. 건설적인 갈등 해결
10. 의사소통과 오해 2	11. 이성 간의 갈등 중재 - 탐정수첩
11. 협력 1	12. 동성 간의 갈등 중재
12. 협력 2	13. 부모와 자녀간의 갈등 중재
13. 꿈	14. 두려움 (1)
14. 분노 1	15. 두려움 (2)
15. 분노 2	16. 슬픔
16. 듣기 싫은 별명	17. 미래 내다보기
17. 고자질	18. 아이들의 권리
18. 갈등	19. 나의 책임
	20. 또래 아이가 권리를 침해할 때

19. 두려움 1 20. 두려움 2 21. 슬픔 22. 소망 23. 내가 보는 나, 남들이 보는 나 24. 우정 25. 비밀친구 26. 사랑 27. 어린이의 권리 28. 내가 꿈꾸는 학교 29. 자유롭게 의견을 말할 수 있어요 30. 평가워크숍 : 내 안에서 일어난 변화 31. 학부모들께 프로그램 결과 설명하기	21. 부모가 권리를 침해할 때 22. 선생님이 권리를 침해할 때 23. 우리는 모두 다르지만 우리의 권리는 모두 같습니다. - 무지개카드 24. 덕목 - 덕목카드 25. 도덕적인 원칙이 지켜지지 않을 때 어떻게 합니까? 26. 내가 제일 좋아하는 이야기/만화/영화 속의 주인공 27. 질투 28. 사랑 29. 사랑과 나 30. 감사표시하기 31. 돌아보기 - 워크숍을 통한 여행 학부모들에게 프로그램 결과 설명하기
--	---

• 위 32개의 놀이 중에서 연령과 필요에 따라 적합한 놀이 선정하여 진행

(2) 주제별 교육

● 학생 소통 교육: 1~3회 중 선택 가능 (회당 2교시)

회차	상세 내용
1강	<b>자아정체성</b> - 자기를 알고, 자신의 특징, 남과 다른 점과 비슷한 점을 파악한다. <b>감정 표현하기</b> - 느낌을 알아차리고 표현한다.
2강	<b>의사소통</b> - 다른 사람을 존중하면서 나의 마음을 표현한다. <b>나만의 휴식처</b> - 상상력을 발휘해서 긴장을 풀고 편히 쉴 수 있는 장소를 만들어 본다.
3강	<b>분노다루기</b> - 화가 나는 원리를 이해하여 화를 억누르지 않고 극복하는 법을 찾는다. <b>감사</b> - 상상의 선물을 몸짓으로 전달한다. 감사의 의미를 되새겨본다.

● **또래중재: 4~5회 중 선택 가능**

회차	상세 내용
1강	-전체 프로그램 소개 -말하기/듣기에 대한 중요성 -갈등에 대한 이해
2강	-갈등해결을 위한 대화 -비폭력대화의 4요소: 관찰, 느낌, 욕구, 부탁
3강	-갈등의 당사자를 공감하기 -사례 연습
4강	-중재수첩을 이용한 중재 -또래중재자의 역할 이해
5강	-감사 표현하기 -사례 연습

● **사이버폭력예방교육: 4~5회 중 선택 가능 (회당 2교시)**

회차	상세 내용
1강	-내가 속한 세상 인식하기 -자아인식 -사이버 세상에서 욕구 찾기
2강	-느낌 알아차리기 -느낌&욕구의 관계 소개 -공감연습
3강	-관점의 차이 인식 -'화'의 매커니즘 알기 -'화'가 알려주는 나의 욕구 알아차리기
4강	-우리가 꿈꾸는 사이버 세상 알아보기 -내가 꿈꾸는 사이버 세상을 위한 작은 실천 찾기
5강	-감사 표현하기 -사례 연습

● 학급규칙세우기 : 1~3회 중 선택 가능 (회당 2교시)

회차	상세 내용
1강	-친밀한 관계 형성 -편안하고 안전한 공간 만들기
2강	-관점의 차이를 알고 이해한다. -서로를 존중하면서 자기를 표현하고 타인을 공감한다.
3강	-내가 꿈꾸는 교실 만들기 - 욕구 찾기 -꿈꾸는 교실을 만들기 위해 실천 방법 찾아보기 -민주적 의사결정 방식으로 모두가 만족하는 약속 만들기

## 4. 교육피드백

### (1) 교사

-1년간 학생들이 전년도보다 갈등상황이 줄어들었습니다. 6학년 학생들은 작년에 10차시 수업을 받았습니

다.  
-편안하게 쉴 수 있는 여유를 느낄 수 있는 시간이었습니다. 특히 \*\*이가 수업 중 기다림이 싫어서 소리를 냈을 때, \*\*에게 '\*\*이는 기다리는 게 좀 힘든가 보구나? 하고 이야기해 주자, \*\*이가 진정하며 '아니요'하고 평온해지던 모습 한 컷 담아두었습니다. 많이 보다는 깊어지는 시간이었습니다.

### (2) 초등학생

-느낌을 그려 친구들과 공유하고 다른 친구들의 마음을 알아서 재미 있었고 편안하다

-내 이야기를 말하니깐 속이 조금은 시원했다.

-나는 비폭력대화 수업에 참여하면서 재미, 존중, 솔직함, 자기표현, 자심감, 배려, 우정이 채워졌어요. 그래서 기쁘고 신나고 따뜻해졌어요. \*\*과 \*\*에게 고마워지고 마음이 편안해졌어요.

### (3) 중등학생

-스스로 차분해지는 법을 배운 것 같아요. 좋은 경험이었습니다.)

-그동안 비폭력대화를 배우면서 다른 친구들의 생각과 느낌을 알게 되어 좋았고, 또 대화하는 방법을 여러가지 배우게 되어서 뿌듯하고 좋았다.

-나에게 효율성이 필요하다는 것을 깨달았다. 비폭력대화수업을 들으며 내 표현을 더욱 잘 할 수 있게 된 것 같다. 나도 모르던 내 감정을 알 수 있었다.