

지금나의감정은?

나의 감정의 주인은 나예요! 나의 감정을 이해하고 잘 다룰 수 있는 멋진 사람이 되어봐요!

활동 방법

1. 감정카드를 가위로 잘라요. (코팅, 두꺼운 종이 인쇄를 하면 더욱 좋아요.)
2. 감정 카드를 천천히 살펴보며 지금 나의 감정이 어떨고, 그 이유는 무엇인지 생각해요.

Tip. 나의 기분을 알았다면 상대방의 기분은 어떨지 생각해요.

감정 카드를 반복해서 사용하다 보면 어느새 감정을 잘 다루는 멋진 사람이 되어 있을 거예요.



긴장되다

마음을 조이고
정신을 바짝 차리게 되다

미안하다

남에게 대하여 마음이
편치 못하고 부끄럽다

놀라다

뜻밖의 일이나 무서움에
가슴이 두근거리다

걱정하다

어떤 일이 안심이 되지 않아
속을 태우다

불안하다

마음이나 몸이
편안하지 않다

화나다

성이 나서
화가 생기다

속상하다

화가 나거나 걱정이 되는
상황으로 인해 마음이 불편하고 우울하다

짜증나다

마음에 맞지 않아서
몹시 좋지 않다

피곤하다

몸이나 마음이 지치어
고달프다

후회스럽다

이전의 잘못을 깨치고
뒤늦게 뉘우칠 때가 있다

억울하다

아무 잘못 없이 꾸중을 듣거나
벌을 받거나 하여 분하고 답답하다

외롭다

혼자가 되거나
의지할 곳이 없어 쓸쓸하다

심심하다

하는 일이 없어
지루하고 재미가 없다

지치다

힘든 일을 하거나 어떤 일에
시달려서 기운이 빠지다

귀찮다

마음에 들지 아니하고
괴롭거나 성가시다