



## 칭찬샤워로 상장수여+자존감 UP

### 고민의 시작

중학교 진로교육의 첫 목표는 긍정적 자아개념을 강화하고 자신의 특성에 대한 이해의 폭을 넓히며 다양한 사회적 관계에서의 대인관계능력 및 의사소통역량을 증진시키는 것이다(출처 : 2015 학교 진로교육 목표와 성취기준)

자존감이란 자아존중감(自我尊重感, 영어: self-esteem)이란 자신이 사랑받을 만한 가치가 있는 소중한 존재이고 어떤 성과를 이루어낼 만한 유능한 사람이라고 믿는 마음이다. 자아존중감은 객관적이고 중립적인 판단이라기보다 주관적인 느낌이다. 자신을 객관화하는 것은 자아존중감을 갖는 첫 단추이다. (출처 : 위키백과)

심리검사나 다양한 학습지 등을 활용하여 자신의 특성 이해에 관련한 활동을 해보았다. 자신의 특성은 자신만의 고유한 것인데 사춘기인 중학생들의 행동특성상 친구들과 다른 자신의 특성을 드러내기 싫어하였다. 대인관계에 많이 의지하는 중학생들의 특성을 활용하여 친구들을 통하여 본 자신의 특성에 대하여 탐구하는 수업을 통하여 자존감을 향상시키는 수업을 해 보고자 한다.

특히, 5월 가정의 달이나 11월 학생의 날을 맞이하여 학급 단위로 창의적 체험활동 시간에 활용하기에도 적합하게 설계하였다.

## 수업 스케치

차시	수업 내용	수업 진행	핵심역량
1	칭찬에 대하여 탐구하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 읽기자료 &lt;&lt;오늘, 마음 맑음&gt;&gt;, 마스노 슌모지음, 오승민 옮김</li> <li>- 영상 1. 칭찬의 효과 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MzvP1BQKLmQ">https://www.youtube.com/watch?v=MzvP1BQKLmQ</a></li> <li>- 영상 2. 칭찬의 방법 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NOV0sHsi200">https://www.youtube.com/watch?v=NOV0sHsi200</a></li> </ul>	지식탐구역량
2	친구의 장점 쓰기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신이 홀수 번호이면 학급 친구들 중 짝수 번호 학생들의 칭찬을 모두 쓴다.</li> <li>- 자신이 짝수 번호이면 학급 홀수 번호 친구들의 칭찬을 모두 쓴다. (홀수와 짝수로 나누어 쓰는 이유는 시간을 절약하기 위함)</li> <li>- 행동과 능력에 대한 칭찬을 쓰도록 유도한다. (외모에 대한 칭찬보다 행동에 대한 칭찬을 하도록 안내)</li> <li>- 이때 롤링 페이퍼의 형태로 쓰면 가장 처음 학생이 쓴 수준을 넘어서지 못하므로 한 학생에 대한 다양한 측면의 칭찬이 나오려면 각자 쓰게 하는 것이 좋다.</li> </ul>	창의적 사고 역량 심미적 감성역량
	학생 별 분류	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 학생의 이름을 적어놓고 자신이 적은 칭찬을 잘라 학생별로 분류한다.</li> <li>- 나중에 학생들이 상장으로 만들어지기 전 친구들이 쓴 칭찬의 원본을 보고 더욱 즐거워하므로 상장 수여식이 끝난 후 개별로 나누어준다. (A4용지에 서로 다른 학생들이 써서 자른 것을 붙여줌)</li> </ul>	의사소통역량
3	상장 만들기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 모둠별로 모여 친구들이 쓴 칭찬사위 종이를 보고 개별 학생에 대한 상장을 만든다.</li> <li>- 이때 자기 모둠 이외의 학생들 것을 만들도록하며 모둠원이 4명일 경우 다른 친구 4명의 상장을 만들고, 모둠원이 5명일 경우 다른 친구 5명의 상장을 만들어야 학생 모두의 상장이 만들어 진다.</li> </ul>	창의적 사고 역량 의사소통역량
4	상장 수여하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 서로 상장을 수여한다.</li> <li>- 칭찬을 써본 소감과 친구들의 칭찬을 통하여 자신을 돌아본 소감을 발표한다.</li> </ul>	자기 관리 역량

