

발 간 등 록 번 호

대구교육 2021-208

미래를 배운다  
함께 성장한다

# 마음 나누기 행복 채우기

지도서



대구광역시교육청

DAEGU METROPOLITAN OFFICE OF EDUCATION

초등학생 위기 대응 역량 개발을 위한 감정 조절 프로그램

초등학생 위기 대응 역량 개발을 위한

# 감정조절 프로그램

**프롤로그** ..... 3

**활용 길라잡이** ..... 4

## 1·2 학년군 감정조절 프로그램 ..... 13

마음의 소리에 귀 기울여요

① 회기 마주하기(1) ..... 15

② 회기 마주하기(2) ..... 19

③ 회기 다스리기 ..... 21

④ 회기 공감하기 ..... 23

⑤ 회기 손잡기 ..... 26

⑥ 회기 선택하기 ..... 28

## 3·4 학년군 감정조절 프로그램 ..... 31

마음 근육을 키워요

① 회기 마주하기 ..... 33

② 회기 다스리기 ..... 36

③ 회기 공감하기(1) ..... 39

④ 회기 공감하기(2) ..... 42

⑤ 회기 손잡기 ..... 44

⑥ 회기 선택하기 ..... 48

## 5·6 학년군 감정조절 프로그램 ..... 51

마음의 길을 넓혀요

① 회기 마주하기 ..... 53

② 회기 다스리기 ..... 56

③ 회기 공감하기 ..... 60

④ 회기 손잡기 ..... 61

⑤ 회기 선택하기(1) ..... 65

⑥ 회기 선택하기(2) ..... 67

# 마음의 힘 키우는 법을 학교에서 배우다

– 초등학생 자기관리 · 공감소통 · 공동체 역량 함양을 위한 감정조절 프로그램 –

## 왜 필요할까요?

빠르게 변화하는 지능정보사회에서는 혼자 똑똑하고 잘난 사람보다 사회지능(Social Intelligence)이 뛰어난 사람이 필요하다고 예견하고 있습니다. 감정을 잘 참는 것이 미덕이 아니듯, 감정을 제대로 알고 이해하며 표현하여 상대방의 감정도 배려하는 능력이 필요한 시점입니다. 이를 위해 학교에서는 ‘만남’이라는 공간적 특성을 살려 상호작용 속 학생들의 ‘마음 힘 기르기’에 노력하고 있습니다. 교실에서는 앎을 의미 있는 삶으로 접근하고자 교육과정 재구성을 실천하고 있고, 이를 위해 교육청에서는 학생발달 단계별, 교육과정 분석 등을 고려한 학습자 중심의 감정조절 체험 프로그램을 제공하여 다양한 문제 상황에 올바른 대응능력을 키우도록 지원하고 있습니다.

## 어떻게 시작되었나요?

대구광역시교육청에서는 학생들의 사회·정서적 문제 예방을 위하여 2014년 초등학생 대상의 ‘긍정 마인드 갖기’에 초점을 둔 프로그램 개발을 시작하였고, 2016년에는 중학생의 ‘분노와 공격성’ 조절, 2017년에는 고등학생의 ‘불안과 우울’을 극복하기 위한 감정조절 프로그램 개발을 완료하였습니다. 또한, 2018년에는 내용의 질적 개선 및 현장 적합도를 높이기 위해 초등학생용 프로그램을 수정·보완하였고, 2021년에는 학생용 워크북을 분리하여 개발하게 되었습니다. 이렇게 개발된 프로그램은 교육과정과 연계하여 교과, 창의적 체험활동, 사제존중행복시간, 상담 및 진로진학활동 등에 활용되고 있습니다.

## 초등학생용 감정조절 프로그램은 어떤 내용인가요?

감정코칭 5단계(자기인식-자기관리-사회인식-관계기술-의사결정)로 설계된 프로그램은 공감, 배려, 의사결정능력 등 사회 지능을 높이는 방향으로 구성되어 있으며, 1~2학년군은 내 안의 감정을 살펴보는 자기 인식에 중점을 둔 놀이 활동, 3~4학년군은 다른 사람의 감정을 이해하는 자기관리, 사회인식에 중점을 둔 게임·조작활동, 5~6학년군은 소통하는 능력을 기르는 관계기술, 의사결정에 중점을 둔 역할극 활동의 각 6회기 프로그램입니다.

## 마음으로 소통하는 교실을 꿈꿔봅니다.

프로그램 활용을 통해 학생들은 자신의 감정을 돌아보며 마음의 힘을 기르고, 선생님은 마음으로 소통하며 모두가 행복한 교실을 꿈꾸는데 도움이 되었으면 합니다.

# 초등학생 자기관리 · 공감소통 · 공동체 역량 함양을 위한 감정조절 프로그램

## I. 개발 과정

### 1. 목적

- 미래 지능정보사회 대비 사회지능이 반영된 프로그램 개발 및 적용
- 학습자 중심의 단계적 · 점진적 마음 힘 기르기 프로그램 개발 및 적용
- 교육과정과 연계한 학습자 중심 감정조절 체험 프로그램 제공 및 일반화

### 2. 방침

#### 가. 프로그램 설계면

- 외국의 사례 분석 및 시사점을 적용한다.
- 학년군별 6회기의 단계적 · 점진적인 위기대응역량개발 프로그램이 되도록 한다.
- 학습자의 자존감을 높일 수 있는 사회 · 정서 학습 프로그램으로 설계한다.

#### 나. 학습 활동면

- 감정코칭 5단계가 구체적으로 드러나도록 하여 학습자의 행복과 성장을 추구한다.
- 관계 기술 습득, 심리적 면역력, 자기 조율 능력을 기를 수 있도록 계획한다.
- 감정 관련 상황의 문제 해결력 신장을 위해 체험활동 중점이 되도록 계획한다.
- 학년군별 분절된 활동이 아니라, 초등학교 6년간의 역량 증진 과정을 살펴볼 수 있도록 계획한다.

### 3. 이론적 기반

#### 가. 가정서 조절력 관련 연구

- 자살, 학교폭력 및 왕따 등 초등학생 문제의 원인을 정서적 조절력의 부족(가트만, 최성애, 조벽, 2011; 최성애, 조벽, 2012) 및 사회적 문제 해결력의 부족(Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Schellinger, 2011; Goleman, 2005; Greenberg et al., 2003)으로 봄.



## 나. 사회적 정서적 발달 관련 연구

- 학생의 사회적 정서적 발달을 도모하는 가장 잘 검증된 연구로 CASEL (CASEL Guide, 2013)이 있음.
  - 사회적 정서적 기술은 좋은 학생이 되는 것뿐만 아니라 더 나아가 좋은 직업인, 시민이 되는데 필수적이고 여러 해에 걸쳐 지도할 경우 많은 위기 행동(약물 중독, 폭력 등)을 예방하고 감소시킬 수 있음(CASEL Guide, 2013).
  - CASEL은 2013년 An Educational Leader's Guide to Evidence-Based Social and Emotional Learning(SEL) Programs(CASEL, 2013)으로 시작되어 지금까지 지속되고 있음.
  - 현재 학생의 긍정적 발달을 촉진하는 가장 성공적인 연구로 평가 받고 있음(213편의 잘 통제된 연구에서 CASEL 프로그램이 학생의 학업적 성취, 긍정적 사회 행동을 증가시키고, 행동문제 및 정서적 고통을 감소시켰다고 보고되었음. Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Schellinger, 2011).

### ※ CASEL : Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning 프로그램 개요

#### ● 목적

- 학생의 자기 인식, 사회적 인식, 소속감 및 책임 있는 의사 결정 기술 촉진하기
- 학생 자신과 타인 및 학교에 대한 태도와 신뢰 향상하기
- 1, 2항이 어떻게 더 나은 조절과 학업 성취의 기초를 제공하는지 인지하기

#### ● 핵심 요소



〈CASEL 핵심 요소〉

- 사회적 정서적 학습은 학생의 사회적 정서적 능력을 개발하여 많은 위기 행동(약물 중독, 폭력 등)을 예방하고 감소시킬 수 있음 (CASEL Guide, 2013).
- CASEL에서는 서로 연관된 다섯 가지 인지적 · 정서적 · 행동적 요소들이 학생의 사회적 정서적 발달에 핵심적인 요소인 것으로 정의하고 있음.

※출처 : CASEL Guide, 2013

#### ● 사회정서 학습 개요

- Self-awareness : 자신의 생각과 행동에 영향을 줄 수 있는 감정을 정확하게 인식할 수 있는 능력. 자신의 장점과 단점을 정확히 평가하고 자신감과 자신에 대해 긍정감을 갖는 것을 포함함.
- Self-management : 다양한 상황에서 자신의 감정, 생각, 행동을 조절할 수 있는 능력. 스트레스와 분노를 조절하고 동기유발 및 학습목표를 설정하고 성취하기를 포함함.

- Social awareness : 다양한 배경 및 문화적 관점을 이해하고 공감할 수 있는 능력. 행위의 사회적 도덕적 기준을 이해하고 가정, 학교 및 공동체 구성원에 대한 이해를 포함함.
- Relationship skills : 여러 개인과 집단 속에서 건전하고 유익한 관계를 형성하고 유지하는 능력. 명확하게 의사소통하기, 적극적으로 듣기, 협력하기, 부당한 사회적 압력에 저항하기, 충돌에 대해 건설적으로 타협하기, 필요할 때 도움을 주거나 구하기를 포함함.
- Responsible decision making : 자신의 행동과 사회적 상호작용에 대해 건설적이고 올바른 선택을 할 수 있는 능력. 윤리적 기준과 안전의식, 사회적 기준, 다양한 행위의 결과에 대한 현실적 평가 및 자신과 타인의 well-being이라는 근거에 의해 선택하기를 포함함.

#### 다. 감성코칭 관련 연구

- 현재 많은 감정 및 분노 조절 프로그램이 개발되어 있음(박지현, 송하나, 2010; 이철호 외, 2007; 양야기, 2009; 문은주, 2010; 김지영, 정정숙, 2011).
- 대부분의 감성코칭 관련 연구는 자기감정 인지하기, 조절하기, 공감하기, 표현하기 등의 단계를 거치고 있음.
- 현 초등학교 문제를 감안하여 이에 더 나아가 사회적 관계 기술 능력을 함양해야 한다는 필요성이 대두됨(CASEL Guide, 2013).
- 감성코칭 5단계는 학생의 감정 인식하기, 좋은 기회임을 인식하기, 감정을 들어주고 공감하기, 감정에 이름 붙이고 표현하도록 도와주기, 문제를 해결하도록 이끌어주기임(최성애, 조벽, 2012).

### 4. 감정조절 관련 교육과정 분석

본 프로그램과 2015 개정 교육과정 교과별 성취기준을 분석한 결과는 <표 1>, <표 2>, <표 3>과 같다.



〈표 1〉 1-2학년군 성취기준 분석표

교과	영역 (소주제)	성취기준	1-2학년군 감정조절 프로그램 「마음의 소리에 귀 기울여요」				
			자기인식	자기관리	사회인식	관계기술	의사결정
국어	듣기·말하기	[2국01-03] 자신의 감정을 표현하며 대화를 나눈다.	✓	✓	✓		
		[2국01-06] 바르고 고운 말을 사용하여 말하는 태도를 지닌다.				✓	✓
	읽기	[2국02-04] 글을 읽고 인물의 처지와 마음을 짐작한다.			✓		
	쓰기	[2국03-03] 주변의 사람이나 사물에 대해 짧은 글을 쓴다.			✓		
바른 생활	1. 학교 (나)	[2바01-02] 몸과 마음을 건강하게 유지한다.	✓	✓			
즐거로운 생활	1. 학교 (학교와 친구)	[2슬01-02] 여러 친구의 다양한 특성을 이해하고 친구와 잘 지내는 방법을 알아본다.			✓	✓	
즐거로운 생활	1. 학교 (학교와 친구)	[2즐01-01] 친구와 친해질 수 있는 놀이를 한다.			✓	✓	
안전한 생활	신변안전 (학교폭력)	[2안03-03] 집단 따돌림의 해로움을 알고 예방한다.			✓	✓	
		[2안03-04] 학교폭력의 유형을 알고 대처한다.				✓	✓

〈표 2〉 3-4학년군 성취기준 분석표

교과	영역 (소주제)	성취기준	3-4학년군 감정조절 프로그램 「마음 근육을 키워요」				
			자기인식	자기관리	사회인식	관계기술	의사결정
국어	듣기·말하기	[4국01-06] 예의를 지키며 듣고 말하는 태도를 지닌다.				✓	
	읽기	[4국02-05] 읽기 경험과 느낌을 다른 사람과 나누는 태도를 지닌다.			✓	✓	
	쓰기	[4국03-04] 읽는 이를 고려하며 자신의 마음을 표현하는 글을 쓴다.		✓		✓	
	문법	[4국04-04] 높임법을 알고 언어 예절에 맞게 사용한다.				✓	✓
사회	다양한 삶의 모습과 변화	[4사04-06] 우리 사회에 다양한 문화가 확산되면서 생기는 문제(편견, 차별 등) 및 해결 방안을 탐구하고, 다른 문화를 존중하는 태도를 기른다.			✓		
도덕	자신과의 관계	[4도01-03] 최선을 다하는 삶을 위해 정성과 인내가 필요한 이유를 탐구하고 생활 계획을 세워본다.	✓	✓			
	타인과의 관계	[4도02-02] 친구의 소중함을 알고 친구와 사이좋게 지내며, 서로의 입장을 이해하고 인정한다.				✓	
체육	건강과 체력	[4체01-03] 신체활동을 통해 다른 사람과 구별되는 자신의 신체적 정신적 특징 등을 인식한다.	✓				
	경쟁	[4체03-04] 경쟁의 과정에서 규칙의 필요성을 알고 합의된 규칙을 준수하며 게임을 수행한다.			✓	✓	

〈표 3〉 5-6학년군 성취기준 분석표

교과	영역 (소주제)	성취기준	5-6학년군 감정조절 프로그램 「마음의 길을 넓혀요」				
			자기인식	자기관리	사회인식	관계기술	의사결정
국어	듣기·말하기	[6국01-07] 상대가 처한 상황을 이해하고 공감하며 듣는 태도를 지닌다.				✓	
	쓰기	[6국03-05] 체험한 일에 대한 감상이 드러나게 글을 쓴다.		✓			
		[6국03-06] 독자를 존중하고 배려하며 글을 쓰는 태도를 지닌다.			✓	✓	
	문법	[6국04-01] 언어는 생각을 표현하며 다른 사람과 관계를 맺는 수단임을 이해하고 국어생활을 한다.				✓	✓
	문학	[6국05-05] 작품에 대한 이해와 감상을 바탕으로 하여 다른 사람과 적극적으로 소통한다.				✓	
사회	인권 존중과 정의로운 사회	[6사02-02] 생활 속에서 인권 보장이 필요한 사례를 탐구하여 인권의 중요성을 인식하고, 인권 보호를 실천하는 태도를 기른다.					✓
	우리나라의 정치 발전	[6사05-04] 민주적 의사 결정 원리(다수결, 대화와 타협, 소수 의견 존중 등)의 의미와 필요성을 이해하고, 이를 실제 생활 속에서 실천하는 자세를 지닌다.					✓
도덕	자신과의 관계	[6도01-01] 감정과 욕구를 조절하지 못해 나타날 수 있는 결과를 도덕적으로 상상해 보고, 올바르게 자신의 감정을 조절하고 표현할 수 있는 방법을 습관화한다.	✓	✓			
		[6도01-02] 자주적인 삶을 위해 자신을 이해하고 존중하며 자주적인 삶의 의미와 중요성을 깨닫고 실천방법을 익힌다.	✓	✓			
	타인과의 관계	[6도02-02] 다양한 갈등을 평화적으로 해결하는 것의 중요성과 방법을 알고, 평화적으로 갈등을 해결하려는 의지를 기른다.			✓		
	사회·공동체와의 관계	[6도03-01] 인권의 의미와 인권을 존중하는 삶의 중요성을 이해하고, 인권 존중의 방법을 익힌다.			✓	✓	
	자연·초월의 관계	[6도04-02] 올바르게 산다는 것의 의미와 중요성을 알고, 자기반성과 마음 다스리기를 통해 올바르게 살아가기 위한 능력과 실천 의지를 기른다.		✓			
실과	가정생활	[6실01-01] 아동기의 신체적, 인지적, 정서적, 사회적 발달의 특징 및 발달의 개인차를 알아 자신을 이해하고, 건강하게 발달하기 위해 필요한 조건을 설명한다.	✓	✓			
		[6실01-04] 건강한 가정생활을 위해 가족 구성원의 다양한 요구에 대하여 서로 간의 배려와 돌봄이 필요함을 이해한다.			✓		
미술	체험	[6미01-01] 자신의 특징을 다양한 방법으로 탐색할 수 있다.	✓				
		[6미01-04] 이미지를 활용하여 자신의 느낌과 생각을 전달할 수 있다.	✓				





## II. 프로그램 내용

### 1. 목적

- 자신과 타인에게 일어나는 감정을 이해하고 공감 능력 향상
- 자신과 타인의 감정 관련 상황에 따른 관계 향상 기술 방법 모색
- 자신의 감정 조절 및 합리적 판단에 따른 실천 방법 습득

### 2. 개요

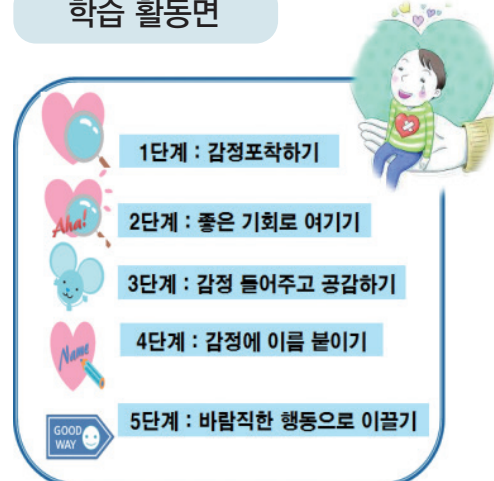
#### 주요 개발 방향

- 단계적이고 점진적인 마음의 힘 기르기 프로그램 고안
  - ▶ 1~6학년 학년군별 6회기의 단계적 점진적 프로그램 설계
- 위기대응역량 함양 기반 감정조절 관련 교육과정 구축 및 강화
  - ▶ 외국의 사회 정서 프로그램 사례(CASEL) 및 감정 코칭 프로그램 시사점 적용
- 학습자 중심의 체험 위주 프로그램 개발 및 6년간의 감정 포트폴리오 고안
  - ▶ 1·2학년군 : 자기 인식 중점 놀이 활동
  - ▶ 3·4학년군 : 자기관리 및 사회 인식 중점 게임·조작 활동
  - ▶ 5·6학년군 : 관계기술 및 의사결정 중점 역할극 활동

#### 프로그램 설계면



#### 학습 활동면



### 3. 내용 설계

#### 가. 프로그램 구성

프로그램 내용은 프로그램 설계 흐름도의 5단계를 적용하되, 공통 프로그램은 <표 4>, 학년군별 활동 주제 및 과제는 <표 5>과 같이 구성하였다.

