



# 감정의 빙고



아래에 있는 다양한 감정단어를 사용하여 감정 빙고게임을 해 봅시다.

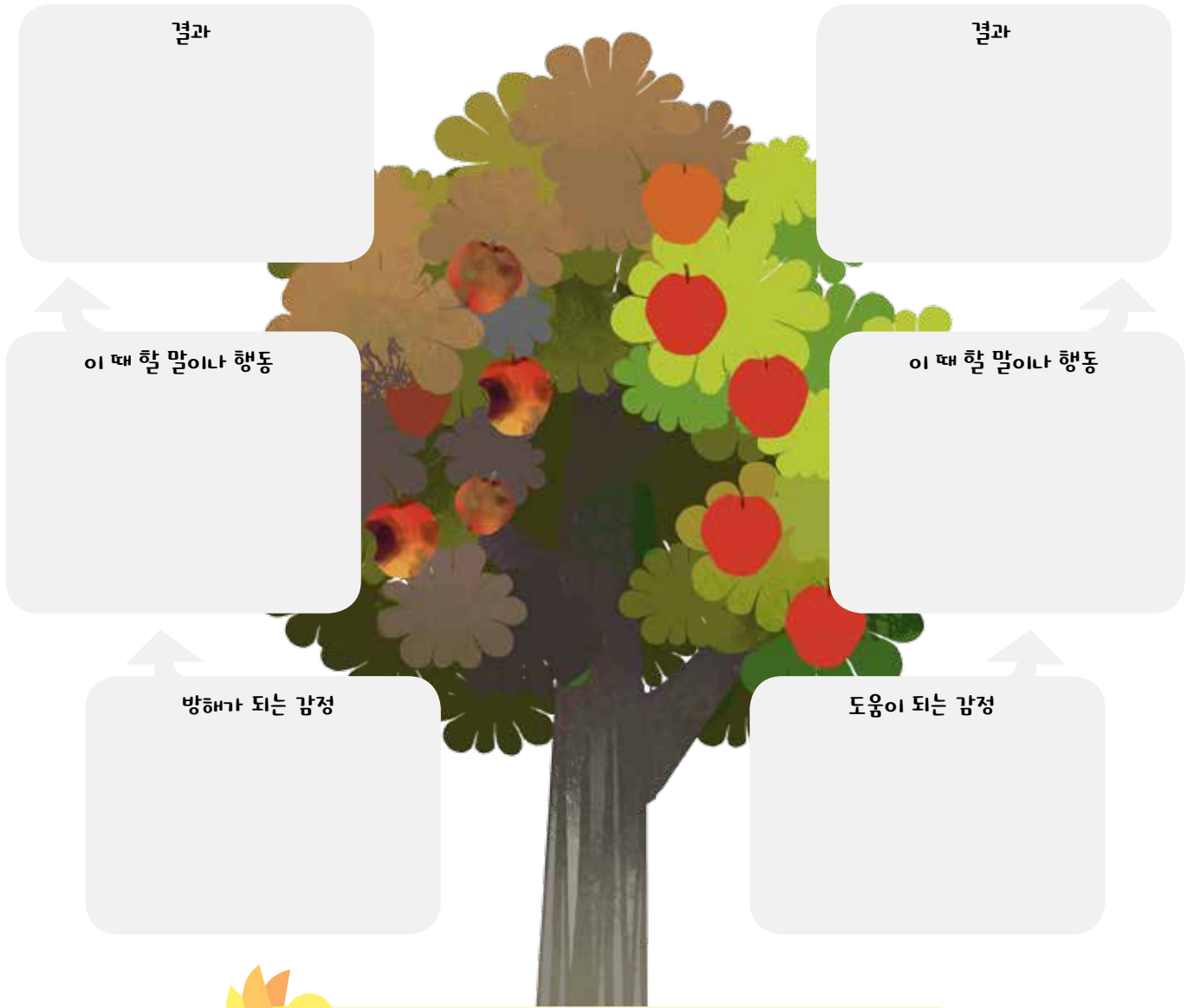

기쁘다	슬프다	화난다	두렵다	미안하다	힘오스럽다
행복하다	우울하다	짜증난다	끔찍하다	창피하다	밉다
신난다	외롭다	배신감이 든다	공포스럽다	수치스럽다	괴롭다
만족스럽다	비참하다	절망적이다	겁이 난다	무가치하다	싫다
자랑스럽다	괴롭다	예민해진다	불안하다	어리석다	얕밉다
즐겁다	후회스럽다	약오른다	초조하다	기죽다	불편하다
힘난다	실망스럽다	재수없다	걱정된다	부끄럽다	지겹다
편안하다	안쓰럽다	아니꼽다	소심해진다	죄스럽다	귀찮다



# 도움감정.방해감정



아래 상황을 읽고 도움감정과 방해감정으로 나누어 일어나는 과정을 써 보세요.



### | 상황 |

어제 밤새도록 게임을 하느라 한숨도 못 잤다. 수업시간에 너무 잠이 와서 엎드려 자고 있는데, 선생님께서 계속 나를 깨우신다.

