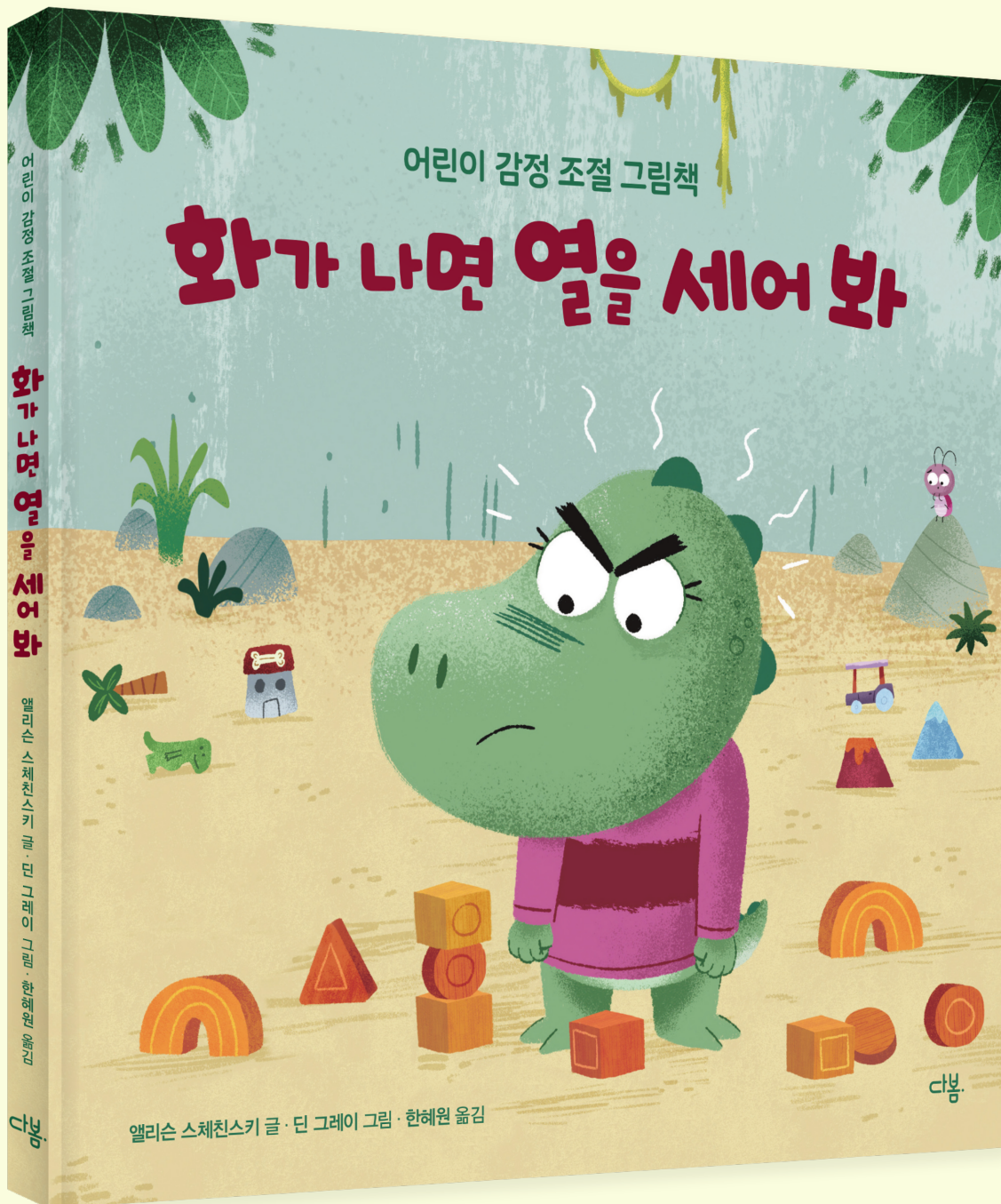


『화가 나면 열을 세어 보』 독후 활동지

'화'는 참는 게 아니라 조절하는 것!
가정과 교실에서 함께 배우는 건강한 감정 조절법



앨리슨 스체친스키 글 / 딘 그레이 그림 / 한혜원 옮김

오늘 나의 마음 색깔은?