<표 4> 공통 프로그램

공통 프로그램 주제	내 용
감정 달력	한 달 동안 매일 자신의 감정 나타내기
일러두기	학습 방법 안내
동시	감정조절 관련 동시
나의 목표	(감정조절 프로그램 워크북 활용을 통한) 성장 목표 정하기
나의 약속	(감정조절 프로그램 워크북 활용을 위한) 사전 준비 약속하기

<표 5> 학년군별 활동 주제 및 과제

학년군별 활동주제	1-2학년군	3-4학년군	5-6학년군
	마음의 소리에 귀 기울여요	마음 근육을 키워요	마음의 길을 넓혀요
설계 중점	자기인식	자기관리 및 사회인식	관계기술 및 의사결정
과제 유형	놀이 활동	게임 및 조작 활동	역할극 활동




#### 나. 프로그램 영역별 학년군 내용 구성 체계

프로그램 영역에 따른 학년군별 프로그램 내용 구성 체계는 <표 6>과 같다.

<표 6> 학년군별 프로그램 영역별 내용 구성 체계

프로그램 영역	영역별 주요 내용	학년군별 활동 내용	
<b>마 주 하 기</b> 자기인식 self awareness	<ul style="list-style-type: none"> <li>정서적(감정) 인식하기</li> <li>인지적(장, 단점) 인식하기</li> <li>나의 감정 알기</li> <li>상황에 따른 감정 알아차리기</li> <li>감정 분류하기</li> </ul>	1-2	감정 관찰하기, 감정 세기 알아보기
		3-4	감정 관찰하기
		5-6	감정 분류하고 기분알기
<b>다 스 리 기</b> 자기관리 self management	<ul style="list-style-type: none"> <li>인지적 조절               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ABC, 합리적 신념, 비합리적 신념, 체계적 사고 기법 등</li> </ul> </li> <li>정서적 조절               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이완, 심상법, 행동주의기법, 자기암시, 자기대화 등</li> </ul> </li> </ul>	1-2	감정조절방법 익히기
		3-4	감정 존중하기
		5-6	정서적·인지적 조절방법 알기








프로그램 영역	영역별 주요 내용	학년군별 활동 내용	
 사회인식 social awareness	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사회적 민감성(공감, 개인그룹의 관계인식, 나의 영향력 인식)</li> <li>• 타인의 입장 되어 보기</li> <li>• 나의 행동으로 타인에 미치는 영향 알아보기</li> </ul>	1-2	상대방 기분 알아차리기
		3-4	친구 감정 살펴보기 친구와 감정 공유하기
		5-6	상대방의 입장 되어보기
 관계기술 relationship skills	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대화 시작, 유지 기술</li> <li>• 도움요청, 도움주기</li> <li>• 놀자고 요청하기</li> <li>• 실수처리하기, 칭찬, 타협하기</li> <li>• 비난, 공격, 놀림에 대처하기</li> </ul>	1-2	감정 전달 방법 알기
		3-4	친구 관계 맺기
		5-6	너 공감하고 나를 이해시키고 우리 되기
 합리적 의사결정 responsible decision making	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가치명료화, 예상-공언-실천하기</li> <li>• 책임 있는 행동 선택, 결정</li> <li>• 체계적 계획 세우기</li> <li>• 합리적 의사결정에 장애가 되는 것 찾아 해결하기</li> </ul>	1-2	감정 표현 방법 선택하기
		3-4	최선의 행동 찾기
		5-6	미래의 모습, 결과 예상하여 행동하기, 우리반 감정사용 설명서 작성하여 실천하기

#### 4. 학습 활동 특징

- 감정코칭 5단계를 이용하여 프로그램이 운영되도록 설계함
- 감정코칭 5단계의 순서에 얽매이지 않고 상황과 학습활동에 맞게 코칭이 이루어지도록 함
- 학습 활동 시 감정코칭 방법을 쉽게 활용할 수 있도록 아이콘을 제작하여 지도안에 표기함

〈표 7〉 감정코칭 5단계 적용 학습 활동 특징

감정코칭 단계		아이콘	학습 활동 특징
1	감정 포착하기		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학생들이 숨은 감정을 포착하고, 분노, 기쁨, 슬픔 등 다양한 감정을 인식할 수 있도록 도움</li> <li>• 자신의 감정과 타인의 감정을 면밀히 살펴보는 기회를 제공함</li> </ul>
2	좋은 기회로 여기기		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 긍정, 부정적인 감정들을 충분히 느끼고 표현할 수 있도록 유도함</li> <li>• 부정적 경험의 공유를 통해 학생과 공감대를 형성하고 친밀감을 조성함</li> </ul>
3	감정 들어주고 공감하기		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학생의 다양한 감정을 이해할 수 있도록 열린 질문으로 학생의 감정을 탐색해야 함</li> <li>• 학생의 이야기를 수용 및 공감하며 능동적으로 개입함</li> </ul>

감정코칭 단계		아이콘	학습 활동 특징
4	감정에 이름 붙이기	 이름 붙이기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다양한 감정 단어를 제공함</li> <li>• 불편하게 느껴졌던 자신의 감정을 정의내리고, 그것을 감정의 일부분으로 받아들이도록 도움</li> </ul>
5	바람직한 행동으로 이끌기	 행동하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학생들이 스스로 해결책을 찾도록 이끌어 주는 단계임</li> <li>• 감정이 문제가 아니라 잘못된 행동이 문제란 것을 학생이 깨닫도록 이끌어 줌</li> </ul>

## 5. 운영 시 유의점

- 프로그램 운영 시 상황 및 학습자의 흥미와 관심사를 고려한 과제 유형으로 재구성할 수 있으나, 프로그램 단계인 자기인식 ⇨ 자기관리 ⇨ 사회인식 ⇨ 관계기술 ⇨ 의사결정 5단계의 특징을 반영하여 계열성 있게 운영하기 바람.
- 프로그램의 효과를 위해서 프로그램을 집중적으로 실시할 것을 권장함.
- 전체 프로그램은 6차시 혹은 각 차시의 활동(필수 및 선택활동)을 2차시로 분리하여 총 12차시로 운영할 수 있으며 학급 상황에 따라 융통성 있게 운영 가능함.
- 역량 기반 교육과정의 취지를 고려하여 교육과정을 재구성할 수 있으며 2015 개정 교육과정의 핵심 역량 중 자기관리 역량, 심미적 감성 역량, 의사소통 역량과 연관이 깊음.

1·2학년군 감정조절 프로그램  
마음 나누기 행복 채우기

# 마음의 소리에 귀 기울여요





1·2학년군 감정조절 프로그램  
마음 나누기 행복 채우기

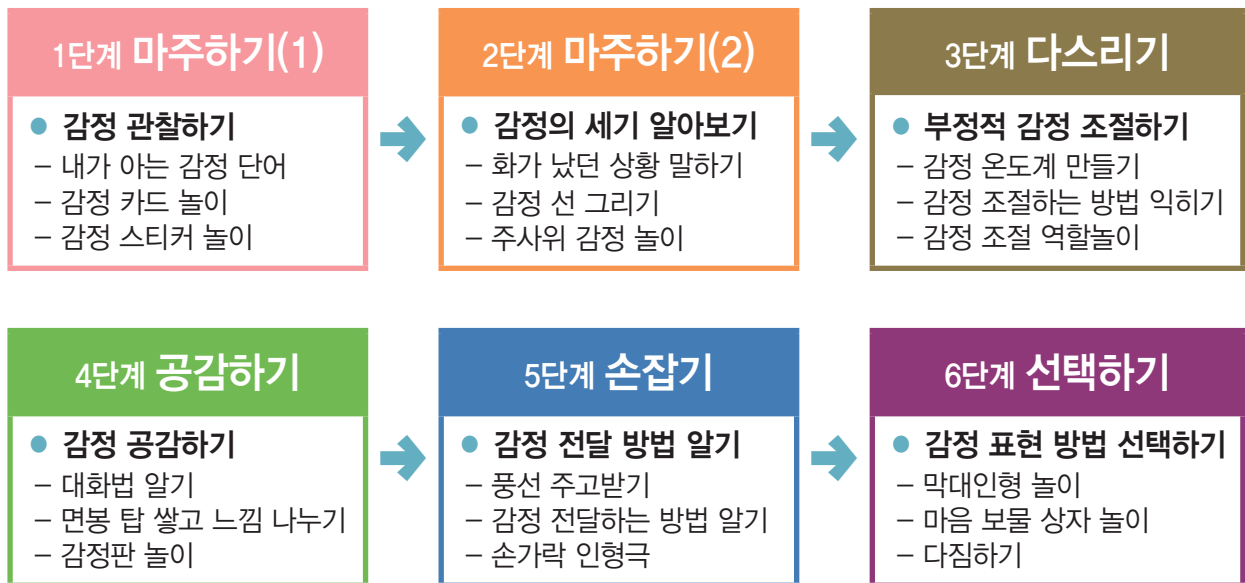
# 마음의 소리에 귀 기울여요




♥ 해당학년 : 1~2학년  
♥ 소요시간 : 6~12시간

## 프로그램 목적

- 마주하기 (1)** 여러 가지 감정을 탐색하고 감정의 종류를 확인할 수 있다.
- 마주하기 (2)** 감정의 세기를 알 수 있다.
- 다스리기** 부정적 감정을 조절하는 방법을 알고 표현할 수 있다.
- 공감하기** 상대방의 말을 경청하여 감정을 알아차리고 공감할 수 있다.
- 손잡기** 감정 전달 방법을 알고 실천할 수 있다.
- 선택하기** 감정 표현 방법을 선택하여 적절하게 표현할 수 있다.

## 마음지도 흐름도



주제	감정 관찰하기	
목표	여러 가지 감정을 탐색하고 감정의 종류를 확인할 수 있다.	
자료	PPT자료, 활동지, 가위, 풀	
단계(분)	활동 내용	자료(☞, ☜, ▲) 및 유의점(※)
도입 (5분) 	▶ 여러 가지 표정 보며 감정 추측하기 (☞ 1-1) - 어떤 감정인지 추측하기 ♣ 하루 일과 중 자신이 느꼈던 감정을 알아보시다. ▶ 이번 시간에는 어떤 활동을 할지 생각해보기 [필수 활동] 내가 아는 감정 단어 [선택 활동] 감정 카드 놀이 [선택 활동] 감정 스티커 놀이	☞ 설명자료 1-1 ☞ 알아보아요 1-1 ※ 다양한 감정의 종류를 인지하는 단계로 자유로운 발표를 허용하며, 정답, 오답을 규정하지 않는다. 상황 이야기를 할 경우 그때의 기분(감정)이 어떤지 다시 물어본다.
전개 <b>필수</b> (30분) <b>필수+선택</b> (70분)  	▶ <b>필수</b> 내가 아는 감정 단어 (☞ 1-1) - 알고 있는 감정 단어를 되도록 많이 찾아보고 가짓수 세어보기 - 자기가 알고 있는 감정의 종류를 확인하고 감정에 대해 더 공부해야겠다는 생각 가지기 ▶ <b>선택</b> 감정 카드 놀이 (☞ 1-2) (☞ 1-3) - 모둠원 한 사람씩 감정 카드를 보며 표정, 동작 또는 말 등으로 감정을 설명하고 나머지 사람들이 알아맞히기 <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;"><b>[감정 카드 놀이 활동 방법]</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 감정 카드를 잘라 뒤집어 섞은 후, 모둠 친구들이 똑같이 나누어 가지기 (한 모둠이 4명인 경우 한 사람당 3장씩)</li> <li>2. 한 명씩 돌아가면서 자신의 감정 카드에 적힌 감정 단어를 모둠 친구들에게 동작, 표정, 말 등으로 설명하기</li> <li>3. 정답을 아는 친구는 손을 들어 '정답!'을 외친 후 답 말하기</li> <li>4. 감정표현을 가장 잘한 친구에게는 '표현이', 답을 가장 많이 맞힌 친구에게는 '공감이'카드 주기</li> </ol> </div> ▶ <b>선택</b> 감정 스티커 놀이 (☞ 1-2) - 어제 또는 최근 며칠 간 자기가 느꼈던 감정을 시간대별로 되도록 많이 생각하며 감정단어 쓰기 - 하루 중 가장 많이 느끼는 감정의 종류를 확인하기 - 그런 감정을 느낀 이유에 대해 서로 이야기 나누기	☞ 활동해요 1-1 ☞ 설명자료 1-2 ☞ 알아보아요 1-2 ☞ 활동해요 1-2 ※ 감정의 좋음, 나쁨 등 구분 없이 분류의 개념으로만 지도하고 자신의 감정을 이해하도록 돕는다. 시간이 남을 경우 왜 그런 감정 단어를 썼는지 발표하는 시간을 갖는다. ☞ 활동해요 1-3
정리 (5분)	▶ 배운 내용 정리하기 - 활동을 통해 새롭게 알게 된 점 및 느낀 점 발표하기 ▶ 다음 학습 내용 예고하기	※ 스스로 생각한 것을 일기 등을 통해 가정에서 한 번 더 생각해 보는 기회를 제공한다.

## 표정 보며 감정 추측하기

✓ 여러 가지 표정 보며 감정 추측하기

1번



즐겁다 신난다

2번



슬프다 울고싶다

3번



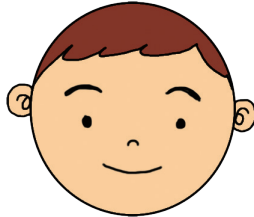
기분좋다 즐겁다

4번



화난다 짜증난다

5번



기분좋다 편하다

6번



놀란다

7번



걱정된다

8번



창피하다

- 저학년 학생에게는 '감정' 보다 '기분'이라는 단어가 조금 더 친숙하므로 도입 단계에서 기분이라는 용어를 사용하나, 기분과 감정을 같은 개념으로 지도하고, 감정이라는 단어를 자주 사용하도록 한다.





## 감정 카드 놀이

### ✓ 놀이용 감정 카드 예시자료

- 학생들에게 모둠별로 배부하여 감정 카드 놀이에서 활용할 수 있도록 한다.

행복하다	울고 싶다
신난다	짜증난다
즐겁다	무섭다
반갑다	창피하다
기쁘다	화가 난다
편하다	걱정된다



## ‘표현이’, ‘공감이’ 카드



감정 표현을 가장 잘한 친구에게는 ‘표현이’,  
답을 가장 많이 맞힌 친구에게는 ‘공감이’ 카드 주기

- 모둠 수만큼 인쇄하여 감정 카드 놀이 후, 칭찬용으로 사용한다.



표현이



공감이



표현이






공감이



### 생각하며 정리하기

사람은 누구나 감정이라는 것을 가지고 있어요. 행복하거나 기쁜 것과 같이 좋은 감정도 있고, 화나거나 슬픈 것과 같이 불편한 감정도 모두 여러분 마음 속에 있어요. 좋은 감정이나 불편한 감정 모두 내 마음 속에 있는 소중한 친구들이랍니다.

주제	감정의 세기 알아보기	
목표	나의 감정 세기를 알 수 있다.	
자료	PPT자료, 사인펜이나 색연필, 주사위	
단계(분)	활동 내용	자료(☞, ☑, ▲) 및 유의점(※)
도입 (5분) 	▶ 여러 가지 표정 보며 감정 추측하기 (☞ 2-1) - 화가 나는 상황을 추측하고, 자기의 경험과 비교해 보기  ♣ 감정의 세기를 알고 화가 났을 때 표현 방법을 알아봅시다.  ▶ 이번 시간에는 어떤 활동을 할지 생각해보기 [ 필수 활동 ] 화가 나는 상황 말하기 [ 선택 활동 ] 감정의 선 그리기 [ 선택 활동 ] 주사위 감정 놀이	☞ 설명자료 2-1
전개 <b>필수</b> (30분) <b>필수+선택</b> (70분)  	▶ <b>필수</b> 화가 났던 상황 말하기 - 화가 났던 경험 중 자기가 가장 생생하게 설명할 수 있는 상황 말하기 (선택 활동 시 이 때의 상황을 떠올려 활동할 것)  ▶ <b>선택</b> 감정 카드 놀이 (☑ 2-1) - 최근 화가 많이 났던 상황을 생각하고 그 때의 감정을 표현할 수 있도록 감정 선 그리기 - 최근 매우 즐거웠던 상황을 생각하고 그 때의 감정을 표현할 수 있도록 감정 선 그리기 - 화가 났을 때와 즐거웠을 때 감정 표현한 감정 선을 보며 생각나는 점 말하기  ▶ <b>선택</b> 감정 스티커 놀이 (☞ 2-1) (☑ 2-2) 준비물(☑ 2-3) - 짝과 함께 주사위 놀이하기  <div style="border: 1px solid #00a0e3; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>[주사위 감정 놀이 활동 방법]</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>가위, 바위, 보를 해서 이긴 사람이 먼저 주사위를 던지기</li> <li>주사위 숫자만큼 앞으로 전진하고 그 칸에 써 있는 상황을 읽고 그 상황에서 자기가 주로 표현하는 감정 행동 카드 선택하기</li> <li>카드에 적힌 행동을 실감나게 표현하고 카드 가져가기</li> <li>짝과 번갈아 주사위를 던지고 먼저 도착한 사람이 이긴다</li> <li>갖고 있는 카드를 종류별로 세어보고 화가 났을 때 내가 주로 하는 행동 이야기하기 (울기, 말 더듬기, 공격하기, 침묵 등)</li> </ol> </div>	☑ 활동해요 2-1  ▲ 활동자료: 사인펜이나 색연필 등 ※ 화났을 때의 감정을 생생하게 느낄 수 있도록 구체적인 상황을 제시하도록 안내한다.  ▲ 활동자료: 주사위  ☞ 알아보아요 2-1 ☑ 활동해요 2-2 ☑ 준비물(활동해요 2-3) ※ 빈 카드를 몇 개 준비해서 카드에 없는 내용은 직접 쓰는 것도 가능하다.
정리 (5분)	▶ 배운 내용 정리하기 - 활동을 통해 새롭게 알게 된 점 및 느낀 점 발표하기 - 활동을 통해 알게 된 자신의 특징 발표하기  ▶ 다음 학습 내용 예고하기	※ 학생의 발표에 대해 긍정적인 피드백을 한다.

