자기 중2 · 감정 인식하기 · [9사회정서01-01] · 활동지

반	번호	이름	모둠

감정을 상황에 맞게 정확히 표현하기

같은 '짜증'이라도 상황에 따라 다른 이름이 있다면, 나는 어떻게 더 정확하게 표현할 수 있을까?



1 '짜증나'의 속사정

도입

들어올 때 기분을 먼저 쓰고, 세 친구의 '짜증'에 더 꼭 맞는 이름을 붙여요.

들어올 때 내 기분 한 단어: _____

버스를 놓친 채원

진짜 이름은?

모둠과 함께 남은 건우

진짜 이름은?

약속에서 빠진 다인

진짜 이름은?

2 '화남' 가족 단어 비교

이해하기

사전 뜻 말고, 상황으로 구분해 봐요.

	이럴 때 생겨요	내가 겪은 비슷한 순간
짜증		
억울		
서운		
답답		

'짜증'과 '억울'은 무엇이 다른가요?

감정에 꼭 맞는 이름을 붙이면, 마음은 조금 더 빨리 길을 찾아요.



3 우리 반 감정 사전에서

연습하기

벽에서 공감된 상황의 단어에 ○, 처음 알게 된 단어에 ☆를 해요.

짜증 억울 속상 실망 서운 답답 허탈 분함 서러움 민망 초조 막막 섭섭 약오름

가장 공감된 상황 하나를 단어와 함께 적어요.

4 한 단어를 한 문장으로

적용하기

아침·점심·하교 때 감정을 한 단어로 쓰고, 옆 칸을 '상황+감정+이유'로 바꿔요.

한 단어		상황+감정+이유
짜증나.	→	버스를 놓쳐서 허탈해. 1분 차이였거든.
	→	
	→	
	→	

✂ 잘라서 내요

5 한 단어 업그레이드

정리

들어올 때 나는 '　　'였는데, 더 정확히 말하면 '　　'이다.

새로 알게 된 감정 단어
하나만

써 보고 싶은 순간
구체적으로

아직 헷갈리는 것
솔직하게