마음은 날마다 다른 색을 띠어요. 오늘 내 마음은 어떤 색인가요?
색으로 마음을 표현해 보면, 내 기분을 더 잘 알아차릴 수 있어요.

활동 방법

1. 오늘 날짜를 쓰고, 지금 내 마음을 떠올리며 어울리는 색을 골라 칠해보세요.
2. 왜 그 색을 마음색깔로 정했는지 이유를 써 보세요.

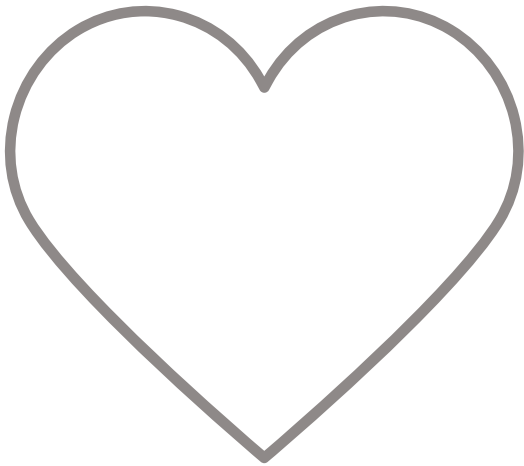
“오늘 내 마음은 _____색이에요. 왜냐하면 _____.”

예시

날짜: 7월 20일	날짜:
오늘 나의 마음 색깔은  빨간색이에요	오늘 나의 마음 색깔은  
왜냐하면... 친구가 내가 열심히 쓴 답을 무너뜨렸기 때문이에요	왜냐하면...

날짜:

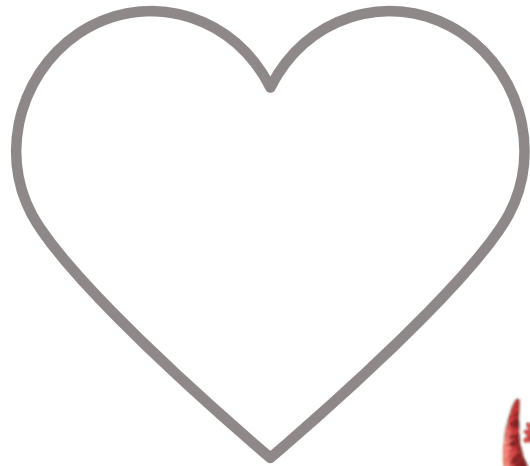
오늘 나의 마음 색깔은



왜냐하면...

날짜:

오늘 나의 마음 색깔은

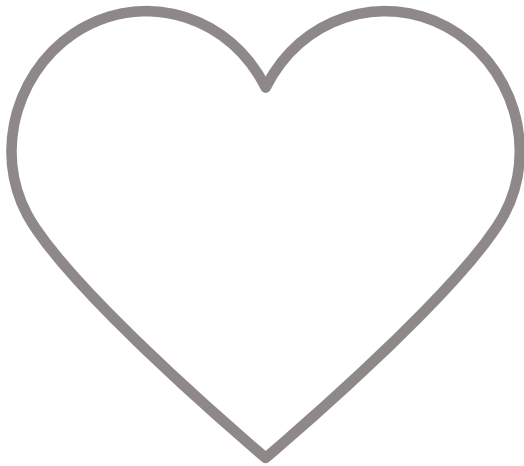


왜냐하면...



