

감정 주사위 놀이

두 주사위를 굴러 표정과 상황을 연결하고, 아이가 자기 말로 감정과 도움 방법을 찾아보는 교보재

놀이의 중심

표정은 감정을 맞히는 정답지가 아닙니다. "무슨 감정처럼 보여?", "몸 어디에서 느껴져?", "어떤 도움이 있으면 좋을까?"를 차례로 물으며 아이의 해석을 기다려 주세요.

1 만들기

2~3쪽 실선을 자르고 점선을 접은 뒤, 풀칠 면을 안쪽에 붙여 주사위 두 개를 만듭니다.

2 굴리기

감정 주사위와 상황 주사위를 함께 굴립니다. 나온 표정이 그 상황에서 꼭 생기는 감정은 아니라고 알려 주세요.

3 연결하기

4쪽 감정 카드에서 비슷한 카드를 고르거나, 다른 감정 카드를 새로 그려도 좋습니다.

4 말해 보기

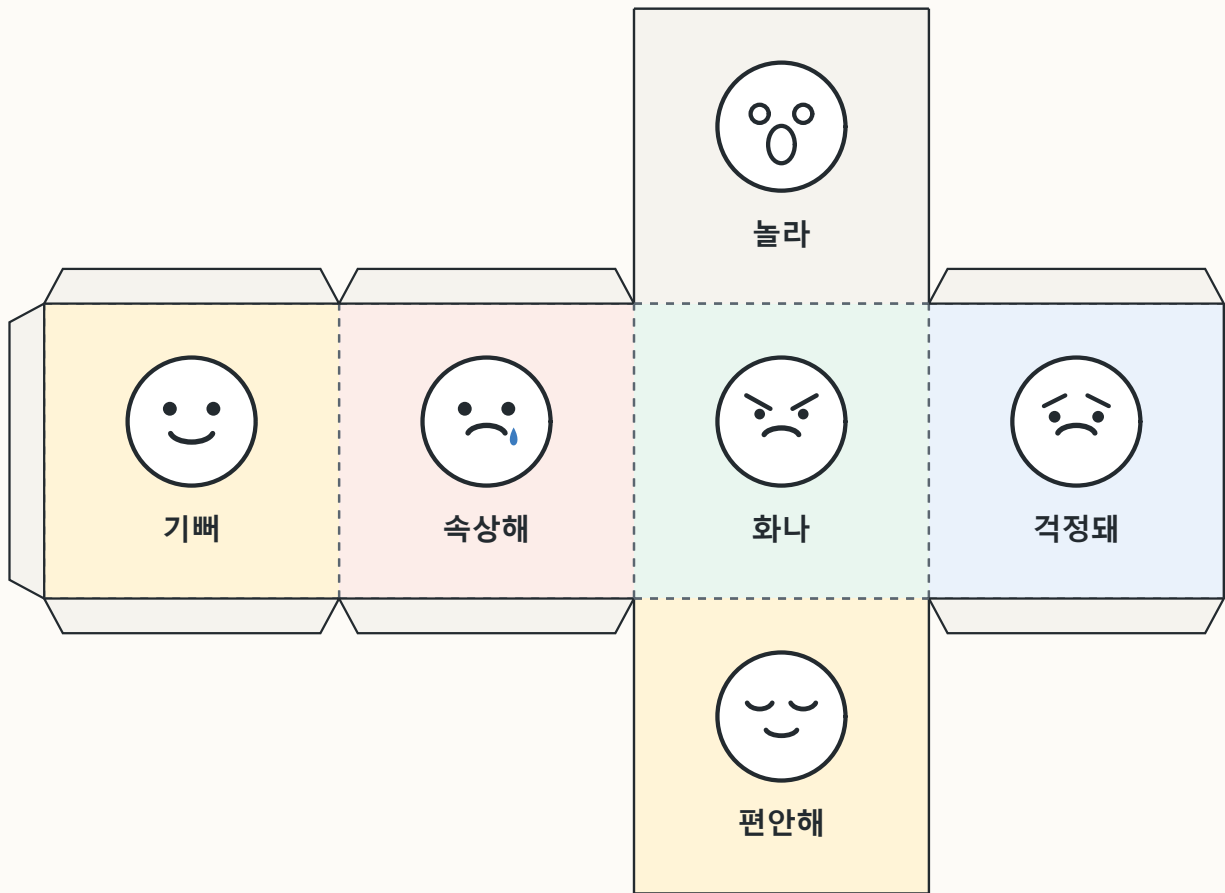
"나는 __할 때 __해. 그때 __하면 도움이 돼." 문장을 아이의 말·몸짓·그림으로 완성합니다.

어른의 안전 문장

모든 감정은 괜찮지만 사람과 물건을 다치게 하는 행동은 막습니다. "화가 났구나. 때리는 손은 막을게. 함께 숨을 쉬거나 쿠션을 눌러 볼까?"처럼 감정 인정 - 안전 경계 - 가능한 방법 순서로 짧게 말해 주세요.

