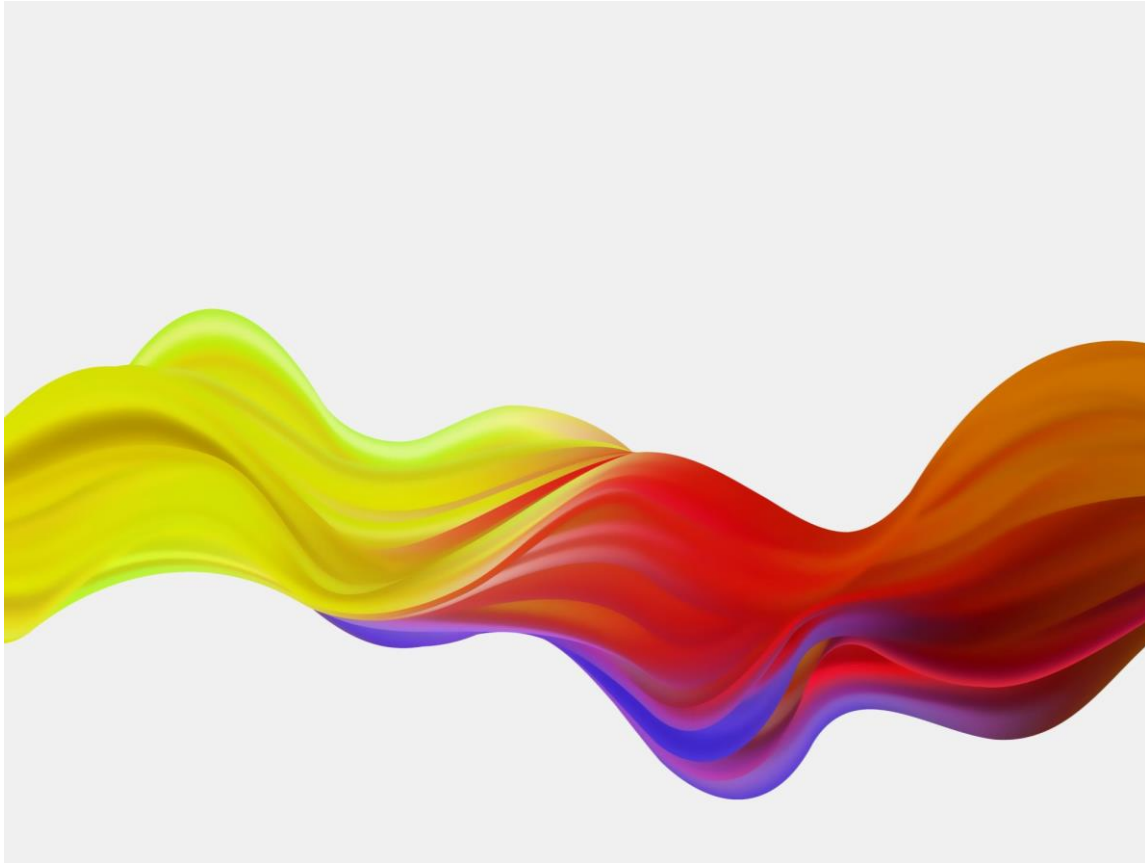




감정의 발견 (마크 브래킷 지음, 임지연 옮김)

Permission to feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our society Thrive
by Marc Brackett, Ph.D.



잠을 깨워 볼까요?

다음 중
해당 사항이
있으면
하품을
하거나
기지개를
켜면 됩니다.

- 1 . 나는 어제 숙면을 취했다.
 - 2 . 나는 가끔 내 감정이지만 어떤 감정인지 모를 때가 있다.
 - 3 . 나는 누군가 나와 다른 생각이나 취향을 가지고 있는 것을 마주할 때 불편하다.
 - 4 . 나는 악기를 하나 이상 연주할 수 있다.
 - 5 . 나는 나도 모르게 욕을 한다 .
 - 6 . 나는 내 마음을 표현하는 것이 두렵다.
 - 7 . 나는 행복함을 느껴본 적이 있다.
 - 8 . 난 내 마음의 평화를 만들어 낼 수 있다 .
-

-
1. 이 책을 읽어야 하는 이유
 2. 이 책에 담긴 내용
 3. 감정훈련을 통해 얻는 것들

1. 이 책을 왜 읽어야 하는가?





Who am I?

라이프 아티스트 랩 '나를 찾아주세요' 자아탐험대장 사샤입니다.



자연과 하나되고 예술을 사랑하고 길 위의 순간을 즐기고 '나를 찾는' 도전과 모험을 멈추지 않는



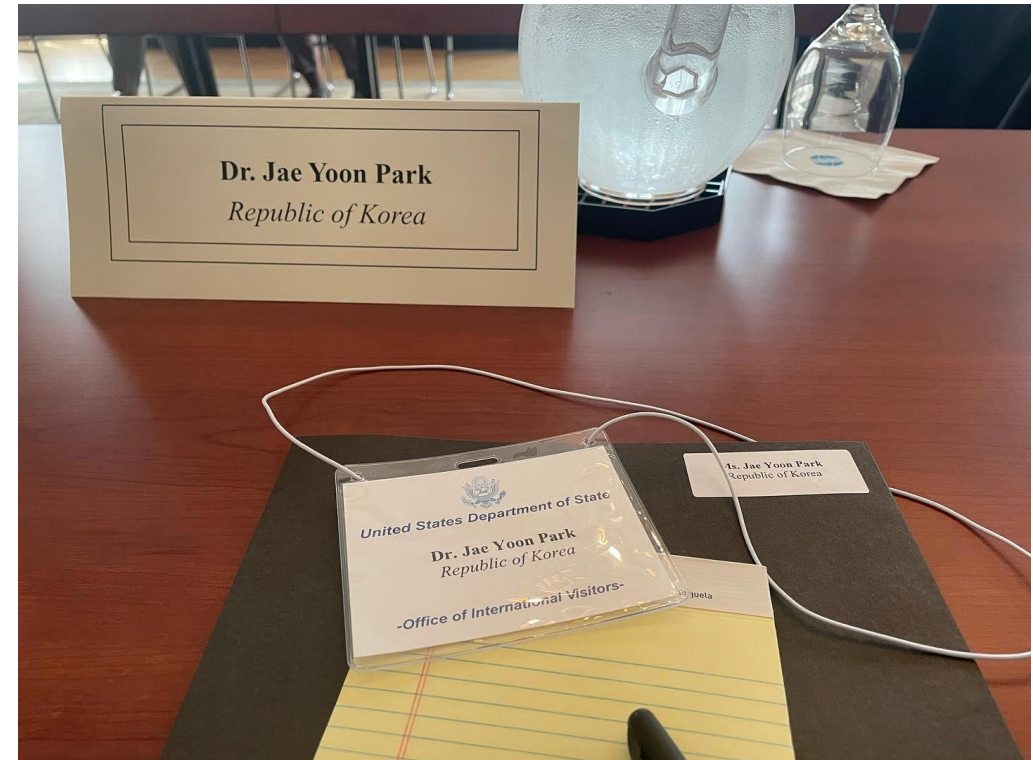
선생님~
학교에 안 오실 때는 뭐하시나요?



