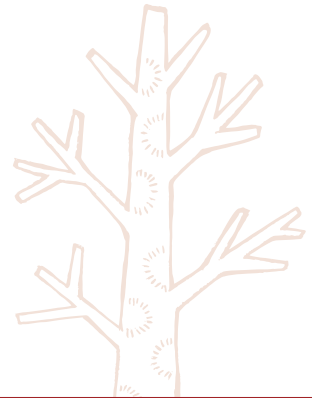


나를 알아가는 과정

내가 가지고 있는 가능성과 재능을 발견하는 시간

나를 알아가는 과정

내가 가지고 있는 가능성과 재능을 발견하는 시간



내가 어떤 사람인지 알기 위해서는
나를 지탱하고 있는
뿌리들을 확인해야 한다.

나의 정체성, 과거, 관계, 태도,
두려움을 통해 나의 뿌리를 확인하고
내가 어떤 사람인지,
내가 진짜 원하는 욕망이
무엇인지를 확인하는 과정이다.

활동의 6가지 단계

나의 정체성

현재 나 자신을 객체화시켜 바라보는 활동. 이 활동을 통해 청소년들은 지금 내가 중요하게 생각하는 것들과 잘하는 것, 좋아하는 것이 무엇인지를 찾아보고 나를 발견하게 된다.

나의 역사

지금의 내가 어떻게 만들어졌는지 나의 과거를 통해 조명해 보는 활동. 내가 가장 행복했던 순간, 또는 희열을 느꼈던 순간, 반대로 가장 불안했던 순간과 힘들었던 시기를 떠올려 봄으로써 자신의 과거가 현재의 나에게 어떤 의미인지 되짚어본다.

나의 태도

지금까지 의식적으로 떠올렸던 나 자신에 대한 것 이면에, 무의식적인 내 생각과 가치관들을 떠올려 볼 수 있는 활동. 내 미래에 대한 나의 관점, 나의 긍정적, 부정적인 면에 대한 생각들을 정리한다.

나의 관계

자신이 현재 맺고 있는 사람들과의 관계에 조명해보는 활동. 나는 어떤 관계에서 즐겁고 편안한지, 반면 어떤 관계에서 불편함을 느끼는지 펼쳐본다. 그 후 관계에 대한 감정의 이유는 무엇인지 찾아본다.

나의 두려움

내 안에 깊숙이 자리잡고 있는 두려움이 무엇인지를 마주하는 활동. 화나고 짜증나는 표면적인 감정 이면에, 숨겨져 있는 근본적인 이유가 무엇인지를 찾게 된다.

나의 욕망

사회, 선생님 또는 부모님이 바라는 욕망이 아닌 오직 청소년 자신의 욕망을 발견하는 활동. 내가 진심으로 좋아하는 것, 잘하는 것, 세상에 남기고 싶은 것이 무엇인지 발견한다.

나의 정체성

1주차



나를 알아가는 과정

Opening

a. 아바타 그리기

- i. 포스트잇과 펜을 들고 두 명이 서로의 눈만 바라보고 상대방의 얼굴을 그린다.
- ii. 자연스러운 이야기를 주고받으면서 그림을 그린 후 자신의 이름을 밑에 적어 교환한다.



안녕하세요? 오늘부터 나를 알아가기 위한 과정을 시작할 텐데요. 오늘은 나의 정체성에 대해서 알아보는 시간을 가지려고 합니다. 본격적인 수업을 시작하기에 앞서 함께 수업할 친구들과 어색함을 깨고 보다 즐거운 분위기를 만들기 위한 프로그램을 준비했습니다.

(한 학생과 함께 예시로 활동하는 모습을 보여주면서) 포스트잇과 펜을 들고 다니면서 만나는 사람의 얼굴을 그려주는 것인데요. 그냥 정성 들여 그려주는 것이 아니라 서로의 눈만을 지긋이 바라보며 함께 이야기를 주고받으면서 그리는 것입니다. 절대로 자신이 그리고 있는 포스트잇을 쳐다보지 않습니다. 다 그렸으면 그림에 자신의 이름을 적어서 교환합니다. 다들 잘 이해 하셨나요? 그러면 지금부터 자리에서 일어나서 서로의 얼굴을 그려주세요.