## 감정의 세기 알아보기

### ✔ 여러 가지 상황에서 감정 추측하기

Q (교사 발문) 여러 가지 상황에서 어떤 감정을 느끼고 있는지 자신의 경험과 비교해 봅시다.

- PPT로 해당 상황을 제시하거나, 그 외 화가 나는 상황을 나타낸 그림이나 사진을 활용해도 좋습니다.



### ✔ 주사위 감정 놀이로 알아보는 화를 표현하는 세 가지 방법




1. (👤) anger-out : 무조건 화를 터뜨려 표현하는 방법
2. (👤) anger-control : 화를 조절하여 적당한 방식으로 표현하는 방법
3. (👤) anger-in : 무조건 참는 방법

(준비물-활동해요 2-3)에서 왼쪽 줄은 anger-out, 가운데 줄은 anger-control, 오른쪽 줄은 anger-in

- 놀이를 통해 자신이 주로 화를 어떻게 표현하는지 스스로 확인할 수 있습니다.

### ✔ 생각하며 정리하기

화가 나는 것은 부끄러운 일이 아니에요. 누구나 화를 내지요. 그런데 화를 표현하는 방법이 달라요. 화가 날 때 무조건 참는 사람이 있는가 하면 무조건 남을 공격하는 사람이 있어요. 또 조용히 화를 진정시키고 자기가 느꼈던 화를 차분하게 표현하는 사람도 있어요.

주제	부정적 감정 조절하기	
목표	부정적 감정을 조절하는 방법을 알고 표현할 수 있다.	
자료	PPT자료, 활동지, 색연필, 사인펜, 하트 스티커	
단계(분)	활동 내용	자료(☞, ☞, ☞) 및 유의점(※)
도입 (5분)  	▶ 화를 내는 장면을 보며 관찰되는 변화 알아보기 (☞ 3-1) - 자신이 화가 나는 상황과 관련지어 보고 결과 생각해보기 ♣ 나쁜 감정을 조절하는 방법을 알고 표현해 봅시다.	☞ 설명자료 3-1
	▶ 이번 시간에는 어떤 활동을 할지 생각해보기 [필수 활동] 감정 온도계 만들기 [필수 활동] 감정 조절하는 방법 익히기 [선택 활동] 감정 조절 역할놀이하기	
전개  필수+필수 (30분) 필수+필수+선택 (70분)   	▶ 필수 감정 온도계 만들기 (☞ 3-1) - 최근 스트레스를 받거나 화가 났을 때, 슬펐을 때의 경험과 그 때의 감정을 쓰고, 느꼈던 감정의 세기만큼 온도계 색칠하기 - 짝과 함께 감정 온도가 왜 그만큼 올라갔는지 설명하기  ▶ 필수 감정 조절하는 방법 익히기 (☞ 3-1) - 기분이 좋지 않을 때 그 기분대로 행동하면 어떻게 될지 생각하기 - 부정적 감정을 일으키는 상황에 대처하는 방법 소개하기 <div style="border: 1px solid #00a0e3; padding: 5px; margin: 5px 0;">                     [감정 조절하는 방법]                      1. 멈춰 - 부정적 감정이 떠오르면 손을 가슴에 대고 작은 소리로 또는 큰 소리로 '멈춰'라고 외치고 생각을 멈추기                      2. 거꾸로 세기 - 마음속으로 20부터 1까지 거꾸로 세기                      3. 행복버튼 누르기 - 손바닥이나 손등에 행복버튼을 붙여두고 부정적인 감정이 떠오르면 행복버튼을 누르며 즐거운 장면이나 경험을 떠올리기                 </div> - 부정적 감정을 조절해서 차분하게 말 전달하기	☞ 활동해요 3-1  ▲ 활동자료: 사인펜, 색연필  ☞ 알아보아요 3-1 ※ 분노에만 국한하지 않고, 여러 부정적 감정을 다양하게 다룬다.  ▲ 활동자료: 하트 스티커
	▶ 선택 감정 조절 역할놀이하기 (☞ 3-2) - 역할놀이 방법대로 연습하기 <div style="border: 1px solid #00a0e3; padding: 5px; margin: 5px 0;">                     [감정 조절 역할놀이 방법]                      1. 역할놀이 상황을 고르고 짝과 내 역할을 정하기                      2. '나'를 맡은 사람은 ( )에 감정을 조절하는 방법을 골라 번호쓰기(①멈춰 ② 거꾸로 세기 ③ 행복버튼 누르기)                      3. 역할놀이를 하며 감정 조절하는 방법 연습하기                      4. 역할놀이가 끝나면 짝과 배역을 바꾸어 연습하기                 </div> - 자기만의 감정 조절 방법 찾아보기(구구단 외기, 음악듣기 등)	☞ 활동해요 3-2
정리 (5분)	▶ 배운 내용 정리하기 - 활동을 통해 새롭게 알게 된 점 및 느낀 점 발표하기 ▶ 다음 학습 내용 예고하기	※ 학생의 발표에 대해 긍정적인 피드백을 한다.

## 부정적 감정 조절하기

### ✔ 여러 가지 화를 내는 장면

Q (교사 발문) 화를 내는 장면을 보면서 관찰되는 변화를 이야기해 봅시다.

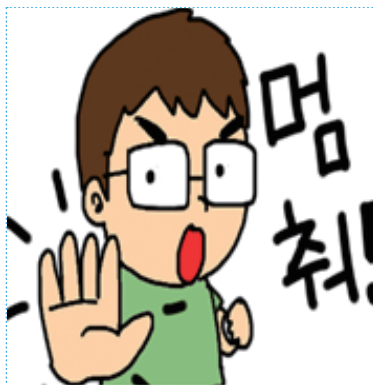
- 여러 가지 사진, 동영상을 활용하거나, 참고 사이트에서 화를 내는 장면 보여주기

장면	참고 사이트	검색어 예시
화를 내는 장면	유튜브 (www.youtube.com)	- 코난한테 혼나는 어린이 탐정단 - 반올림1 46화 01

### ✔ 감정 조절하는 방법 익히기





- 부정적 감정이 나타났을 때 조절하는 방법 연습하기

#### - 감정조절 3단계 -

	<p>20 19 18 17 16...</p> 	<p>행복버튼 누르기</p> 
<p>&lt;1단계&gt;</p>	<p>거꾸로 세기</p> <p>&lt;2단계&gt;</p>	<p>&lt;3단계&gt;</p>

### ✔ 생각하며 정리하기

많은 사람들이 화가 난다고 기분 내키는 대로 행동했다가 후회해요. 주위 사람의 마음을 많이 상하게 할 수도 있거든요. 화가 날 때는 오늘 배운 세 가지 방법으로 화를 가라앉힌 후 차분하게 자기가 하고 싶은 말을 전달해 보세요.


주제	상대방의 감정 공감하기	
목표	상대방의 말을 경청하여 감정을 알아차리고 공감할 수 있다.	
자료	PPT자료, 동영상 자료, 면봉(산가지 또는 선형과자), 클립, 활동지	
단계(분)	활동 내용	자료(☞, ☞, ☞) 및 유의점(※)
도입 (5분)  	▶ 영상에서 친구들의 모습을 보며 줄무늬 티셔츠 학생의 감정 생각해보기 (☞ 4-1) - 자신이 화가 나는 상황과 관련지어 보고 결과 생각해보기 ♣ 친구의 말을 듣고 감정 대화를 나눠 봅시다. ▶ 이번 시간에는 어떤 활동을 할지 생각해보기 [필수 활동] 대화법 알기 [선택 활동] 면봉 탐 쌓고 느낌 나누기 [선택 활동] 감정판을 돌리며 친해지는 대화하기	☞ 설명자료 4-1
전개 필수 (30분) 필수+선택 (70분)   	▶ 필수 대화법 알기 (☞ 4-1) - 싸우게 되는 대화 : 상대가 말한 것에 즉각적으로 반대하거나 비웃기, 상대의 말에 상관없는 다른 말을 하거나 딴 소리 하기 - 친해지는 대화 : 상대의 이야기를 잘 들어주고 공감하는 말하기 (그랬겠네, 또는 고개를 끄덕끄덕/정말 힘들었겠네, 화났겠네, 슬펐겠네, 억울했겠네./그러고 싶었구나./네가 기분이 상할 만도 하다.) ▶ 선택 면봉 탐 쌓고 느낌 나누기 (☞ 4-2) - 짝과 함께 번갈아가며 면봉을 10층 쌓아 올리며 친해지는 대화하기 (학생 수준에 따라 층 수 조절가능) - 반듯하게 잘 쌓았을 때 서로 격려하기 - 내가 실수했을 때 사과하는 말 건네기 - 짝이 실수했을 때 괜찮다고 말하기 ▶ 선택 감정판을 돌리며 친해지는 대화하기 (☞ 4-1) - 다양한 감정이 일어났던 상황 떠올리며 친해지는 대화하며 공감하기 [감정판 놀이 방법] 1. 2~4명의 친구들이 번갈아가며 감정판을 돌리기 2. 돌린 친구는 클립의 끝이 가리키는 감정이 일어났던 상황 이야기하기 3. 듣는 친구는 친해지는 대화를 사용하여 공감해주기	☞ 알아보아요 4-1  ☞ 설명해요 4-2 ☞ 알아보아요 4-2 ▲활동자료: 면봉 ※ 면봉대신 산가지나 학생들이 선호하는 선형과자로 대체 가능하다. ☞ 활동해요 4-1 ▲활동자료: 클립
정리 (5분)	▶ 배운 내용 정리하기 - 활동을 통해 새롭게 알게 된 점 및 느낀 점 발표하기 ▶ 다음 학습 내용 예고하기	※ 학생의 발표에 대해 긍정적인 피드백을 한다.



## 상대방의 감정 공감하기

### ✔ 다양한 방법으로 감정을 나타내는 친구들

- Q (교사 발문) 줄무늬 티셔츠를 입은 학생이 복도를 지나갈 때 부딪힌 친구들에 대해 어떤 감정이 떠오를지 생각해 봅시다.
- 복도를 지나다가 서로 부딪힌 경우, 사람마다 다른 반응을 하는 내용으로 상대방을 인지하고 공감하는 대화의 필요성을 알려주기 위한 영상

장면	참고 사이트	검색어 예시
복도를 지나다가 친구들이 부딪히는 장면	유튜브 (www.youtube.com)	- EBS다큐프라임 언어발달의 수수께끼 2부 언어가 나를 바꾼다. (동영상 4:30~5:12 사이 장면 활용 가능) 

### ✔ 싸우게 되는 대화와 친해지는 대화

#### ★ 싸우게 되는 대화

- 상대가 말한 것에 즉각적으로 반대하거나 비웃기
- 상대의 말에 상관없는 다른 말을 하거나 딴 소리 하기

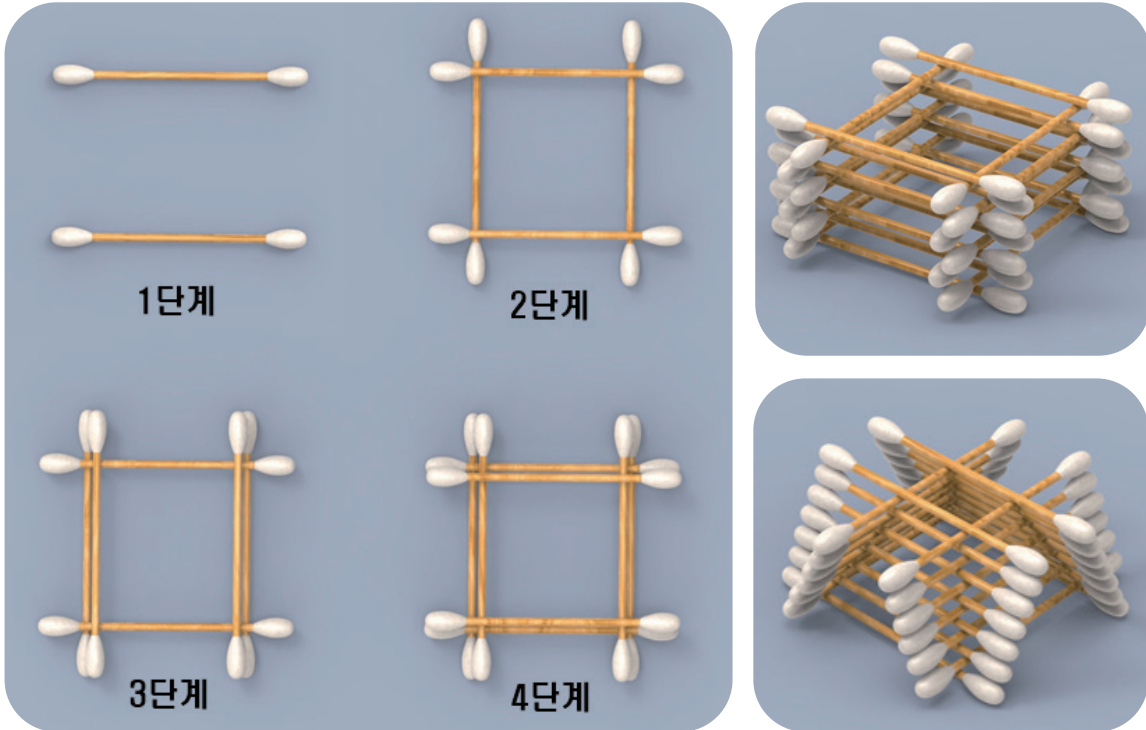
#### ★ 친해지는 대화

- 상대의 이야기를 잘 들어주고 공감하는 말하기
- Q 그랬겠네. 또는 고개를 끄덕끄덕
- Q 정말 힘들었겠구나. 화났겠구나. 슬펐겠구나. 억울했겠네.
- Q 그러고 싶었구나.
- Q 네가 기분이 상할 만도 하다.



## 면봉 탐 싹고 느낌 나누기

### ✓ 면봉 탐을 싹는 방법 알아보기





### ✓ 면봉을 싹으면서 짝과 친해지는 대화하기

- ★ 반듯하게 잘 싹았을 때 서로 격려하기
- ★ 내가 실수했을 때 사과하는 말 건네기
- ★ 짝이 실수했을 때 괜찮다고 말하기

### ✓ 생각하며 정리하기

속이 많이 상할 때 누군가에게 그 이유를 설명하고 나면 기분이 많이 풀린 경험이 있나요? 들어 주는 사람의 '정말 화 날만 하네.' 한마디가 어떤 약보다 내 마음을 잘 치료해 준 경험도 있지요? 여러분도 다른 사람의 상처 난 마음에 좋은 약을 주는 사람이 되어 보는 건 어떨까요?


주제	감정 전달 방법 알기	
목표	감정 전달 방법을 알고 실천할 수 있다.	
자료	PPT자료, 동영상 자료, 활동지, 풍선, 풀	
단계(분)	활동 내용	자료(☞, ☞, ☞) 및 유의점(※)
도입 (5분)  감정포착  이름표어기	<p>▶ 풍선을 불어서 터지는 장면을 보고 어떤 느낌이 들었는지 생각해보기 (☞ 5-1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- '시끄럽다. 무섭다. 놀라겠다.' 등의 반응</li> <li>- 감정도 표현하지 않고 계속 참고 참다 보면 풍선이 터지듯 시끄럽고 무서운 소리를 내며 터진다. 그 때 주위 사람들도 상처를 받거나 많이 놀라게 된다는 것 알기</li> </ul> <p>♣ 나의 감정을 차분하게 전달해 봅시다.</p> <p>▶ 이번 시간에는 어떤 활동을 할지 생각해보기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>[ 필수 활동 ] 풍선 주고받기</li> <li>[ 선택 활동 ] 감정 전달하는 방법 알기</li> <li>[ 선택 활동 ] 손가락 인형극 하기</li> </ul>	☞ 설명자료 5-1
전개 필수 (30분) 필수+필수 +선택 (70분)  이름표어기  행동하기  공감하기	<p>▶ 필수 풍선 주고받기 (☞ 5-1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 짝과 함께 친절하게 또는 거칠게 풍선 주고받기(각 5회 정도)</li> <li>- 풍선을 주고 받을 때 던지는 힘의 세기, 상대방을 먼저 생각하기 등에 따른 감정의 차이를 확인하기</li> <li>- 풍선을 주고받는 것과 감정 표현 방법이 같음을 알기</li> </ul> <p>▶ 필수 감정 전달하는 방법 알기 (☞ 5-1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 친절하게 공을 주고받을 때처럼 차분하게 자기감정을 전달하는 방법 알기(비난하는 말 하지 않기, 침착하게 말하기 등)</li> </ul> <p>▶ 선택 손가락 인형극하기 (☞ 5-2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 손가락 인형극을 통해 감정을 전달하는 말 실천하기</li> </ul> <p style="text-align: center;">[손가락 인형극 놀이 방법]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 나와 '공공이'역할을 정한다.</li> <li>2. 손가락 인형을 가위로 자른 뒤 풀로 붙인다.</li> <li>3. 주어진 상황에 따라 손가락 인형극을 하며 내 감정을 전달하는 말을 한다.</li> </ol>	☞ 알아보기 5-1 ▲활동자료: 풍선  ☞ 알아보기 5-1  ☞ 활동해요 5-2 ▲활동자료: 풀 ※ 실물 손가락 인형이나 작은 피규어 등으로 대체 가능하다.
정리 (5분)	<p>▶ 배운 내용 정리하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 활동을 통해 새롭게 알게 된 점 및 느낀 점 발표하기</li> </ul> <p>▶ 다음 학습 내용 예고하기</p>	※ 학생의 발표에 대해 긍정적인 피드백을 한다.

