

학폭 예방 갈등중재

활동자료 1

감정 자각 활동지

| | |
|--|--|
| 지금 나를 생각하면 드는 감정들 | |
| 지금 ()를 생각하면 드는 감정들 | |
| <p>※ 감정 단어 예시</p> <p>긍정적 : 감동적이다. 힘난다. 행복하다. 편안하다. 안심되다. 신나다. 뿌듯하다. 사랑스럽다. 고맙다. 기대되다. 기쁘다. 멋지다. 따뜻하다. 든든하다. 기분 좋다. 밝다. 산뜻하다. 신선하다. 통쾌하다. 짜릿하다. 몽클하다. 벅차다. 만족스럽다. 놀랍다. 환상적이다. 푸근하다. 후련하다. 가볍다. 가뿐하다. 고요하다. 명랑하다. 유쾌하다. 쾌활하다 활발하다. 호뭇하다. 자신 있다. 열렬하다. 만족스럽다. 설레다. 등등</p> <p>부정적 : 걱정스럽다(걱정된다). 곤란하다. 괴롭다. 귀찮다. 긴장되다. 놀라다. 답답하다. 당황스럽다. 두근거리다. 두렵다. 마음 아프다. 막막하다. 망설여지다. 무기력하다. 무섭다. 미안하다. 밉다. 부끄럽다. 부담스럽다. 부럽다. 분하다. 불안하다. 불편하다. 비참하다. 서럽다. 섭섭하다. 속상하다. 슬프다. 실망스럽다. 싫다. 심심하다. 쑥스럽다. 쓸쓸하다. 아쉽다. 안타깝다. 얄밉다. 어색하다. 피곤하다. 허전하다. 혼란스럽다. 화나다. 후회스럽다. 힘들다. 등등</p> | |

활동자료 2

내마음 표현하기

사실 : 나는 _____ 보고(듣고)

감정 : _____ 기분이 들었다.

생각 : 왜냐하면

_____ 때문이다.

본심 : 내가 정말 바라는 것은

_____ 이다.

실천 : 본심대로 되기 위해 나는

_____ 게 하고 싶다.

※ 감정 단어 예시

긍정적 : 감동적이다. 힘난다. 행복하다. 편안하다. 안심되다. 신나다. 뿌듯하다. 사랑스럽다. 고맙다. 기대되다. 기쁘다. 멋지다. 따뜻하다. 든든하다. 기분 좋다. 밝다. 산뜻하다. 신선하다. 통쾌하다. 짜릿하다. 몽클하다. 벅차다. 만족스럽다. 놀랍다. 환상적이다. 푸근하다. 후련하다. 가볍다. 가뿐하다. 고요하다. 명랑하다. 유쾌하다. 쾌활하다 활발하다. 호뭇하다. 자신 있다. 열렬하다. 만족스럽다. 설레다. 등등

부정적 : 걱정스럽다(걱정된다). 곤란하다. 괴롭다. 귀찮다. 긴장되다. 놀라다. 답답하다. 당황스럽다. 두근거리다. 두렵다. 마음 아프다. 막막하다. 망설여지다. 무기력하다. 무섭다. 미안하다. 밉다. 부끄럽다. 부담스럽다. 부럽다. 분하다. 불안하다. 불편하다. 비참하다. 서럽다. 섭섭하다. 속상하다. 슬프다. 실망스럽다. 싫다. 심심하다. 쑥스럽다. 쓸쓸하다. 아쉽다. 안타깝다. 알밉다. 어색하다. 피곤하다. 허전하다. 혼란스럽다. 화나다. 후회스럽다. 힘들다. 등등

출처: 수도권 교사공감교실 (<https://band.us/@malea>)