자기 중1 · 행동 조절하기 · [9사회정서01-03] · 활동지

반	번호	이름	모둠

부정적 행동과 감정의 연결고리 찾기

후회되는 행동 뒤에는 어떤 감정이 숨어 있었을까?



2 “너나 잘해!” 뒤에 숨은 감정

이해하기

현우 이야기를 행동과 감정으로 나눠 적어요.

내가 고른 현우의 숨은 감정: _____

겉으로 한 행동

눈에 보이는 말·몸짓

그 밑의 감정

마음속에서 올라온 것

그렇게 본 까닭

이야기 속 단서

3 감정 탐정 일지

연습하기

내 ‘아차!’ 사례나 이야기 카드 하나로 써요. 다른 사람 이름은 쓰지 않아요. 카드 번호: ( )

	단서	내가 찾은 것
① 상황		
② 내 행동		
③ 바로 전 감정		
④ 뿌리 감정		

내가 자주 만나는 뿌리 감정은?

감정에는 잘못이 없어요. 감정과 행동 사이에 틈을 만드는 건 바로 나예요.



4 0.5초 틈 만들기

적용하기

예시를 보고, 내 행동을 '틈 있게' 바꿔 써요.

틈 없이		0.5초 틈 뒤에
"너나 잘해!"	→	**"잠깐, 나 좀 창피했어."**
방문을 쾅 닫는다.	→	**"나 잠깐 쉬고 얘기할게."**
	→	
	→	
	→	

4 나에게 맞는 틈

적용하기

해 보고 싶은 방법에 동그라미를 쳐요.

10까지 세기 · 물 한 모금 · 손바닥 꾹 눌렀다 펴기 · 자리 옮기기 · 숨 길게 내쉬기 · 답장 10분 미루기 · 주먹 쥐었다 펴기 · 창밖 보기

고른 방법이 나에게 맞을 것 같은 까닭을 써요.

✂ 잘라서 내요

5 한 줄 계약서

정리

내가 '_____' 감정일 때, '_____' 대신 '_____'를 하겠다. 서명:

_____

새롭게 안 것
한 줄로

지키기 어려울 때
언제일까?

실패하면 이렇게
다시 해도 괜찮아요