대한민국 공군의 특수비행팀 Black Eagles

블랙이글스(영어: Black Eagles)은 다양한 곡예비행을 통해 조종사들의 조직적인 협동심과 고도의 비행기량을 선보이고 있는 대한민국 공군의 곡예비행팀이다. 블랙이글스의 다른 부대명은 제239특수비행대대이다.

미국 국무부 초청으로 인권운동 한국대표로 참여하여 각국 대표들과 만났어요!



Orlando Stadium



2016년 올랜도 나이트클럽 총기 난사 사건은 2016년 6월 12일 미국 플로리다주 올랜도의 펄스라는 게이 나이트클럽에서 발생한 총기 난사 사건이다. 최소 50명이 숨지고 53명이 부상당하였다. 그 이후 시 당국은 마을의 증오를 평화로 바꾸기 위한 다양한 활동과 정책을 만들었고 올랜도에서 매우 큰 축구 경기장에 희생자들의 무지개색 좌석을 마련하였다.

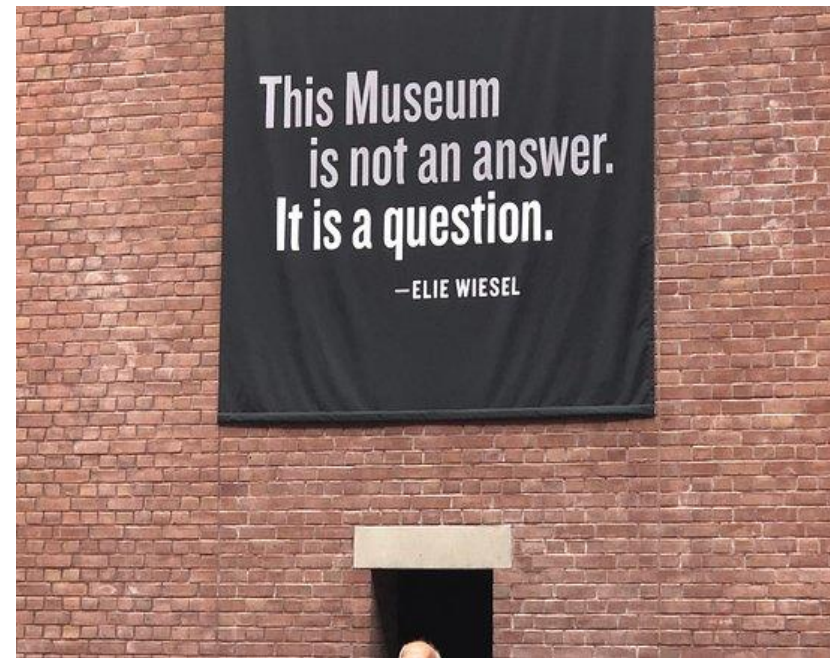
Hate won't make you Great!



