자기 중2 · 스트레스 대처하기 · [9사회정서01-04] · 활동지

반	번호	이름	모둠

스트레스 예방 및 해소 전략 탐색하기

내 스트레스 신호를 얼마나 빨리 알아차리고, 건강한 방식으로 해소할 수 있을까?



1 몸이 보내는 신호

도입

지금 몸을 느껴 보고, 떠오르는 느낌을 한 단어로 써요.

지금 내 몸의 긴장도: ( ) / 10

어깨·목

뻐근? 가벼움?

턱·얼굴

꽉? 느슨?

배·가슴

답답? 편안?

2 나의 스트레스 셀프체크

이해하기

요즘 2주를 떠올리며 혼자 ✔ 해요. 진단이 아니고, 보여 주지 않아도 돼요.

나의 모습	전혀	가끔	자주	늘
머리나 배가 자주 아프고, 잠이 잘 안 온다. (몸)	○	○	○	○
작은 일에도 짜증이 나거나 불안하다. (마음)	○	○	○	○
아무것도 하기 싫고 기운이 없다. (마음)	○	○	○	○
할 일을 자꾸 미루거나 피한다. (행동)	○	○	○	○
평소보다 너무 많이, 또는 너무 적게 먹는다. (행동)	○	○	○	○
친구와 말하기 싫고 혼자 있고 싶다. (관계)	○	○	○	○

3 나에게 맞는 다섯 가지

연습하기

나에게 맞는 건강한 방법 다섯 개에 ○, 회색이라고 생각한 것에 △를 해요.

산책 · 줄넘기 · 샤워 · 푹 자기 · 음악 듣기 · 일기 쓰기 · 그림 그리기 · 친구와 수다 · 가족과 대화 · 반려동물과 놀기 · 방 정리 · 울기 · 게임 · 유튜브 보기 · 단 음식 · 혼자 있기

△ 하나를 골라 '이럴 때는 건강하다'는 조건을 써요.

신호를 일찍 알아차릴수록, 스트레스는 작을 때 풀 수 있어요.



4 나만의 스트레스 해소 키트

적용하기

'음악 듣기'보다 '하굣길에 좋아하는 노래 세 곡'처럼 구체적으로 써요.

	나의 방법	언제 꺼내 쓸까?
몸		
감정		
관계		
환경과 시간		

짝의 키트에서 빌려 오고 싶은 방법은?

✂ 잘라서 내요

5 이번 주 신호 알아차리기

정리

이번 주 나는 '_____' 신호가 오면 '_____'부터 해 보겠다.

먼저 알아차릴 신호

몸·마음·행동·관계 중

가장 먼저 쓸 방법

키트에서 하나

기댈 수 있는 곳

담임·상담 선생님, 1388