감정 얼굴 주사위 전개도

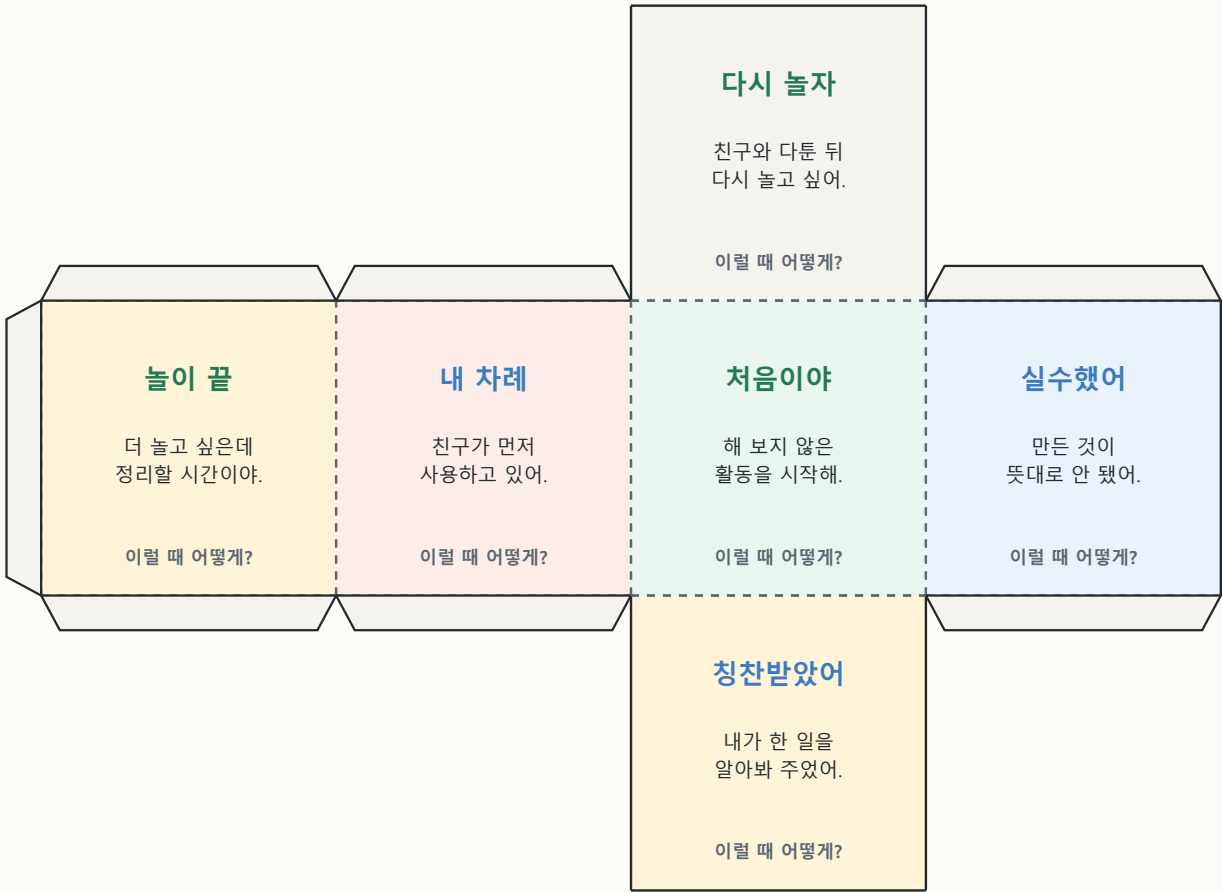
표정은 감정을 짐작해 보는 출발점입니다. 아이가 다른 이름을 붙이면 그 말을 존중해 주세요.



—— 실선: 자르기 - - - - - 점선: 접기 회색 날개: 풀칠

“이럴 때 어떻게?” 상황 주사위

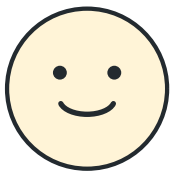
상황을 읽고 감정 주사위와 연결합니다. 같은 상황에도 사람마다 다른 감정이 생길 수 있어요.



———— 실선: 자르기 - - - - - 점선: 접기 회색 날개: 풀칠

연계 감정 카드

주사위에 나온 표정과 같아도, 달라도 괜찮아요. 카드를 고른 뒤 아이의 경험과 도움 방법을 연결해 보세요.



기뻐

몸이 가볍고 웃음이 나요.

이 기쁨을 누구와 나누고 싶어요?



속상해

눈물이 나거나 조용해질 수 있어요.

곁에 있기·안아 주기·말 들어 주기 중 무엇이 좋아?



화나

몸이 뜨거워지고 힘이 세질 수 있어요.

다치지 않게 멈춘 뒤 숨 쉬기·쿠션 누르기를 해 볼까?



걱정돼

배가 불편하거나 자꾸 확인하고 싶어요.

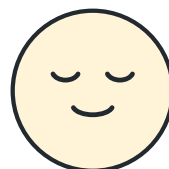
무엇을 미리 알면 조금 편해질까?



놀라

눈이 커지고 몸이 멈추거나 움찔해요.

괜찮은지 천천히 살펴볼까?



편안해

숨이 고르고 몸에 힘이 빠져요.

이 편안함을 도운 것은 무엇이였을까?