### 활용하기

1. 시간이 많지 않으면 1,2차시와 3,4차시를 묶어서 수업하셔도 됩니다.  
→ 이럴 경우 학생들이 모둠별로 수업시간 이후에 상장을 만들어야합니다
2. 어버이날이나 스승의 날에 학생들이 협력하여 부모님 또는 선생님께 상장을 만들어 드려도 좋습니다.  
→ 어버이날엔 자신의 부모님의 장점을 생각나는대로 나열한 후 모둠 친구와 함께 상장의 이름을 정하고 문구를 만들고  
→ 스승의 날엔 모두 함께 다양한 의견을 내어 상장 문구와 내용을 쓰면 됩니다.  
예시) 상상그이상, 촌데레상,

## 수업 스케치

### 나의 삶의 주인

자아 존중감은 스스로 자신을 가치 있고 소중한 존재로 여기는 마음인데 가장 처음에 형성되는 것은 타인으로부터 생기는 것이다. 어릴 적 가족으로부터 소중한 존재로 인정받고 자라나며 자신의 내면에서 확고하게 생기는 마음인데, 타인과 비교하고 관계 속에서 자신을 발견하는 중학생 시절에 친구들로부터 자신이 소중하고 가치 있는 존재인 것을 확인하는 것은 자존감을 더욱 확고하게 만들 수 있다고 생각한다.

특히 이 활동은 나와 절친한 어느 특정한 친구들에 의한 자신에 대한 장점 발견이 아니라 학급 친구들 중 다수의 학생들이 공통적으로 생각하는 자신의 장점이므로 학생들에게는 더욱 의미 있게 다가온다.

특히 진로활동에서 가장 중요한 동기는 바로 자아존중감인데 자신이 알고 있었거나 혹은 자신이 모르는 장점을 발견하여 객관화 시키는 일은 자존감 향상에 매우 의미 있는 활동이었다.



### 나에게로 가는 길

단순해 보이는 칭찬이지만 칭찬의 효과, 칭찬의 방법을 학습한 후에 활동을 하니 학생들은 모든 것은 학습이 필요하다는 인식을 하고 있었다.

영상과 책 등 다양한 매체와 방법을 칭찬에 대하여 탐구하는 그 자체가 학생들에게 학습하는 방법의 다양성을 알게하여 의미 있다고 생각하였다.



### 수업평가와 성장

칭찬을 받아보지 못한 학생은 칭찬을 쓰는데 어려움을 느낀다. 학생들이 친구들의 칭찬을 적는 시간에 잘 쓰지 못하는 학생들과 대화를 나누며 학생이 타인의 작은 장점이라도 찾을 수 있도록 도와준다. 또 상장을 만들 때 어떤 한 친구에 대한 학급 친구들이 쓴 칭찬을 모아보면 신기하게 여러 학생이 같은 칭찬을 쓴 것을 발견하며 이것의 특징을 살리는 상장 명칭을 찾아내는 것도 학생들이 재미있어 하는 요소였다.





# 함께 그리는 수업

## 창의적 체험학습 활용

진로를 가르치지 않더라도 학급 특색활동으로 적절한 시기에 할 수 있다.

## 교과간 융합

국어시간 읽기를 통하여 칭찬의 방법탐구하고 상장 문구 만들기  
음악시간 친구의 장점을 랩으로 작사하여 불러주기  
미술시간 친구의 특징이 들어간 상장 디자인하기 등으로 함께 수업해볼 수 있다.



# 부록

## 칭찬 사위 활동지



- 칭찬 사위란? 친구들의 사소한 행동 하나 하나에 칭찬 꺼리를 찾아 의미를 부여함으로써 서로 각자의 '우주'로 인정하고 인정받음
- 이 수업을 하는 이유? 각자의 존재감을 교실에서 인정받고, 수용되고, 우뚝 서게 함.
- 친구들의 칭찬을 써 주세요(외모가 아닌 행동이나 그 친구의 능력에 대한 칭찬을 써 주세요)
- 칭찬을 쓰는 학생의 번호가 홀수이면 학급에서 짝수번호 학생들 모두의 칭찬을 적어주세요.

저 ( )은

~~를 (학급 친구의 절반 정도의 이름을 씀)	이러한 이유로 칭찬합니다
예시) 김진로	늘 친구들의 이야기를 잘 들어주며 친구가 많으며 책을 많이 읽어 아는 것이 많음.

활동 소감은?	
---------	--



## 오늘, 마음 맑음

- 마스노 모지음, 오승민 옮김, 생각정거장 중에서 일부 내용 -

사람은 누구나 칭찬받기를 좋아합니다. 칭찬받고 기분 나쁜 사람은 거의 없습니다. 그런데 주변 사람에게 인정과 칭찬을 받고 싶으면 나부터 먼저 상대방을 인정해야 합니다. 남을 헐뜯기만 하면서 모두에게 인정받고 싶다면 어불성설입니다. 남을 칭찬하고 인정해주는 말은 마치 공을 주고받는 것처럼 칭찬한 사람에게 다시 되돌아온답니다.

