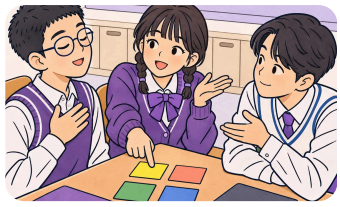
자기 중2 · 감정 조절하기 · [9사회정서01-02] · 활동지

반	번호	이름	모둠

상황에 맞는 감정 조절 방법 탐색하기

시험 직전, 친구 다툼, 가족과 마찰 — 같은 '화'라도 상황마다 다른 조절 전략이 필요할까?



1 폭발 직전, 내 몸은?

도입

세 장면에서 내 몸이 먼저 보내는 신호를 써요. 떠오르지 않으면 비워 둬도 돼요.

시험 10분 전

몸 어디가? 어떻게?

깨진 약속

몸 어디가? 어떻게?

끝없는 잔소리

몸 어디가? 어떻게?

2 다섯 번의 기회, 나는 얼마나 써 봤을까?

이해하기

나에게 맞는 칸에 ✔ 해요. 점수를 매기는 게 아니에요.

나의 모습	처음 들어요	가끔	자주	늘
① 자리 고르기 — 화날 자리를 미리 피해요.	○	○	○	○
② 상황 바꾸기 — 그 자리에서 상황을 조금 바꿔요.	○	○	○	○
③ 눈길 돌리기 — 다른 것에 주의를 옮겨요.	○	○	○	○
④ 다시 생각하기 — 그 일을 다른 뜻으로 읽어요.	○	○	○	○
⑤ 반응 다스리기 — 숨 고르기로 터지지 않게 해요.	○	○	○	○

3 이 상황엔 어떤 방법?

연습하기

1·2라운드에서 고른 번호와, 3라운드 모둠 토의를 적어요.

	내가 고른 방법	모둠이 고른 방법	더 나은 까닭
시험 10분 전			
깨진 약속			
끝없는 잔소리			

같은 상황에 두 방법이 다 맞을 수도 있을까요?

화를 없애는 게 아니라, 그 상황에 맞는 방법을 골라 쓰는 거예요.



4 나만의 전략 지도

적용하기

상황마다 1순위·2순위 방법을 쓰고, 짝에게 하나씩 추천받아요.

	1순위 방법	2순위 방법	짝이 추천한 방법
시험·학원			
친구			
가족			
SNS			

✂ 잘라서 내요

5 이번 주 한 가지 실험

정리

이번 주 ‘ _____ ’ 상황에서 ‘ _____ ’ 방법을 한 번 써 보겠다.

새롭게 안 것

한 줄로

가장 어려운 방법

번호와 까닭

효과를 알아보는 법

어떻게 확인할까?