자기 중1 · 스트레스 대처하기 · [9사회정서01-04] · 활동지

반	번호	이름	모둠

스트레스 원인과 영향 파악하기

내 스트레스는 어디서 오고, 내 몸과 마음에 어떻게 나타날까?



1 1분 몸 스캔

도입

힘이 들어간 곳에 ✓, 어떤 느낌인지 짧게 적어요.

지금 내 긴장도: ( ) / 10

머리 · 얼굴	목 · 어깨	가슴 · 배	팔 · 다리
예: 이마가 찡그려짐	예: 뻐근함	예: 답답함	예: 다리 떨기

2 몸과 마음이 보내는 신호

이해하기

요즘 나에게 있는 신호에 동그라미를 쳐요. 하고 싶은 만큼만.

머리가 지끈 · 어깨가 뻐근 · 배가 아픔 · 잠이 안 옴 · 입맛이 없음 · 자꾸 먹게 됨 · 짜증이 잦음 · 아무것도 하기 싫음 · 눈물이 남 · 불안함 · 집중이 안 됨 · 손톱 물어뜯기

가장 자주 오는 신호 하나와, 그 신호가 오는 때를 써요.

3 나의 스트레스 지도 — 정리 표

연습하기

A4에 그린 지도를 보며 갈래마다 정리해요. 쓰기 싫은 칸은 비워 둬도 돼요.

	스트레스	크기 (1~5)	몸 반응	마음 반응
학업				
관계				
가족				
나와 미래				

한 갈래의 스트레스가 다른 갈래로 번지나요?

스트레스를 알아차리는 것, 그게 나를 돌보는 첫걸음이에요.



4 도움 되는 긴장? 해가 되는 긴장?

적용하기

공통지 상황 중 모둠 의견이 갈린 것을 골라 적어요.

	상황	도움 / 해 / 둘 다	우리 모둠의 기준
①			
②			
③			

같은 상황이 누군가에겐 도움이 되는 까닭은?

✂ 잘라서 내요

5 한 가지 알아차림

정리

오늘 알게 된 내 스트레스 패턴 한 가지는 ‘ _____ ’이다.

새롭게 안 것

한 줄로

알고 싶은 대처법

다음 시간에

힘들 때 말할 수 있는 사람

떠올리기만 해도 돼요