

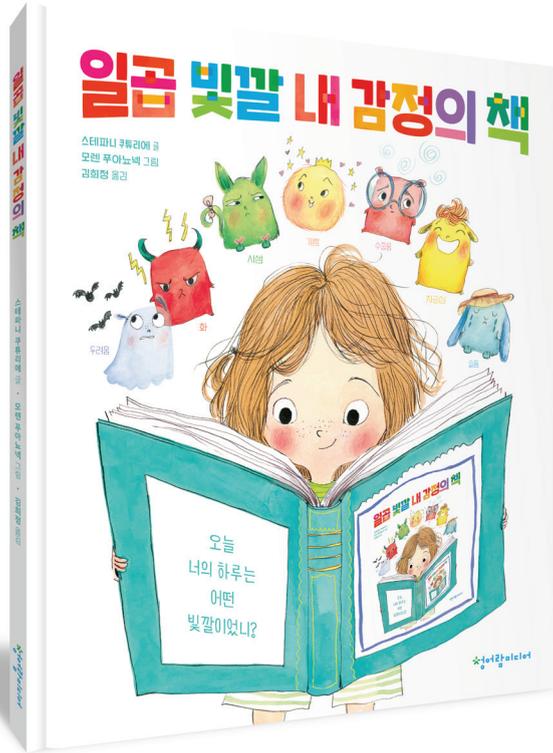
일곱 빛깔 내 감정의 책

독서활동지



인지행동치료 전문가가 알려주는 감정 조절 해법!

<내 감정의 책> 시리즈 첫번째 책!



전 세계
22개 국어
번역

프랑스
베스트셀러

인지행동
치료 전문가
집필

주인공의 일상 속 감정에 공감하면서 작은 조언에 귀 기울이다 보면 감정을 다루는 일곱 가지 지혜를 얻을 수 있습니다.

—이현아(교사, 좋아서하는그림책연구회 대표)

이 책은 화, 슬픔, 두려움, 수줍음, 시샘 등 아이가 일상에서 마주하는 다채로운 감정을 조절하는 구체적인 해법을 담고 있습니다.

—윤지영(오독이생, 《엄마의 말 연습》 저자)

교과 연계 ※이 도서 활동지는 비상업적인 목적으로 누구나 자유롭게 이용할 수 있습니다.