날짜:

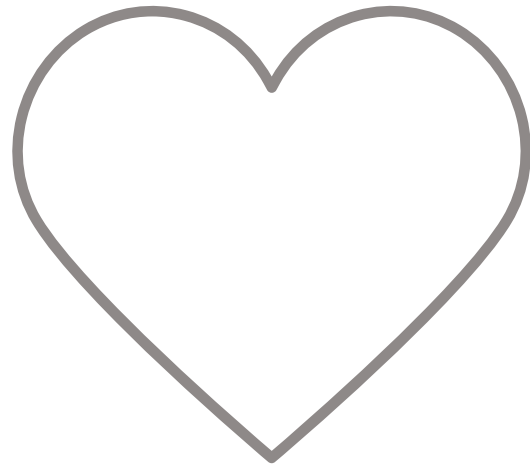
오늘 나의 마음 색깔은



왜냐하면...

날짜:

오늘 나의 마음 색깔은



왜냐하면...



지금 내 몸의 온도는?

화가 나면 마음뿐 아니라 몸에서도 신호가 나타나요.
내 몸의 변화를 색으로 표현해 볼까요?

활동 방법

1. 왼쪽에는 평소(화나지 않았을 때) 내 몸의 느낌을, 오른쪽에는 화가 났을 때의 느낌을 각각 다른 색으로 칠해보세요. (예: 평소엔 시원한 파랑, 화났을 땐 뜨거운 빨강)
2. 색칠 후 몸의 어디에서 그런 느낌이 나는지 한 줄로 써 보며 이야기해 봅시다.

예시

<평소의 나>



<화가 났을 때의 나>



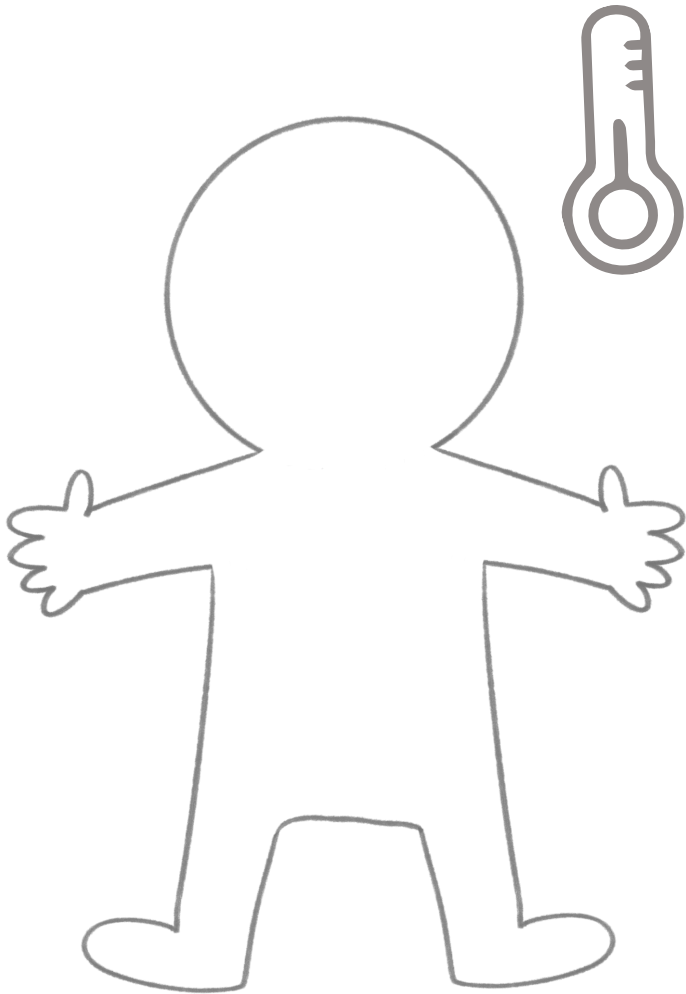
화가 났을 때 내 몸의 느낌은?

얼굴이 뜨개워지고 심장이 빨리 뚫다. 숨이 찬다.
주먹을 움켜쥔다. 어깨가 올라간다.

