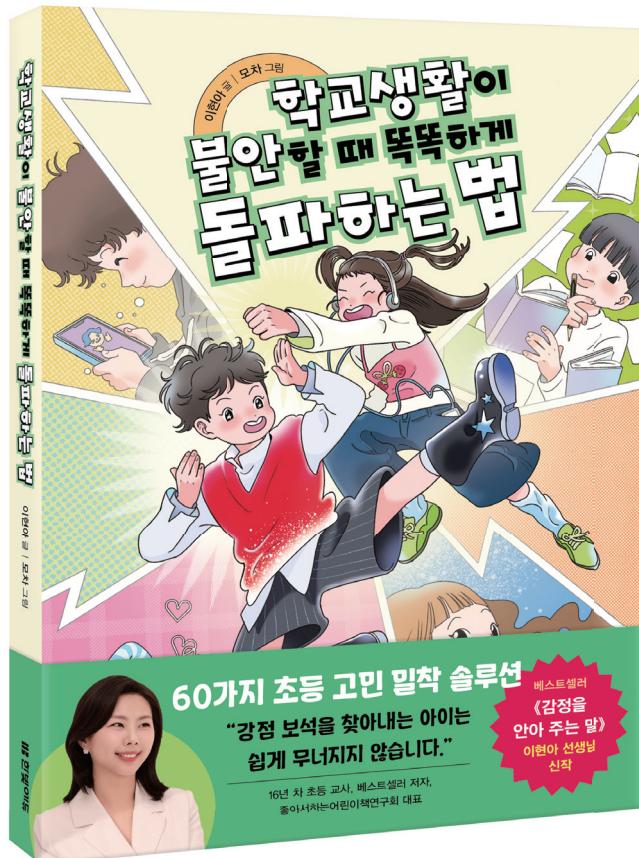


독후 활동지

학교생활이 불안할 때 똑똑하게 돌파하는 법



이현아 글 | 모차 그림

#학교생활 #친구관계 #대화 #소셜미디어
#사회정서학습 #자기인식

1

내 안에 어떤 힘이 있을까?



1. 아래 질문을 하나씩 읽고 나와 비슷한 정도를 표시해 보세요.

○ (2점) 나와 정말 잘 맞아요. △ (1점) 조금 비슷해요. × (0점) 나와는 달라요.

	질문	○△×	점수
1	친구가 속상해하면 먼저 다가가서 따뜻하게 위로해 줘요.		
2	중요한 결정을 할 때는 여러 번 생각하고 신중하게 하려고 해요.		
3	힘들고 지루해도 묵묵히 견뎌 내려고 해요.		
4	실패해도 다시 일어서서 해 보려는 마음이 있어요.		
5	내가 맡은 역할을 끝까지 책임감 있게 해내요.		
6	친구에게 내 마음을 솔직하게 표현하면서 다가가요.		
7	궁금한 것이 있으면 적극적으로 질문하거나 자료를 찾아 봐요.		
8	화가 날 때 내 마음을 차분하게 가라앉히려고 해요.		
9	재미있는 농담이나 이야기로 친구들을 웃게 할 수 있어요.		
10	이따금 내 행동을 돌아보고 생각하는 시간을 가져요.		
11	옳다고 생각하면 흔들리지 않고 밀어붙일 수 있어요.		
12	고마운 일을 떠올리며 감사한 마음을 가져요.		

13 놀이할 때 친구들이 모두 즐겁게 참여할 수 있도록 신경 써요.

14 하고 싶은 일을 힘차고 즐겁게 해내요.

15 남들이 생각하지 못한 기발한 아이디어를 떠올리는 것을 좋아해요.

16 친구들과 마음을 나누면서 가까워지는 게 좋아요.

17 모두와 함께 정한 약속이나 규칙은 꼭 지키려고 해요.

18 발표나 무대에 서는 게 떨리지만 그래도 해 보려고 해요.

19 다른 친구의 생각도 귀하게 여겨요.

20 힘든 일이 생겨도 받아들이고 내 마음을 있는 그대로 인정해요.

21 친구가 기뻐할 때 나도 같이 기분이 좋아져요.

22 목표를 세우고 체계적으로 준비하는 것을 좋아해요.

23 어려움이 생기면 친구들과 힘을 모아 함께 해결하려고 해요.

24 하고 싶은 일이 있어도 필요할 땐 참을 수 있어요.

25 어려운 문제가 생기면 다양한 방법을 고민하고 해결책을 찾아 봐요.