## 감정 전달 방법

### ✔ 감정도 참기만 하면 풍선처럼 터져요

Q (교사 발문) 풍선을 계속 불면 크기가 커지면서 어떻게 되었나요? 감정도 참기만 하면 풍선이 터지듯 시끄럽고 무서운 소리를 내며 터집니다. 그 때 주위 사람들도 상처를 받거나 많이 놀라게 되는데, 여러분은 감정이 나빠지면 어떻게 해야 할까요?

- 한 학생이 풍선을 불어서 터뜨리고 풍선이 터질 때 풍선을 불던 학생과 옆에 있던 학생이 모두 놀라는 내용으로 감정도 풍선과 같이 참기만 하다가 터지면 자신은 물론이고 상대방도 많이 놀란다는 것을 알려주기 위한 동영상




장면	참고 사이트	검색어 예시
복도를 지나다가 친구들이 부딪히는 장면	유튜브 (www.youtube.com)	- 풍선 불어 터트리기 

### ✔ 감정을 전달하는 방법

내 기분은 이렇게 전달해요	화가 날 때는 이렇게 해요
<ul style="list-style-type: none"> <li>❤ 비난하는 말을 하지 않아요.</li> <li>❤ 흥분을 가라앉히고 침착하게 말해요.</li> <li>❤ 나의 기분을 정확하게 전달해요.</li> </ul> 	<p>야 그러지 마!(x) ☺ 네가 그렇게 하니깐 정말 속상해!</p> <p>짜증나게 왜 그래?(x) ☺ 네가 그렇게 하니깐 기분이 나빠!</p> 

### ✔ 생각하며 정리하기

내 감정을 표현하는 것은 풍선을 주고받는 것과 같아요. 상대방의 기분을 살피며 풍선을 주고받으면 기분이 좋아지지요? 이처럼 내 감정도 친절하게 전달하면 사이가 나빠지는 일이 없어요.

주제	감정 표현 방법 선택하기	
목표	감정 표현 방법을 선택하여 적절하게 표현할 수 있다.	
자료	PPT자료, 활동지, 나무젓가락, 고무찰흙, 색종이, 가위, 풀	
단계(분)	활동 내용	자료(원, □, △) 및 유의점(※)
도입 (5분)  	▶ <b>자신의 감정 이야기 나누기</b> - 친구들에게 오늘 아침 자신의 감정 말하기  ♣ 나의 감정 보물을 선택하여 표현하여 봅시다.	
	▶ 이번 시간에는 어떤 활동을 할지 생각해보기 [ <b>필수</b> 활동 ] 막대인형 놀이하기 [ <b>선택</b> 활동 ] 마음 보물 상자 놀이하기 [ <b>선택</b> 활동 ] 다짐하기	
전개 <b>필수</b> (30분) <b>필수+필수</b> + <b>선택</b> (70분)   행동하기  	▶ <b>필수</b> 막대인형 놀이하기 (원 6-1) (□ 6-1) - 세 인형의 특징 알아보기 (공공이 : 항상 참기만 함/왈왈이 : 항상 이기려고만 하고 싸움/ 찬찬이 : 차근차근 자기 마음을 표현함) - 막대 인형 놀이하기  <div style="border: 1px solid #00a0e3; padding: 5px; background-color: #e6f2ff;">                     [막대인형 놀이 방법]                      1. 4명 한 모둠으로 공공이, 왈왈이 찬찬이, 꾸러기 배역을 정한다.                      2. 자기 배역 얼굴을 오려 나무 막대에 붙인다.                      3. 꾸러기는 싸움을 거는 배역으로 같은 상황을 3번 연기한다.                      4. 꾸러기가 싸움을 걸면 '나 : ( )에 공공이, 왈왈이, 찬찬이 역을 맡은 친구는 그 인형의 성격에 맞게 반응한다.'                 </div> - 세 친구처럼 행동했을 때 느낌 이야기하기 - 세 친구 중 앞으로 자기가 할 막대 인형 고르기 ▶ <b>선택</b> 마음 보물 상자 놀이하기 (원 6-1) - 감정의 소중함을 알고 잘 간직할 수 있는 방법 살펴보기  <div style="border: 1px solid #00a0e3; padding: 5px; background-color: #e6f2ff;">                     [마음 보물 만드는 방법]                      1. '기분좋은', '신나는', '슬픈', '화나는' 어울리는 색깔과 모양을 고른다.                      (기분좋은-○, 신나는-■, 슬픈-▲, 화나는-★모양 등)                      2. 빈 우유통을 색종이와 마음보물상자 스티커 등으로 꾸며 마음보물 상자를 만든다.                 </div> - 상황에 따른 감정을 마음 보물 상자에서 꺼내어 표현하기 ▶ <b>선택</b> 다짐하기 (□ 6-2) - 앞으로 자기 감정을 어떻게 표현할지 다짐 문장 완성하기 - 큰 소리로 다짐 발표하기	원 설명자료 6-1 원 알아보아요 6-1 □ 활동해요 6-1 ▲활동자료: 나무젓가락   원 설명자료 6-1 원 알아보아요 6-1 ▲활동자료: 풀 ※ 실물 손가락 인형이나 작은 피규어 등으로 대체 가능하다.  □ 활동해요 6-2 ※ 다짐을 작성한 후 교실 한쪽에 게시하도록 한다.
	정리 (5분)	▶ <b>배운 내용 정리하기</b> - 활동을 통해 새롭게 알게 된 점 및 느낀 점 발표하기


## 감정 표현 방법

### 막대인형 친구들의 특징

세 친구는 이렇게 달라요!


**퐁퐁이** : 어떤 상황에서도 참기만 해요.


**왈왈이** : 항상 이기려고만 하고 싸우려고 해요.


**찬찬이** : 차근차근 자기 마음을 표현해요.

### 마음 보물 상자 놀이

마음 보물 상자 스티커(예시)



〈고무찰흙 대신 마음 보물로 사용 가능〉



기분 좋은



신나는



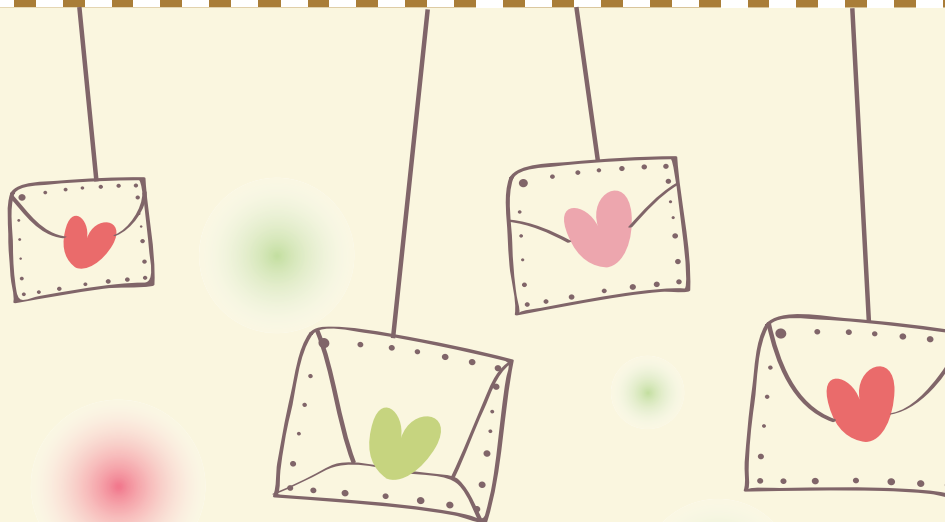
슬픈



화나는

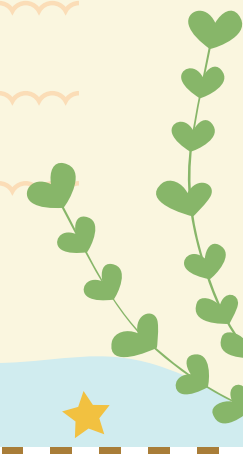
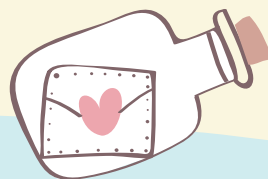
### 생각하며 정리하기

감정은 머리로 생각하는 것과는 다른 내 안에 숨어 있는 또 다른 나예요. 분명 머리로 이렇게 하는 것이 옳지만 내 감정은 다르게 나오고 싶어 할 수도 있어요. 이것은 사람이라면 누구나 느끼는 것으로 절대 나쁜 것이 아니지요. 그렇기 때문에 이것을 숨겨 두기 보다는 좋은 방법으로 표현하는 것이 가장 좋은 길입니다.



# MEMO

Handwriting practice area with multiple rows of orange wavy lines on a light yellow background.



3·4학년군 감정조절 프로그램  
마음 나누기 행복 채우기

# 마음근육을 키워요





3·4학년군 감정조절 프로그램  
마음 나누기 행복 채우기

# 마음근육을 키워요

♥ 해당학년 : 3~4학년  
♥ 소요시간 : 6~13시간

## 프로그램 목적

- 마주하기**      자신의 장점을 발견하고, 자신의 감정을 존중할 수 있다.
- 다스리기**      다양한 감정을 이해하고 존중하는 태도를 지닐 수 있다.
- 공감하기** (1)    다양한 감정을 인식하고 친구와 감정을 공유할 수 있다.
- 공감하기** (2)    친구들의 감정을 살펴봄에 다른 사람의 입장에서 생각할 수 있다.
- 손잡기**        주어진 상황에서 친구와 원만한 관계를 맺는 방법을 알고 실천할 수 있다.
- 선택하기**        원만한 관계를 유지하기 위한 최선의 행동을 찾아 실천할 수 있다.

## 마음지도 흐름도





주제	나의 감정 관찰하기		
목표	자신의 장점을 발견하고, 자신의 감정을 존중할 수 있다.		
자료	이야기 자료, 다양한 감정 떠올리는 음악, 활동지		
단계(분)	활동 내용	자료(☞, ☞, ▲) 및 유의점(※)	
도입 (7분)	<p>▶ <b>이야기를 듣고 생각 나누기</b> (☞ 1-1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 수진이는 무엇이라고 이야기 했을지 상상하기</li> <li>- '나' 자신이 특별한 존재임을 느끼기</li> </ul> <p style="text-align: center;">♣ 소중한 나, 소중한 내 감정을 관찰해 봅시다.</p> <p>▶ <b>이번 시간에는 어떤 활동을 할지 생각해보기</b></p> <p>[ <b>필수</b> 활동 ] 내가 누구인지 말해줘! [ <b>선택</b> 활동 ] 감정 단어, 내 감정 돋보기</p>	<p>☞ 설명자료 1-1</p> <p>☞ 알아보아요 1-1</p> <p>▲ 활동자료: 이야기 자료</p> <p>※ 이야기를 통해 소중한 '나'에 대해 인식할 수 있도록 돕는다.</p>	
	<p>▶ <b>필수</b> 막대인형 놀이하기 (☞ 1-1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 학생 1명을 정하고, 그 친구의 좋은 점에 대해 이야기 나누기 (예: OO이는 칭찬을 잘해.)</li> <li>- 막대 인형 놀이하기</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">[내가 누구인지 말해줘! 활동 방법]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>우리 반 친구들의 장점 떠올리기</li> <li>자유롭게 돌아다니며 친구의 장점을 활동지에 써주기</li> <li>친구들이 가장 많이 써 준 말을 이용하여 자기 소개하기</li> </ol> </div> <p>- 자신이 생각한 모습과 친구들이 생각한 모습이 서로 다른 부분에 대해서 스스로 노력할 점 생각하기</p> <p>▶ <b>선택</b> 감정 단어, 내 감정 돋보기 (☞ 1-2) (☞ 1-2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 다양한 감정을 떠올릴 수 있는 음악을 듣고 자신의 감정 떠올리기</li> <li>- 모둠 친구들의 반응과 감정 공유하기</li> <li>- 같은 음악에도 서로 다른 감정이 있음을 알고 서로의 감정을 존중하는 분위기 만들기</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">[마음 보물 만드는 방법]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>감정 단어 목록을 살펴보고 다양한 감정 인식하기</li> <li>지난 일주일간 자신의 감정 떠올리기</li> <li>생각나는 감정을 안쪽 원에 기록하고, 그런 감정이 생겨난 이유를 바깥 원에 기록하기</li> </ol> </div>	<p>☞ 활동해요 1-1</p> <p>※ 친구에 대한 부정적인 모습이 아니라 친구의 장점을 찾아주는 활동이 되도록 하여 자긍심과 자존감을 높여준다.</p> <p>☞ 설명자료 1-2</p> <p>☞ 알아보아요 1-2</p> <p>▲ 활동자료: 다양한 감정을 떠올리는 음악</p> <p>※ 활동 전에 감정단어 목록을 학생들에게 제공하여 다양한 감정 단어를 인식하도록 한다.</p> <p>☞ 활동해요 1-2</p>	
전개 <b>필수</b> (30분) <b>필수+선택</b> (70분)	정리 (5분)	<p>▶ <b>배운 내용 정리하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지난 일주일간의 나의 감정을 다시 떠올려보기</li> <li>- 현재 나의 감정을 생각해 보고, 오늘 활동에 대한 느낌 나누기</li> </ul> <p>▶ <b>배운 내용 정리하기</b></p>	





## 이야기를 듣고 생각 나누기

### ✔ 들려줄 이야기 자료

Q (교사 발문) 한 친구의 이야기를 들려주겠습니다. 수진이가 어떤 말을 했을지 생각하며 이야기를 들어봅시다.



어느 날 선생님께서 과제를 내셨어요.  
“여러분, 자신에게 가장 특별하다고 생각하는 것을 가지고 오세요.”  
‘내게 가장 특별한 것은 무엇일까?’  
수진이는 고민을 하기 시작했어요.



다음날 아침, 친구들은 모두 자신에게 가장 특별한 것을 가지고 왔어요.  
영석이는 축구공을 갖고 왔어요.  
희은이는 예쁜 인형이 특별한 것이라고 해요.  
그런데, 수진이는 아무것도 가져 오지 않았어요.  
친구들이 물었어요.  
“너는 아무것도 안 가져왔니?”



수진이는 말했어요.  
“응, 가져왔어. 나에게 가장 특별한 것은 바로…….”

### ✔ 생각 나누기

- ▶ 수진이가 어떤 말을 했을지 상상해 봅시다.
- ▶ 이 세상에 나와 똑같은 사람이 있나요?
- ▶ ‘나’ 라는 존재가 세상에서 가장 특별한 존재임을 느끼며 친구들과 서로 “너는 특별하단다.”라고 말해봅시다.

## 감정 단어

### 다양한 감정을 떠올리는 음악

Q (교사 발문) 여러 종류의 음악을 들려주겠습니다. 음악을 듣고 어떤 감정이 왜 일어났는지 이야기해 봅시다.

- 교사가 갖고 있는 음악 자료를 활용하거나, 참고 사이트에서 검색하여 음악을 들려준다.

관련 감정 예시	참고 사이트	검색어 예시
편안하다 감동하다	유튜브 (www.youtube.com)	차분한 피아노
신나다 흥분되다	유튜브 (www.youtube.com)	따봉 라바
즐겁다 안심되다	유튜브 (www.youtube.com)	우리함께 해피 up
긴장되다 무섭다	유튜브 (www.youtube.com)	무서운 배경 음악 ※ 무서운 배경 음악을 틀어줄 때, 화면은 보이지 않게 하는 것이 좋다.

### 감정 단어 목록

- 아래 목록을 학생들에게 배부하여 프로그램 전반에 걸쳐 활용할 수 있도록 한다.

① 행복/기쁨		② 공포/두려움		③ 불쾌/혐오		④ 슬픔		⑤ 분노	
감동하다	고맙다	걱정되다		곤란하다		마음아프다	막막하다	분하다	
기대되다	기쁘다	긴장되다	황당하다	힘들다	괴롭다	미안하다	비참하다	억울하다	
만족스럽다	뿌듯하다	놀라다	무섭다	몹시	싫다	서럽다	섭섭하다	원망스럽다	
사랑스럽다	설레다	당황스럽다		답답하다		속상하다	슬프다	짜증나다	
신나다	안심되다	두근거리다		알밴다	지겹다	실망하다	심심하다	화나다	
자랑스럽다	힘나다	망설여지다		부끄럽다		쓸쓸하다	아쉽다	기분 나쁘다	
즐겁다	편안하다	불안하다	어색하다	불편하다	귀찮다	안타깝다	외롭다	신경질이 나다	
행복하다	흥분되다	혼란스럽다		피곤하다		우울하다	허전하다	흥분하다	
자신만만하다	조마조마하다			쑥스럽다		후회스럽다		성나다	열 받다



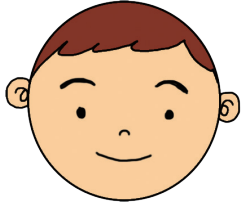



주제	감정 존중하기	
목표	다양한 감정을 이해하고 존중하는 태도를 지닐 수 있다.	
자료	감정카드, 색종이(또는 A4 색지), 미션 활동지	
단계(분)	활동 내용	자료(☞, ☞, ☞) 및 유의점(※)
도입 (10분)	<p>▶ <b>이야기를 듣고 생각 나누기</b> (☞ 2-1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 알고 있는 감정 단어 이어말하기</li> <li>- 감정을 표정이나 몸짓으로 나타내기</li> </ul> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;"><b>[감정카드 표정 퀴즈 활동 방법]</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>희망하는 학생(3~4명)이 한 명씩 앞으로 나와서 감정카드를 하나 뽑기</li> <li>자신이 뽑은 감정 카드의 단어를 얼굴 표정이나 몸짓으로 나타내기</li> <li>친구들이 어떤 감정을 나타내는지 알아맞히기</li> </ol> </div> <p style="text-align: center;">♣ 다양한 감정을 관찰하고 이를 존중하는 태도를 가져봅시다.</p>	<p>☞ 설명자료 2-1</p> <p>☞ <b>알아보아요 2-1</b></p> <p>※ 이야기를 통해 소중한 '나'에 대해 인식할 수 있도록 돕는다.</p> <p>☞ <b>활동자료: 이야기 자료</b></p>
	<p>▶ 이번 시간에는 어떤 활동을 할지 생각해보기</p> <p>[ <b>필수</b> 활동 ] 감정 비행기</p> <p>[ <b>선택</b> 활동 ] 감정 전달 미션</p>	
전개 <b>필수</b> (30분) <b>필수+선택</b> (70분)	<p>▶ <b>필수</b> 감정 비행기 (☞ 2-2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 다양한 감정에 대해 이야기를 나눈 후, 감정 비행기를 만들어 서로의 감정 공유하기</li> </ul> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;"><b>[감정 비행기 활동 방법]</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>색종이(또는 A4색지)를 하나씩 나눠주기</li> <li>최근에 자신에게 일어난 사건 하나를 떠올리며 그 때의 상황과 자신의 감정에 대해 메모하기</li> <li>비행기 모양으로 접어 칠판을 향해 날리기</li> <li>비행기 몇 개를 주워서 내용을 읽으며 친구들의 다양한 감정 공유하기</li> </ol> </div>	<p>☞ <b>알아보아요 2-1</b></p> <p>☞ <b>알아보아요 2-2</b></p> <p>※ 감정 비행기를 모두 모아 학생들의 감정에 대해 살펴보는 자료로 활용하도록 한다.</p> <p>☞ <b>활동자료: 색종이(A4색지)</b></p>
	<p>▶ <b>선택</b> 감정 전달 미션 (☞ 2-1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 활동지에 제시된 미션을 수행하고 확인을 받으며 친구에게 자신의 감정을 전달하기</li> <li>- 다양한 감정을 떠올리며 자신이 수행할 미션을 직접 만들기</li> <li>- 만든 미션을 수행하며 감정 전달하기</li> </ul>	
정리 (5분)	<p>▶ <b>배운 내용 정리하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 감정을 알아차리고 존중하는 생활 태도가 필요함을 느끼기</li> <li>- 자신의 경험을 떠올리며 감정에 알맞은 표정 짓기</li> </ul> <p>▶ <b>배운 내용 정리하기</b></p>	



## 감정 카드 표정 퀴즈

### ✓ 감정 카드를 이용한 표정 퀴즈 진행 방법

- Q (교사 발문) 선생님(또는 친구들)의 표정을 보고 어떤 감정을 나타내고 있는지 알아맞혀 봅시다.
- <준비물> 1쪽 감정 카드를 활용할 수 있다. 표정만으로 감정을 알아채지 못하는 경우, 몸짓이나 관련되는 단어를 제시하여 감정을 알아챌 수 있도록 돕는다.