“이런 점이 참 대단하신 것 같아요. 닳고 싶습니다.”

상대방에게 이렇게 말하면

“아닙니다. oo씨야말로 대단하세요.”

라는 말이 분명히 돌아옵니다. 왠지 오글거리는 면도 있지만 사실 인간관계에서 서로 인정하고 칭찬해주는 것이 중요합니다.

상대방에게 대단하다는 말을 들으면 기분이 좋아져서 상대방을 칭찬하고 싶어집니다.

그러면 칭찬받은 사람 역시 상대방의 좋은 점을 찾게 되지요. 상대방의 장점을 찾는 행위는 서로의 장점을 서로가 찾아주는 행위이기도 하며, 나 자신에 대해 새로운 발견을 할 기회이기도 합니다. 그래서 장점 찾기는 정말 중요합니다.

(중간생략)

인간은 누구나 자기 나름의 개성이 있습니다. 개성을 가진 인간은 서로 비교할 수 없습니다. 그 자체로 빛나기 때문이지요.

그 빛을 제대로 발견해주고 그 부분을 칭찬해주세요. 서로 다른 빛을 내고 있는 서로를 칭찬해주세요. 그래야 모두가 나름의 장점을 최대한 발휘하며 살아갈 수 있습니다. 물론 사람에게 단점도 있습니다. 당연합니다. 하지만 단점 뒷면에는 반드시 장점이 숨어 있습니다.

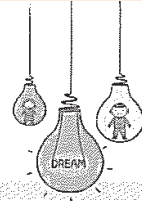
상대방의 개성은 절대 바꿀 수 없습니다. 설불리 바꾸려 들었다가 상대방에게 인격적인 상처를 줄지도 모릅니다. 있는 그대로의 모습으로 서로를 인정해부는 관계를 만들어나가세요.

그러려면 남을 칭찬해주는 사람이 되어야합니다.

칭찬을 잘하면 내 주변에 있는 사람을 빛나게 할 수 있습니다. 이는 약간의 노력으로도 가능합니다.



## 칭찬 샤워 활동지



- 칭찬 샤워란? 친구들의 사소한 행동 하나 하나에 칭찬 꺼리를 찾아 의미를 부여함으로써 서로 각자의 '우주'로 인정하고 인정받음
- 이 수업을 하는 이유? 각자의 존재감을 교실에서 인정받고, 수용되고, 우뚝 서게 함.
- 친구들의 칭찬을 써 주세요(외모가 아닌 행동이나 그 친구의 능력에 대한 칭찬을 써 주세요)
- 칭찬을 쓰는 학생의 번호가 홀수이면 학급에서 짝수번호 학생들 모두의 칭찬을 적어주세요.

저 ( 신 ) 은

~~를 (학급 친구의 절반 정도의 이름을 씀)	이러한 이유로 칭찬합니다
예시) 김진로	놀 친구들의 이야기를 잘 들어주며 친구가 많으며 책을 많이 읽어 아는 것이 많음
2. 권	학생회 일을 열심히 하고 우를 위해 봉사 해주는 것 같음
4. 김	착하고 아침이 일찍 학교에 와서 파일정리를 함
6. 조	수업시간에 바른 태도로 열심히 참여함
8. 하	친구들에게 친절하게 잘 대해줌
10. 고	친구들과 의리를 잘 지키고 시어 좋게 자냄
12. 김	자신이 알았는 장면에 대한 지식을 친구들에게 자세하게 이야기해
14. 김 )	수업시간에 잘 참여하고 질문을 많이 하여 칭찬을 자주 받음
16. 문	취미 공부를 모두 잘하고 항상 책을 많이 읽음
20. 박	취미 잘하고 체육시간에 다양한 운동을 잘해 친구들이 부러워함
활동 소감은?	다른 사람의 장점을 찾는 것이 쉽지 않았으나 찾아보니 친구들의 장점이 많고 다른 친구들이 어떤 것을 칭찬했을까 기대가 된다.





제 2018-3203 호

## 지식 봉사상

제 ○ 학년 ○ 반

성명 : 김 ○ ○

위 학생은 지식의 거울인 칠판을 하루도 빠짐없이 깨끗하게 청소해 친구들의 학구열을 높이는데 큰 도움을 주어 친구들과로부터 신뢰를 받는 학생이므로 베푼 친절에 감사하며 이 상을 수여합니다.

2018년 ○ 월 ○ 일

○○ 중학교 ○ 학년 ○ 반 친구들