자기 중1 · 감정 조절하기 · [9사회정서01-02] · 활동지

반	번호	이름	모둠

다양한 감정 조절 전략 탐구하기

강한 감정이 올라올 때, 나는 어떤 방법으로 나를 진정시킬 수 있을까?



1 이 순간, 내 몸은?

도입

떠올린 장면에서 내 몸이 어떻게 될지 칸마다 적어요.

내가 떠올린 장면: _____

얼굴 · 머리
예: 화끈, 멍해짐

가슴 · 심장
예: 쿵쾅, 답답

손 · 몸
예: 주먹, 떨림

2 써 보고 싶은 전략

이해하기

해 본 적 있는 전략에 ○, 해 보고 싶은 전략에 ☆를 해요.

깊게 숨쉬기 / 감정에 이름 붙이기 / 잠시 자리 떠나기 / 몸 움직이기 / 생각 바꾸기 / 친구와 이야기하기 / 글로 쓰기 / 숫자 거꾸로 세기 / 물 한 모금 마시기 / 좋아하는 노래 떠올리기 / 주먹 꽉 쥐었다 펴기 / 창밖 멀리 보기

☆를 한 전략 하나를 골라, 고른 까닭을 써요.

3 전략 코치 역할극

연습하기

상황 카드 번호: ( ) 우리 모둠이 고른 전략 세 가지를 해 보고 적어요.

	고른 전략	해 보니 어땠나	다음엔 이렇게
전략 1			
전략 2			
전략 3			

상황마다 다른 전략이 필요한 까닭은?

모두에게 맞는 만능 전략은 없어요. 나에게 맞는 전략을 찾으면 돼요.



4 나만의 감정 조절 3단 처방전

적용하기

감정 세기에 따라 쓸 전략과 쓸 곳을 적어요. 다 쓰면 잘라서 가져가요.

	쓸 전략	어디서 쓸까
약할 때 (1~3)		
중간일 때 (4~6)		
셀 때 (7~10)		

짝의 응원 한 줄: _____

✂ 잘라서 내요

5 이번 주 미션

정리

이번 주에 _____ 할 때, '_____' 전략을 한 번 써 보겠다.

써 볼 전략

하나만

궁금한 점

솔직하게

언제 쓸 계획인지

구체적으로