자기 중3 · 감정 인식하기 · [9사회정서01-01] · 활동지

반	번호	이름	모둠

감정의 원인을 알고 감정의 주도권 갖기

같은 일을 겪어도 사람마다 감정이 다른 이유는 무엇일까?



1 내가 태윤이라면?

도입

발표 중에 뒤에서 '풉' 웃음소리가 났어요.

내가 태윤이라면 기분은 ( )점이다.

1점을 고른 사람의 생각

어떤 말이 머릿속에 스쳤을까?

5점을 고른 사람의 생각

무엇에 눈이 갔을까?

3 A·B·C로 나눠 보기

연습하기

A에는 사실만, B에는 그때 든 생각을 적어요. 쓰고 싶은 만큼만 써요.

	A 일어난 일	B 그때 든 생각	C 감정과 행동
이번 주 나의 일			
이야기 카드 ( )번			

A 칸에 내 생각이 섞이지 않았나요?

3 친구의 A, 우리의 B

연습하기

친구가 쓴 A만 보고 떠오를 수 있는 B를 세 가지 적어요.

친구의 A: _____

B ①

걱정하는 쪽으로

B ②

아무렇지 않은 쪽으로

B ③

전혀 다른 쪽으로

일어난 일은 못 골라도, 그 일을 읽는 생각은 내가 고를 수 있어요.



4 B 다시 쓰기

적용하기

같은 A에 B를 세 가지로 써 보고, C가 어떻게 달라질지 적어요.

	B (생각)	그러면 C는?
원래 B		
더 도움 되는 B		
가장 친절한 B		

짝이 남긴 한마디: _____

✂ 잘라서 내요

5 일주일 ABC 일지

정리

내 머릿속 자동 비서의 이름은 ‘ _____ ’, 이번 주 가장 자주 할 말은 ‘ _____ ’.

새롭게 안 것

한 줄로

아직 헷갈리는 것

솔직하게

일지를 적을 곳

구체적으로