사이로

CASE REPORT

중등

사이로 탐정 사무소 6차시 활동지

보다 서다 잇다

안전한 지지 체계와 방어행동 가이드

EP. 06 함께하면 달라지는 것

이름 _____ 학년/반 _____

학습 목표

1. 직접 도울 수 있는 네 가지 행동 가이드를 알아봐요.
2. 상황을 살펴보고 내가 할 수 있는 안전한 행동을 선택해 봐요.

핵심 개념

친구를 돕는 방법은 하나가 아니에요. 상황에 따라 같이 웃지 않기, 상황 끊어주기, 관심 건네기, 도움 요청하기와 같은 행동을 선택할 수 있어요. 혼자 해결하기 어렵거나 위험한 상황에서는 다른 사람에게 도움을 요청하는 것도 중요한 방어행동이에요.

CASE 1. 수상한 쉬는 시간

서연이는 "돌려줘."라고 말했지만 친구들의 장난은 계속되고 있어요.
주변에서는 여전히 친구들이 웃고 있지만
지우는 서연이를 도와주고 싶어요.



MISSION 01 어떤 도움을 선택할 수 있을까?

CASE NOTE. '잇다' 행동 가이드

❶ 같이 웃지 않기

웃지 않는 표정이나 반응만으로도 상황에 동조하지 않는다는 뜻을 보여 줄 수 있어요.



❷ 상황 끊어주기

"선생님 오신다."
"체육복 챙겼어?" 처럼 자연스럽게 불편한 상황을 끊어 줄 수 있어요.



❸ 관심 건네기

언제든 친구에게 "괜찮아?"라고 물어보세요. 친구의 마음을 살펴보고 지지의 마음을 전할 수 있어요.



❹ 도움 요청하기

혼자 해결하기 어렵거나 위험한 상황에서는 믿을 수 있는 사람에게 도움을 요청해요.



Q1 내가 지우라면 어떤 행동을 먼저 선택할까요?

1) 내가 먼저 선택할 행동

_____

2) 그 행동을 선택한 이유

_____

Q2 Q1에서 선택한 행동을 한 뒤에도 장난이 계속되고 서연이도 힘들어 보여요. 이때 도움을 이어 가는 방법 한 가지를 골라 보세요.

☐ 서연이에게 괜찮은지 물어보고 곁에서 상황을 조금 더 지켜본다.
☐ 주변 친구들이 어떻게 반응하는지 먼저 살펴본 뒤, 상황이 계속되면 다시 생각해 본다.
☐ 믿을 수 있는 어른에게 상황이 계속되고 있음을 알리고 함께 도움을 요청한다.
☐ 서연이에게 어른의 도움이 필요한지 먼저 물어보고 원할 때까지 기다린다.

CASE TIP 상황에 따라 필요한 행동은 달라질 수 있어요.
지금 내가 할 수 있는 행동을 선택하고 상황이 계속된다면 다른 사람에게 도움을 요청해 보세요.

MISSION 02 행동을 말로 이어 보기

CASE 2. 거절해도 계속되는 부탁

몇몇 친구들이 수지에게 숙제한 것을 보여 달라고 해요.
수지가 "싫어. 직접 해야지."라고 거절했지만 친구들은
수지 주변에 모여 "친구끼리 왜 그래?",
"너만 잘하려고?"라고 말하며 계속 보여 달라고 해요.
수지는 곤란한 표정으로 공책을 품에 안고 아무 말도 하지 못하고 있어요.



Q3 친구들의 요구가 계속되지 않도록 상황의 흐름을 바꾸는 말로 알맞은 것 한 가지를 골라 보세요.

☐ "그만 좀 해." ☐ "수지가 싫다잖아." ☐ "우리 곧 수업 시작해!" ☐ "그냥 한 번 보여 주면 되잖아."

Q4 상황이 지난 뒤 수지에게 어떤 말을 해볼 수 있을까요?

"_____"

Q5 친구들의 행동이 계속되어 혼자 해결하기 어렵다면 믿을 수 있는 어른에게 상황을 어떻게 말할 수 있을까요?

"_____에서 친구들이 수지에게 _____하는 모습을 봤어요. 수지가 _____보여서 걱정돼요."

CASE TIP 행동하는 것도 중요하지만 실제 상황에서 어떻게 표현할지 연습해 보는 것도 중요해요.
상황에 맞게 안전하게 말로 표현하는 방법을 연습하고 실천해 보세요.

MISSION 03 혼자 어렵다면 도움을 요청하기

CASE NOTE. 도움을 요청해요.

① 가까운 사람과 함께하기



상황을 함께 살펴보기 | 내 마음 이야기하기 | 도움을 함께 생각하기

② 학교 안에서 도움받기



담임 선생님 | 상담 선생님 | 보건 선생님 | Wee 클래스

③ 학교 밖 도움으로 연결하기

1388
청소년 사이버상담센터

1588-9128
BTF푸른나무재단
학교폭력 상담전화

Q6 친구를 힘들게 하는 말이나 행동이 계속될 때, 도움을 어떻게 요청할 수 있을까요?
보기의 행동을 상황의 흐름에 맞게 순서대로 적어보세요.

㉠ 내가 할 수 있는 작은 행동을 해본다.
㉡ 친구의 상태와 상황이 달라지는지 살펴본다.
㉢ 상황이 계속되거나 혼자 어렵다면 믿을 수 있는 어른에게 도움을 요청한다.

_____ → _____ → _____

나는 _____ 해 본 뒤에도 친구를 힘들게 하는 상황이 계속된다면 _____에게 도움을 요청할 거예요.



사건 리포트 작성 완료!

친구를 돕기 위해 상황에 맞는 행동을 선택하고 도움이 되는 말로 표현하는 방법을 알아봤어요.
혼자 해결하기 어렵거나 상황이 계속된다면 믿을 수 있는 사람에게 도움을 요청하는 것도 중요해요.

교육부 16개 시도교육청 BTF 푸른나무재단