백악관 앞 1인 시위자 인터뷰



미국 홀로코스트 메모리얼 박물관



SK 신입임원 의사소통 교육





비영리스타트업 호모인테르

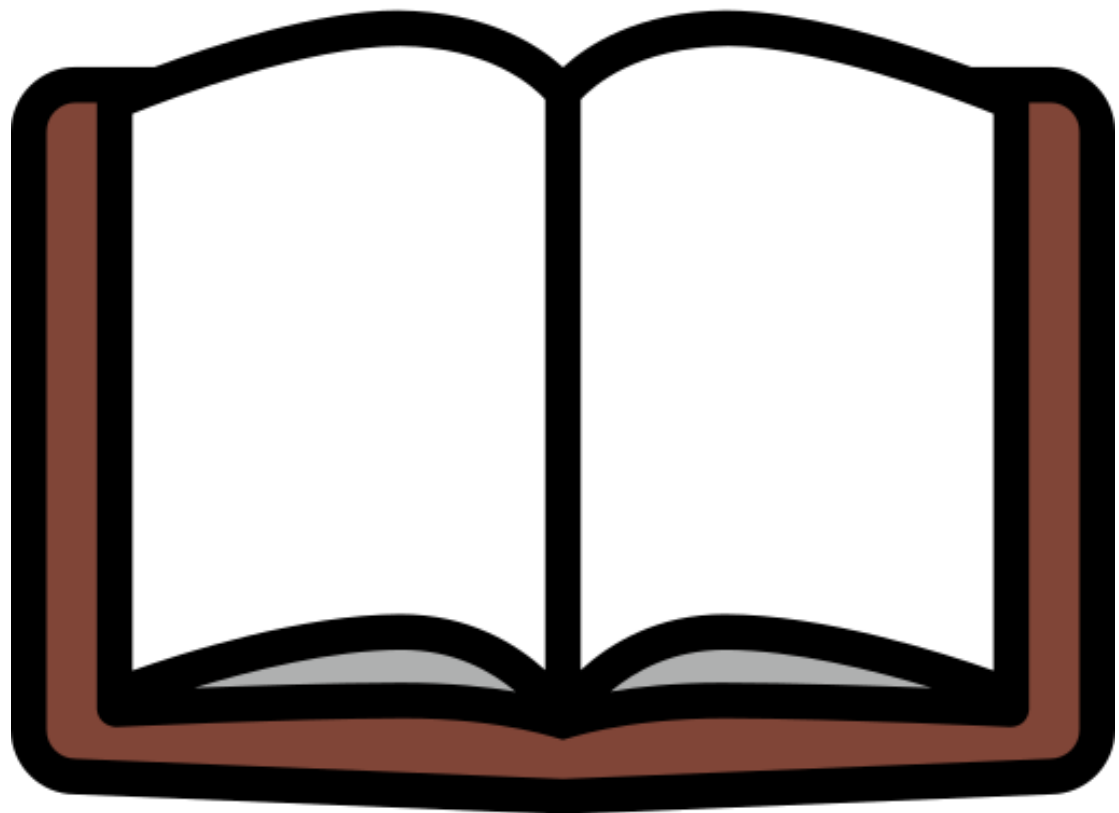
이주민과 난민을 위한 소통과 공감

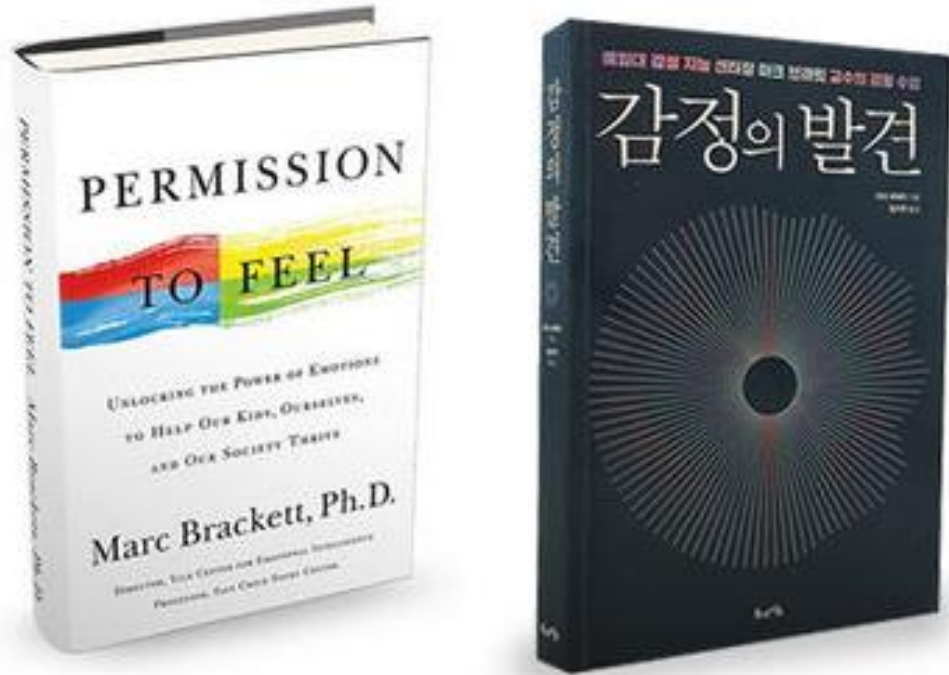
“이 세상에서 변화를 보고 싶다면 네가 스스로 그 변화가 되어라.”



감정
조절과
소통

2. 이 책은
무엇을
말하고
있는가?





남의 감정에 대해 지적하고 비난하는
'감정 심판자'가 되지 말고
자비심을 가진 '감정 과학자'가 되어야 합니다.
예일대 감성 지능 센터장 마크 브래킷 교수의 감정
수업!

The Power of Emotional Intelligence to Achieve
Well-Being and Success



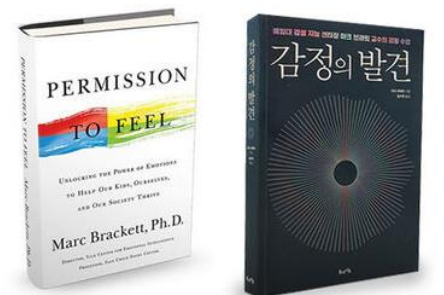
20년 이상 감정과 감성 지능을 연구해 온
예일대 감성 지능 센터장
마크 브래킷 교수의 감정 수업

수 많은 심리학 연구 결과를 토대로 인간에게

가장 중요한 **감정에 관한 모든 것을 망라한 집합서**

마크 브래킷은 어린 시절 왕따 당했던 경험을 계기로
인생에서 감정이 무척 중요하다는 사실을 깨닫고 관련
연구를 시작하였고, 125편의 논문을 기고한다.

감정을 인식하고 이해하고 표현하고 조절하는 방법을
세심하게 보여주며, 가정과 직장, 학교에서 감정을 관리하는
기술을 터득하고 나아가 감정 혁명을 일으켜야 한다고
강조한다.



절망의 구렁텅이에서 허우적거리고 있을 때,
내 인생을 구해 준 단 한마디!

“오늘 기분 어때?”