		
만족스러운 표정 기쁨, 뿌듯함, 사랑스러움, 설렘, 신남 등	슬픈 표정 미안함, 비참함, 서러움, 후회스러움 등	걱정되는 표정 조마조마함, 혼란스러움, 불안함 등
		
놀란 표정 두근거림, 황당함 등	화난 표정 얕미움, 싫음 등	창피한 표정 부끄러움, 쑥스러움 등

### ✓ 표정 퀴즈가 필요한 이유?

#### 감정조절능력을 하는 두뇌\_ 전두엽과 함께 살펴보다.

전두엽은 서서히 발달하여 완전히 성숙하는데 오랜 시간이 걸린다. 그렇기 때문에 전두엽이 주관하는 감정조절능력(emotional regulation capability)은 사춘기 이후까지도 온전히 제 기능을 수행하지 못한다 (Sowell, Thompson, Hloms, Jernigan, & Toga, 1999). 얼굴 표정에서 감정을 읽어내는 능력 또한 전두엽에서 주관하므로 충분히 성숙하지 않은 어린 학생들은 이 활동을 어려워하기 마련이다. 표정을 읽어내는 활동을 통해 감정 읽기 능력을 발달시킬 수 있다.

## 감정 비행기

### '감정 비행기' 활동 방법

Q (교사 발문) 최근에 자신에게 일어난 사건 하나를 떠올리며 그 때의 상황과 자신의 감정에 대해 색종이에 메모해 봅시다.

상황(언제, 어디에서, 무슨 일이 있었나?):

당시 나의 감정:

Q 비행기 모양으로 접어 봅시다.

- 유튜브의 '비행기 종이 접기' 검색

Q 접은 비행기를 칠판을 향해 날려봅시다.

- 칠판을 향해 비행기를 날리도록 하고, 친구들을 향해 날리지 않도록 주의한다.

Q 비행기에 담긴 친구들의 감정을 서로 나누어 봅시다.

- 비행기 몇 개를 주워서 내용을 읽어주며 사건과 감정을 공유한다.



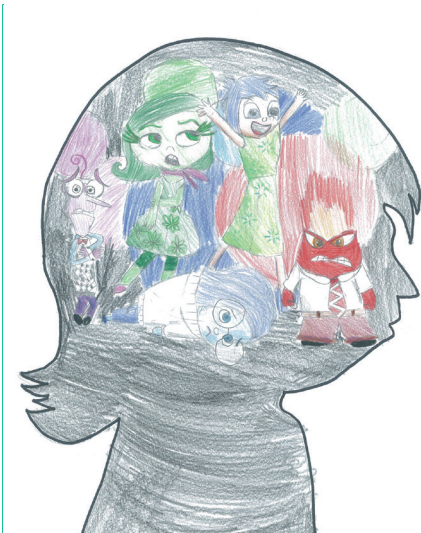
주제	친구와 감정 공유하기	
목표	다양한 감정을 인식하고 친구와 감정을 공유할 수 있다.	
자료	감정카드	
단계(분)	활동 내용	자료(원, □, ▲) 및 유의점(※)
도입 (7분)	<p>▶ <b>영화 캐릭터로 생각 나누기</b> (원 3-1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 영화 캐릭터를 소개하며 다양한 감정이 존재하고 있음을 이야기하기</li> <li>- 자신의 감정을 주제로 영화를 찍는다면 어떤 캐릭터가 살고 있을지 이야기 나누기</li> </ul> <p>♣ 다양한 감정을 알아보고 친구의 감정을 공감해 봅시다.</p>	<p>원 <b>알아보아요 3-1</b></p> <p>※ 다양한 감정이 복합적으로 일어날 수 있음을 이야기한다.</p>
	<p>▶ 이번 시간에는 어떤 활동을 할지 생각해보기</p> <p>[ <b>선택</b> 활동 ] 영화 감정 캐릭터 그리기 [ <b>필수</b> 활동 ] 감정 빙고 [ <b>선택</b> 활동 ] 감정 카드 게임</p>	
전개 <b>필수</b> (30분) <b>필수+선택</b> (70분)	<p>▶ <b>선택</b> 활동 영화 감정 캐릭터 그리기 (□ 3-1)</p> <p>▶ <b>필수</b> 감정 빙고 (□ 3-2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 다양한 감정을 느낄 수 있는 애니메이션/동화 이야기 듣기</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>[감정 비행기 활동 방법]</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 모둠별로 감정을 느낄 수 있는 다양한 상황에 대해 이야기 나누기</li> <li>2. 활동지에 다양한 감정의 상황 작성하기</li> <li>3. 빙고 게임을 통해 다양한 감정의 상황으로 같은 감정 느끼기</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 친구가 느끼는 감정 상황에서 우리의 태도는 어떠해야 하는지 이야기 나누기</li> </ul> <p>▶ <b>선택</b> 감정 카드 게임 (□ 3-3)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 감정 카드를 활용하여 친구의 감정 공감하기</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>[감정 카드 게임 활동 방법]</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 모둠별로 모여 앉아 감정 카드를 5장씩 나누어 갖기 (다른 친구들에게 보여주지 않는다.)</li> <li>2. 순서를 정한 후, 한 명씩 자신이 갖고 있는 카드의 감정을 느꼈던 경험을 이야기하기(예: 한 학기 동안 열심히 책을 읽어서 다독상을 받았을 때 느낀 감정입니다.)</li> <li>3. 나머지 모둠원들은 친구의 말을 듣고 어떤 감정 카드인지 알아맞히기 (예: 뿌듯하다)</li> <li>4. 정답을 맞힌 친구는 해당 카드를 갖고, 가장 많은 감정 카드를 획득한 학생이 모듬의 '공감왕'이 됨</li> </ol>	<p>□ <b>활동해요 3-1</b></p> <p>□ <b>활동해요 3-2</b></p> <p>※ 같은 감정을 느끼는 다양한 상황에 대해 이해할 수 있도록 한다.</p> <p>원 <b>활동해요 3-3</b></p> <p>▲ <b>활동자료: 감정 카드</b></p>
	<p>▶ <b>배운 내용 정리하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 다양한 감정의 상황 알기</li> <li>- 친구의 감정을 공감하며 느낀 생각 이야기하기</li> </ul> <p>▶ <b>배운 내용 정리하기</b></p>	
정리 (5분)		



## 영화 캐릭터

### ✓ 영화 '인사이드 아웃' 감정 캐릭터

Q (교사 발문) 영화 '인사이드 아웃'에 나오는 다섯 가지 감정을 알고 있나요? 실제로 우리의 감정은 어떤 모습일까요? 생각해 봅시다.



〈인사이드 아웃(Inside Out)〉은 한 소녀의 머릿속에서 사는 다섯 감정들이 감정을 만들어 내는 과정을 흥미롭게 그려내었다.

- 기쁨(Joy): 모든 게 다 잘 될 거야!
- 슬픔(Sadness): 세상은 너무 슬퍼.
- 버럭(Anger): 화가 난다. 화가 나!
- 까칠(Disgust): 어찌라고?
- 소심(Fear): 앓으나 서나 걱정이군.

※ 출처 : NAVER 영화

### ✓ 나만의 영화 캐릭터

Q (교사 발문) 나의 감정을 주제로 영화를 찍는다면, 내 머리 속에는 어떤 캐릭터가 살고 있을까요? 친구들과 함께 이야기를 나눠 봅시다.





## 감정 카드 활용

### 감정 카드

감정 카드는 자신과 타인의 감정을 인식하고 추측하는 연습을 통해 대인관계기술을 향상시킬 수 있는 도구이다. 특히 라포를 형성하는 과정, 공감을 주고받는 훈련을 하는 과정, 억압된 감정을 표현하는 과정 등 감정을 나누고 표현하는 상담의 과정을 보다 효과적으로 진행할 수 있도록 돕는다. 다양한 형태의 감정 카드가 판매되고 있으며, 워크북 3, 5, 7쪽 준비물을 사용하거나 학생들이 직접 만들어서 활용할 수도 있다.

### 감정 카드 활용 예시(1)\_감정 카드 만들어 감정 분류하기 게임

- ① 모둠별로 모여 앉아 A4색지를 8등분하여 8조각으로 자른다.
- ② 자신이 알고 있는 감정을 하나씩 쓰고, 말하면서 모둠 가운데 놓는다.  
(예: 기쁘다)
- ③ 다른 친구가 이미 쓴 감정은 쓰지 않는다.
- ④ 더 이상 감정이 생각나지 않을 때에는 감정 단어 목록을 살펴보고 쓴다.
- ⑤ 감정을 모두 쓴 후에는 기준을 정해 나름대로 분류해본다.
- ⑥ 모둠별로 어떻게 분류했는지, 어떤 영역의 감정이 가장 많이 나왔는지 이야기 나눈다.

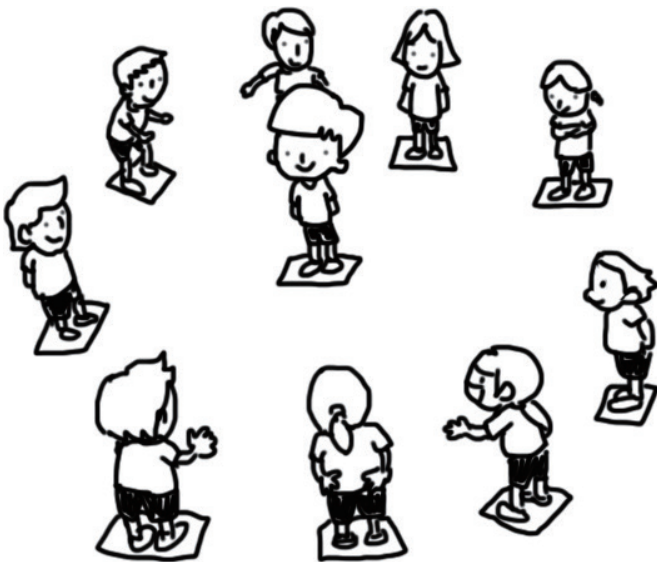
### 감정 카드 활용 예시(2)\_감정 스피드 게임

- ① 모둠에서 정답을 말하는 사람을 한 명 정하고, 나머지는 모두 설명하는 사람이 된다.
- ② 교사는 무작위로 10장의 카드를 골라 맞추는 사람의 뒤에서 설명하는 사람에게 한 장씩 보여준다.
- ③ 설명하는 사람들은 한 줄로 서서 자기 차례가 되면 교사가 제시한 감정 카드에 대해 힌트를 준다.
- ④ 정해진 시간(2분) 동안 게임을 진행하고, 가장 많이 맞힌 모둠이 승리한다.

주제	친구 감정 살펴보기	
목표	친구들의 감정을 살펴보며 다른 사람의 입장에서 생각할 수 있다.	
자료	A4용지(또는 의자)	
단계(분)	교수 · 활 동 내 용	자료(원, □, △) 및 유의점(※)
도입 (10분)  	▶ <b>오늘 나의 감정 고르기</b> (원 4-1) - 활동지를 보고 오늘 자신의 감정 나타내기  ♣ 친구의 감정을 살펴봅시다.	□ <b>활동해요 4-1</b> ※ 감정을 선택한 이유를 함께 기록하도록 한다.
	▶ <b>이번 시간에는 어떤 활동을 할지 생각해보기</b> [ <b>필수</b> 활동 ] 감정 디딤돌 [ <b>선택</b> 활동 ] 내 친구의 마음 지도	
전개  <b>필수</b> (25분)  <b>필수+선택</b> (65분)     	▶ <b>필수 감정 디딤돌</b> (□ 4-1) - 학급 전체, 또는 두 팀으로 나누어 활동하기  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     [감정 디딤돌 활동 방법]                      1. A4용지(또는 의자)를 설명자료의 그림처럼 원 형태로 놓기                      2. 중앙에 있는 친구가 술래가 되어 감정 경험 말하기(난 ~할 때 행복하다./슬프다. 등)                      3. 같은 감정을 느낀 친구들은 차례대로 “나도 ~할 때 그랬어!”라고 하며 자신의 감정 경험을 이야기하며 자리 옮기기  </div> - 활동 후, 자신과 친구의 감정에 대해 알게 된 점 이야기 나누기	□ <b>설명해요 4-1</b> 원 <b>알아보아요 4-1</b> ※ 다양한 감정 경험을 공유하는 시간을 가진다. ● <b>활동자료: A4용지 (또는 의자)</b>
	▶ <b>선택 감정 카드 게임</b> (□ 4-2) - 감정 디딤돌에서 알게 된 친구의 감정 하나 생각하기 - 친구가 그런 감정을 갖게 된 원인 찾기  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     [감정 지도 활동 방법]                      1. 친구 한 명 떠올리기                      2. 친구의 감정을 떠올리며 친구가 왜 그러한 감정이 생겼는지 생각해 보기                      3. 친구의 감정 중 가장 큰 자리를 차지하고 있는 것부터 채워나가기 (예) 친구들과 놀아서 즐겁다.  </div> - 친구의 감정을 이해하며 친구에게 이야기 해보기 - 교실 사방 벽을 이용하여 활동지를 게시한 후 ‘친구의 감정 소개하기’ 활동 해보기	
정리 (5분)	▶ <b>배운 내용 정리하기</b> - 자신의 감정을 표현하는 것이 중요한 만큼 친구들의 감정을 살펴보는 것 또한 필요한 태도임을 인식하기  ▶ <b>배운 내용 정리하기</b>	

## 감정 디딤돌

### 활동 방법 안내



① 놀이에 참여하는 친구 수만큼 A4 용지를 왼쪽 그림과 같이 바닥에 놓는다.

(의자를 사용할 때에는 한 명이 가운데 서고, 나머지 학생들은 가운데를 향해 앉도록 한다.)

② 중앙에 있는 서 있는 친구가 자신의 감정 경험에 대해 말한다.  
(예: “난 ~할 때 속상하다.”)

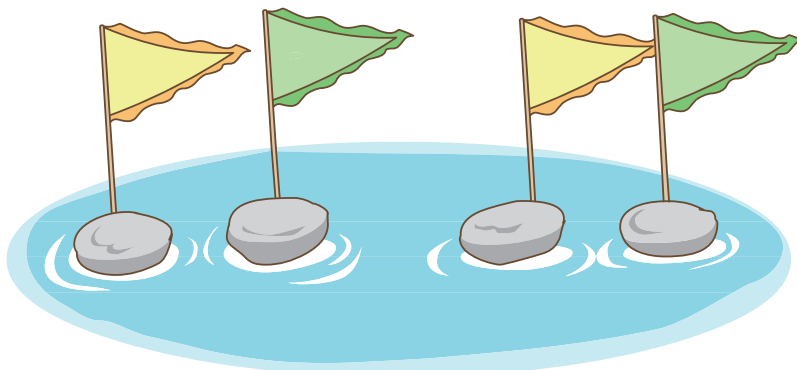
③ 같거나 비슷한 감정을 느꼈던 경험이 있는 친구들은 “나도 ~할 때 그랬어!”라고 말하며 앞으로 나온다.

④ 앞으로 나온 친구들은 서로 악수를 하며 서로의 감정을 알아보는 시간을 가진 후, 비어있는 자리로 이동한다.

※ 자리를 이동할 때, 다른 친구들과 부딪치지 않도록 주의하고, 자신이 있던 자리에는 돌아갈 수 없다.

⑤ 자리에 가지 못한 친구는 중앙에 서서 자신의 다른 감정 경험에 대해 이야기한다.

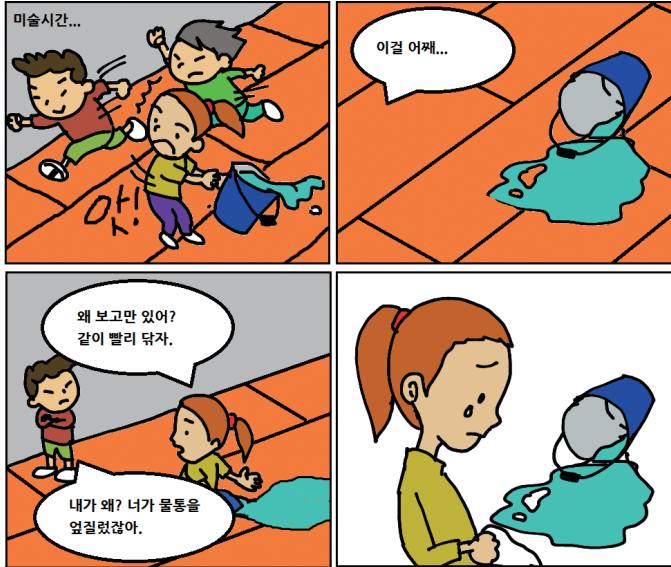
⑥ 위의 과정을 되풀이하며 친구의 감정을 살펴본다.