26 나를 소중히 여기고 스스로 존중하려고 해요.

27 친구가 고민을 말하면 끝까지 귀 기울여 들어 줘요.

28 생각한 일을 행동으로 옮기고 끝까지 실천해요.

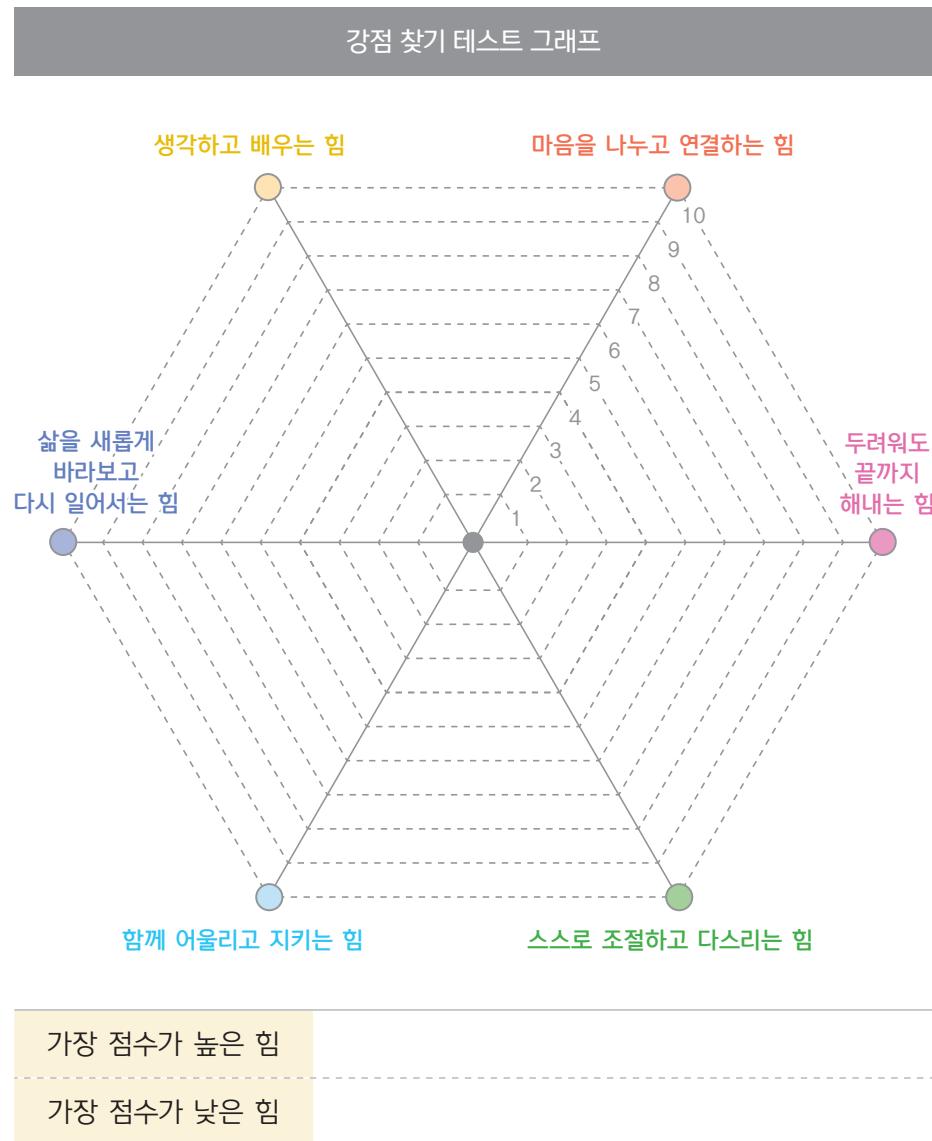
29 내 생각과 달라도 새로운 관점을 받아들이려고 해요.

30 다른 사람과 나 사이에서 지켜야 할 선을 분명히 하려고 해요.

2. 모든 문항에 답했다면, 채점표를 보고 영역별로 점수를 더해 보세요.

강점 찾기 테스트 채점표								
	문항 번호	7	15	22	25	29	합계	
		점수						
1	생각하고 배우는 힘	문항 번호	7	15	22	25	29	합계
		점수						
2	마음을 나누고 연결하는 힘	문항 번호	1	6	16	21	27	합계
		점수						
3	두려워도 끝까지 해내는 힘	문항 번호	3	11	14	18	28	합계
		점수						
4	스스로 조절하고 다스리는 힘	문항 번호	2	8	10	24	30	합계
		점수						
5	함께 어울리고 지키는 힘	문항 번호	5	13	17	19	23	합계
		점수						
6	삶을 새롭게 바라보고 다시 일어서는 힘	문항 번호	4	9	12	20	26	합계
		점수						

3. 영역별 점수를 그래프에 표시해 보세요.



