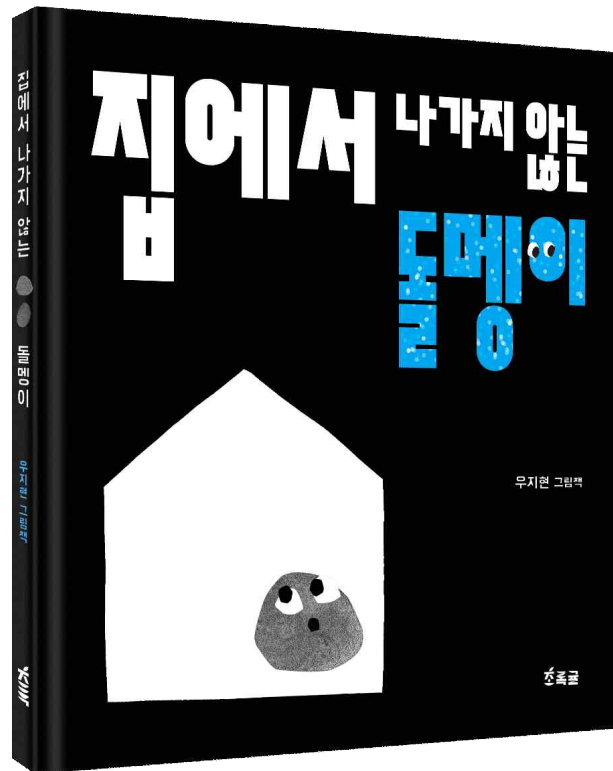


집에서 나가지 않는 돌멩이

독후활동지



집필자: 이현아 초등교사

교과 연계

유치원 누리과정 사회관계 영역 '나를 알고 존중하기'

초등 2-1 통합 1. 나

초등 국어 2-1 2. 말의 재미가 솔솔

초등 도덕 3- 1 1. 나와 너, 우리 함께

키워드

겁, 친구-사귀기, 용기, 시도하기, 소통, 사회정서학습, 은둔형외톨이.

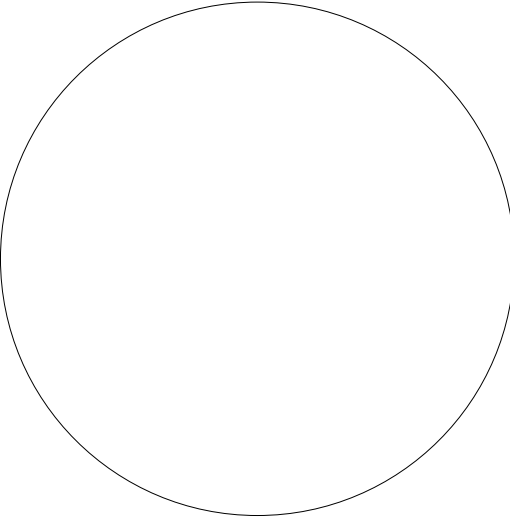
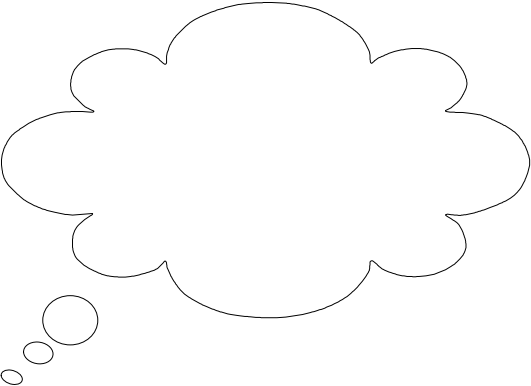
[독서 활동 1] 똑똑, 마음 문이 열렸어요- 나만의 마음을 돌보는 방법

1. 책 속 장면으로 들어가기

그림책 <집에서 나가지 않는 돌멩이>를 펼치면 돌멩이는 집 안에서 혼자 있었어요. 그때 ‘똑똑!’ 문을 두드리는 소리가 들렸죠. 문 너머에서 처음 들어보는 목소리가 말했어요. “길을 잃었어요!”