주제	친구 관계 맺기	
목표	주어진 상황에서 친구와 원만한 관계를 맺는 방법을 알고 실천할 수 있다.	
자료	주사위, 보드게임자료, PPT자료(유목민이 사는 집 그림)	
단계(분)	교수·활동 내용	자료(원, ㉠, ㉡) 및 유의점(※)
도입 (5분)	▶ <b>오늘 나의 감정 고르기</b> - 5명과 눈으로 인사하기 - 5명과 가볍게 하이파이브 인사하기 - 5명과 오른손으로 악수하고 왼손으로 하이파이브 인사하기 ♣ 친구와 좋은 관계 맺는 방법을 알고 실천해 봅시다.	※ 교실을 천천히 돌아다니면서 친구들과 인사 나누도록 한다. 가급적 많은 친구와 인사를 나눌 수 있도록 한다.
	▶ <b>이번 시간에는 어떤 활동을 할지 생각해보기</b> [필수 활동] 감정 만화 [선택 활동] 감정 보드게임 [선택 활동] 신뢰의 고리 - 유르트 만들기	
전개 <b>필수</b> (25분) <b>필수+선택</b> (65분)	▶ <b>필수 감정 상황 다스리기 (원 5-1) (㉠ 5-1)</b> - 설명자료의 감정 만화를 보여주고 등장인물의 감정 알아보기 - 도와주지 않은 친구의 감정 생각하기 - 멈추고 생각하여 선택한 말로 등장인물의 대화 바꿔보기 - 활동지의 만화를 보고, 멈추고 생각하여 선택한 말로 바꿔 써보기 - 모둠별 우수 아이디어 공모전 열기 ▶ <b>선택 감정 보드게임 (원 5-2) (㉠ 5-2)</b> - 감정 보드게임판의 문제 상황을 살펴봄에 주어진 상황에 어떠한 관계 기술을 지니면 좋을지 생각해보기 - 감정 보드게임 활동하기 <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <b>[감정 보드게임 활동 방법]</b>                          1. 모둠별로 모여 앉아 게임 순서 정하기                          2. 주사위를 굴러 나온 숫자만큼 앞으로 전진하기                          3. 도착한 칸에 있는 문제 상황을 읽고 해결 아이디어 제시하기                          4. 보너스 카드 칸에 도착하면 카드를 뽑아 미션 해결하기                          5. 순서대로 주사위를 굴러 말을 전진하고, 한 바퀴 돌아서 출발점으로 돌아오기                          6. 문제 해결 아이디어왕 뽑기                     </div> ▶ <b>선택 신뢰의 고리 - 유르트 만들기 (원 5-3)</b> - 자료를 보고 유르트 소개하기 - 몸과 마음을 모으기 위해 우리에게 필요한 태도 살펴보기 - 친구들과 함께 신뢰의 고리 만들어 보기	㉠ 설명해요 5-1 ㉠ 알아보아요 5-1 ㉠ 활동해요 5-1 ※ 주어진 상황에서 관계 기술에 대처하는 방법에 대해 좋은 아이디어를 모으는 것에 초점을 둔다. ㉠ 설명해요 5-2 ㉠ 알아보아요 5-2 ㉠ 활동해요 5-2 ※ 도착지점에 빨리 도착하는 것보다 친구와의 관계 기술에 집중할 수 있도록 한다. ㉠ 활동자료: 주사위, 보드게임자료 ㉠ 설명해요 5-3 ㉠ 알아보아요 5-3 ㉠ 활동자료: PPT 자료
정리 (5분)	▶ <b>배운 내용 정리하기</b> - 새롭게 알게 된 아이디어 발표해 보기 - 친구와 원만한 관계를 맺는 나만의 아이디어 발표하기 ▶ <b>배운 내용 정리하기</b>	※ 모둠별 우수 아이디어를 공유할 수 있는 시간을 가진다.

# 기분 좋은 감정 상황 만들기 방법

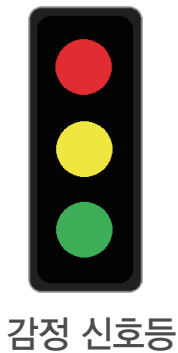
## 문제 상황 감정 만화



### 교사 발문

- 도움을 받지 못한 친구의 감정은 어떠한가요?
- 도움을 주지 않은 친구는 왜 그랬을까요?
- 도움을 주지 않은 친구의 감정은 어떠한가요?
- 좋지 않은 감정이 나타날 때 나만의 해결방법은 무엇인가요?

## 우리 모두 기분 좋은 감정 상황 만들기 방법 - 멈추고 생각하여 선택하기



<1단계>	<2단계>	<3단계>
바로 표현하는 것을 멈추고,	우선 생각하세요.	지혜로운 선택 후 말이나 행동을 하세요.



## 감정 보드게임

### ✓ 감정 보드게임 안내

친구들과 함께 학교생활을 하다보면, 여러 가지 상황을 겪게 됩니다. 그런 상황에서 나와 친구는 각각 어떤 감정을 느꼈을까요? 감정 보드게임을 통해 주어진 상황에서 친구와 좋은 관계를 맺기 위한 나만의 아이디어를 나누고 실천 다짐해 보는 시간을 가져봅시다.

### ✓ 감정 보드게임 방법

- ① 아래쪽의 보너스 카드를 오려서 보드게임판 가운데에 얹어둔다.
  - ② 가위, 바위, 보로 순서를 정한다.
  - ③ 각자의 말을 출발지점에 놓고 첫 번째 주자가 주사위를 굴러 말을 옮겨 놓고, 문제 상황을 읽는다.
  - ④ 문제 상황에 대한 나의 해결 아이디어를 이야기한다.
  - ⑤ 다른 친구들의 아이디어도 들어본다.
  - ⑥ 순서대로 다음 주자가 주사위를 굴러 말을 옮겨 놓고, 위 활동을 되풀이 한다.
- ※ 도착 지점에 빨리 가는 주자뿐만 아니라 아이디어 왕을 뽑는다.  
 ※ 아이디어 왕이 되려면? 주어진 문제 상황에 대해 좋은 아이디어를 많이 이야기한다.(활동 후, 모둠 안에서 손가락 추천에 의해 아이디어 왕을 뽑는다.)

### ✓ 감정 보드게임 미션 카드(준비물 9쪽을 사용해주세요.)

나와 가장 말이 가까운 친구 어깨를 10번 주물러 주세요.	게임을 하는 모든 친구들에게 말하세요. “친구들아! 나와 함께 즐거운 시간을 보내줘서 고마워!”
내 왼쪽 옆에 있는 친구에게 말하세요. “너는 참 좋은 친구야!”	마주보고 있는 친구에게 말하세요. “너의 장점은 ~야!”
내 오른쪽 옆의 친구에게 악수를 하며 말하세요. “사랑한다! 친구야!”	게임을 하는 모든 친구들에게 말하세요. “친구들아! 앞으로도 사이좋게 지내자!”
내 오른쪽 옆의 친구에게 말하세요. “친구야! 너와 함께하는 이 시간은 최고의 시간이야!”	내 왼쪽 옆의 친구에게 악수를 하며 말하세요. “넌 정말 멋진 친구야!”

## 유르트 만들기

### 유목민이 사는 집 유르트(Yurt) 살펴보기



유르트(Yurt)는 몽고, 시베리아 타이거 지역 유목민의 가족이나 펠트로 만든, 가볍고 쉽게 옮길 수 있게 된 둥근 천막 텐트를 일컬어 부르는 이름을 말한다. 유르트는 투르크족의 ‘고향’을 의미하는 단어에서 기원했으며, 실제로는 거주지의 뜻을 내포하고 있어 게르와 비슷한 형태의 이동 주택을 말하는 것이다. 중앙아시아 유목민이 거처하는 천막 같은 집. 유르트 파오라고도 한다. 나무막대를 세운 뒤 가족이나 펠트, 밝은 색의 수직물로 덮은 집이다.

### 몸과 마음을 합쳐 신뢰의 고리 만들어 보기

- ① 모든 학생이 큰 원 모양으로 서서 중앙을 향하여 서로를 바라본다.
- ② 모든 학생이 손을 뒤로 하여 한 명 건너 있는 사람과 손을 맞잡는다.
- ③ 맞잡은 손을 친구의 허리에 대고, 교사의 신호에 따라 원 바깥을 향해 천천히 몸을 뒤로 눕힌다. 이 때 모든 학생은 발을 움직이지 않은 채 바닥에 고정시킨다.
- ④ 학생들의 기우는 방향을 서로 바꿔 가며 자신이 옆 친구들에게 의지하여 균형을 잡고 있다는 것을 느끼게 한다.
- ⑤ 활동이 익숙해지면, 몸을 더욱 밀착하여 두 명 건너 있는 사람과 손을 맞잡고 같은 활동을 할 수도 있다.



주제	최선의 행동 찾기	
목표	원만한 관계를 유지하기 위한 최선의 행동을 찾아 올바르게 실천할 수 있다.	
자료	음악자료, PPT자료(콜버그의 도덕성), 건빵, 사인펜, 글루건, 색지, 픽토그램 자료	
단계(분)	교수·활동 내용	자료(원, □, ▲) 및 유의점(※)
도입 (5분)	<p>▶ <b>긍정적인 마음 노래를 부르며 밝은 감정 나누기</b> - 노래를 부르며 서로 간의 아름다움과 믿음을 노래하기</p> <p>♣ 좋은 관계를 맺기 위한 최선의 행동을 찾아 실천해 봅시다.</p> <p>▶ <b>이번 시간에는 어떤 활동을 할지 생각해보기</b> [ <b>필수</b> 활동 ] 소중한 관계 [ <b>선택</b> 활동 ] 행복 건빵 [ <b>선택</b> 활동 ] 행복 픽토그램</p>	<p>▲활동자료: 음악자료 _긍정적인 마음을 가질 수 있는 노래 (아름다운 나라, 국가대표 OST 등)</p>
전개 <b>필수</b> (30분) <b>필수+선택</b> + <b>선택</b> (70분)	<p>▶ <b>필수</b> 감정 디딤돌 (원 6-1) (□ 6-1) (□ 6-1) - 콜버그의 도덕성 단계를 설명하며 우리들의 행동이 어떤 수준인지 살펴보기 - 친구와의 긍정적인 관계를 위해 반에서 실천할 수 있는 일 찾아보기 - 친구와의 소중한 관계를 위해 친구 한 명 한 명을 떠올리기 - 학급 내 친구들과의 좋은 관계를 위해 내가 선택한 일 작성하고 다짐하기</p> <p>▶ <b>선택</b> 행복 건빵 (원 6-1) - 각자 행복한 순간을 건빵에 나타내기 - 각자의 행복 건빵을 모둠에서 함께 모아 행복한 관계를 맺기 위해 필요한 덕목 표현하기</p> <p>▶ <b>선택</b> 행복 픽토그램 (원 6-2) (□ 6-3) - 보여주는 픽토그램과 같은 기분이 들었던 경험 나누기 - 우리가 행복하기 위한 감정 나눔 픽토그램 결정하여 나타내기 - 행복 픽토그램 발표 후 행복 비결 선언하기</p>	<p>□ 설명해요 6-1 원 알아보아요 6-1 ▲활동자료: PPT 자료 (콜버그의 도덕성) □ 활동해요 6-1 □ 활동해요 6-2 ※ 친구를 위해 할 수 있는 구체적인 일을 생각해보게 한다. 원 설명자료 6-2 원 알아보아요 6-2 ▲활동자료: 건빵, 사인펜, 글루건, 색지 등 원 설명자료 6-2 원 알아보아요 6-2 □ 활동해요 6-3 ▲활동자료: 픽토그램 자료, 색지, 사인펜 등</p>
정리 (5분)	<p>▶ <b>배운 내용 정리하기</b> - 활동을 통해 내게 일어난 감정 경험 나누기</p> <p>▶ <b>프로그램 마무리하기</b></p>	





## 콜버그의 도덕성 수준

### ☑ 콜버그의 도덕성 수준을 살펴볼까요?

<p>1단계 처벌 회피 “○○ 안 하면 혼난다”</p> <p>혼나거나 꾸중을 듣지 않으려고 착한 일을 함. 매우 낮은 단계. 동물을 길들일 때 쓰는 방법. 우리는 사람, 이 방법은 좋지 않음.</p>	<p>2단계 보상, 스티커 “○○ 하면 ○○ 해줄게.”</p> <p>보상이 있어야 착한 일을 함. “이거 하면 뭘 줄 거예요?” 이렇게 말하면서. 정말 하고 싶은 마음이 줄어들. 잘못하면 때리고(1단계), 잘하면 먹을 것을 줌(2단계).</p>
<p>3단계 착한 아이 “부모님, 선생님께 잘 보여야 해”</p> <p>중간 단계. 이 정도만 되어도 높음. 누가 시켜야 하게 되거나 내가 원하는 것을 참게 됨. 어른이 되어서 엄마 따라쟁이가 되기도 함.</p>	<p>4단계 규칙 지킴 “학급 규칙이니 지켜야 해”</p> <p>높은 단계. 규칙을 잘 따르므로 사회에서 즐겁게 살아갈 수 있는 능력을 가짐. 사회에서 원하는 단계.</p>
<p>5단계 배려, 타인 존중 “다른 사람 처지를 생각해야 해”</p> <p>매우 높은 단계. 상대방 마음을 헤아리고 조건 없이 도와줌. 학교에서 매우 필요한 단계.</p>	<p>6단계 양심, 생명 존중 “양심에 따라 행동해야지”</p> <p>최고 단계. 자기 양심에 따라 행동함. 부처, 예수, 성인 군자(우리도 가끔 6단계가 되기도 함). 환경보호(자연을 사랑하는 마음)도 6단계</p>

### ☑ 사회성 기술 학습 개요

- ▶ 또래 관계 기술: 칭찬하기, 도움이나 지원을 제공하기, 놀이에 또래를 초대하기
- ▶ 자기 관리 기술: 기분 통제하기, 규칙 따르기, 갈등상황에서 타협하기
- ▶ 학업 기술: 개인적으로 일을 완수하기, 교사의 지시 경청하기, 수용될 만큼의 수준으로 일 완성하기
- ▶ 순응 기술: 지시 이행하기, 규칙 준수하기, 자유 시간 적절히 활용하기
- ▶ 주장 기술: 대화 시작하기, 칭찬 받아들이기, 놀이에 친구 초대하기



## 행복 건빵/행복 픽토그램

### ✓ 건빵 공예로 모둠 행복 감정 표현 활동 지도 방법

- ① 각자 행복한 순간을 생각해 보고 자유롭게 건빵에 나타낸다.
- ② 모둠별로 행복한 순간에 필요한 것을 나타내는 단어 하나를 정한다. (예: 배려)
- ③ 두꺼운 종이에 메시지에 맞게 배치하고 글루건 등을 이용하여 건빵을 붙인다.)



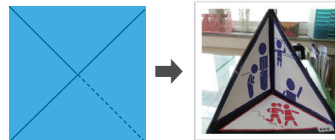
### ✓ 행복 픽토그램

- 픽토그램이란? 어떤 정보를 많은 사람들이 한 눈에 알아보기 쉽도록 간단한 그림으로 나타내어 만든 시각 이미지이다.



<행복 픽토그램 예시>

- ① 행복을 위해 우리 모두가 노력할 수 있는 일에 대해 이야기를 나눈다.
- ② 행복 비결 3가지를 정하여 구체적인 행동이나 마음가짐을 나타낼 계획을 세운다.
- ③ 색지를 정사각형 형태로 자르고 대각선 방향으로 접는다.
- ④ 한쪽 선을 잘라 피라미드 형태로 접어서 고정한다.



- ⑤ 행복 픽토그램을 3가지 만들어 붙인다.
- ⑥ 행복을 위해 모두가 함께 할 일을 픽토그램으로 선언한다.

5·6학년군 감정조절 프로그램  
마음 나누기 행복 채우기

# 마음의 길을 넓혀요





5·6학년군 감정조절 프로그램  
마음 나누기 행복 채우기

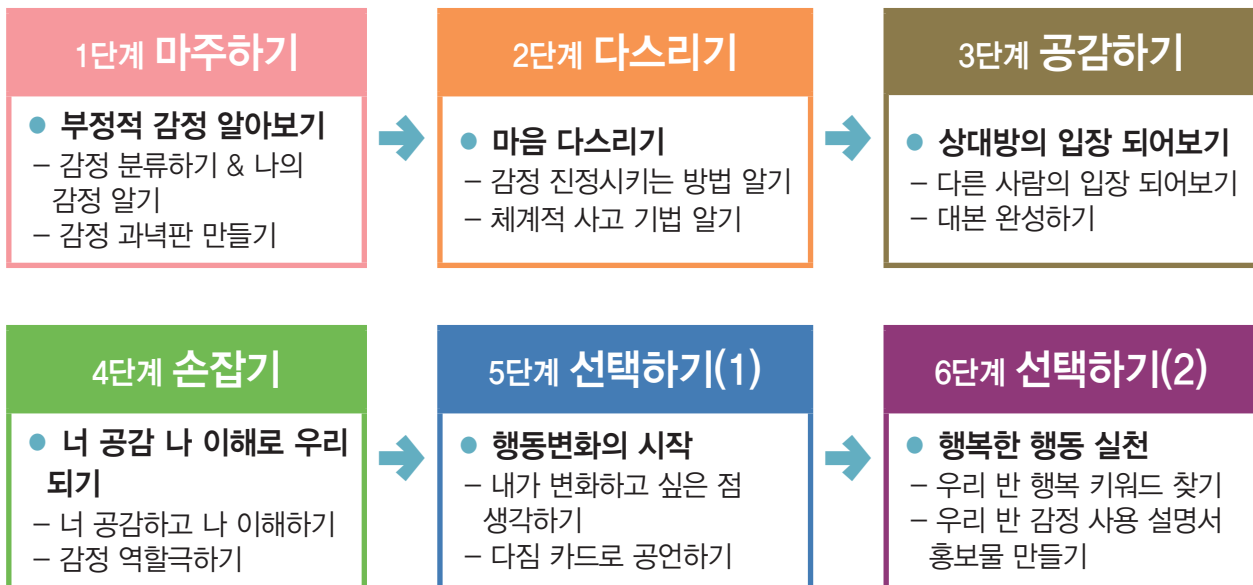
# 마음의 길을 넓혀요




♥ 해당학년 : 5~6학년  
♥ 소요시간 : 6~12시간

## 프로그램 목적

- 마주하기** 부정적인 감정이 무엇인지 이해하고 알아차릴 수 있다.
- 다스리기** 분노를 진정시키는 방법을 알고 상황에 맞게 적용할 수 있다.
- 공감하기** 상대방의 입장이 되어 상대방의 감정을 이해하고 공감할 수 있다.
- 손잡기** 너를 공감하고 나를 이해하며 우리가 되어 갈등을 해결할 수 있다.
- 선택하기 (1)** 자신의 행동을 살펴보고 더 나은 나를 위한 행동실천 다짐을 할 수 있다.
- 선택하기 (2)** 부정적인 감정을 조절하고 더 나은 우리를 위한 행동을 실천할 수 있다.