통합교과(봄1)-1. 학교에 가면

통합교과(봄2)-1. 알쏭달쏭 나

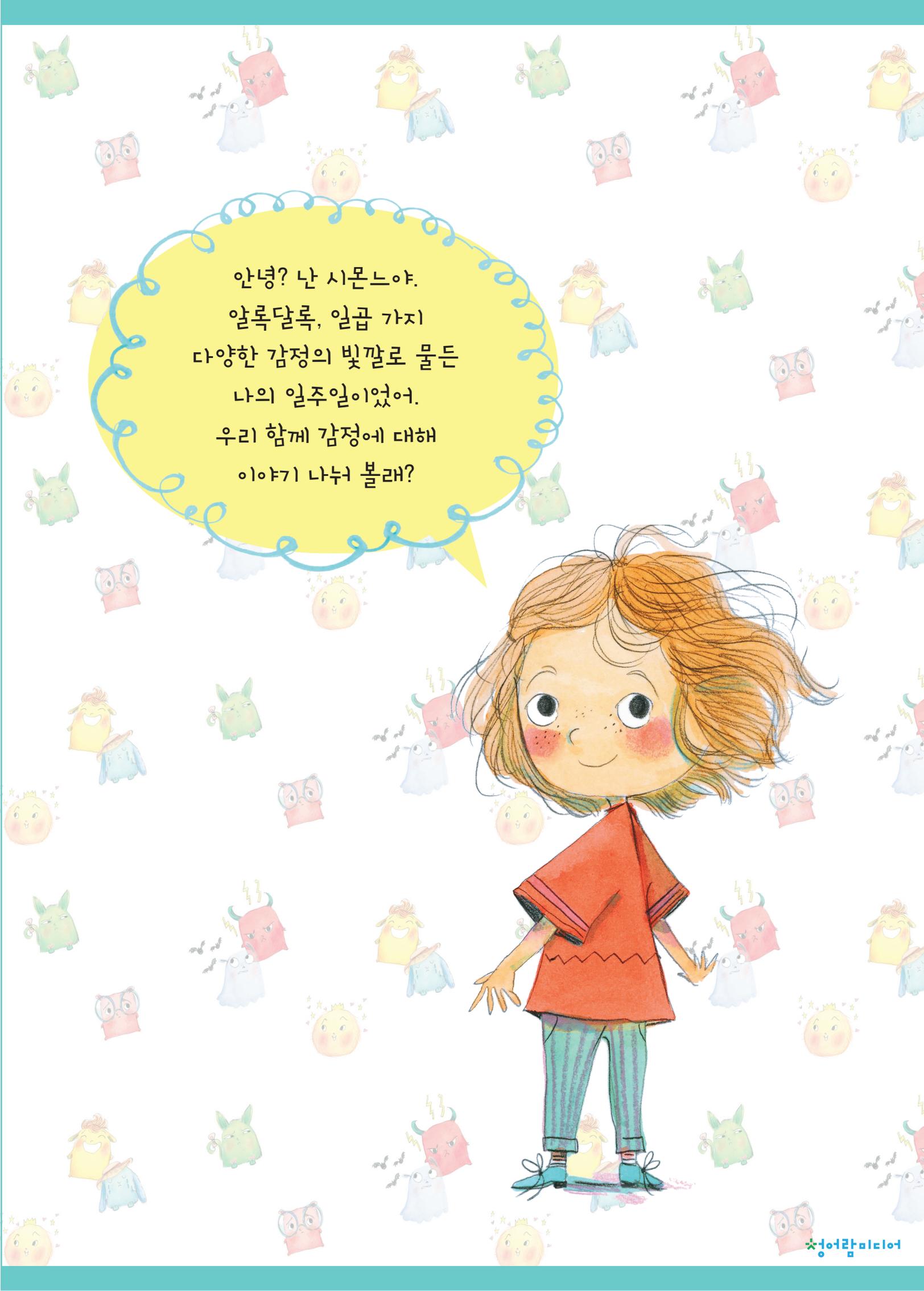
국어 2-1-3. 마음을 나누어요

국어 2-1-2 자신 있게 말해요

국어2-1-10. 다른 사람을 생각해요

도덕3-1. 나와 너, 우리 함께





안녕? 난 시몬느야.
알록달록, 일곱 가지
다양한 감정의 빛깔로 물든
나의 일주일이었어.
우리 함께 감정에 대해
이야기 나누어 볼래?

일곱 빛깔 내 감정의 책

여러분이 시몬느라면, 다음 상황에서 어떤 기분을 느꼈을까요?

나라면 어떤 기분이었는지 아래 빈칸에 적어 보세요.

시몬느는 친구들과 함께 줄넘기를 할 생각에 신이 났어요.

근데, 친구들이 시몬느는 본 척도 안 하고 수다만 떨어요.



어떤 기분일까요?

화가 난 시몬느에게 해주고 싶은 말이 있나요?

시몬느가 한 행동에 대해 어떻게 생각하는지 적어 보세요.

시몬느는 화가 난 나머지
친구에게 못된 말을 하면서
소리를 버럭 질러요.



시몬느에게 한 마디!

일곱 빛깔 내 감정의 책

화닥지 괴물이 찾아왔을 때, 여러분은 어떻게 화를 푸나요?

나만의 방법이 있나요? 빈칸에 적어 보세요.



숨을 깊게 들이쉬니 다음
천천히 내쉬어 보자.
그러면 긴장이 풀리고
화가 누그러질 거야.



일곱 빛깔 내 감정의 책

여러분이 시몬느라면, 다음 상황에서 어떤 기분을 느꼈을까요?

시몬느가 느꼈을 감정에 색칠해 보세요.

자전거 타기는 쉽지 않아요.

여러 번의 노력 끝에 시몬느는
처음으로 두발자전거 타기에 성공했어요.



자랑스러워요

부끄러워요

불안해요

뿌듯해요

화나요

행복해요

무서워요

걱정스러워요

기뻐요

속상해요

창피해요

신나요

일곱 빛깔 내 감정의 책

여러분도 시몬처럼 무언가를 해내기 위해 노력한 적이 있나요?

여러분이 자랑스러웠던 경험을 아래에 적어 보세요.

나는

넘어지지 않고 자전거를 탔을

때 내가 자랑스러웠어.

나는

때 내가 자랑스러웠어.

나는

때 내가 자랑스러웠어.

나는

때 내가 자랑스러웠어.

여러분이 새롭게 도전해 보고 싶은 게 있나요?

아래 빈칸에 다짐해 보아요.

새로 도전해 보고 싶은 것

노력하는 나에게 해주고 싶은 말

자신의 능력을 믿고
당당한 마음을 갖는 건 중요해.



일곱 빛깔 내 감정의 책

여러분도 시몬느처럼 커다란 슬픔을 느껴본 적이 있나요?
그때의 경험을 아래 빈칸에 적어 보세요.



친구 레오니가 멀리 이사를 간대요.
시몬느는 단짝 친구와 멀어질 생각에 속상해요.
눈물만 자꾸 나요.



어떤 일이었나요?

그때 내 기분은?

그때의 나에게 응원 한 마디!

일곱 빛깔 내 감정의 책

나에게 가장 소중한 순간을 빈칸에 그려 보세요.



슬픔을 몰아내는 가장 좋은 방법은
소중한 순간들을 떠올리는 거야.

즐거웠던 순간을
떠올리면
기분이 한결
나아질 거야.



일곱 빛깔 내 감정의 책

감정을 표현하는 단어를 하나 고른 뒤,
나만의 감정 캐릭터를 그려 보세요.



화



수줍음



자긍심



두려움



시샘



기쁨



슬픔

나만의 감정 캐릭터 그리기

이 캐릭터는 주로
무슨 말을 할까?
캐릭터 옆에 말풍선도
하나 그려 넣어 봐!

