

탐구 학습을 위한 마음을 열어요

생각 나침반

탐구를 위해 어떤 마음을 가져야 할까요?

여러분은 자신의 마음을 알고 있나요?


불안


기쁨


실망


소심


분노



- 어떤 장면인가요?
- 어떤 마음이 보이나요?
- 비슷한 경험이나 궁금한 것이 있나요?

생각 톡톡

나의 마음을 살펴보고, 마음속에 어떤 감정들이 있는지 생각해 봅시다.

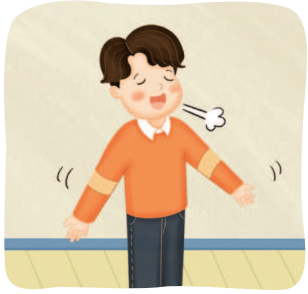
1 아래 그림을 보고 친구와 이야기해 봅시다.



2 마음을 여유롭게 하기 위해 스스로 어떤 노력이 필요한지 써 봅시다.



불안하지만 _____ 노력해요.



분노가 느껴지지만 _____ 노력해요.



소심하지만 예시 용기를 가지려고 노력해요.



실망할 때도 있지만 _____ 노력해요.

탐구 나침반

자신의 **감정을 이해하고 조절하는 능력을 기르는 것은 매우 중요합니다.** 화가 나거나 불안할 때 하던 일을 잠시 멈추고 깊게 숨을 쉬어 봅시다. 감정이 격해질 때는 즉각적인 반응을 피하고, 상황을 차분히 정리한 후에 대화하는 것이 좋습니다.

내 마음속 갈등을 조절하는 방법을 알아봅시다.

마음속 갈등을 해결하기 위해 인내와 끈기가 필요하다는 점을 기억하세요. 감정 조절은 한 번에 이루어지는 것이 아니라 **지속적인 연습과 노력이 필요한 과정이에요.** 처음에는 어려울 수 있지만, **꾸준히 노력하면 잘 조절할 수 있어요.** 지금부터 감정 조절 기술을 익히고 실천하여 더 나은 자신을 만들어 보세요.

- 마음속 갈등을 해결하기 위한 방법을 활동 자료 1 에서 찾아 붙여 봅시다.

단계	특징 및 설명	방법 예시
❶ 갈등의 원인 이해하기	• 자신의 감정을 바로 보기 • 감정이 발생한 원인 파악하기	붙임딱지 붙이는 곳
❷ 감정 표현하기	• 자신을 돌보는 시간 가지기 • 자신의 감정을 기록하기	붙임딱지 붙이는 곳
❸ 스트레스 관리하기	• 몸과 마음을 차분하게 진정시키기 • 자신이 즐기는 활동을 하며 마음의 평화 찾기	붙임딱지 붙이는 곳
❹ 긍정적으로 감정 조절하기	• 자신을 격려하고 상황을 긍정적으로 바라보기 • 자신감을 높이고 감정 조절하기	붙임딱지 붙이는 곳
❺ 대화하기	• 믿을 수 있는 사람들과 관계를 유지하면서 자신의 감정 나누기 • 갈등을 혼자 해결하기 어려운 경우, 전문가의 도움을 통해 더 건강한 정신 상태 유지하기	붙임딱지 붙이는 곳

●●● 위와 같은 방법은 나의 탐구에서 어떻게 활용할 수 있을까요?

탐구 톡톡

내 마음의 건강을 위해 감정을 조절하는 연습을 해봅시다.

1 나의 마음속에 갈등이 있었나요? 내 마음속의 갈등을 떠올리며 감정 일기를 써 봅시다.

오늘의 감정 일기

2025 년 5 월 16 일 금 요일



예시 오늘도 발표를 못했다.

알고 있는 내용이었는데……

손을 들고 발표하려 했는데 용기가 나지 않았다.

이제부터 좀 더 자신감을 가지려고 노력해야겠다.

년 월 일 요일



2 감정 일기를 써 보는 활동은 우리에게 어떤 점이 좋은지 이야기해 봅시다.

성찰 톡톡

탐구 과정을 되돌아봅시다.

» 마음 다짐 인사를 해봅시다.



마음 다짐 인사

1. 나의 마음 인사를 정해요.
2. 친구와 만나서 마음 다짐 인사를 나누어요.
3. 다른 친구를 찾아 인사를 해요.