

나의 감정 알기

주어진 상황에서 내가 느끼는 기분을 적어 봅시다.

〈예 시〉

【상황】 컴퓨터 앞에 앉자마자 부모님이 방문을 열고 들어오셨다.

내가 들은 말	그 때의 나의 기분
컴퓨터 그만하고 공부해라!	짜증이 난다

상황	내가 들은 말은?	→	그때 내 기분은?
학원 숙제를 집에 두고 왔을 때	넌 항상 거짓말이구나.	→	
친구들과 모둠토의를 하고 있을 때	너 머리에서 냄새나는 것 같아.	→	
성적표를 부모님께 보여드렸을 때	네 언니를 봐라. 애기하지 않아도 잘하는데 넌 도대체 왜 그러니?	→	

속상한 마음을 느꼈던 상황과 그때의 기분을 더 찾아 봅시다.

상황	내가 들은 말은?	→	그때 내 기분은?
		→	
		→	

부정적인 감정이 무엇인지 이해하고
알아차릴 수 있나요?

나의 평가

😊😊😊😊😊