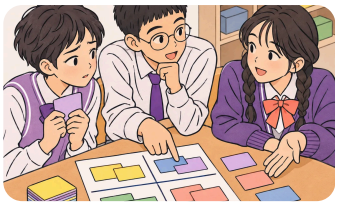
자기 중1 · 감정 인식하기 · [9사회정서01-01] · 활동지

반	번호	이름	모둠

다양한 감정 인식하기

지금 내가 느끼는 이 감정, 나는 정말 알고 있을까? '좋다·나쁘다'를 넘어 내 감정에 진짜 이름을 붙일 수 있을까?



1 지금 내 마음에 가까운 단어

도입

지금 마음에 가까운 단어에 동그라미를 쳐요. 몇 개든 괜찮아요.

설레다 · 뿌듯하다 · 홀가분하다 · 편안하다 · 서운하다 · 속상하다 · 허전하다 · 억울하다 · 짜증 나다 · 불안하다 · 긴장되다 · 막막하다 · 당황하다 · 지루하다 · 지치다 · 어색하다

그중 하나를 골라, 그 단어를 고른 까닭을 써요.

2 더 정확한 이름 붙이기

이해하기

뭉뚱그린 말을 오늘 배운 단어로 바꿔요.

뭉뚱그린 말		더 정확한 말
좋아.	→	**시험이 끝나서 홀가분해.**
짜증 나.	→	**내 말을 안 믿어 줘서 억울해.**
그냥 그래.	→	**할 게 많아서 막막해.**
	→	
	→	
	→	

감정에 이름을 붙이면, 그 감정을 더 잘 돌볼 수 있어요.



3 감정 카드 지도 — 애매한 카드 세 장

연습하기

우리 모둠이 놓기 어려웠던 카드를 적어요.

	카드 단어	우리가 놓은 자리	그렇게 놓은 까닭
카드 1			
카드 2			
카드 3			

모둠에서 의견이 갈린 카드는 무엇이었나요?

4 내 감정을 문장으로

적용하기

지금 나는 _____ 감정을 느끼고 있어. 왜냐하면 _____ 때문이야. (두 문장 쓰기)

✂ 잘라서 내요

5 오늘 찾은 단어

정리

오늘 새로 알게 된 감정 단어는 ‘ _____ ’이고, ‘ _____ ’ 할 때 써 보고 싶다.

새롭게 안 감정 단어

한두 개

아직 이름 붙이기 어려운 감정

솔직하게

써 보고 싶은 때

구체적으로