2

오늘 내 고민은 어떤 강점으로 돌파할까?



1. 오늘의 고민 선택

책 목차에 있는 60가지 학교생활 고민 중에서 지금 내 마음과 가장 닮았다고 느껴지는 고민을 하나 고르세요. 그리고 그 고민을 선택한 이유를 적어 보세요.

나의 선택	이 고민을 선택한 이유

2. 책 속 강점 보석 솔루션 찾아 보기

선택한 고민이 나오는 책의 해당 쪽을 찾아 보세요. 그리고 그 장에서 제시된 두 가지 강점 보석과 ‘강점 보석 솔루션’ 문장을 정리해 보세요.

	강점 보석	강점 보석 솔루션
(1)		
(2)		

3. 나의 강점 보석 활용 계획

이제 책 속 보석을 내 삶의 상황에 직접 적용해 볼 차례입니다. 내가 실제로 겪는 고민 상황을 떠올리고 그때 어떤 말과 행동으로 돌파할지 책 속 강점 보석 솔루션 문장을 참고해서 나만의 문장으로 구체적인 계획을 세워 보세요.

상황:

활용할 감정 보석:

내가 실제로 행동할 구체적인 계획:

3

나의 강점 보석 연습장 만들기



1. 강점 찾기

학교생활에서 마음이 흔들리는 순간이 찾아올 때 그때마다 어떤 '강점 보석'을 꺼내면 도움이 될까요? 아래 상황을 읽고 스스로 골라 본 강점 보석을 골라서 써 보세요. 그 보석을 사용해 말하거나 행동할 방법도 적어 보세요.

6가지 힘	40가지 강점 보석
생각하고 배우는 힘	호기심, 열린 태도, 문제해결력, 창의성, 계획성, 새로운 시도
마음을 나누고 연결하는 힘	공감 능력, 배려, 친밀함, 표현력
두려워도 끝까지 해내는 힘	용기, 인내, 열정, 실행력, 자신감, 진정성, 단호함
스스로 조절하고 다스리는 힘	신중함, 자기 성찰, 침착함, 유연함, 용서, 경계 설정, 자율성
함께 어울리고 지키는 힘	정의감, 존중, 협력, 책임감, 신뢰, 소통, 조율, 설득력, 자기 주도성, 기여
삶을 새롭게 바라보고 다시 일어서는 힘	의미 찾기, 감사, 수용, 회복탄력성, 유머 감각, 자기 존중

학교에서 이런 일이 생길 때	내가 꺼낼 보석과 힘	이렇게 말하거나 행동할래요
발표하기 전 너무 떨릴 때	예) 용기 / 두려워도 끝까지 해내는 힘	예) "조금 떨리지만 끝까지 한번 해 보자!"
실수해서 얼굴이 빨개졌을 때		
친구가 나를 놀릴 때		
팀 활동에서 의견이 안 맞을 때		
친구가 잘해서 부러울 때		

2. 내 강점 보석 돌아보기

내가 자주 꺼내 쓰는 보석은

그 보석은 나를 어떻게 도와주나요?

앞으로 자주 꺼내 보고 싶은 보석은

그 이유는 무엇인가요?