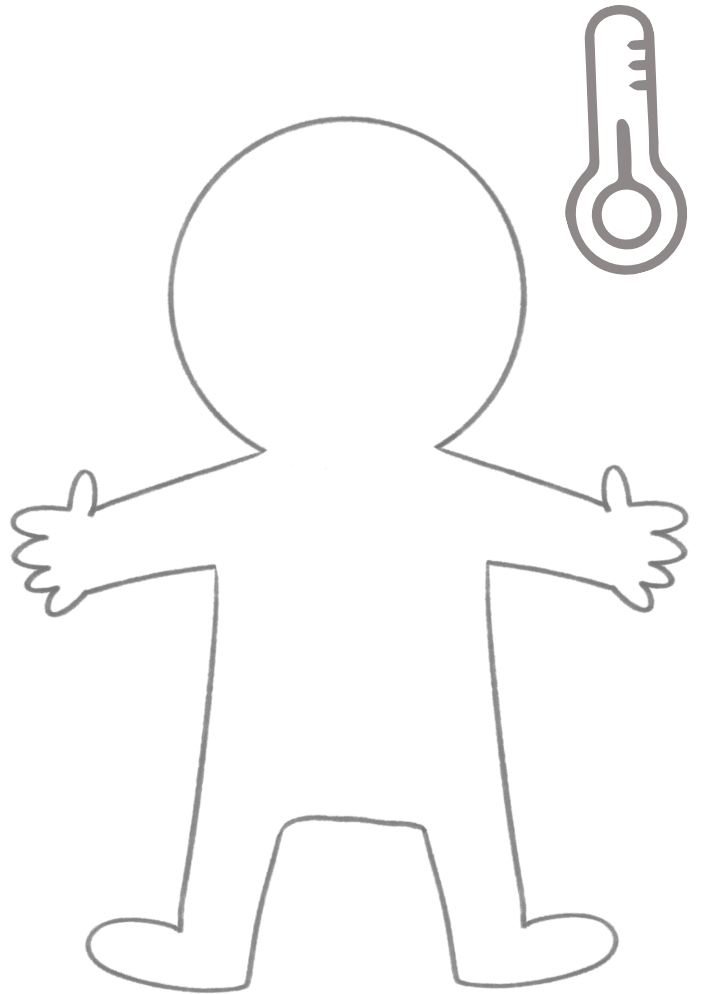


지금 내 몸의 온도는?

<평소의 나>



<화났을 때의 나>



화났을 때 내 몸의 느낌은?