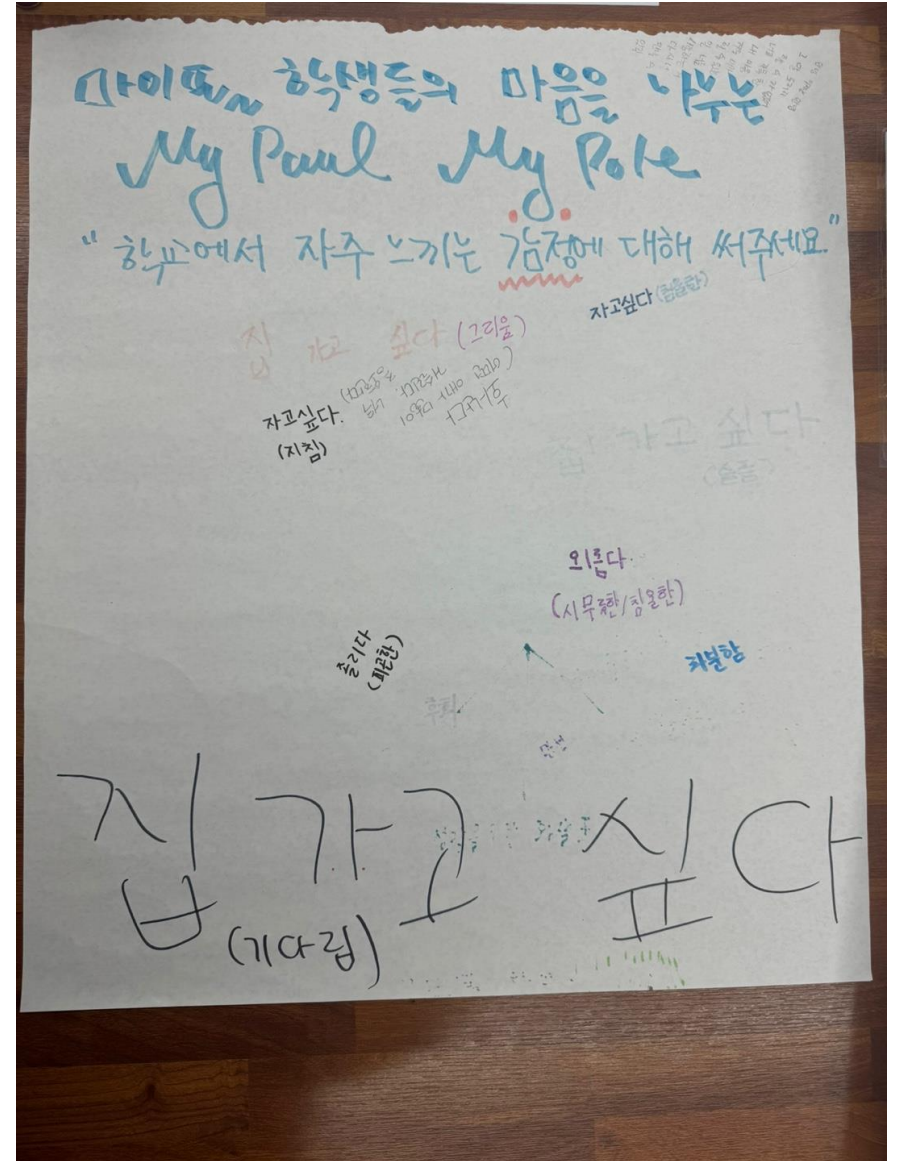


“너 할 말 있지?”

My Paul My Pole

“학교에서 자주 느끼는
'감정'에 대해 써주세요!

침울한, 그리움, 분노,
차분함, 외로움, 피곤함,
기다림, 슬픔, 지침 ...



어떤 초등학교 3학년 아이는 이렇게 말했다.
“세계 평화가 찾아올 거예요!”



감정의 발견 ☺

인생에서 처음으로
감정 표현의 자유를 허락받은 순간이었다.



감정의 발견 ☺

자유롭고 풍성한 인생을 살고 싶다면
기쁨이나 즐거움 같은 긍정적인 감정뿐 아니라



슬픔이나 분노 같은 부정적인 감정도
있는 그대로 받아들이고
활용할 수 있어야 한다.



감정의 발견 ☺

나는 어렸을 때 학교에서
괴롭힘과 성적 학대를 당한 적이 있다.



감정의 발견 ☺

더 이상 괜찮은 척, 멀쩡한 척, 행복한 척
하지 말라!