## 마음지도 흐름도



주제	부정적인 감정을 알고 발견하기	
목표	부정적인 감정이 무엇인지 이해하고 알아차릴 수 있다.	
자료	활동지, 사인펜, 전지, 클레이점토 또는 고무찰흙	
단계(분)	활동 내용	자료(☞, ☞, ☞) 및 유의점(※)
도입 (5분)   	<p>▶ <b>이야기를 읽고 느껴지는 감정 말하기</b> (☞ 1-1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이야기를 읽고 주인공 소년은 어떤 기분이 드는지 이야기하기</li> <li>- 이야기의 뒷부분이 어떻게 될지 상상해보기</li> <li>- 결국 주머니에 넣은 가시는 나의 허벅지에 상처를 낸다는 이야기 뒷부분을 들려주기</li> </ul> <p>♣ 부정적인 감정이 무엇인지 이해하고 찾아봅시다.</p> <p>▶ <b>이번 시간에는 어떤 활동을 할지 생각해보기</b></p> <p>[ <b>선택</b> 활동 ] 감정 분류하기&amp;나의 감정 알기 [ <b>필수</b> 활동 ] 감정 과녁판 만들기</p>	<p>☞ <b>설명자료 1-1</b> ☞ <b>알아보아요 1-1</b> ※ 솔직한 감정이나 생각이 표현될 수 있도록 편안하고 자유로운 분위기를 유도한다.</p>
전개 <b>필수</b> (30분) <b>필수+선택</b> (70분)  	<p>▶ <b>선택</b> 감정 분류하기&amp;나의 감정 알기 (☞ 1-1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 일상생활에서 느끼는 내 감정을 인식하고 긍정적인 감정과 부정적인 감정으로 나누어 보기</li> <li>- 기분이 상하는 말을 들었을 때 어떠한 감정이 느껴지는지 이야기해보기</li> <li>- 모둠원들의 반응과 감정 공유하고 알아보기</li> </ul> <p>▶ <b>필수</b> 감정 과녁판 만들기 (☞ 1-2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 분노가 일어날 수 있는 다양한 상황을 이야기해보고 그때의 감정 표현하기 및 공유하기</li> <li>- 분노가 일어날 수 있는 다양한 상황을 이야기하기</li> <li>- 부정적 감정의 모양을 나름대로 전지에 그리고 그 안에 감정쓰기</li> <li>- 클레이점토를 적당한 크기로 만들어 나의 부정적 감정을 크게 소리치고 부정적 감정을 나타낸 그림을 향해 던지기</li> <li>- 과녁을 맞힌 후 느낌 말해보기</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>[감정 과녁판 만들기 활동 방법]</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 분노가 일어날 수 있는 다양한 상황을 이야기하기</li> <li>2. 부정적 감정의 모양을 자유롭게 전지에 그리고 그 안에 감정을 쓰기</li> <li>3. 클레이점토를 적당한 크기로 만들어 나의 부정적 감정을 크게 소리치고 부정적인 감정을 나타낸 그림을 향해 던지기</li> </ol>	<p>☞ <b>활동해요 1-1</b> ☞ <b>활동해요 1-2</b> ※ 피해 상황에서 느꼈던 억눌린 감정이 자연스럽게 표출될 수 있도록 편안하고 안전한 분위기를 조성한다.</p> <p>☞ <b>설명자료 1-2</b> ☞ <b>알아보아요 1-2</b> ※ 분노의 상황과 감정을 모둠원들과 토의하며 해결하도록 한다.</p> <p>☞ <b>활동자료: 사인펜, 전지, 클레이점토</b></p>
정리 (5분)	<p>▶ <b>배운 내용 정리하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 오늘 활동에 대한 느낌 나누기</li> </ul> <p>▶ <b>다음 학습 내용 예고하기</b></p>	<p>※ 부정적인 감정은 잘못된 것이 아니라 모든 사람이 상황에 따라 자연스럽게 느낄 수 있는 감정임을 이해하게 한다.</p>



## 이야기를 읽고 감정 나누기

### ✔ 이야기 자료

Q (교사 발문) 소년의 기분을 생각하며, 이야기를 읽어봅시다.



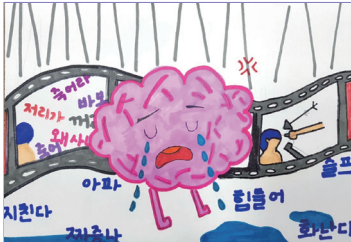
한 소년이 있었습니다.



소년은 다른 소년들에게 괴롭힘을 당했습니다.



소년은 화가 나고 힘들었지만, 용감하게 맞설 수 있는 용기가 없었습니다.



계속 되는 괴롭힘에 소년은 점점 더 힘들고 분노는 더욱 커져만 갔습니다.



소년은 “어떻게 할까?” 생각을 했습니다.



그러다 가시나무를 꺾어서 자신의 주머니에 넣었습니다.

### ✔ 이야기 자료 뒷부분

괴롭힘을 당한 소년이 자신의 손으로 직접 꺾어 넣은 가시는 분노의 대상인 소년을 공격하기도 전에 자신의 바지를 찢고 다리를 날카롭게 긁어 상처를 내었습니다.

※ 출처 : <http://blog.naver.com/bony30?Redirect=Log&logNo=80196502175>

## 감정 과녁 만들기

### 감정 과녁판 만드는 방법

**준비물** 사인펜, 전지, 클레이점토 혹은 고무찰흙

### 감정 과녁판 만들기

1. 분노가 일어날 수 있는 다양한 상황을 이야기하기
2. 부정적 감정의 모양을 자유롭게 전지에 그리고 그 안에 감정 쓰기
3. 클레이점토를 적당한 크기로 만들어 부정적인 감정을 크게 소리치며 부정적인 감정을 나타낸 그림을 향해 던지기

### 감정 과녁판으로 부정적 감정 표현하기 활동 모습



주제	분노를 진정시키는 방법 알기	
목표	분노를 진정시키는 방법을 알고 상황에 맞게 적용할 수 있다.	
자료	도화지(32절), 사인펜, 크레파스, 활동지, 상황카드	
단계(분)	활동 내용	자료(☞, ☞, ▲) 및 유의점(※)
도입 (5분)  	▶ <b>감정 과녁판을 보고 느껴지는 감정 말하기</b> (☞ 2-1) - 감정 과녁판에 나타난 나의 부정적인 감정 살펴보기 - 내가 화가 났을 때 감정을 그림으로 그려보기  ♣ 분노를 진정시키는 방법을 알아봅시다.	☞ <b>활동해요 2-1</b> ▲ <b>활동자료: 사인펜, 크레파스, 도화지</b> ※ 1학기 필수활동 감정 과녁판 결과를 활용한다. ※ 솔직한 감정이나 생각이 표현될 수 있도록 편안하고 자유로운 분위기를 유도한다.
	▶ <b>이번 시간에는 어떤 활동을 할지 생각해보기</b> [ <b>필수</b> 활동 ] 감정 진정시키는 방법 알아보기 [ <b>필수</b> 활동 ] 체계적 사고 기법 이해하기 [ <b>선택</b> 활동 ] 감정 조절 방법으로 마음 다스리기	
전개 <b>필수</b> (40분) <b>필수+선택</b> (70분)    	▶ <b>필수</b> 감정 진정시키는 방법 알아보기 (☞ 2-1) (☞ 2-2) - 퍼즐놀이를 이용하여 감정 진정시키는 방법 알아보기 - 심호흡 방법 안내하기, 느낌보 구구단 외우는 방법 안내하기, 몸과 마음 풀어주기, 감정 차분히 살펴보기, '멈춰!' 외치기(생각 멈추기), 기분 좋은 상상하기(심상훈련), 자신이 생각하는 속말 적어보기 등의 방법 살펴보기 - 살펴본 방법 함께 연습하기  ▶ <b>필수</b> 체계적 사고 기법 이해하기 (☞ 2-2) (☞ 2-3) - 사례를 통한 체계적 사고 기법 알아보기 - 감정은 생각에 따라 달라질 수 있음을 알기 - 화가 나거나 짜증이 난 경험 이야기하기 - 체계적 사고 기법을 적용하여 자신의 생각과 행동을 기록하기 - 나라면 그 상황에서 어떻게 생각하고 행동할지 발표하기  ▶ <b>선택</b> 감정 조절 방법으로 마음 다스리기 (☞ 2-4) - 상황에 따른 감정 진정시키는 방법으로 마음 다스려보기 - 상황에 맞는 체계적 사고 기법 적용해보기	☞ <b>설명자료 2-1</b> ☞ <b>알아보아요 2-1</b> ☞ <b>활동해요 2-2</b>  ☞ <b>설명자료 2-2</b> ☞ <b>알아보아요 2-2</b> ☞ <b>활동해요 2-3</b> ※ 알아보아요 2-2에 제시된 예시를 활용하되 다양한 해결책을 인정한다.  ☞ <b>설명자료 2-3</b> ☞ <b>활동해요 2-4</b> ▲ <b>활동자료: 상황카드 (준비물 1쪽)</b> ※ 단계별로 바르게 이야기하는 것이 중요하므로 경쟁을 하지 않도록 유도한다.
정리 (5분)	▶ <b>배운 내용 정리하기</b> - 오늘 활동에 대한 느낌 나누기 - 오늘 하루, 나의 화난 감정 차분히 들여다보기 ▶ <b>다음 학습 내용 예고하기</b>	



## 감정 진정시키는 방법 알기

 분노의 감정 진정시키는 방법을 살펴보고 함께 활동해 봅시다.

### 감정 진정시키는 방법

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. 심호흡하기      | 2. 느낌보 구구단 외우기 |
| 3. 몸과 마음 풀어주기 | 4. 감정 차분히 살펴보기 |
| 5. 기분 좋은 상상하기 | 6. '멈춰!' 외치기   |

심호흡하기	느림보 구구단 외우기
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 숨을 들이마시고 내뿜는 과정을 연속적으로 한다.</li> <li>○ 분노가 가라앉을 때까지 여러 차례 반복한다.</li> <li>○ 가급적 여유를 가지고 실시한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 조용히 눈을 감는다.</li> <li>○ 구구단을 천천히 외운다.</li> <li>○ 구구단 하나에 약 1-2초 정도 걸리게 한다.</li> </ul>

감정 차분히 살펴보기	몸과 마음 풀어주기
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 생각할 수 있는 조용한 장소를 찾는다.</li> <li>○ 가능한 한 편안한 자세를 취한다.</li> <li>○ 분노의 감정을 마주한다.</li> <li>○ 분노의 감정을 충분히 느낀다. (분노의 감정을 피하거나 억누르려고 하지 않는다.)</li> <li>○ 편안한 물건을 꺼안고 화난 감정을 받아들인다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 주먹을 꽉 쥐었다 폄다 한다.</li> <li>○ 편안한 자세를 취한다.</li> <li>○ 팔과 다리를 쭉 펴면서 소리를 낸다.</li> <li>○ 목을 돌리며 긴장을 푼다.</li> <li>○ 가볍게 몸을 두드리며 긴장된 근육을 풀어준다.</li> </ul>

'멈춰!' 외치기	기분 좋은 상상하기
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 분노가 느껴질 때나 상황이 생각나려고 할 때, "멈춰!"라고 외치면서 생각을 멈춘다.</li> <li>○ '진정하자'라고 스스로에게 암시를 한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 적합한 장소를 마련하여 편안한 상태에서 집중한다.</li> <li>○ 분노의 감정이 느껴질 때 평화롭고 즐거웠던 장면을 상상한다.</li> </ul>

## ☞ 체계적 사고 기법 알아보기

### ✔ 체계적 사고 기법

주의력이 부족하고 충동적인 학생은 사고 과정에서 다른 학생들과 차이가 있습니다. 아래 4단계의 체계적 사고 기법을 통하여 충동성과 자신의 사고과정을 모니터링 하는 것이 문제 행동 감소에 매우 효과적인 기술입니다.

- 1단계 문제 확인하기**
  - 내가 화를 내는 이유는?
  - 일이 잘 풀리지 않는 까닭은?
- 2단계 계획 세우기**
  - 잠시 멈추고 생각하기
  - 해결책 생각하기    ○짧은 계획을 속으로 생각하기
- 3단계 계획 실천하기**
  - 계획을 기억하기
  - 말과 행동으로 실천하기
- 4단계 확인하기**
  - 내가 원하는 것과 얻을 것을 확인하기
  - 문제가 해결되었는지 점검하기

### ✔ 체계적 사고 기법으로 부정적 감정 조절하기

※ ☞ 활동지 2-3 답안 예시 자료

상황	쉬는 시간에 누가 나의 등을 밀치고 지나갔다.
단계	사고 과정
1단계	문제 확인하기 · 누가 내 등을 밀쳐서 기분이 나쁘다.
2단계	계획 세우기 · 뒷사람에게 복수한다.(X) · 무슨 일인지 확인한다.(O)
3단계	계획 실천하기 · 뒤에 있는 친구에게 고의로 밀었는지 실수인지 물어본다.
4단계	확인하기 · 싸우지 않고 오해가 풀렸다. · 기분이 나쁘지 않다.



## 감정 조절 방법 연습하기

### ✓ 상황카드 예시자료

○ 모둠별 한 세트씩 나누어 주고 활동할 수 있도록 한다.

내가 저지른 일도  
아닌데 엄마한테  
혼났다.



친구에게 빌려준  
내 책이 찢어져 있다.

복도를 지나가다가  
친구의 다리에 걸려  
넘어졌다.

미술시간이  
 끝나고 나서 보니  
내 등에  
빨간색 물감이  
묻어 있다.

우유를 먹다가  
친구가 나를 밀쳐  
우유가 책상에  
쏟아졌다.

친구가  
나를 볼 때 마다  
돼지라고 놀린다.

주제	상대방의 입장 되어보기	
목표	상대방의 입장이 되어 상대방의 감정을 이해하고 공감할 수 있다.	
자료	활동지, 색 모자(초록색, 검정색)	
단계(분)	활동 내용	자료(원, □, ▲) 및 유의점(※)
도입 (5분)  	<b>▶ 친구의 감정 알아맞히기 놀이하기</b> - 두 사람씩 짝을 지어 감정 드러내기: 지루한, 화난, 짜증난, 신나는, 행복한 등 - 친구의 얼굴과 행동을 보고 어떤 감정인지 알아맞히기  <b>♣ 상대방의 입장이 되어 감정을 이해하고 공감해 봅시다.</b>	※ 솔직한 감정이나 생각이 표현될 수 있도록 편안하고 자유로운 분위기를 유도한다.
	<b>▶ 이번 시간에는 어떤 활동을 할지 생각해보기</b> [ <b>필수</b> 활동 ] 다른 사람의 입장 되어보기 [ <b>선택</b> 활동 ] '입장 바꿔 생각해봐!'대본 완성하기	
전개 <b>필수</b> (30분) <b>필수+선택</b> (70분)   	<b>▶ 필수 다른 사람의 입장 되어보기 (□ 3-1)</b> - 초록색 모자를 쓴 학생은 나의 입장에서, 검은색 모자를 쓴 학생은 상대방의 입장에서 감정 표현하기 - 서로 모자를 바꾸어 입장을 달리하여 감정 표현하기 - 같은 상황에서 초록색 모자와 검은색 모자를 쓴 학생들의 감정이 어떻게 다른지 알아보기 - 학생들에게 일어날 수 있는 다양한 사례를 이용하여 색 모자를 쓰고 감정을 표현해보고 이야기 나누기  <b>▶ 선택 '입장 바꿔 생각해봐!'대본 완성하기 (□ 3-2)</b> - 역할극 대본 읽고 등장인물에 대해 이야기 나누기 - 여러분이 동훈이라면 어떻게 행동했을지 이야기하기 - 서현이를 놀렸던 친구들에 대해서는 어떻게 생각하는지 이야기해보기 - 여러분이 만약 서현이라면 어떤 기분이 들지 생각해보고 어떻게 행동했을지 이야기하기 - 역할극 대본의 뒷이야기 완성하기 - 완성된 대본을 바탕으로 '입장 바꿔 생각해봐!' 역할극하기 - 역할극 발표하기	<b>□ 활동해요 3-1</b> <b>▲ 활동자료: 색모자</b> ※ 모자 색에 따라 나, 상대방의 입장에서 생각하도록 유도하며 모자 대신 쉽게 구할 수 있는 물건으로 해도 무방하다. 예) 색종이, 색카드  <b>□ 활동해요 3-2</b> ※ 상대방의 입장이 되어 감정을 생각해보고 대본 뒷부분의 이야기를 상상하여 작성한다. ※ 목소리 따로, 몸 따로' 역할극으로 표현한다.
정리 (5분)	<b>▶ 배운 내용 정리하기</b> - 오늘 활동에 대한 느낌 나누기  <b>▶ 다음 학습 내용 예고하기</b>	