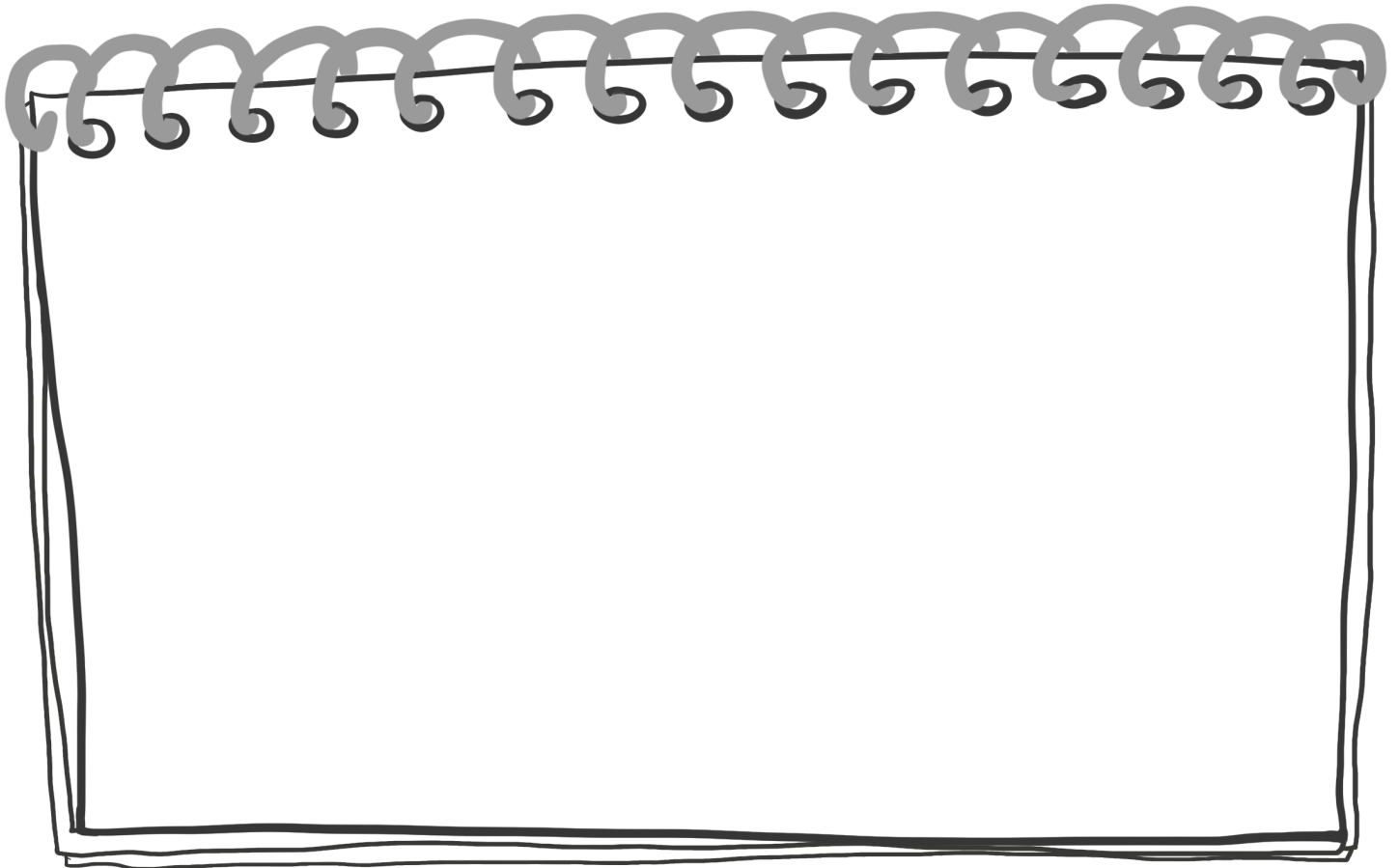


내 마음속 쉼터는?

화가 날 때 기분 좋은 상상을 하면 마음이 조금 가벼워져요.
나를 편안하게 해 주는 '마음의 쉼터'를 떠올리며 그려 보아요.

활동 방법

1. 내가 기분이 좋아지는 순간을 떠올려요.
(언제 / 누구랑 / 무엇을 할 때 기분이 좋을까요?)
2. 그림으로 표현하고, 아래에 한 줄 설명을 써요.
(예: 감아지람 있을 때 마음이 편해요.)



마음속 쉼터에서 나는 무엇을 하고 있나요?