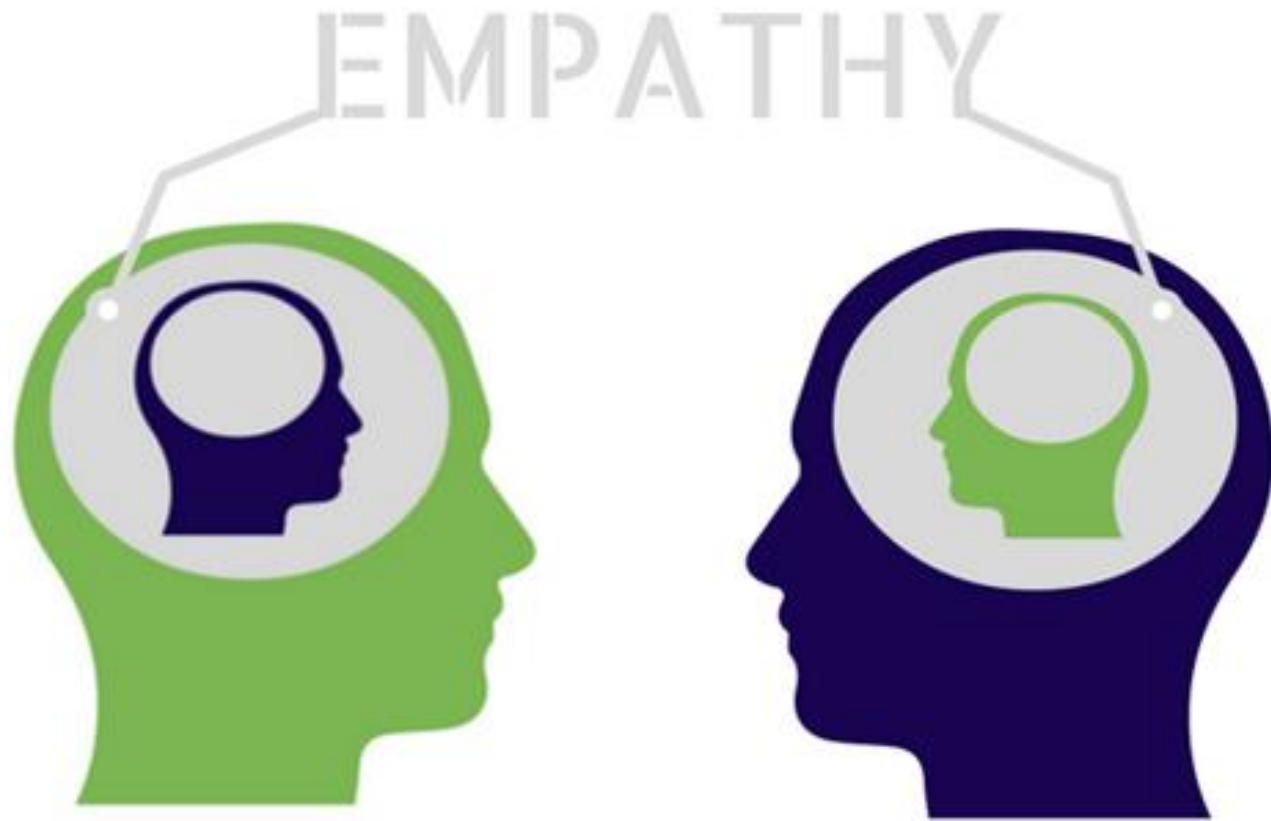
감정의 발견 ☺

우리는 언제나
“잘 지내?” “잘 지내!”

라고 얘기하지만
자기 자신과 타인의 진짜 감정은
외면하며 살아간다.



감정의 발견 ☺



공감 ≠ 동감



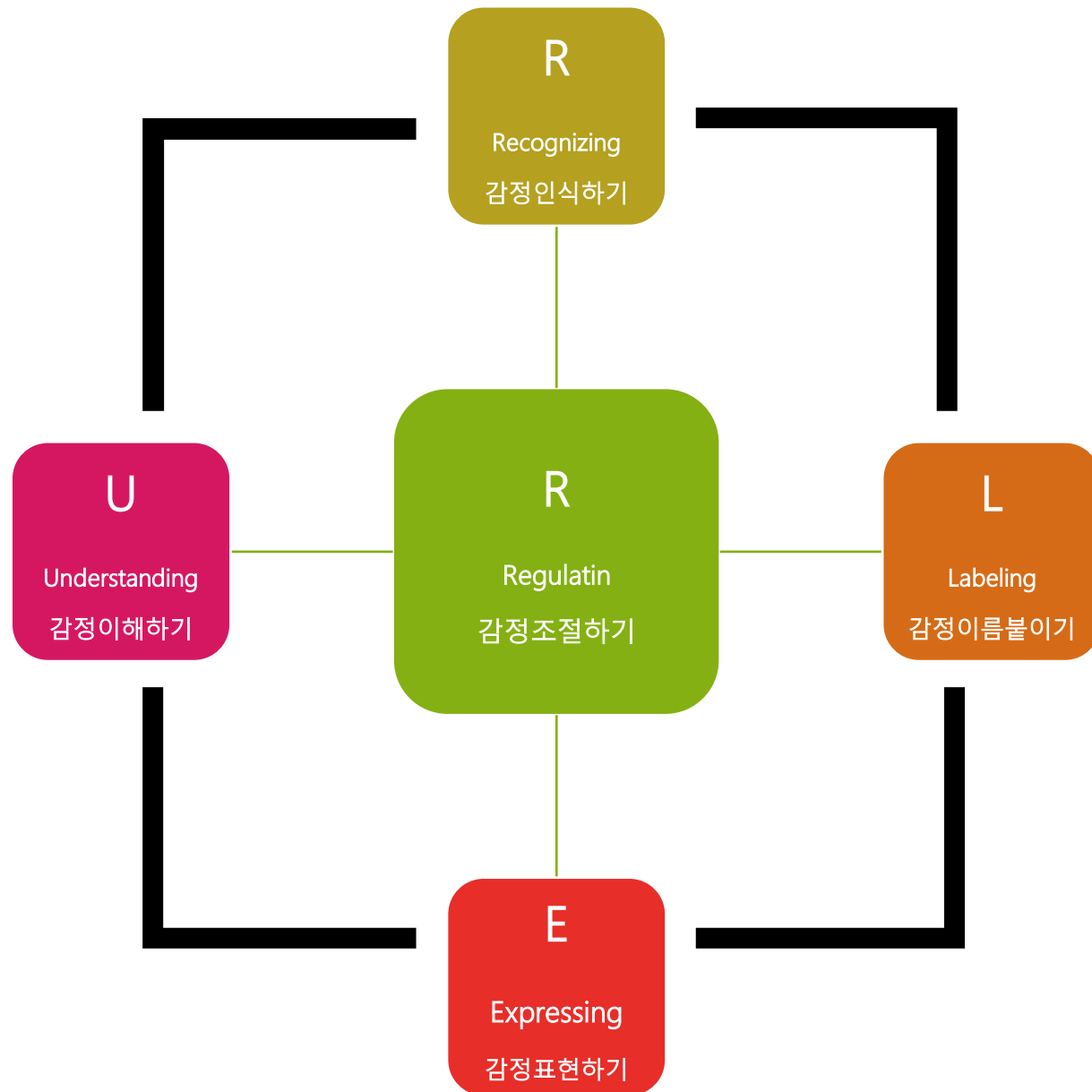
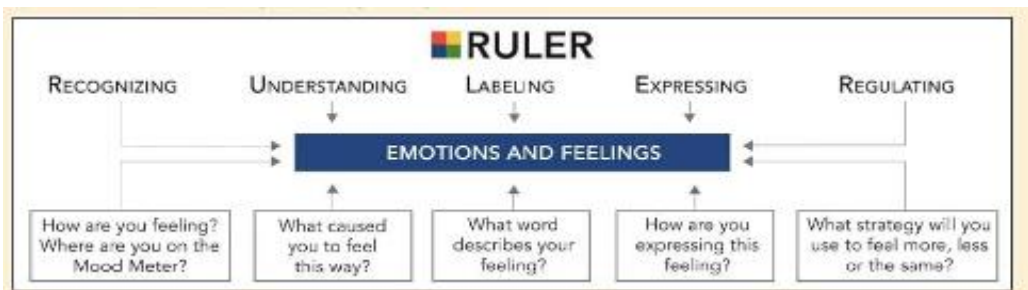
감정이입과
공감은

