

차례



◆ 머리말 3

◆ 서론 5

I 긍정적 자기개념 갖기 15

- 1. 만나서 반갑습니다 17
- 2. 긍정적 자기개념 형성 23
- 3. 서로 다르다는 것을 인정하고 자신의 독특한 특성 알기 30

II 친구 사귀고 관계 유지하기 37

- 4. 친구관계에서의 바람직한 행동 39
- 5. 나의 친구 구분하기 47
- 6. 좋은 친구되기 52
- 7. 친구에 대한 공감 표현하기 60
- 8. 좋아하는 감정 표현해 보기 68

III 의사소통 잘 하기 77

- 9. 긍정적인 말과 부정적인 말의 영향 79
- 10. 의사소통의 방식 알기 87
- 11. 효과적인 의사소통하기 95
- 12. 도움 주고 도움 받기 104

IV 자신과 타인의 욕구 및 감정 이해하기 111

- 13. 다른 사람의 감정 알기 113
- 14. 인간의 욕구를 알고 행동 이해하기 122
- 15. 욕구충족 구분하기: 행복할 때와 불행할 때 131
- 16. 욕구가 충족되지 않을 때 대처하기 139

V 분노조절과 건강한 화 표현하기 145

- 17. 이럴 때 싸우고 싶어요 147
- 18. 분노 다루기 I: 화 알아차리기 154
- 19. 분노 다루기 II: 화나서 하는 행동과 대안 행동 164
- 20. 분노 다루기 III: 화의 건강한 표현 171
- 21. 분노 다루기 IV: 화의 원인 찾아 문제해결 178

VI 문제해결력 키우기 187

- 22. 두려움에 대처하기 189
- 23. 놀림에 대처하기 196
- 24. 스스로 의사 결정하기 203
- 25. 일의 우선순위 정해서 행동하기 209
- 26. 변화하는 내 모습 받아들이기 217