Storming

a. 전지 그리기

- i. 전지에 나의 몸을 실제 크기로 그린다.
- ii. 각 신체 위치마다 내가 중요하게 생각하는 가치, 고민거리, 앞으로 하고 싶은 것 등 나의 모든 것을 적어 전지를 채운다.



다들 즐겁게 서로의 얼굴을 그렸나요? 서로를 조금은 알아간 것 같네요. 그럼 좋은 분위기를 이어서 본격적인 수업을 시작해 보도록 하겠습니다. 지금 내가 생각하고 있는 것, 좋아하는 것, 잘하는 것들이 무엇인지 고민함으로써 나를 정체성을 파악하고자 합니다. '전지 그리기'란 활동을 통해서 나를 알아가려고 해요.

전지 그리기를 먼저 설명하자면 커다란 전지에 몸의 형태를 그립니다. 그려진 몸 안에 각 신체의 위치마다 내가 중요하다고 여기는 가치, 고민거리, 앞으로 하고 싶은 것, 좋아하는 것 등 나의 모든 것을 적어 전지를 채워주면 됩니다.

Sharing

a. 발표하기

- i. 조원들과 함께 자신이 전지에 표현한 내용을 소개하고 각자의 생각을 공유한다.
- ii. 각 조에서 한 명이 대표로 나와서 자신의 타임라인을 소개한다.



모두들 다 그랬으면, 조원들과 자신의 전지에 있는 것들을 소개하고 공유해주세요.

(모든 조의 공유가 끝난 후)

이제 마지막으로 다 같이 서로의 전지를 공유해보도록 할 텐데요.

각 조에서 가장 소개하면 좋겠다 싶은 전지를 그린 사람이 대표로 나와서 소개를해주세요.

* 먼저 나오지 않으면 강사의 전지를 먼저 자세히 소개한다.

Evaluation

a. EVERNOTE 기록

나의 역사

2주차



나를 알아가는 과정

Opening

a. Check - In

- i. 조별로 앉아 조원들과 오늘의 기분을 10점 만점으로 표현하고 그 이유를 말한다.
- ii. 7점이라면 6점이 아닌 이유를 생각해보고, 또 8점이 되기 위해 무엇이 필요한지 말해본다.



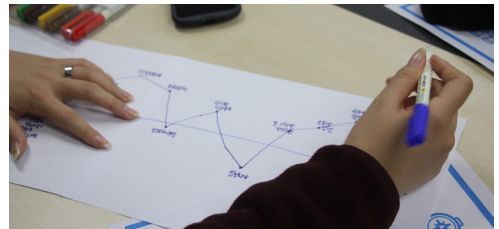
한 주간 잘 지냈나요? 오늘은 저번시간에 했던 정체성에 이어서 나의 역사에 대해서 생각해보려고 합니다. 본격적인 수업 시작에 앞서서 오늘의 기분은 어떤지 함께 이야기를 나눠보려고 해요. 각 조에서 __에 있는 친구들이 진행자가 되어서 오늘의 기분은 10점 만점으로 표현해봅시다.

Storming

a. 내 인생의 타임라인

- i. 가로축에는 시간, 세로축에는 +, - 기호를 사용하여 +에는 행복했던 순간, -에는 힘들었던 순간을 표시한다.
- ii. 현재까지 나를 만든 사건들을 기억해 보고 각 사건을 점으로 찍어 그래프로 표현한다.
- iii. 참고사항

강의자 본인의 인생 이야기 예시를 통하여 학생들에게 기본적인 가이드라인을 제시한다. 이를 통해 수업의 목적 및 필요성을 인식하도록 한다.



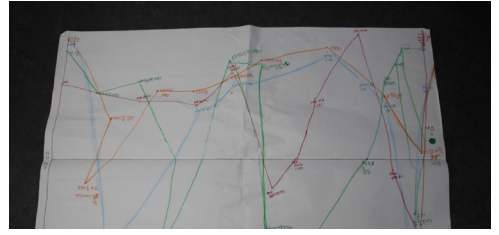
우리가 지난 시간에는 전지 그리기 활동을 통해 자신에 대한 것들을 생각해보고 발견하는 시간을 가졌습니다. 이번 시간에는 과거에서부터 현재까지의 나를 되짚어 봄으로써 내가 좋아했던 것들이 무엇이고 즐거웠던 순간이 언제였는지 생각해보는 시간을 가지려 합니다.