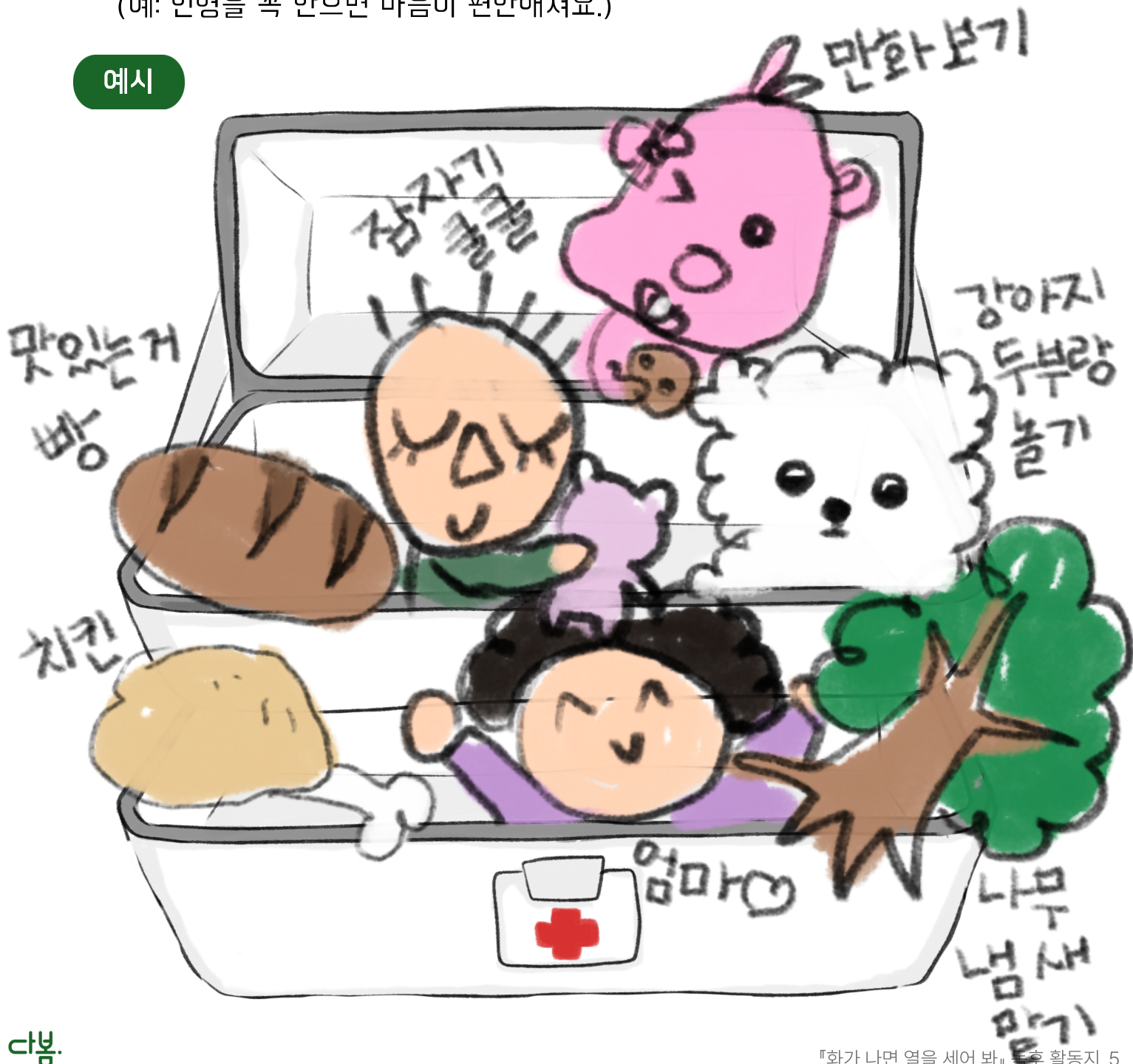
화가 나면 찾는 나만의 구급상자

마음이 화산처럼 끓어오를 때,
나를 진정시켜 주는 비밀 물건이 있다면 무엇일까요?

