자기 중3 · 행동 조절하기 · [9사회정서01-03] · 활동지

반	번호	이름	모둠

부정적 행동을 조절하기 위한 전략 계획하여 실천하기

후회하는 행동을 반복하지 않으려면 무엇이 필요할까?



2 행동 회로 그리기

이해하기

승민이 이야기로 먼저 채우고, 내 이야기는 쓰고 싶은 만큼만 써요.

	상황 (A)	충동 · 몸 신호	행동	결과 (잠깐 / 오래)
승민이				
나 또는 상황 카드 ( )번				

'잠깐의 결과'와 '오래 남는 결과'가 다르게 나왔나요?

3 AI 코치에게 물어보기

연습하기

이름·학교·친구 이름은 빼고 물어요. AI의 답은 '제안'일 뿐이에요.

내가 보낸 질문: "나는 _____ 행동을 자주 해. 대체 행동 5가지를 알려 줘."

AI가 준 제안 다섯 가지
짧게 옮겨 적기

나에게 맞는 2개와 까닭
바로 할 수 있나?

안 맞는 2개와 까닭
왜 나한테는 어려울까?

AI가 놓친 것
AI가 모르는 내 상황

충동은 찾아와도, 다음 행동은 내가 고를 수 있어요.



4 대체 행동 실천 카드

적용하기

다음에 같은 상황이 오면 쓸 카드예요.

짝이 해 준 '정말 할 수 있을까?' 한마디: _____

상황 신호	충동 신호	대체 행동	약속 사람
언제, 어디서 시작되나?	몸이 먼저 보내는 경고	그 자리에서 바로 할 것	친구·가족·선생님

✂ 잘라서 내요

5 도구는 AI, 결정은 나

정리

AI는 '_____'을 도와줬지만, 결정은 '_____'이다.

AI를 쓸 때 조심할 점	카드를 다시 볼 날	아직 헷갈리는 것
한 가지	요일로	솔직하게