어렸을 때부터 지금까지 자신의 삶에서 기억에 남는 경험 들을 자신의 방식대로 풀어보는 것입니다. 기억에 남는 일화 또는 나에게 영향을 준 사건 같은 것들을 타임라인 방식으로 나누어 보는 시간을 갖도록 할게요. 한마디로 표현하자면 ‘나의 역사’라고 생각하면 됩니다. 저번 시간에 전지에 그렸던 내용들이 어떤 사건으로 형성되었는지 고민해서 써보는 것도 좋은 방법일 것 같습니다.

Sharing

a. 우리의 Timeline을 그리고 내인생의 Timeline 공유하기

- i. 각자 인생의 중요한 포인트를 큰 전지에 적어 그린 후, 간단한 제목이나 내용, 그림 등을 그린다.
- ii. 우리의 타임라인의 그려진 여러 포인트들을 중 팀원들이 돌아가며 하나씩 물으며 서로의 이야기를 공유한다. 타임라인을 들으며 드는 생각과 감정 등을 피드백 해준다.



Evaluation

a. EVERNOTE 기록

나의 태도

3주차



나를 알아가는 과정

Opening

a. Check In

- i. 조별로 앉아 조원들과 오늘의 기분을 10점 만점으로 표현하고 그 이유를 말한다.
- ii. 7점이라면 6점이 아닌 이유를 생각해보고, 또 8점이 되기 위해 무엇이 필요한지 말해본다.

Storming

a. 문장완성하기

- i. 워크북에 나와 있는 문장완성검사서에서 미완성 상태인 문장들을 완성한다.
- ii. 문장완성하기를 마치면 뒷면에 주제별로 묶은 표에 옮겨 적어 요약한 후 자신에 대한 통찰을 더하여 본다.
- iii. 자신이 완성한 문장의 내용을 팀원들과 공유한다.



여러분. 우리가 지금까지 나의 정체성, 역사를 돌아보며 내가 어떤 사람인지, 내가 어떻게 살아왔는지 되짚어 왔지요. 오늘은 여러 질문이 담긴 문장들을 완성하면서 내가 인지하지 못했던 부분들, 좀더 깊이 있는 나를 꺼내보려 합니다.

* 강사가 자신이 문장을 적어내려 가면서 깨닫게 된 이야기들을 들려준다.

워크북을 보면 여러 가지 다양한 문장들이 있는걸 볼 수 있을 거예요. 그런데 이 문장들은 미완성된 문장들입니다. 문장이 앞부분만 있고 뒤가 다 비어 있죠? 여러분이 이제 이 부분을 자신만의 생각으로 채우면 되는 거예요. 쉽죠? 대신 오래 생각하지 말고 문장 첫 부분을 보자마자 생각나는 것을 적어 주세요. 쓰다가 막힌 문장은 일단 넘어갔다가 나중에 다시 쓰도록 하고 한 문장에 오래 머무는 일도 없도록 해 주세요. 시간은 30분 드릴게요. 다 쓴 친구들은 다음 페이지에 있는 풀이 종이에 문제 묶음에 따라 자신의 문장을 요약해서 적어 주세요.

Sharing

a. 문장 공유하기

- i. 팀 안에서 각자의 이야기를 나눈다. 질문 번호를 적은 제비를 준비해 각각 뽑은 숫자에 해당하는 질문에 대한 자신의 답을 요약해서 말하도록 한다.