# 내 안의 감정



다음에 제시된 감정단어를 보고 자신이 자주 느끼는 감정을 찾아보세요.

재미있다	걱정된다	초조하다	신난다
편안하다	자랑스럽다	억울하다	상쾌하다
짜증난다	답답하다	행복하다	겁난다
슬프다	섭섭하다	만족한다	불만스럽다
떨린다	기쁘다	비참하다	흐뭇하다
즐겁다	약오른다	감격스럽다	괴씩하다
참담하다	사랑스럽다	외롭다	실망스럽다
화가난다	뿌듯하다	귀찮다	놀랍다

감정단어를 적어보세요!

가장 자주 느끼는 감정	감정을 느끼는 주된 상황	감정의 강도



# 감정 읽기



등장인물들이 하는 말이나 생각을 쓰고, 그때 느끼는 감정을 써 보세요.

[상황]

[말이나 생각]

[말이나 생각]

[감정]

[감정]

[말이나 생각]


[말이나 생각]

[감정]

[감정]

<김홍도의 '서당도'>

# WI-Message

 모둠원과 같이 최근 있었던 갈등 상황을 한 가지 적어보고, 단계에 맞게 같이 연습해 봅시다.

상황

3  
차  
시



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

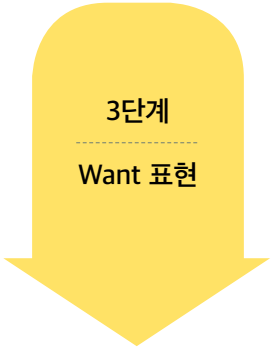
\_\_\_\_\_ 하고 싶은데



내가 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 하니까



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 하자.





# I-Message



주어진 상황에서 'You-Message'를 'I-Message'의 대화로 바꾸어 보세요.

상황  
구분

You-Message

상황1 국어 문제를 풀고 있는데, 짝이 큰 소리로 떠들고 있다.

“야! 시끄럽다. 조용히 해.”

상황2 TV를 보고 있는데, 동생이 마음대로 채널을 돌린다.

“야! 너 죽을래. 빨리 돌려.”

3  
차  
시

I-Message

1단계  
상황

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 하면

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 하면



2단계  
영향

내가 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 해서

내가 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 해서



3단계  
감정

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 하는구나.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 하는구나.





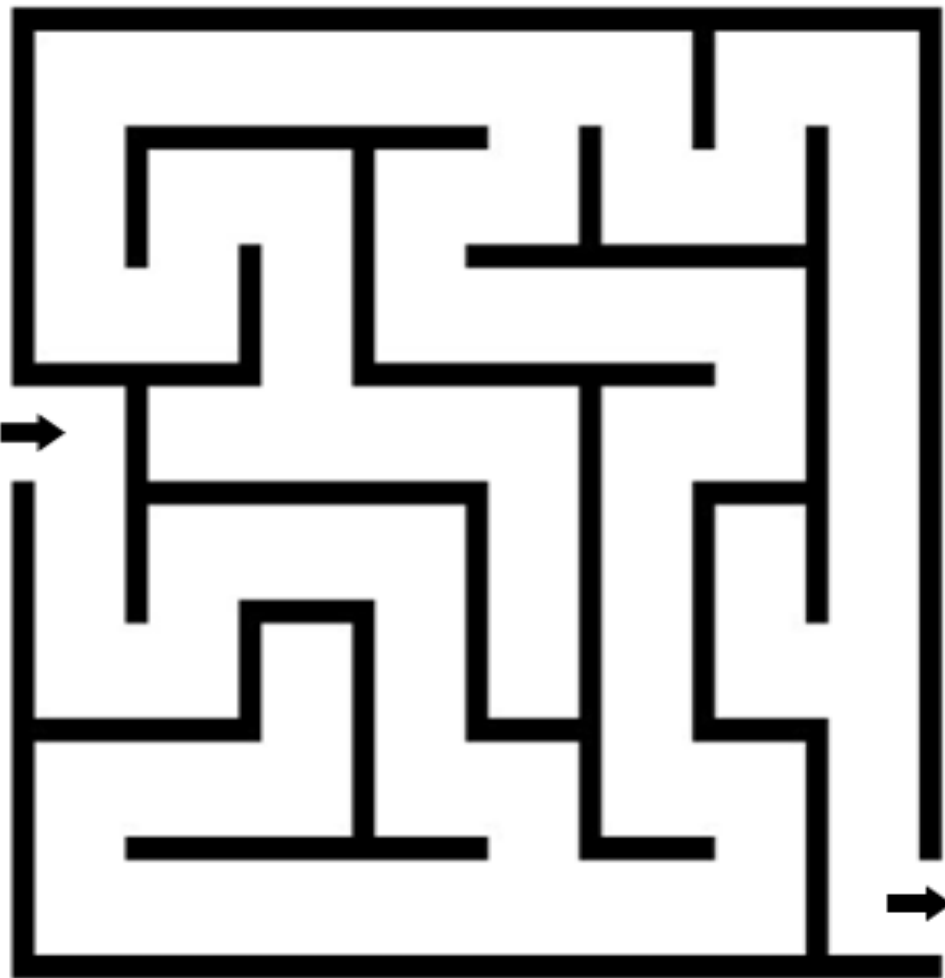
# 경청의 미로



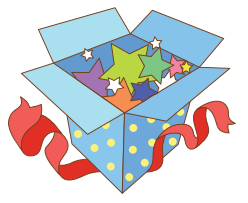
눈을 감고 짝의 안내를 잘 들으면서 미로를 탈출해 보세요.