이 순간 만약 내가 돌멩이라면 어떤 표정을 지을까요?
놀람, 긴장, 무표정, 울상... 떠오르는 표정을 아래에 그려 보세요.

1) 아래 동그란 얼굴 그림 안에 내 표정을 그려 보세요.

얼굴 표정 그리기	그때 내 머릿속에서는 어떤 생각이 들었을까요?
	 [예시: “누구지? 나를 해치면 어떡하지?”]

2. 내 안에 있는 불안의 목소리에 귀 기울이기

1) 최근에 내가 걱정되거나 무서웠던 순간은 언제인가요?

예시: 처음 보는 친구에게 말 걸 때, 손 들고 발표하려고 할 때, 어두운 복도를 지나갈 때

2) 그때 내 마음속 불안의 목소리는 어떤 말이었나요?

예시: “거절당하면 어떡하지?”, “틀리면 창피할 거야.”

3. 불안을 다루는 나만의 마음을 돌보는 방법 고르기

아래 5가지 마음을 돌보는 방법 중에서 나에게 도움이 될 방법에 ✓ 표시해 보세요.
그리고 오른쪽 칸에 나만의 적용 방법을 구체적으로 적어 보세요.

✓	마음을 돌보는 방법	나만의 적용 방법
	문틈 들여다보기 - 시작 전 살짝 경험해 보기	예) 새 학원에 가기 전, 건물 사진과 위치를 미리 찾아보기
	10초만 해 보기 - ‘딱 10초만’ 시도해 보고 나서 그만 해도 괜찮다고 생각하기	예) 줄넘기를 딱 10번만 해 보기
	한 걸음 가까이 - 한 발만 앞으로 가보기	예) 무대 앞쪽까지만 걸어가기
	함께하기 - 같이 해 줄 사람 정하기	예) 급식 줄 서는 걸 친구랑 같이해 보기
	내 편 말 만들기 - 용기 주는 한마디 만들기	예) “괜찮아. 한번 해 보면 생각보다 쉬울 거야.”

4. 이번 주 실천 계획 세우기

내가 선택한 마음을 돌보는 방법을 이번 주에 한 번 실천해 보아요.

1) 내가 고른 방법은 무엇인가요?

2) 언제, 어디에서 실천할 건가요? (날짜와 시간, 장소)

3) 실천해 본 뒤에 무엇을 느꼈는지 써 보세요.

[예시]

내가 고른 방법: 문틈 들여다보기 - 발표 전에 무대 사진을 미리 살펴보기

실행 날짜: 수요일 음악 발표회 전날

해 본 뒤 마음: 무대가 익숙하게 느껴져서 긴장이 덜 됐다.

[독서 활동 2] 돌맹이처럼 한 걸음씩 용기 내기 - 마음의 문을 여는 작은 발걸음

그림책 <집에서 나가지 않는 돌맹이> 속 돌맹이는 처음엔 집 밖이 너무 무서웠어요. 겁이 나서 문을 꼭 닫아두었지요. 그러다 ‘똑똑’ 하는 소리를 듣고, 문을 살짝 열고, 작은 돌맹이를 맞이했어요. 그리고 차와 과자를 나누며 대화를 나누었고, 마침내 친해져서 소풍을 나갔습니다.

두려움을 한 번에 극복하기는 어렵지만 작은 걸음부터 차근차근 나아가면 작은 발걸음이 모여서 마음의 문을 열 수 있습니다.

1. 돌맹이의 마음 변화 살펴보기

1) 돌맹이가 가장 무서웠던 순간은 언제였나요?

2) 돌맹이가 처음 용기를 냈던 순간은 언제였나요?

2. 나만의 작은 발걸음 계획 세우기

돌맹이도 처음부터 소풍을 나간 게 아니라, 문 열기 → 집 안에서 대화하기 → 함께 나가기처럼 차근차근 단계를 밟았어요.