Evaluation

a. EVERNOTE 기록

나의 관계

4주차



나를 알아가는 과정

Opening

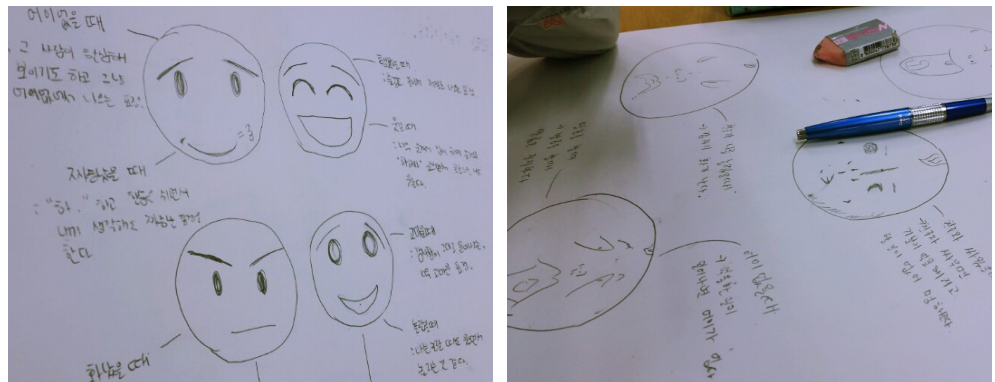
a. Check In

- i. 조별로 앉아 조원들과 오늘의 기분을 10점 만점으로 표현하고 그 이유를 말한다.
- ii. 7점이라면 6점이 아닌 이유를 생각해보고, 또 8점이 되기 위해 무엇이 필요하지 말해본다.

Storming

a. 인물마인드맵

- i. 나를 중심으로 좋은 관계, 좋지 않은 관계, 애매한 관계 등을 설정하여 마인드맵을 그린다.
- ii. 각 관계에 해당하는 사람이 누구인지 생각해보고 그 사람들로 마인드맵을 그려나간다.
- iii. 마인드맵의 내용을 팀원들과 공유한다.



이번에는 우리 관계에 대해 돌아보고자 합니다. 우리에게서 다양한 관계들이 있지요. 친구, 부모님, 선생님 등 다양한 사람들을 만나며 살아 왔을 텐데요. 나의 관계를 살펴보고 정리해보는 시간을 가졌으면 좋겠어요. 네 가지 표정의 얼굴을 이렇게 그려보았어요.

이 표정을 해석하는 의미는 각자가 다를 수도 있겠죠. 나에게 표정을 짓게 하는 관계는 누가 있는지, 그리고 왜 그 사람과 이런 관계를 맺는지 생각해 보세요. 그 사람의 어떤 특징이나, 어떤 모습들이 이 관계를 가능하게 하였는지, 또 나는 어떤 마음이 드는지 등의 이유들을 적어가면 돼요. 마인드맵을 그려서 확장시켜 봅시다.

Sharing

a. 인물마인드맵 공유하기

- i. 팀 안에서 각자의 관계를 소개하고, 인물마인드맵을 통해 깨닫게 된 통찰이 있는지 나누어본다.

Evaluation

a. EVERNOTE 기록

나의 두려움

5주차



나를 알아가는 과정

Opening

a. Check In

- i. 조별로 앉아 조원들과 오늘의 기분을 10점 만점으로 표현하고 그 이유를 말한다.
- ii. 7점이라면 6점이 아닌 이유를 생각해보고, 또 8점이 되기 위해 무엇이 필요한지 말해본다.

Storming

a. 배트맨 비긴즈 영화보기 - 주제 제시



오늘은 영화와 함께하는 수업입니다. 영화 좋아하세요? 소설이나, 음악이나 미술 등 여러 가지의 많은 감동을 주는 매체들이 많이 있지만 우리가 사는 시대에는 영화라는 콘텐츠가 우리에게 감동과 재미를 줍니다. 오늘은 배트맨 다크나이트 시리즈의 첫 번째 작품 '배트맨 비긴즈'에서 우리가 함께 보려고 합니다. 함께 생각해 보고자 하는 주제가 있기 때문인데요. 배트맨 비긴즈, 말 그대로 배트맨의 시작일 텐데 왜 이 영화의 주인공 '부르스 웨인'이 배트맨이 되어 '고담'시를 지키는 고독한 영웅이 되었는지 함께 보시면서 생각해 보도록 합시다.

i. 영화 본 영화 배트맨 비긴즈 시청

ii. 후 질문지에 답하기 (영화를 본 후 간단한 소감 나누기)

- 내가 영화를 보며 감동을 받았거나 기억에 남는 대사, 장면은 무엇인가요?
- 영화를 통해 나에게 의미 있게 다가온 메시지는 무엇인가요?