출발점



도착점





# 공감하기



아래 상황 중 한 가지를 선택하여 공감 연습을 해 보세요.



### 상황

- 자신이 가장 행복했던 순간이나 상황
- 자신이 가장 억울했던 순간이나 상황
- 자신이 가장 자랑스러웠던 순간이나 상황
- 자신이 가장 화났던 순간이나 상황
- 자신이 가장 슬펐던 순간이나 상황

내가 가장 (했)던 때



### 경청 태도 및 공감 반응 피드백

구분	항목	반응 정도 (점수)
경청 태도	말하는 사람 쪽으로 몸을 기울이며 시선 접촉을 하고 들음	1, 2, 3, 4, 5
	말하는 사람의 이야기를 들으면서 고개를 끄덕이거나 적절한 이음말을 사용함	1, 2, 3, 4, 5
	말하는 사람의 이야기 내용에 일치하는 표정과 몸짓을 함	1, 2, 3, 4, 5
	말을 중간에 자르지 않고 끝까지 들음	1, 2, 3, 4, 5
	총점	
공감 수준	<b>낮은 수준(0~8점)</b> 자신의 감정이나 생각을 알지 못함 .....	( )
	<b>중간 수준(9~15점)</b> 겉으로 나타난 자신의 감정이나 생각을 알고 표현함 .....	( )
	<b>높은 수준(16~20점)</b> 자신도 몰랐던 자신의 감정이나 생각을 알고 표현함 .....	( )





# 불안의 소용돌이



최근 심하게 긴장했거나 불안했던 상황을 써 보세요.

**상황**

자신이 했던 생각	자신이 느꼈던 감정	자신이 한 행동



불안할 때, 불안을 줄이기 위해 자신에게 도움이 되었던 말이나 행동 또는 생각을 써보세요.





# 불안 다스리기



민지의 상황을 참고하여, 우빈의 상황에서 불안을 줄일 수 있는 방법을 모둠원들과 함께 생각해 보세요.



## 상황

민지는 수학을 잘 한다. 그런데 수업시간에 앞에 나가 문제를 제대로 풀지 못했다.

우빈이는 버스를 잡으려고 뛰었으나 버스를 놓쳐버렸다. 지각을 할 것 같다.



## 생각

- 아, 창피해. 아~ 모든 걸 포기하고 싶어!
- 이런 문제쯤은 항상 완벽하게 풀어야 하는데…….
- 이것도 못 풀다니 난 정말 구제불능이야!



## 생각의 결과

- 친구들 보기 부끄럽고 또 못 풀어서 창피 당할 것 같아 불안하다.
- 수학책을 내던지고 공부를 포기한다.
- 수업시간에 집중할 수 없고, 수업이 싫고 지루하다.
- 자신감이 없어지고, 점점 성적이 떨어진다.



## 생각 바로잡기

- 내가 못 풀다니 참을 수 없다.  
→ 이번엔 못 풀었지만 좀 더 노력하면 풀 수 있을 거야.
- 나는 항상 완벽하게 풀어야 된다.  
→ 나는 잘 풀고 싶다.
- 이것도 못 풀다니 쓸모없는 존재다.  
→ 앞으로 좀 더 노력해야지.



## 효과

공부계획을 세워 더 열심히 노력하여 수학에 자신감을 가지게 된다.



최근에 있었던 유쾌하지 않았던 상황을 쓰고, 도움이 되는 생각으로 바꾸어 보세요



상황



생각



생각의 결과



생각 바로잡기



효과



# 불안이여~ 안녕!



모둠원들과 같이 역할극을 통해서 불안을 줄이는 계획을 세우세요.

## 【1단계】 상황 설정 및 불안 극복 전략 세우기

**상황**



**전략**

예시  
I-Message, WI-Message, 경청하기  
공감하기, 감정 다스리기, 불안 다스리기 등

## 【2단계】 역할 정하기

**【3단계】 역할극 대본 만들기**

**【4단계】 역할연기 시연하기**

**【5단계】 소감 나누기**



# 감정에게



자신의 감정에게 보내는 편지를 써 보세요.

나의 감정 \_\_\_\_\_ 에게 보내는 편지

A large yellow envelope graphic containing a white sheet of paper with horizontal dotted lines for writing.

6  
차  
시