서로 다른
두 마음이 만나
평화를 만드는 길

감정을 다루는 다섯가지기술

RULER

룰러

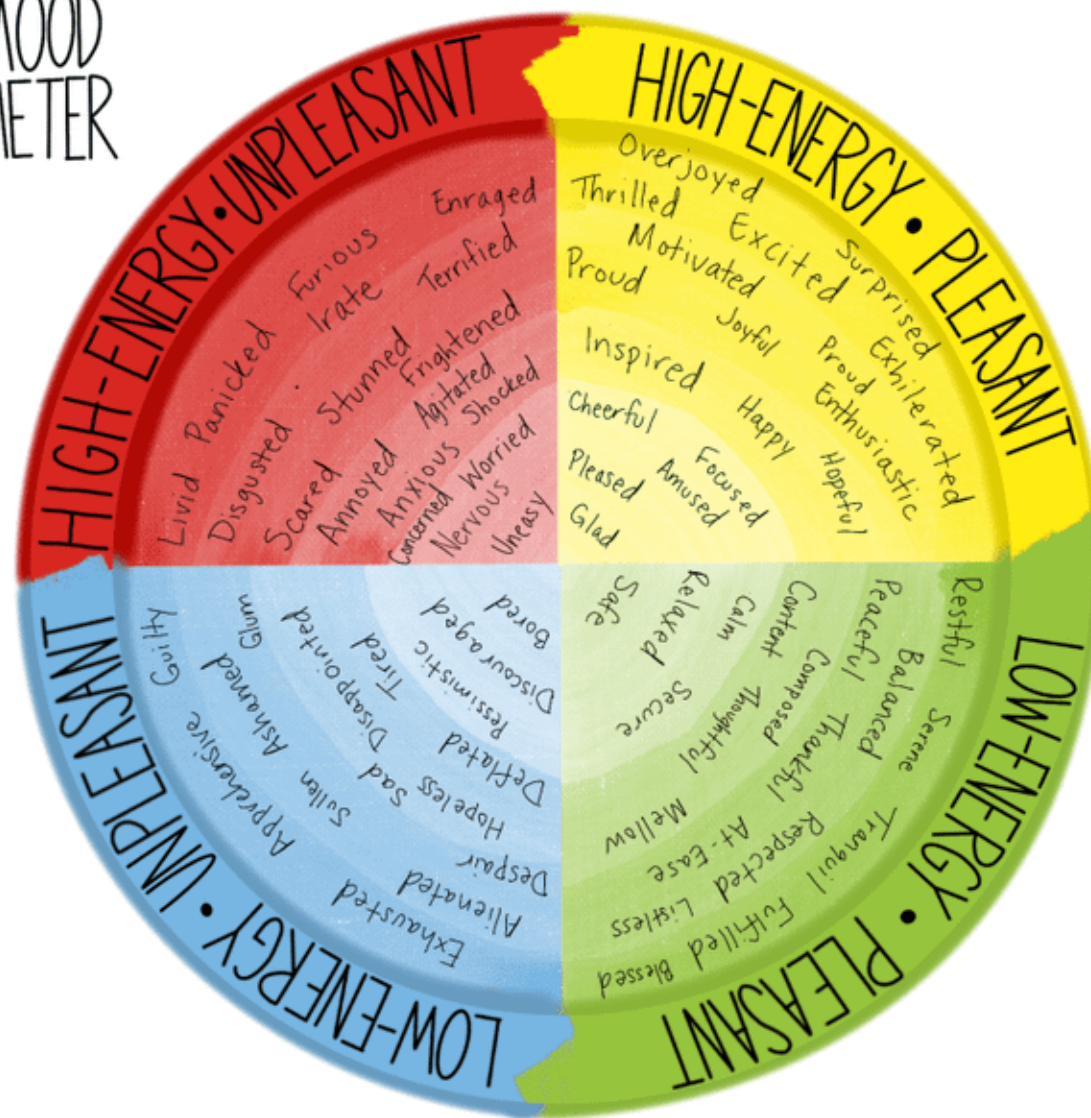


감정의 무드미터

감정은 정보이다 !



MOOD
METER



생각 ,
행동 ,
감정은
서로
연결되어있음



감정을 다루는 기술!