배트맨 시리즈는 다양한 주제들을 내포하고 있습니다. 정의란 무엇인가? 선과 악이란 무엇인가? 질서를 누가 어떻게 지켜야 하는가? 그리고 우리가 오늘 이 시간에 함께 생각하고자 하는 내용은, 내 안의 두려움은 무엇인가 입니다.

여러분 우리는 지금 awesome school 에서 나에 대해서 알아가고 있습니다. 나는 지금 어떤 사람들과 어떻게 지내고 있는가를 객관적으로 분석해보기도 했고, 또 전지그리기를 통해 내가 어떤 사람인지를 알아보기도 했고, 그리고 내가 그 동안 어떤 삶의 궤적을 밟아왔는가를 생각해보기도 했습니다. 그리고 우리는 앞으로 우리 각자가 가진 재능과 열정을 담아 우리가 사는 이 세상을 어떻게 아름답고 밝게 바꿀 수 있을까를 고민하고 실행하고자 합니다.

그런데 우리가 이 시점에서 한번 생각해 보았으면 합니다. 내가 그 동안 무언가를 하고자 할 때, '아! 나 이거 해야겠다! 아! 나 이거 하고 싶다'라는 생각은 많이 했지만 왜 나는 그것을 못했을까



왜 주저 했을까 왜 실패하고 말았을까. 여러분 생각에 여러분 각자 자신들이 그 동안 내가 왜 도전하기를 주저하고 망설였던 것 같으세요? 부모님의 간섭? 물질적 상황? 건강의 문제? 이런 외부적인 환경으로 탓을 하기 전에 나는 어떤 두려움을 내가 감추고 있는 걸까? 부르스 웨인이 박쥐를 두려워했던 것처럼 내 두려움의 원인에는 어떤 사건들이 있을까? 오늘은 이런 생각을 해보고 나누어 보고자 합니다.

이런 내용을 고민하고 생각 하는 건 참 쉽지 않은 것 같아요. 어떤 사람에게는 상처 받았던 일이 생각이 날 수도 있고 어떤 사람에게는 생각하고 싶지 않은 안 좋은 기억들을 떠올리는 계기가 될 수도 있지만 우리가 이런 두렵지만 담대한 시도가 각자 각자가 이루어야만 하는 사명과 일들 앞에서 각자의 두려움이 극복됨으로써 큰 원동력이 될 수 있으리라 생각합니다.

(강사 각자의 사건들을 제시)

iii. 자신의 두려움과 관련한 질문에 답해보기

공포 유발 가스를 마시게 된 당신 어떤 모습을 보게 될까요?

당신 앞에 주어진 일이 있습니다. 이 일을 멋지게 완수 해야 하는데 장애가 되는 생각이 무엇일까요?

왜 그 생각이 자꾸 드는 걸까요? 어떤 작은 사건이 있었을까요?

우리는 이 사건을 어떻게 극복 할 수 있을까요?

iv. 조별로 자신의 답변 나누기

함께 나누며 문제들을 환시시킨다

b. 나를 힘들게 하는 것, 극복하고 싶은 나의 모습을 종이에 적어보기

i. 조원들과 공유하지 않는다.

ii. 다 적은 후 종이를 맘껏 구겨 던진다.

c. 나를 일으켜 세우는 힘의 방패 만들기

i. 방패 모양의 종이에 힘을 낼 수 있는 것들을 적어서 꾸민다. 내 삶을 이끌어 갈 수 있는 명언이나 내 삶의 신조, 내가 사랑하는 사람들, 내 인생의 소중한 경험들, 나의 재능, 능력, 내가 좋아하는 음식이나 노래 등 (강사의 예시를 든다)

ii. 우리 조원들과 함께 무엇이 나를 일으켜 세울 수 있는지 함께 나누고 격려하는 시간 가지기



a. 영화의 아버지와 부르스 웨인의 대화를 다시 보여주기

각자 여러분이 함께 나눈 두려움들, 난관에 봉착할 때 느끼는 어려움들이 무엇인지 나누었나요? 제가 여러분에게 '이렇게 하면 극복할 수 있다.'라고 방법을 알려 줄 수 있다면 소원이 없겠습시다. 그런데 여러분 떨어져서 좋은 점은 다시 올라 올 수 있다는 것을 안다는데 있습니다. 길면 80이라는 말이 있어요 하지만 80년의 인생 매우 긴 시간이고, 우리가 이 시간들을 어떻게 보내느냐에 따라 인생의 질과 결과가 결정이 됩니다. 어렵고 두려운 상황일수록 희망을 잃지 마시고 내가 내 인생을 통해 이루어야 할 꿈과 아름다움을 마음껏 펼치며 살아가시길 기대하겠습니다. 감사합니다.

