

## ✍ 감정 진정시키는 방법 찾기

- ✔ 분노의 감정이 느껴질 때 마음을 진정시키는 자신만의 방법을 이야기해 봅시다.
- ✔ 감정 조절 방법을 퍼즐놀이로 찾아봅시다.

멈춰 외치기, 몸과 마음 풀어주기, 느낌보 구구단 외우기, 심호흡하기,  
기분 좋은 상상하기, 감정 차분히 살펴보기

감	몸	기	용	절	장	각	나	느
정	관	과	리	멈	생	무	림	심
차	거	꾸	마	머	춰	보	서	호
분	바	로	의	음	구	외	정	흡
히	행	꿔	진	구	풀	금	치	하
살	고	비	단	감	정	어	미	기
퍼	삶	외	친	탑	완	뿐	주	스
보	우	나	전	달	감	기	구	기
기	분	좋	은	상	상	하	기	감