



어린이를 위한 무드미터

이렇게
활용해
보세요!

1. <어린이를 위한 무드미터> 포스터를 잘 보이는 곳에 붙여 두세요.
2. 오늘 내 감정을 있는 그대로 느끼면서 무드미터의 색깔을 살펴보세요. 불편한 상황이라면 왼쪽의 빨강 영역과 파랑 영역을, 긍정적인 상황이라면 오른쪽의 노랑 영역과 초록 영역을 눈여겨보세요.
예) "오늘 내 감정은 어떤 색깔이니?"
"저는 오늘 화사한 노란색이에요."
3. 내 감정의 색깔 영역을 찾았다면 이번에는 각 감정의 표정을 살펴보세요. 표정을 토대로 공감되는 감정 단어를 찾아서 내 마음을 표현해 보세요.
예) "오늘 내 감정은 '자랑스럽다'예요."
"왜냐하면 오늘 아침에 스스로 일찍 일어났기 때문이에요."

↑ 긴장하거나 흥분한 상태 ↓

빨강 영역

긴장되거나 가슴이 두근거리는 감정들

분노하다	스트레스 받다	신경질이 나다
겁나다	화나다	민다
걱정하다	짜증이 나다	불안하다

↑ 활기차고 의욕이 있는 상태 ↓

노랑 영역

힘이 나고 기분이 좋아지는 감정들

들뜨다	신나다	뽐차오르다
용감하다	기쁘다	감격하다
자랑스럽다	재미있다	행복하다

↑ 지치고 힘이 빠진 상태 ↓

파랑 영역

기운이 빠지고 걱정이 되는 감정들

서운하다	부럽다	지루하다
외롭다	슬프다	지치다
절망하다	우울하다	기운 빠지다

↑ 편안한 상태 ↓

초록 영역

편안하고 온화한 느낌의 감정들

미안하다	만족하다	사랑하다
차분하다	편안하다	감사하다
흐뭇하다	평화롭다	안도하다

← 불편한 상황 →

← 긍정적인 상황 →