Evaluation

b. EVERNOTE 기록

나의 욕망

6주차



나를 알아가는 과정

Opening

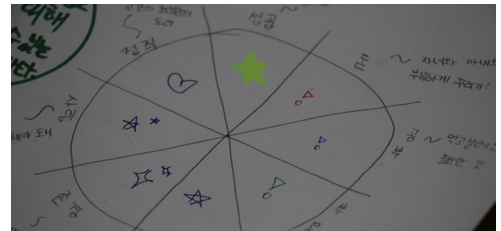
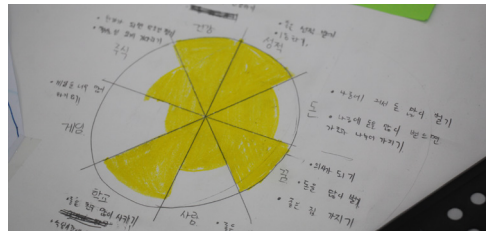
a. Check In

- i. 조별로 앉아 조원들과 오늘의 기분을 10점 만점으로 표현하고 그 이유를 말한다.
- ii. 7점이라면 6점이 아닌 이유를 생각해보고, 또 8점이 되기 위해 무엇이 필요하지 말해본다.

Storming

a. 가치관 피자 그리기

- i. 비어있는 피자 그림을 자신이 중요하다고 생각하는 가치들로 채운다.
- ii. 자신이 적은 가치들을 가장 중요한 것부터 색칠해본다.
- iii. 그 가치들과 관련해서 하고 싶은 일들을 모두 적어본다.
- iv. 내가 원하는 일들을 모두 적은 뒤 진짜 나의 욕망이 아닌 것을 지운다.
- v. 자신의 가치관 피자를 조원들과 공유한다



이전 시간에 우리는 우리의 두려움과 마주했습니다. 나를 바라보는 부모님의 시선, 사회적 기대 그리고 내 안에 존재하지만 보이지 않던 수많은 두려움을 의식위로 떠올려 보는 시간이었습니다. 이제 그 두려움을 극복하고 진정 내가 욕망하고 있던 것은 무엇이었는지를 찾아보는 시간을 가지려고 합니다. '나의 욕망을 욕망하다' 수업은 타인이 아닌 여러분이 온전히 정말 내가 하고 싶은 것, 좋아하는 것은 무엇인지를 찾게 해주는 시간이 될 것입니다.

* 강사의 개인적인 삶에서 강사가 정말 원하는 삶을 살아가던 과정의 스토리 전달

Sharing

a. 욕망 보드 게임

- i. 사각형 포스트잇에 나의 욕망의 키워드를 4개를 적도록 한다.
- ii. 키워드 포스트잇을 적절히 섞어 보드게임 판을 만든다.
- iii. 주사위를 굴러 말을 이동하면서 해당하는 키워드에 대한 이야기를 나눈다.
- iv. 이야기를 들을 때, 떠오르는 생각이나 피드백을 댓글처럼 포스트잇에 적어 태그한다.





여러분 이제 여러분의 이야기를 들어보려고 합니다. 보드게임을 통해서 내가 원하는 것이 무엇이었는지, 나는 언제 행복한 사람 인지에 대한 것들을 이야기하고 나누도록 합시다.

아이패드와 노트북의 차이를 아나요? 아이패드는 콘텐츠를 소비하는 것이고, 노트북은 콘텐츠를 생산하는 툴이죠. 나의 욕망에 대해서도 이렇게 한번 생각해 봅시다. 우선 소비의 개념으로 무언가를 참여하고 했을 때 행복을 느끼고 즐거워하는 것과, 생산의 개념으로 만들어내며 어떤 아웃풋을 냈을 때 행복을 느끼는 것이 있을 수 있겠죠. 이렇게 2가지 카테고리로 2가지씩을 적어봅시다.

Evaluation

a. EVERNOTE 기록