

## 〈안 돼는 정말 싫어!〉 그림책 활동지



‘안 돼’ 속에서도 마음은 편안하게





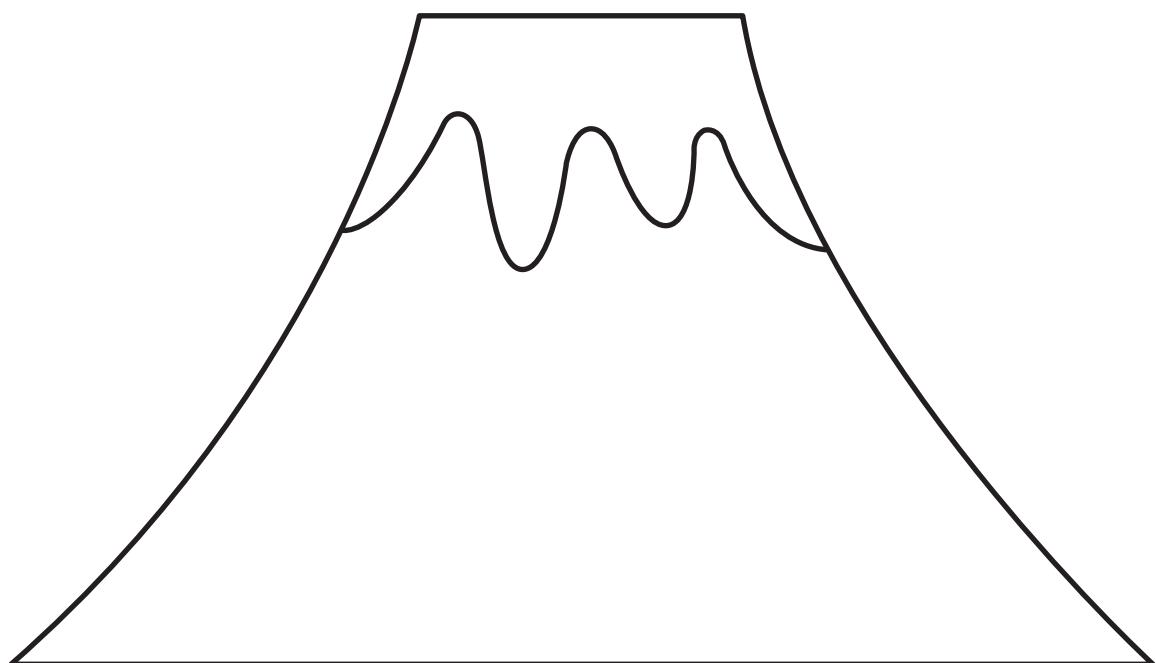
# 화산이 평평, 용암이 캄캄!

우리 마음은 꼭 화산 같아요. 평소에는 잠잠하고 조용하지만,

마음대로 안 되면 ‘펑!’ 하고 터져 버리기도 하지요.

‘안 돼’라는 말을 들으면 여러분의 마음 화산은 어떻게 변하나요?

불꽃, 용암, 연기 등을 활용해 ‘나’의 마음 화산을 마음껏 표현해 보세요.





# ‘안 돼’라는 말을 들으면

마음에는 여러 가지 모습이 있어요. ‘짜증나’라는 말 하나에도 다양한 속마음이 숨어 있지요.

‘안 돼’라는 말을 들었을 때 생기는 불편한 감정에 이름을 붙여 보세요.

감정에 이름을 붙이면 두루뭉술했던 마음이 명확해지고, 마음을 진정시키는 데 도움이 된답니다.

‘안 돼’라는 말을 들으면, 나는 \_\_\_\_\_.

## 감정의 이름

외로워

속상해

피곤해

화가 나

원망스러워

창피해

초조해

불쾌해

서러워

당황스러워

안타까워

긴장돼

불안해

두려워

슬퍼

곤란해

찝찝해





# 그 순간, 내 기분은

내 기분을 말하고 싶은데, 딱 맞는 단어가 생각나지 않을 때가 있어요.

그럴 때는 다른 것에 빗대어 기분을 표현하는 방법도 있답니다.

다음 말풍선을 읽고, 나라면 어떤 기분일지 아래쪽 표에서 잘라 붙여 보세요.

아끼는 지우개를  
잃어버려서 속상했는데  
엄마가  
날 꼭 안아 주었어.

새 장난감을 갖고 싶어.  
그런데 이미 장난감이  
많아서 안 된다.

놀이터에서  
더 놀고 싶은데,  
엄마가 집에 가야 한대.  
아직 가기 싫은데.

마음이 꽁꽁 얼어붙었어.

마음에 가시가 뾰족뾰족 돋았어.

풍선에 바람이 빠진 것 같은 기분이야.

마음에 불꽃이 펑펑 터지는 기분이야.

하늘을 훨훨 나는 기분이야.

마음에 잔잔한 바람이 솔솔 불었어.

거대한 산처럼 꿈쩍 않고 싶었어.

따뜻한 물에 몸이 사르르 녹는 기분이야.