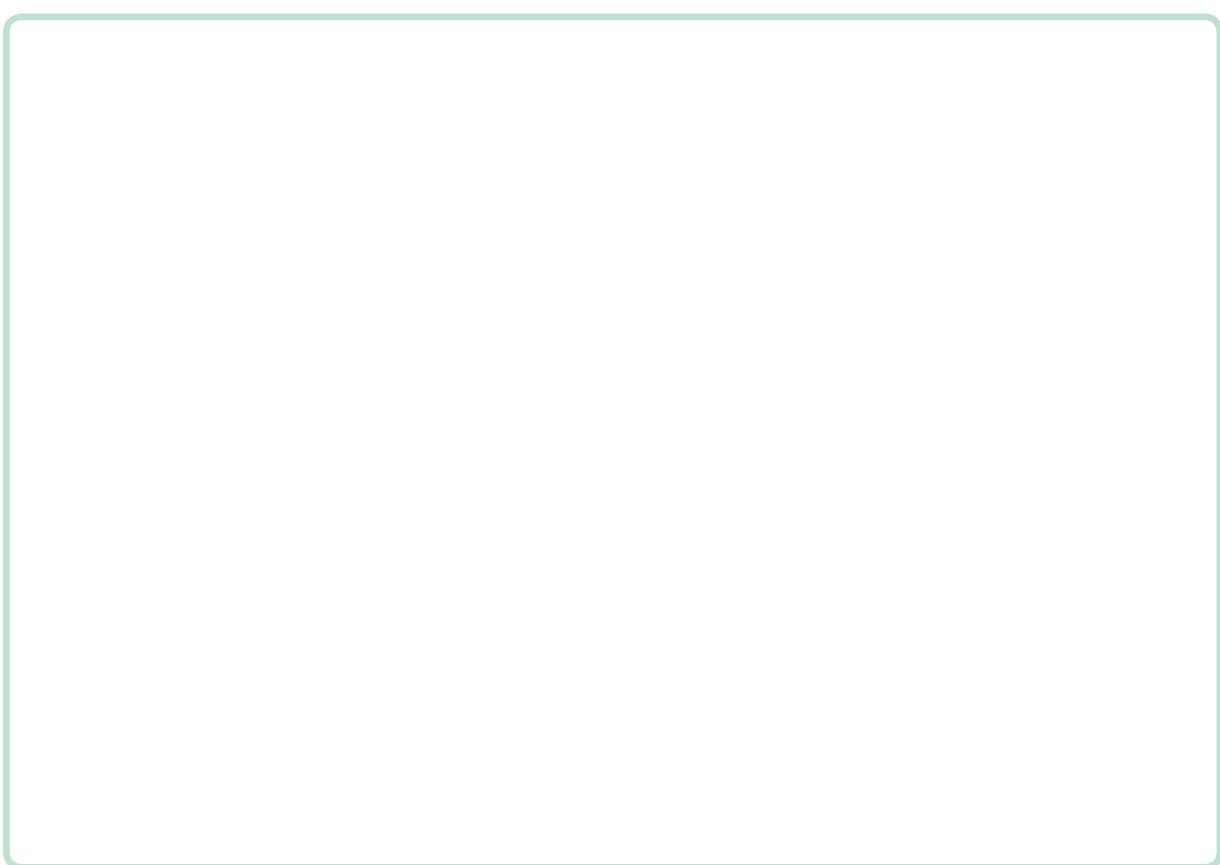


4

내 안의 보석 카드 만들기



1. 40가지 강점 보석 중 오늘 나에게 꼭 맞는 보석 하나를 골라 보세요. 그 보석은 내가 자주 쓰는 힘이거나, 지금 꼭 꺼내 쓰고 싶은 힘이어도 좋아요.
2. 보석 모양을 그리고 가운데에 내가 고른 보석 이름을 크게 쓰세요. 보석 모양은 보석을 상징하는 모습으로 그려도 좋아요. 예) 용기=불꽃, 배려=손 모양, 자존감=별 등
3. 보석의 색깔을 정하고 색칠해 보세요.



나의 보석
한 문장 쓰기

“나는

보석으로

사람이야.”

