반	번호	이름	모둠

감정 조절 전략 계획하여 실천하기

나는 어떤 감정 조절 전략을 가지고 있고, 무엇이 부족할까?



2 나의 감정 도구함 점검

이해하기

감정이 크게 흔들릴 때 나는 어떻게 하나요? 솔직하게 체크해요. 점수는 매기지 않아요.

나의 모습	거의 안 씀	가끔	자주	늘
① 감정이 커질 자리를 피하거나 바꾼다.	○	○	○	○
② 잠깐 다른 일로 마음을 돌린다.	○	○	○	○
③ 그 일을 다르게 생각해 본다.	○	○	○	○
④ 숨이나 몸을 움직여 감정을 가라앉힌다.	○	○	○	○

3 우리 모둠 전략 사전

연습하기

칸마다 우리 또래가 실제로 쓸 수 있는 전략을 적어요.

	① 상황 바꾸기	② 주의 돌리기	③ 다르게 생각하기	④ 몸 반응 다루기
전략 1				
전략 2				
전략 3				

써 본 것 중 효과 있던 전략에 ★를 해요.

감정을 없애는 게 아니라, 꺼내 쓸 도구를 하나씩 늘려 가는 거예요.



4 일주일 실천 계획서

적용하기

잘 안 쓰던 칸에 도전해 보면 더 좋아요.

이번 주 내가 다뤄 보고 싶은 감정: _____

써 볼 칸과 전략	언제·어디서·무엇을	어떻게 확인할까	안 될 때 대신 할 것
①~④ 중 하나	예: 평일 밤 10시, 내 방, 4-6 호흡	예: 달력에 ○ 표시	만약 ~하면, ~한다

✂ 잘라서 내요

5 손가락 다섯 개 약속

정리

이번 주 _____ 에, _____ 에서, _____ 를 해 보겠다.

가장 자신 있는 손가락	흔들릴 것 같은 손가락	짝이 해 준 말
언제·어디서·무엇을·얼마나·확인	솔직하게	한 줄로