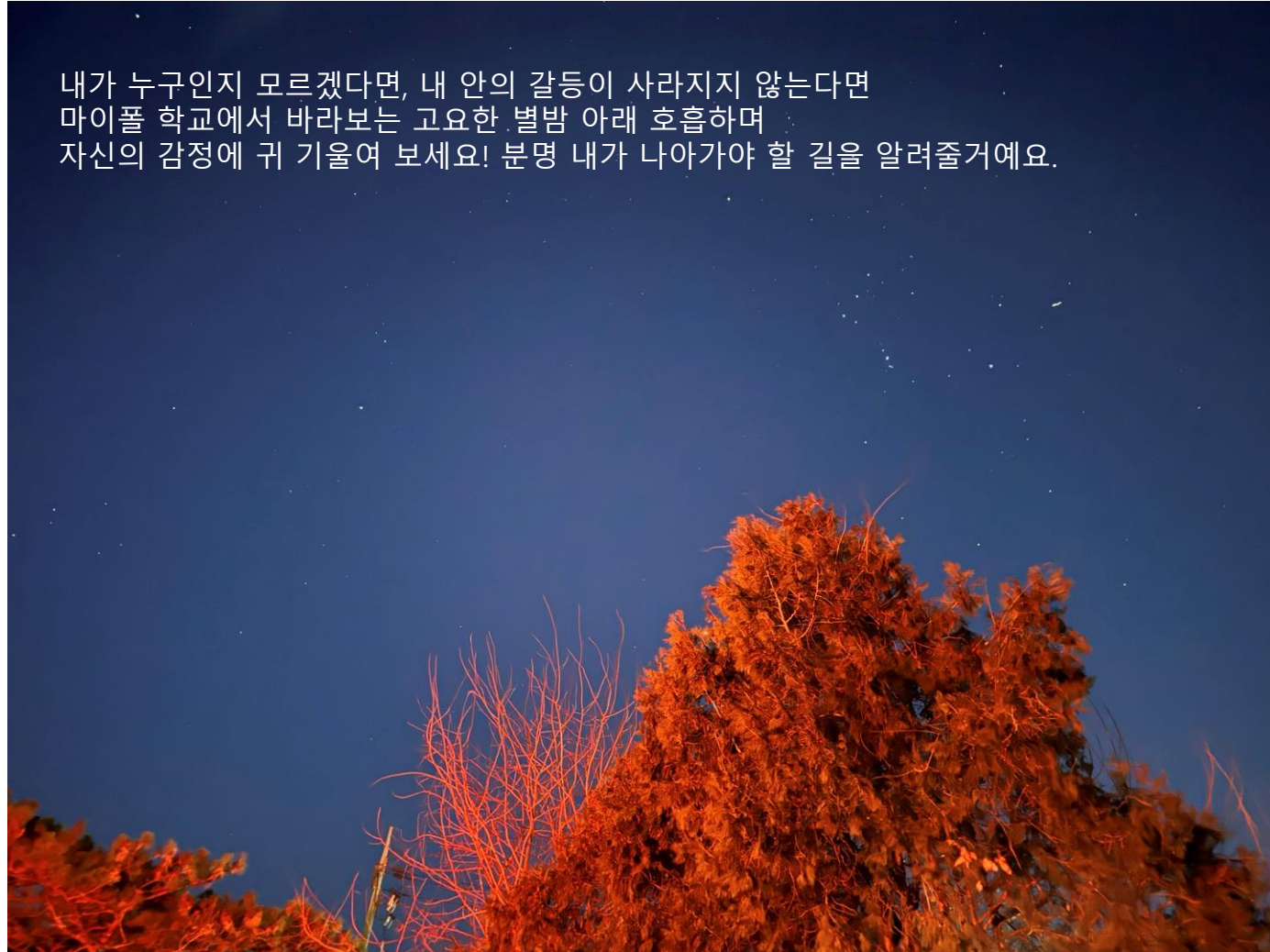


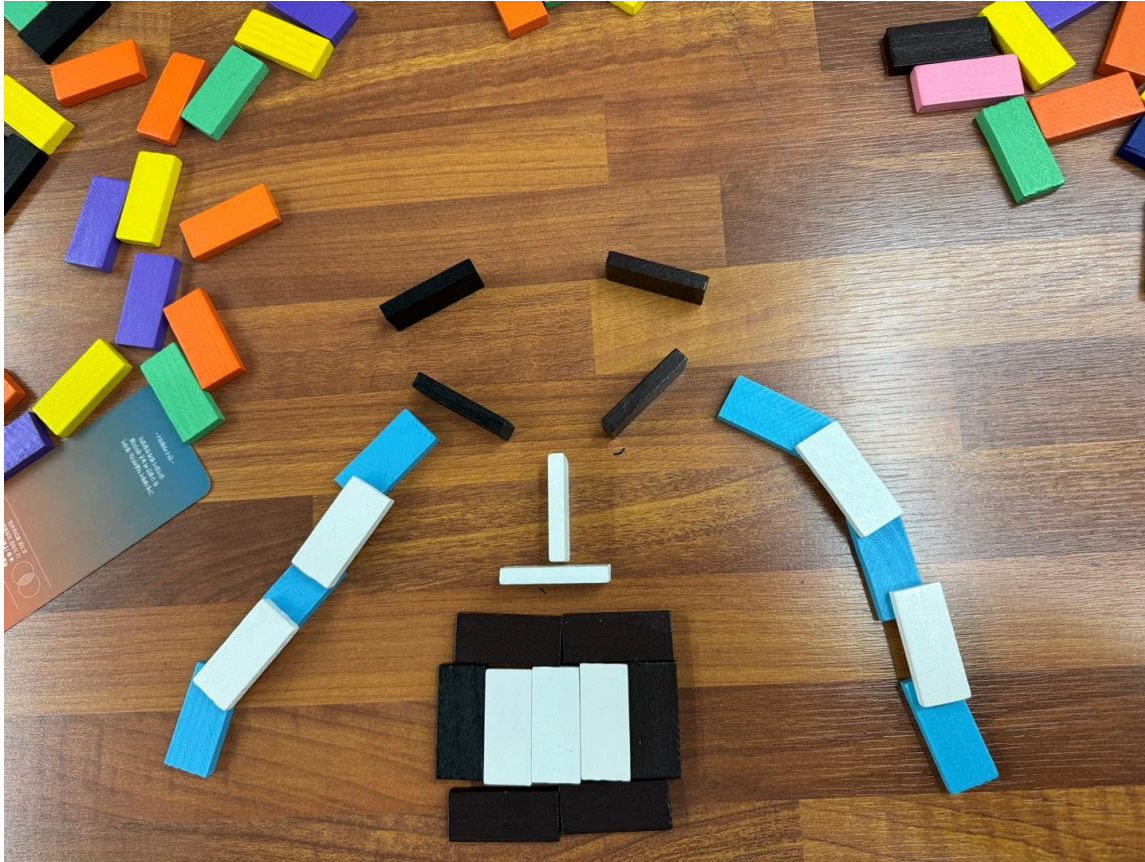
다양한 감정을 인식하고
표현하고 조절하는 것은
선천적으로 타고나는 기질이 아니라
후천적으로 학습 가능한 기술이다!



감정의 발견 ☺

내가 누구인지 모르겠다면, 내 안의 갈등이 사라지지 않는다면
마이폴 학교에서 바라보는 고요한 별밤 아래 호흡하며
자신의 감정에 귀 기울여 보세요! 분명 내가 나아가야 할 길을 알려줄거예요.





감정을 다스리는 기술, RULER!

1단계
감정을 인식하기(Recognizing)

2단계
감정의 원인과 결과 이해하기(Understanding)

3단계
감정에 이름 붙이기(Labeling)

4단계
솔직하게 감정 표현하기(Expressing)

5단계
건강한 방식으로 감정 조절하기(Regulating)

악기 연주 실력을 쌓는 것처럼 감정을 다스리는 기술을 익히는데는 시간과 노력이 필요해요 !