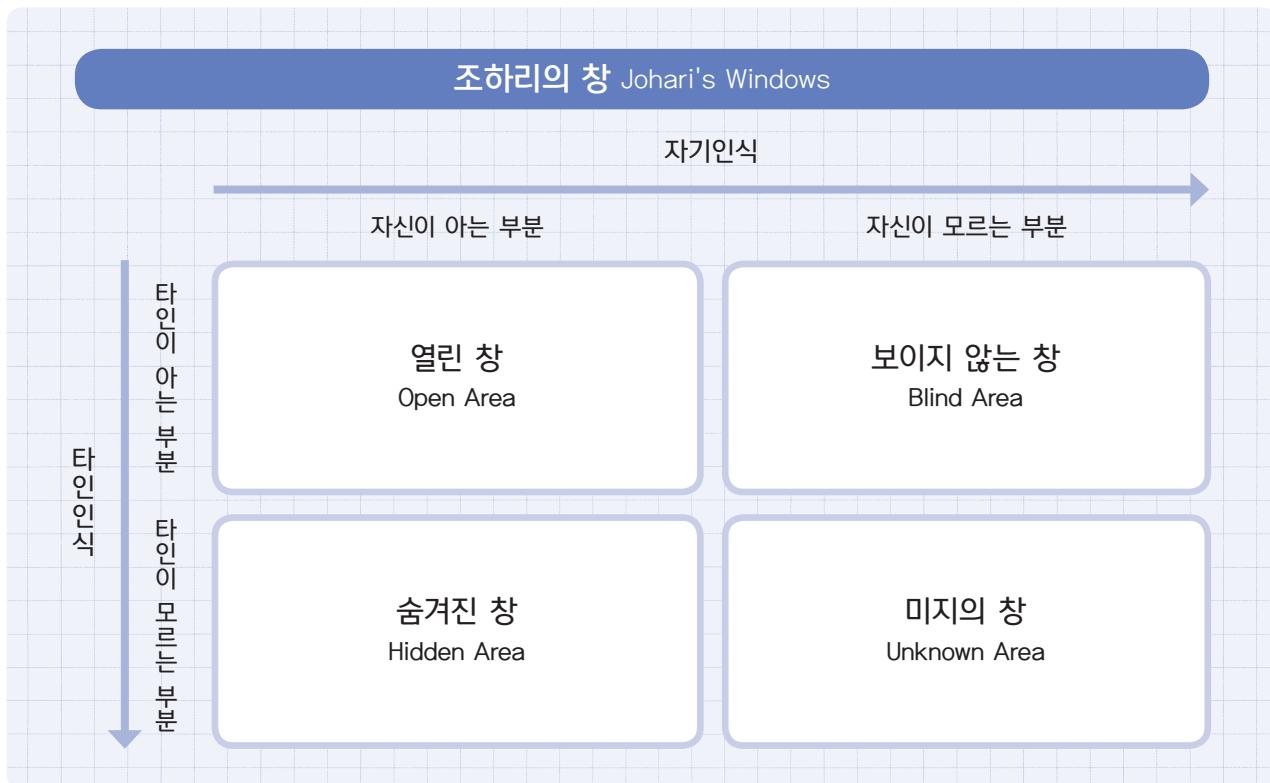
예) “나는 공감 보석으로 친구의 마음을 따뜻하게 감싸 주는 사람이야.”

5

나를 비춰 보는 네 개의 창문



조하리의 창 Johari's Windows



1. 네 개의 창문 살펴보기

우리 마음에는 ‘네 개의 창문’이 있어요. 이 창문을 통해 나는 나를 보고, 친구도 나를 봐요. 이 창을 하나씩 열어 보면 ‘나의 강점 보석’을 찾아 보세요.

열린 창

나도 알고 친구도 아는 나

나는 발표를 잘해요.
친구들도 그걸 알아요.

보이지 않는 창

나는 모르지만 친구는 아는 나

친구들은 내가 양보를 잘하고
배려심이 많다고 해요.

숨겨진 창

나는 알지만 친구는 모르는 나

사실 나는 발표 전에 많이 떨려요.
그래서 연습을 철저히 많이 해요.

미지의 창

나도 모르고 친구도 모르는 나

내 안에는 아직 발견하지 못한
나의 새로운 모습이 있어요.

2. 친구에게 물어보기

짝이나 모둠 친구에게 아래와 같이 묻고, 대답 중에 기억에 남는 말을 아래에 적어 보세요.

“내가 잘하는 점이나 멋진 점이 뭐라고 생각해?”

“나에게 어울리는 보석은 뭐라고 생각해?”

친구의 말:

그 말을 들었을 때 내 마음:

3. 친구가 알려 준 나의 강점 보석

친구 3명에게 나에게 어울리는 강점 보석을 하나씩 추천받아 보세요. 그 이유와 응원 한마디도 함께 적어 보세요.

친구 이름	강점 보석	추천 이유	친구의 응원 한마디

4. 내 안의 새로운 강점 보석 발견하기

이제 친구의 말을 바탕으로 내가 새롭게 알게 된 강점 보석을 골라 보세요.

새롭게 발견한 보석:

그 보석이 드러난 순간:

5. 나를 비춰 보는 네 개의 창 쓰기

이제 네 개의 창에 나를 비춰 보는 답을 적어 보세요.

열린 창

나는 어떤 일을 잘한다고 생각하나요?
친구들도 알고 있는 나의 강점은 무엇인가요?

보이지 않는 창

친구들이 나에 대해 말해준 강점이나
자주 듣는 칭찬은 무엇인가요?

숨겨진 창

친구들에게 잘 보이지 않지만
내가 소중히 여기는 나의 강점이 있나요?

미지의 창

앞으로 새롭게 해 보고 싶은 일이 있나요?