활동 방법

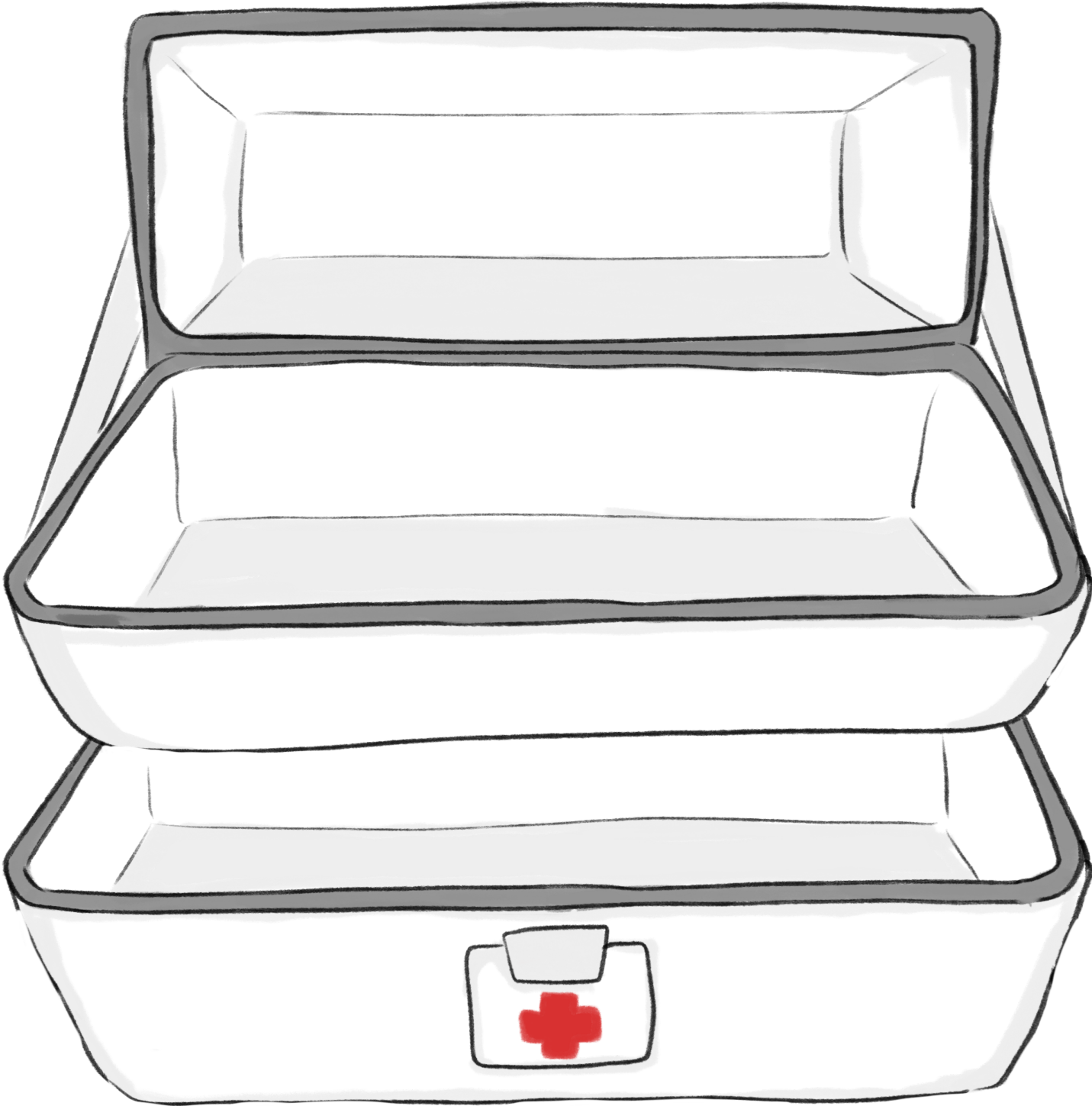
1. 구급상자 안에 마음이 편안해지는 물건이나 행동을 그려 보세요.
(예: 인형, 음악, 가족 안아주기, 나무 냄새 맡기)
2. 어떤 행동을 했을 때 마음이 차분해지는지 한 줄로 써 보세요.
(예: 인형을 꼭 안으면 마음이 편안해져요.)

예시



* 이 페이지를 채운 후엔 프린트해서 잘 보이는 곳에 붙여요!

화가 나면 찾는 나만의 구급상자



이 물건들로 뭘 하면 마음이 차분해질까요?



나만의 호흡 카드 만들기

렉스 선생님처럼 화가 날 때는 잠시 멈추고 ‘하나, 둘... 열’까지 세며 숨을 고를 수 있는 나만의 호흡 카드를 만들어봅시다.

활동 방법

1. '1부터 10까지 점선 길'을 따라 손가락으로 천천히 움직이며 숨을 들이쉬고 내쉬어요.
2. 점선 길 안쪽에는 나만의 마음 주문을 적어요.
(예: '마음아, 천천히 가자', '나는 괜찮아')
3. 완성한 카드를 오려서 내 책상이나 가방에 붙여 두어요.