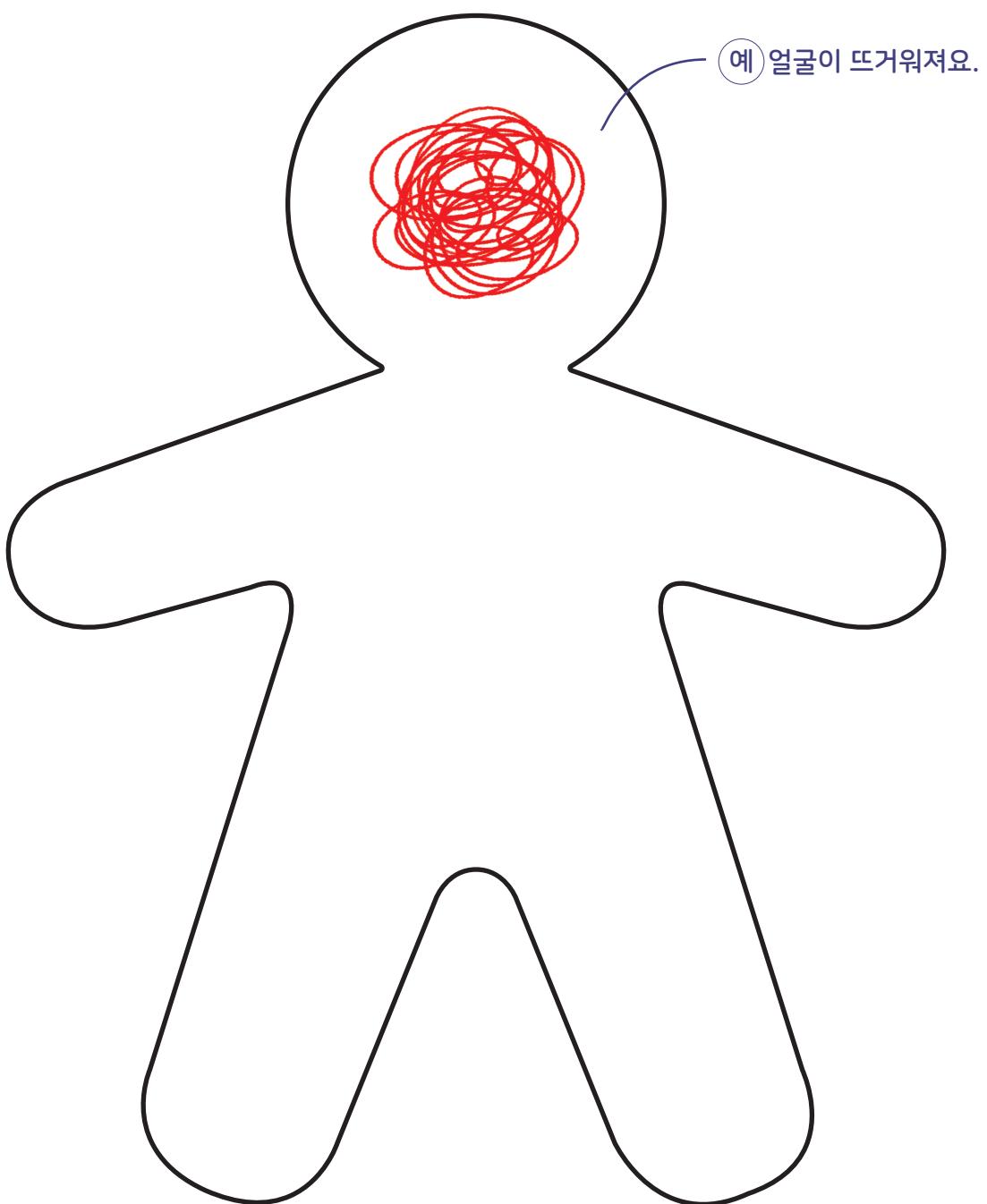
# 마음 따라 몸 따라

우리 몸과 마음은 서로 연결되어 있어요.

그래서 마음 한구석이 불편하면 몸도 어딘가 불편해지지요.

'안 돼'라는 말을 듣고 불편한 마음이 생겼다면, 몸의 변화도 한번 느껴 보세요.

그리고 어디가 불편한지, 어디에 힘이 들어가는지 아래 그림에 표시해 보세요.





# 긍정 씨앗을 키워요

무언가 내 마음대로 안 될 때 ‘나를 움츠러들게 하는 마음’이 나타나요.  
그 마음을 내버려두면 나는 점점 작아지고, 때로는 포기해 버리고 싶지요.  
이제 마음 성장 카드를 활용해 내 안에 긍정의 씨앗을 심어 보세요.  
카드를 앞뒤로 하나씩 읽다 보면, 움츠러든 마음이 조금씩 풀어지고  
‘내 마음은 내가 원하는 방향으로 이끌 수 있다’는 긍정의싹이 자라날 거예요.

## 마음 성장 카드



너무 어려워!	지금 할 수 있는 것부터 하나씩 해 보자.
어차피 잘 안 될 거야.	이번에는 될 수도 있지.
난 잘하는 게 없어.	아직 못 찾았을 뿐이야.
난 너무 못해.	아직 못할 뿐, 하다 보면 익숙해질 거야.
난 너무 부족한 게 많아.	지금은 그렇지만 앞으로 채워 가면 돼.

<앞면>

<뒷면>

 소르베북스는 입가심처럼 일상의 환기가 되는 이야기를 만듭니다.  
그 일상의 환기가 건강한 마음의 성장으로 연결되기를 기대합니다.



**소르베북스**

<안 돼는 정말 싫어!> 그림책 활동지는  
소르베북스 홈페이지에서 다운받으실 수 있습니다.  
홈페이지 [www.sorbetbooks.com](http://www.sorbetbooks.com)  
전자우편 [sorbetbooks@naver.com](mailto:sorbetbooks@naver.com)  
블로그 <https://blog.naver.com/sorbetbooks>  
인스타그램 @sorbet\_books

©Sorbet Books X Magination Press