지금 나에게 두렵거나 걱정되는 상황을 가장 쉬운 것(1단계)부터 가장 어려운 것(마지막 단계)까지 적어 보세요. 그리고 그 상황에서 나를 도와줄 방법도 함께 써 보세요.

단계	두렵거나 걱정되는 상황	나를 도와줄 방법
1단계 (쉬움)	예) 모르는 친구에게 인사하기	친한 친구랑 같이하기, 짧게 “안녕”만 말해 보기
2단계 (조금 쉬움)	예) 혼자 매점 가기	살 물건을 미리 정하고 마음속으로 말 연습하기

3단계 (보통)	예) 처음 가는 동아리 모임	같이 갈 친구 찾기, 장소 사진 미리 보기
4단계 (어려움)	예) 많은 사람 앞에서 발표하기	가족 앞에서 연습하기, 대본 준비하기
5단계 (가장 어려움)	예) 혼자 버스 타고 먼 곳 가기	경로 확인, 연락할 사람 정해두기

3. 이번 주 나의 첫걸음 정하기

1) 이번 주에 해 볼 가장 쉬운 단계는 무엇인가요?

2) 이걸 하려면 무엇을 준비하면 좋을까요?

3) 해 본 뒤, 내 마음은 어떻게 달라졌나요?

[예시 답변]

선택한 단계: 1단계 - 모르는 친구에게 인사하기

준비: 눈을 마주치고 웃으며 “안녕” 말하기 (돌맹이가 문을 살짝 연 것처럼)

해 본 뒤: 친구가 웃어 줘서 마음이 풀림 → 다음에는 이름도 물어보고 싶어짐

4. 나를 위한 응원 문장 만들기

도전하기 전, 나를 힘 나게 해줄 한 문장을 써 보세요.

예: “한 걸음이면 충분해.”

나의 응원 문장:

[독서 활동 3] 나만의 마음 회복 키트

그림책 <집에서 나가지 않는 돌멩이>의 주인공 돌멩이는 낯선 손님이 찾아왔을 때 모래알 차를 끓이고 조약돌 과자를 내놓았어요. 그 따뜻한 시간은 작은 돌멩이 마음을 편하게 해 주었지요. 우리도 힘들고 지친 마음을 다시 일으켜 주는 나만의 마음 회복 키트를 직접 만들어 보아요.

1. 돌멩이 마음 들여다보기

1) 작은 돌멩이에게 차와 과자를 건넸을 때 주인공 돌멩이 마음에는 어떤 변화가 있었을까요?

2) 누군가를 이렇게 대접하면 어떤 기분이 들까요?

2. 나만의 마음 회복 물건 찾기

1) 힘들거나 마음이 무거울 때 나를 달래주는 물건이 있나요? 그 물건의 색깔, 모양, 촉감까지 자세히 떠올려 보세요.

예) 노란 담요, 둥글고 말랑한 지우개

2) 그 물건을 만지거나 보면 마음이 어떻게 달라지나요?

3. 힘이 되는 말 찾기

1) 누군가 해 준 말 중에, 듣기만 해도 마음이 가벼워지는 말이 있나요?

예) “괜찮아, 천천히 해.”

2) 그 말을 들으면 어떤 행동을 하게 되나요?

예) 조금했던 마음이 사라지고, 실수를 해도 다시 시도하게 돼요.

4. 함께해 줄 사람 정하기

힘들 때 곁에 있어 주는 사람은 누구인가요?

그 사람이 있어서 나에게 어떤 힘이 되나요?

5. 나만의 '마음 회복 키트' 완성

회복 물건 + 힘이 되는 말 + 함께해 줄 사람을 합쳐서 써 보고 그림을 그려 보세요.
마지막으로 나만의 회복 키트에 이름을 붙여 주세요.

나만의 마음 회복 키트	
마음 회복 물건	예) 반짝이 스티커
힘이 되는 말	예) “넌 할 수 있어!”
함께해 줄 사람	예) 친구 수진이
나만의 마음 회복 키트 이름	예) 반짝반짝 용기 상자