

1차시

학습 목표

- 탐구 과정에서 나의 감정을 인식하고 조절하는 태도를 기릅니다.
- 타인과의 갈등 상황에서 감정을 이해하고 해결하려는 자세를 기릅니다.

탐구 학습을 위한 마음을 열어요

생각 나침반

차시 지도 유의 사항

- 학생의 감정과 표현을 존중하는 지도 원칙을 유지한다. 학생의 감정에는 정답이나 옳고 그름이 없음을 안내하고, 감정 표현을 강요하지 않으며 말하지 않아도 존중받는 분위기를 조성한다. 또한 갈등 상황에서도 누가 맞고 틀렸는지를 판단하지 않고, 갈등을 배움의 과정으로 인식하도록 지도한다.
- 감정 조절은 연습 과정임을 강조하며 교사가 모범을 보인다. 감정 조절의 결과보다 감정을 알아차리려는 과정을 긍정적으로 피드백하고, 작은 시도도 인정한다. 감정 조절과 마음 습관 전략은 반복적인 연습이 필요함을 안내하며, 교사는 자신의 감정 인식과 조절 모습을 자연스럽게 보여 주어 학생의 성장을 지원한다.

수업 PPT

동영상

내 마음속 정서 친구들 만나기

탐구를 위해 어떤 마음을 가져야 할까요?





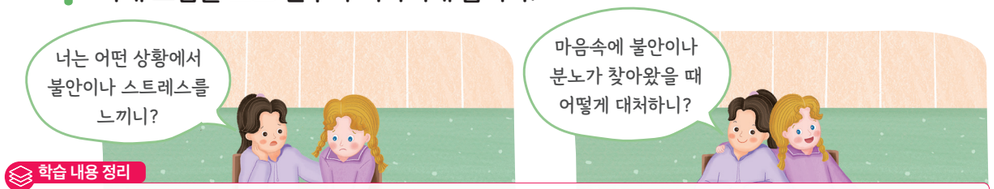
- 어떤 장면인가요?
  교실에서 발표를 앞두고 긴장하거나, 불안해 하는 장면, 시험 점수가 좋지 않아 실망하는 장면입니다.
- 어떤 마음이 보이나요?
  불안, 기쁨, 실망, 소심, 분노 같은 감정이 느껴집니다.
- 비슷한 경험이나 궁금한 것이 있나요?
  비슷한 경험으로는 가족과 친구들이 생일을 축하해 주어서 기뻤습니다. 또한 발표할 때 떨렸던 경험, 친구가 내 물건을 허락 없이 만졌을 때 화가 난 적도 있습니다. 궁금한 것은 이런 감정을 어떻게 조절하면 좋을지 모르겠습니다.

마음 습관
탐구에 도전해요.

생각 톡톡

나의 마음을 살펴보고, 마음속에 어떤 감정들이 있는지 생각해 봅시다.

1 아래 그림을 보고 친구와 이야기해 봅시다.



학습 내용 정리

나의 마음을 살펴보기

- 어떤 상황에서 마음이 달라졌는지 떠올려 보고 친구들과 이야기할 수 있어야 함.
- 같은 상황에서도 사람마다 느끼는 감정이 다를 수 있음을 이해할 수 있어야 함.
- 마음을 여유롭게 하기 위한 방법을 알고 스스로 노력할 수 있어야 함.

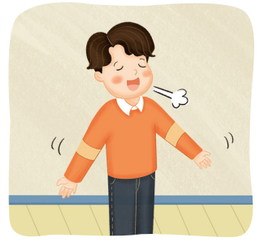
마음속에 어떤 감정들이 있는지 생각해 보기

- 내 마음속에 어떤 감정들이 있는지 생각해 보고 마음속 갈등을 조절하는 방법을 알아야 함.
- 내 마음의 건강을 위해 감정을 조절하는 연습할 수 있어야 함.
- 감정 조절 기술을 익히고 실천하여 더 나은 자신을 만들 수 있도록 노력할 수 있어야 함.

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



불안하지만 깊게 숨을 쉬며 차분해지려고 노력해요.



분노가 느껴지지만 잠시 멈추고 감정을 가라앉히려고 노력해요.



소심하지만 예시 용기를 가지려고 노력해요.



실망할 때도 있지만 다음에는 더 잘할 수 있다고 생각하려고 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	어떤 상황에서 마음속 갈등을 느끼는지 질문해요.
❷ 감정 표현하기	• 자신을 돌보는 시간 가지기 • 자신의 감정을 기록하기	자신의 감정을 기록하고 성찰해요. 예시 일기, 마음 챙김 명상
❸ 스트레스 관리하기	• 몸과 마음을 차분하게 진정시키기 • 자신이 즐기는 활동을 하며 마음의 평화 찾기	하던 일을 멈추고 좋아하는 것을 해요. 예시 심호흡, 독서, 음악 감상, 운동, 취미 활동 등
❹ 긍정적으로 감정 조절하기	• 자신을 격려하고 상황을 긍정적으로 바라보기 • 자신감을 높이고 감정 조절하기	자신에게 긍정하는 말을 연습해요. 예시 "나는 할 수 있어.", "괜찮아, 잘하고 있어."
❺ 대화하기	• 믿을 수 있는 사람들과 관계를 유지하면서 자신의 감정 나누기 • 갈등을 혼자 해결하기 어려운 경우, 전문가의 도움을 통해 더 건강한 정신 상태 유지하기	혼자 모든 것을 해결하려 하지 말고, 주변 사람들의 도움을 받아요.

●●● 위와 같은 방법은 나의 탐구에서 어떻게 활용할 수 있을까요?

탐구를 하다 보면 어려움 때문에 마음이 복잡해질 때가 있습니다. 그럴 때 감정이 왜 생겼는지 잠깐 돌아보고, 감정 일기에 적어 보면 마음이 한결 가라앉습니다. 또 혼자 해결하기 어렵다면 친구나 선생님께 도움을 부탁해 탐구를 이어 갈 수 있습니다.

마음 습관
나와 다른 사람을 이해하며 관계를 지속해요.

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

수학 문제를 실수로 자꾸 틀리는 나 자신에게 화가 났다.
'왜 이렇게 실수를 자주 할까?' 속상하고 자신감이 떨어진다.
누구나 실수할 수 있다는 긍정적인 생각과
내가 잘하는 일들을 떠올리려고 노력해야겠다.

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

- 자신의 마음을 돌아볼 수 있고, 감정을 조절하는 방법을 배울 수 있습니다.
- 스트레스를 줄이고 자신을 더 잘 이해하게 됩니다.

성찰 톡톡

탐구 과정을 되돌아봅시다.

마음 다짐 인사를 해봅시다.
- 나는 내 감정을 천천히 들여다보며 탐구할 거야.
- 나는 탐구할 때 포기하지 않고 끝까지 해볼 거야.

내 마음속에 갈등이 생길 때 자세히 들여다보려고 노력할 거야.

나는 탐구할 때 '할 수 있다.'는 자신감을 가지려고 노력할 거야.



마음 다짐 인사

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