

나의 감정 그림책 만들기

한 장을 접어 만드는 8쪽 미니북 · 감정을 고르고, 장면과 몸의 신호와 도움을 연결해요.

권장 연령

4~7세 · 보호자와 함께

먼저 기억해요

모든 감정은 생길 수 있어요. 감정을 없애거나 정답을 고르게 하기보다 “그렇게 느꼈구나”라고 받아 주세요. 때리기처럼 다 칠 수 있는 행동은 어른이 멈추고, 안전한 표현을 함께 찾습니다.

한 장 미니북 접는 순서

1

인쇄

2쪽을 A4 가로, 실제 크기 100%로 한 면 인쇄해요.

2

접기

긴 쪽과 짧은 쪽의 점선을 따라 반으로 접었다 펴요.

3

자르기

가운데 빨간 실선 한 곳만 어른이 잘라요.

4

책 모양

길게 반으로 접고 양끝을 밀어 마름모를 만든 뒤 표지가 앞으로 오게 포개요.

그림책을 채우는 대화

카드 → 장면 → 몸 → 도움

- ① 3쪽 카드에서 지금 마음과 가까운 낱말을 하나 또는 여러 개 골라요.
- ② “무슨 일이 있었어?” “몸 어디에서 느껴졌어?”처럼 열린 질문을 해요.
- ③ 아이가 말하지 않으면 가리키기·색칠하기·선 그리기도 충분해요.
- ④ 마지막에는 “다음에 누구에게, 어떻게 도움을 말할까?”를 한 가지 정해요.

어른의 말: “왜 그랬어?”보다 “그때 어떤 일이 있었는지 들려줄래?”

5

내 몸이 양력 10월 4

어른이 자르는 선

[illegible]

문법 16 록 2

6 도움이 된 것

7 다음에는 이렇게

8 뒷표지

고른 카드: _____

날짜: _____

1 표지

나의 감정 그림책

이름 _____

감정 카드 8장

가까운 낱말을 고른 뒤 미니북 2·8쪽과 연결하세요. 한 번에 여러 감정이 있어도 괜찮아요.



기쁘요

마음이 밝고 웃음이 나요.

내 몸의 신호: _____



속상해요

원한 대로 되지 않아 마음이 아파요.

내 몸의 신호: _____



화나요

싫거나 억울해 힘이 세게 느껴져요.

내 몸의 신호: _____



걱정돼요

앞으로 생길 일이 마음에 걸려요.

내 몸의 신호: _____



놀랐어요

뜻밖의 일에 몸과 마음이 크게 반응해요.

내 몸의 신호: _____



편안해요

몸과 마음이 느슨하고 안전하게 느껴져요.

내 몸의 신호: _____



부끄러워요

나를 바라보는 시선이 신경 쓰여요.

내 몸의 신호: _____



신나요

하고 싶은 힘이 가득하고 들떠요.

내 몸의 신호: _____

카드는 감정을 맞히는 시험이 아닙니다. 아이가 다른 낱말을 만들면 빈 뒷면에 그대로 적어 주세요.