주제	너를 공감하고 나를 이해하여 우리 되기	
목표	너를 공감하고 나를 이해하며 우리가 되어 갈등을 해결할 수 있다.	
자료	활동지, 감정 카드	
단계(분)	활동 내용	자료(원, ①, ②) 및 유의점(※)
도입 (5분)   	<p>▶ <b>부정적인 감정카드로 경험 떠올리기</b> (원 4-1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 감정카드를 보고 떠오르는 자신의 경험 나누기: 긴장, 불안, 분노, 짜증 등</li> <li>- 친구들이 이야기하는 상황 듣고 공감하기</li> </ul> <p style="text-align: center;">♣ 상대방과 나의 입장을 고려하여 갈등을 해결해 봅시다.</p> <p>▶ <b>이번 시간에는 어떤 활동을 할지 생각해보기</b></p> <p>[ <b>선택</b> 활동 ] '너' 공감하고 '나' 이해하기                      [ <b>필수</b> 활동 ] 감정 역할극하기</p>	<p>원 설명자료 4-1</p> <p>① <b>준비물: 3, 5쪽</b></p> <p>※ 솔직한 감정이나 생각이 표현될 수 있도록 편안하고 자유로운 분위기를 유도한다.</p>
전개 <b>필수</b> (40분) <b>필수+선택</b> (70분)    	<p>▶ <b>선택 '너' 공감하고 '나' 이해하기</b> (원 4-2) (원 4-1) (원 4-2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 만화를 보고 짝과 함께 동민이와 정우의 감정 이야기하기</li> <li>- 주인공과 비슷한 경험이 있는지 이야기하기</li> <li>- 너 공감하는 방법 알아보고 상대방을 공감하는 연습하기</li> <li>- 나 이해하는 방법 알아보고 나를 이해하는 연습하기</li> <li>- 나 이해하기의 음성적, 행동적 요소를 알아보고 평가해보기</li> <li>- 상대방을 이해하면서 나의 입장을 말하고 행동해보기</li> </ul> <p>▶ <b>필수 감정 역할극하기</b> (원 4-3)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 생활에서 나와 너의 입장을 고려하여 체계적 사고기법, 분노를 진정시키는 법 등을 활용하여 갈등을 해결하는 과정이 드러나도록 대본 완성하여 역할극하기</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;"><b>[감정 역할극하기 활동 방법]</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>부정적인 감정카드를 활용하여 감정 선택하기</li> <li>선택한 감정이 드러나도록 생활에서 일어나는 갈등 상황을 대본으로 쓰기</li> <li>갈등의 해결 과정을 보여줄 수 있는 감정 역할극 발표하기</li> </ol> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 역할극 속 인물들의 감정이 어떠하였을지 이야기 나누고 역할극 되돌아보기</li> </ul>	<p>원 설명자료 4-2</p> <p>원 알아보아요 4-2</p> <p>원 활동해요 4-1</p> <p>원 활동해요 4-2</p> <p>※ 상대방을 이해하면서 나의 입장을 말하고 행동하는 연습을 할 수 있도록 한다.</p> <p>원 활동해요 4-3</p> <p>※ 실생활에서 일어나는 상황으로 대본을 만들고 갈등을 해결하는 과정이 드러나게 역할극을 꾸미도록 한다.</p> <p>① <b>활동자료: 준비물 3, 5쪽</b></p>
정리 (5분)	<p>▶ <b>배운 내용 정리하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 오늘 활동에 대한 느낌 나누기</li> </ul> <p>▶ <b>다음 학습 내용 예고하기</b></p>	



## 부정적인 감정카드

### ✔ 부정적인 감정카드 예시자료

Q 모둠별 한 세트씩 나누어 주고 부정적인 감정 카드를 보고 떠오르는 경험을 나누어 봅시다.

긴장

불안

분노

짜증

걱정

당황

상처

절망

우울

욕심

후회

놀람

불행

불쾌

## ☑ 너 공감, 나 이해 만화 자료


### ✔ 만화 자료

Q 만약 내가 만화와 같은 상황이라면 어떻게 행동할지 이야기해 봅시다.



- ① 동민이가 문구점에서 필통을 사려고 하는데 돈이 모자라서 사지 못한 장면
- ② “정우에게 빌려준 2000원을 돌려받아야겠어.” 결심하는 동민
- ③ ‘근데 내가 갑자기 돈을 돌려 달라고 했을 때, 정우가 나랑 더 이상 같이 놀아주지 않는다고 하면 어찌지…….’라고 생각하는 모습
- ④ 어떻게 해야 할지 몰라 고민하고 있는 동민이의 모습



주제	자신의 행동 변화시키기	
목표	자신의 행동을 살펴보고 더 나은 나를 위한 행동실천을 다짐할 수 있다.	
자료	활동지, A4용지, 사인펜, 색연필	
단계(분)	활동 내용	자료(☞, ☞, ▲) 및 유의점(※)
도입 (5분)   	▶ ‘칭찬하기’동영상을 보고 느낌 이야기하기 (☞ 5-1) - 동영상을 본 느낌 나누기 - 내가 만약 주인공이었다면 어떠하였을지 생각해보기 - 칭찬을 들어보거나 해 본 경험 이야기하기  ♣ 자신의 행동을 살펴보고 더 나은 나를 위한 행동실천을 다짐해 봅시다.	☞ 설명자료 5-1 ☞ 알아보아요 5-1 ※ 솔직한 감정이나 생각이 표현될 수 있도록 편안하고 자유로운 분위기를 유도한다.
	▶ 이번 시간에는 어떤 활동을 할지 생각해보기 [ 선택 활동 ] 내 친구의 장점 떠올리기 [ 필수 활동 ] 내가 변화하고 싶은 점 생각하기 [ 선택 활동 ] 배운 내용을 적용하여 해결방법 발표하기 [ 필수 활동 ] 다짐 공언하기	
전개  <b>필수</b> (40분)  <b>필수+선택</b> (70분)    	▶ <b>선택</b> 내 친구의 장점 떠올리기 (☞ 5-1) - 내 친구의 장점 떠올리기 - 장점에 가장 가까운 친구 이름 적기  ▶ <b>필수</b> 내가 변화하고 싶은 점 생각하기 (☞ 5-2) - 평소 나의 생활 모습 생각해보기 - 선생님과 친구들에게 나의 장점, 단점 들어보기 - 상황을 구체적으로 들어 칭찬하거나 변화가 필요한 내용 말해주기 - 선생님과 친구들의 의견에 대해 ‘현재의 나’에 대해 생각해 보기  ▶ <b>선택</b> 배운 내용 적용하여 해결방법 발표하기 (☞ 5-3) - 더 나은 나를 위해 변화하고 싶은 점 말해보기 - 체계적 사고기법, 분노를 진정시키는 법 등을 활용하여 나의 문제를 해결하는 방법 생각하기 - 나의 문제를 해결한 달라진 나의 모습 캐릭터를 다양한 방법으로 표현하기 - 타임캡슐에 넣고 1년 후 나의 모습 상상해보기  ▶ <b>필수</b> 다짐 공언하기 (☞ 5-4) - 미래의 나를 위한 다짐의 글쓰기 - 자신이 쓴 다짐의 글을 친구들 앞에서 공언하기 - 다짐의 글을 나와 친구들이 잘 볼 수 있는 곳에 게시하기 - 친구들의 다짐카드를 보고 희망의 메시지를 적어 붙이기	☞ 활동해요 5-1 ☞ 활동해요 5-2 ※ 분단 협력학습 활동에 빠지는 친구가 없게 장단점을 적어주도록 한다.  ☞ 활동해요 5-3 ▲ 활동자료: 사인펜, 색연필 ※ 앞에서 배운 여러 가지 감정조절 방법을 활용하도록 안내한다.  ☞ 활동해요 5-4 ※ 친구들의 다짐카드에 희망의 메시지를 적어 용기를 줄 수 있도록 한다.
	▶ 배운 내용 정리하기 - 오늘 활동에 대한 느낌 나누기 ▶ 다음 학습 내용 예고하기	
정리 (5분)		

## 칭찬하기 동영상 자료

### 동영상 자료 내용 - 영화 '미나문방구'의 일부분






초등학생 '소영'은 가난한 형편 때문에 '미나문방구'에서 준비물을 훔치게 되고 따돌림을 당하며 스스로 왕따가 된다. 그런 '소영'을 칭찬하라는 선생님의 말에 친구들이 비웃으며 '나쁜 점은 말할 수 있는데…….' 라고 하자 '소영'이가 친구들 한명 한명에 대한 칭찬을 하기 시작한다.

### 동영상 자료



※ 출처 : <https://www.youtube.com> 영화 '미나문방구' - 칭찬하기



주제	더 나은 우리를 위한 행동 실천하기	
목표	부정적인 감정을 조절하고 더 나은 우리를 위한 행동을 실천할 수 있다.	
자료	활동지, 포스트잇, 사인펜, 색연필	
단계(분)	활동 내용	자료(원, □, ▲) 및 유의점(※)
도입 (5분)   	<p>▶ <b>우리 반 행복 뉴스 발표하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 우리 반에서 일어난 일 중 행복한 일 떠올리기</li> <li>- 행복했다고 느꼈던 일 발표하기</li> <li>- '행복 뉴스 베스트 5' 뽑아보기</li> </ul> <p>♣ 부정적인 감정을 조절하고 더 나은 우리를 위한 행동을 실천해 봅시다.</p> <p>▶ <b>이번 시간에는 어떤 활동을 할지 생각해보기</b></p> <p>[ <b>필수</b> 활동 ] 우리 반 행복 키워드 찾기 [ <b>선택</b> 활동 ] 우리 반 감정 사용 설명서 홍보물 만들기</p>	<p>※ 솔직한 감정이나 생각이 표현될 수 있도록 편안하고 자유로운 분위기를 유도한다.</p>
전개 <b>필수</b> (40분) <b>필수+선택</b> (70분)    	<p>▶ <b>필수</b> 우리 반 행복 키워드 찾기 (원 6-1) (□ 6-1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 우리 반 친구들이 어떤 말과 행동을 하면 내가 행복한지 떠올려 보기</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>[행복 키워드 찾기 활동 방법]</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 행복을 느낄 수 있는 말과 행동을 포스트잇에 쓰고 늘어놓기</li> <li>2. 칠판에 5가지 행복 키워드 카드 붙이기</li> <li>3. 5가지 행복 키워드와 관련된 포스트잇을 행복 키워드 카드 아래에 관련되는 것끼리 붙이기</li> <li>4. 포스트잇이 가장 많이 모인 행복 키워드를 우리 반 행복 키워드로 정하기</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 우리 반 친구들이 행복하다고 느끼는 감정을 살펴보고 앞으로 우리 반에서 어떻게 말하고 행동해야 할지 정해보기</li> <li>- 언어와 행동으로 정리하여 '우리 반 감정 사용 설명서'를 만들어 실천하기</li> </ul> <p>▶ <b>선택</b> 우리 반 감정 사용 설명서 홍보물 만들기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 감정조절을 하면 좋은 점 정리하기</li> <li>- 생활 속 여러 가지 문제를 지혜롭게 해결하는 상황으로 다양한 홍보물 만들기</li> <li>- 공익광고, 뉴스, UCC, 뮤직비디오, 랩 등으로 표현하기</li> <li>- 만든 홍보물 발표하고 캠페인 활동하기</li> </ul>	<p>원 설명자료 6-1 원 알아보아요 6-1 □ 활동해요 6-1 ▲ 활동자료: 포스트잇 사인펜, 색연필</p> <p>※ 5가지 행복 키워드 외에 다양한 덕목이나 감정 낱말을 활용할 수 있다.</p> <p>※ 우리 반 감정 문화를 긍정적으로 만들어 갈 수 있도록 감정조절의 중요성을 담아 만들도록 한다.</p>
정리 (5분)	<p>▶ <b>배운 내용 정리하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 오늘 활동에 대한 느낌 나누기</li> </ul> <p>▶ <b>프로그램 마무리하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 우리 반 행복 키워드 생활에서 실천하기</li> </ul>	

## ✍️ 우리 반 행복 키워드 찾기

### ✔️ 5가지 사랑의 언어

상담가 게리 채프먼은 『5가지 사랑의 언어』라는 책을 통해 많은 사람들의 상담 사례를 통한 사랑의 언어에 대해 설명을 하고 있다. 인정하는 말, 함께하는 시간, 선물, 적절한 스킨십, 봉사가 바로 사랑의 다섯 가지 언어입니다.

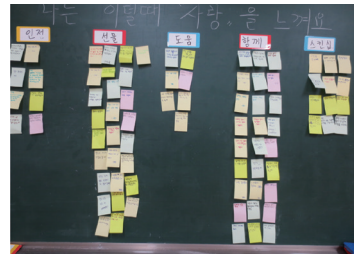
♡ 인정	상대방의 행동과 의도, 감정, 존재 등에 대해 긍정적으로 말해 주는 것으로 칭찬, 격려, 존중, 공감의 말이나 글
♡ 함께	상대방을 위해 기꺼이 의도적으로 자신의 시간을 내어 대화하고 활동하며 같이 공감하는 기회를 갖는 것
♡ 선물	상대방을 생각하는 마음으로 정성을 담아 건네는 물건이며 예기치 않는 것, 노력이 들어간 것이면 더 좋음
♡ 도움	상대방이 원하거나 필요로 하는 것을 즐거운 마음으로 의도적으로 도와주는 활동
♡ 스킨십	상대방이 힘과 용기, 친밀함을 느낄 수 있도록 하는 적절한 신체적 접촉

※ 출처 : 5가지 사랑의 언어, 게리 채프먼

### ✔️ 우리 반 행복 키워드 찾기 활동 방법



#### 행복 키워드 찾기

1. 행복을 느낄 수 있는 말과 행동을 포스트잇에 쓰고 늘어놓기
2. 칠판에 5가지 행복 키워드 카드 붙이기
3. 5가지 행복 키워드와 관련된 포스트잇을 키워드 카드 아래에 관련되는 것끼리 붙이기
4. 포스트잇이 가장 많이 모인 행복 키워드를 우리 반 행복 키워드로 정하기

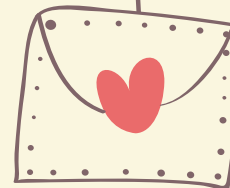
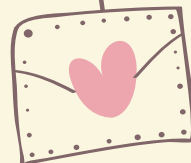


# 감정조절 프로그램

## - 마음 나누기 행복 채우기 -

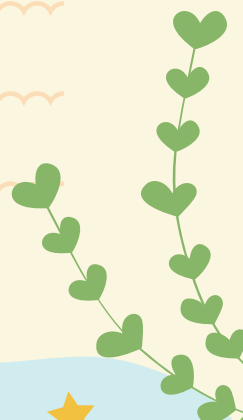
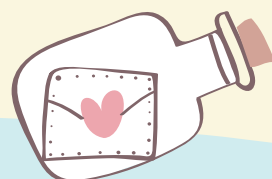
구분	프로그램 구성	개발 차시										
초등학생용 	<p>▶ 단계적·점진적 마음의 힘 기르기</p> <p>1-2학년 [자기 인식 중점 놀이 활동] 마음의 소리에 귀 기울여요            3-4학년 [자기관리 및 사회 인식 중점 게임·조작 활동] 마음의 근육을 키워요            5-6학년 [관계기술 및 의사결정 중점 역할극 활동] 마음의 길을 넓혀요</p>  <table border="1" data-bbox="430 895 1315 1281"> <thead> <tr> <th>【1단계】 자기인식</th> <th>【2단계】 자기관리</th> <th>【3단계】 사회인식</th> <th>【4단계】 관계기술</th> <th>【5단계】 의사결정</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>           마주하기            • 감정 관찰하기            • 감정의 세기 알아보기            • 나의 감정 관찰하기            • 부정적 감정 알아보기         </td> <td>           다스리기            • 부정적 감정 조절하기            • 감정 존중하기            • 마음 다스리기         </td> <td>           공감하기            • 감정 공감하기            • 감정 알아차리기            • 친구 감정 살펴보기            • 상대방의 입장 되어보기         </td> <td>           손잡기            • 감정 전달 방법 알기            • 친구 관계 맺기            • 너 공감, 나 이해로 우리 되기         </td> <td>           선택하기            • 감정 표현 방법 선택하기            • 최선의 행동 찾기            • 행동변화의 시작            • 행복한 행동 실천         </td> </tr> </tbody> </table>	【1단계】 자기인식	【2단계】 자기관리	【3단계】 사회인식	【4단계】 관계기술	【5단계】 의사결정	마주하기 • 감정 관찰하기 • 감정의 세기 알아보기 • 나의 감정 관찰하기 • 부정적 감정 알아보기	다스리기 • 부정적 감정 조절하기 • 감정 존중하기 • 마음 다스리기	공감하기 • 감정 공감하기 • 감정 알아차리기 • 친구 감정 살펴보기 • 상대방의 입장 되어보기	손잡기 • 감정 전달 방법 알기 • 친구 관계 맺기 • 너 공감, 나 이해로 우리 되기	선택하기 • 감정 표현 방법 선택하기 • 최선의 행동 찾기 • 행동변화의 시작 • 행복한 행동 실천	학년군별 6차시 (총18차시)
【1단계】 자기인식	【2단계】 자기관리	【3단계】 사회인식	【4단계】 관계기술	【5단계】 의사결정								
마주하기 • 감정 관찰하기 • 감정의 세기 알아보기 • 나의 감정 관찰하기 • 부정적 감정 알아보기	다스리기 • 부정적 감정 조절하기 • 감정 존중하기 • 마음 다스리기	공감하기 • 감정 공감하기 • 감정 알아차리기 • 친구 감정 살펴보기 • 상대방의 입장 되어보기	손잡기 • 감정 전달 방법 알기 • 친구 관계 맺기 • 너 공감, 나 이해로 우리 되기	선택하기 • 감정 표현 방법 선택하기 • 최선의 행동 찾기 • 행동변화의 시작 • 행복한 행동 실천								





# MEMO

A series of horizontal lines for writing, each line starting with a decorative scalloped edge on the left side.





# MEMO

Area with multiple horizontal orange wavy lines for writing.



---

초등학생(1~6학년) 감정조절 프로그램

## 마음 나누기 행복 채우기

- 
- 발행일: 2021년 9월
  - 발행인: 대구광역시교육감
  - 발행처: 대구광역시교육청 미래교육과

---

※ 이 책에 실린 모든 내용에 대하여 무단 복제를 금합니다.