자기 중2 · 회복탄력성 높이기 · [9사회정서01-05] · 활동지

반	번호	이름	모둠

어려운 상황을 극복하기 위한 방법 탐색하기

나는 어떤 어려움을 이겨내본 사람인가? 그때 나를 되돌아오게 한 것은 무엇이었나?



2 나를 다시 세우는 세 가지 힘

이해하기

나연이 이야기에서 고른 힘을 쓰고, 칸마다 내 경험 속 예를 하나씩 떠올려 써요.

나연이를 다시 세운 가장 큰 힘은 _____였을 것 같다.

관계
곁에 있어 준 사람

다시 보기
그 일을 다르게 본 말

작은 한 걸음
해 본 작은 행동

3 내 회복 타임라인

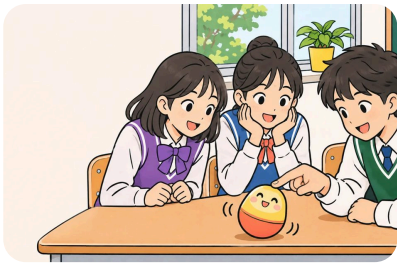
연습하기

지금은 웃으며 말할 수 있는 가벼운 어려움으로 써요. 카드 속 친구로 써도 돼요.

	어려움	흔들림	회복	지금
있었던 일				
도움이 된 것				

우리 모둠 회복 공식 = _____ + _____

넘어지지 않는 사람보다, 다시 일어서는 법을 아는 사람이 더 단단해요.



4 넘어뜨리는 말 → 다시 세우는 말

적용하기

나에게 자주 하는 말을 왼쪽에, 다시 세우는 말을 오른쪽에 써요.

넘어뜨리는 말		다시 세우는 말
난 원래 안 돼.	→	**아직 연습 중이야.**
다 망했어.	→	**어디서 막혔는지 알았어.**
	→	
	→	

4 지갑 속 회복 카드

적용하기

다 쓰면 잘라서 지갑이나 필통에 넣어요. 친구에게 보여 주지 않아도 돼요.

① 관계 카드

힘들 때 떠올릴 사람·곳 세 개

② 다시 보기 카드

나에게 해 줄 한 문장

③ 한 걸음 카드

5분 안에 할 수 있는 일

✂ 잘라서 내요

5 작은 위기에 대비하기

정리

다음에 ‘ _____ ’ 때, 나는 ‘ _____ ’ 카드를 꺼내겠다.

새롭게 안 것

한 줄로

나에게 가장 강한 힘

관계·다시 보기·한 걸음

기댈 수 있는 곳

담임·상담 선생님, 1388