

감정 조절 방법 연습하기

 주어진 상황에 알맞은 방법을 골라 마음을 다스리는 연습을 해봅시다.

- <준비물> 1쪽 상황카드 활용

< 감정을 진정시키는 방법 >

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


< 체계적 사고 기법 >




- 모둠별로 학생 4명이 일렬로 줄을 섭니다.
- 상황카드가 제시되면 4명의 학생이 차례대로 체계적 사고 기법의 1, 2, 3, 4단계가 이어지도록 각 단계별로 설명을 합니다. (단, 옳지 않은 계획을 세우고 단계를 완성한 모둠을 점수를 주지 않습니다.)
- 바르게 상황을 이야기하는 모둠이 점수를 획득합니다.

※ 이 활동은 속도 경쟁 게임이 아니라 바르게 체계적 사고 기법을 적용하여 이야기하는 모둠이 이기는 게임이므로 충분한 시간을 가지고 협의하도록 합니다.

 활동을 돌아보며 생각해 봅시다.

마음속의 어떤 기분은 반드시 그 감정과 상관이 있는 생각이 있습니다. 그 감정을 생각할 수 있는 설명을 찾고 계획을 세우고 실천하면 충동적으로 하는 행동을 줄일 수 있습니다.

 분노를 진정시키는 방법을 알고 상황에 맞게 적용할 수 있나요?

나의 평가				
				

준비물 **활동해요 2-4**

감정 조절 방법 연습하기

✓ 상황카드 예시자료

Q 모둠별 한 세트씩 나누어 갖고 감정 조절 방법을 연습해 봅시다.

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.