-
- 1) 우리는 감정을 표현할 자유가 있다
 - 2) 감정은 왜 필요한가 (생존 , 정보)
 - 3) 감정과학자가 되는법
[감정을 다루는 기술 Ruler]



3. 감정훈련을
통해 무엇이
좋아질 수
있나요?



감정 훈련을 배우면 일어나는
마법 같은 변화!

- 더 경청하고 덜 단정한다.
- 우울과 불안이 줄어든다.
- 진정한 자아를 찾을 수 있다.
- 사회적 낙인과 인종 차별이 감소한다.



“이 책의 마지막 장을 덮을 때쯤이면
우리는 스스로 감정을 이해하고 조절할 수 있게 되어
성공의 길을 향한 준비를 마칠 수 있을 것이다.”

_서울대 심리학과 박금주 교수

감정의 발견 ☺

내 기분을 알아차렸을 뿐인데 바뀌는 것들!

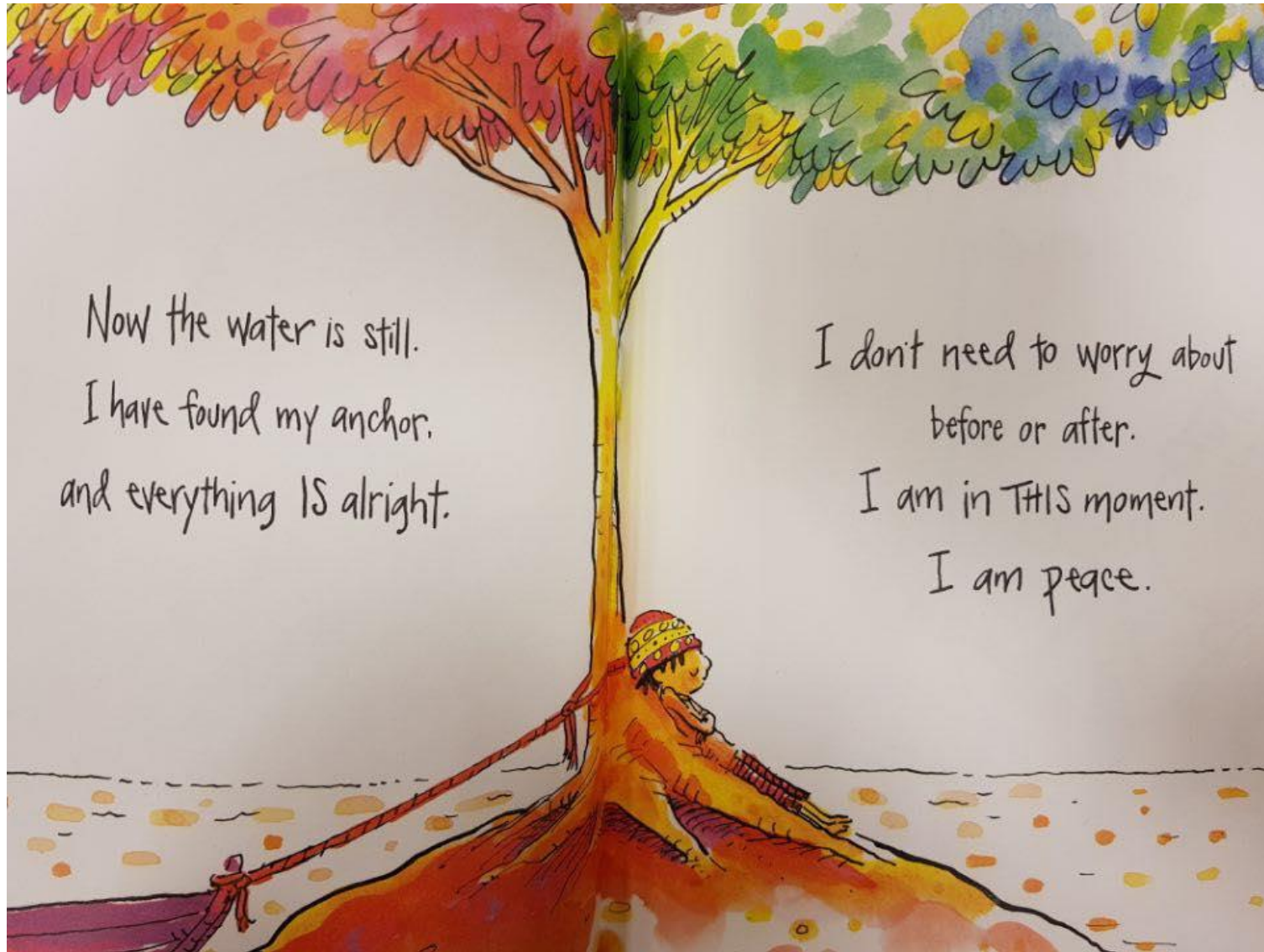


감정의 발견

예일대 감성 지능 센터장
마크 브래킷 교수의 감정 수업

마크 브래킷 지음 | 임지연 옮김 | 북라이프

감정의 발견 ☺



Now the water is still.
I have found my anchor,
and everything IS alright.

I don't need to worry about
before or after.
I am in THIS moment.
I am peace.

지금 물은 고요하고
나는 나의 닻을 찾았고,
모든 것은 괜찮다.
난 이전과 이후에 대한
걱정을 할 필요가 없다.
난 지금 이 순간
난 평화다.

우린 지금 평화연습중!

과거의 나
지금의 나
미래의 나는

서로 연결되어
있습니다.

여러분들은
어떤 미래를 만들어
나가실 건가요?



더 많은 이야기들은 다음 학기 사회정서학습 시간에서 만나요!

PERMISSION TO:

FEEL YOUR EMOTIONS



새로운 많은 변화들을
마주하고 있는 마이폴 학교

공감과 소통을 통해
내 마음의 평화도 찾고
한마음 한 뜻으로

의미있고 멋진 2024학년도
2학기를 만들어보아요!

발표일: 2024.07.16.
발표자: 교사 박재운

