

오늘 기분 차트

감정에 이름을 붙이고, 마음의 세기와 지금 필요한 도움을 천천히 골라요.

이름·상징 _____ 날짜 _____ 지금 시각 _____

1. 이름을 골라요

내 마음 이름

말·그림·감정 카드 중 편한 방법으로 표현해요. 잘 모르겠으면 “아직 모르겠어요”도 괜찮아요.

2. 얼마나 크게 느껴지나요?

5 아주 크게

4 크게

3 보통

2 조금

1 아주 조금

표시하거나 이름 자석을 놓아요

몸에서는 어떻게 느껴지나요?

- ☐ 가슴이 두근거려요 ☐ 배가 불편해요
- ☐ 얼굴이 뜨거워요 ☐ 몸에 힘이 들어가요
- ☐ 눈물이 날 것 같아요 ☐ 잘 모르겠어요
- 다른 느낌 _____

3. 지금 나에게 필요한 것은?

- ☐ 곁에 있어 주세요 ☐ 잠깐 쉬고 싶어요
- ☐ 이야기를 들어 주세요 ☐ 물을 마시고 싶어요
- ☐ 몸을 움직이고 싶어요 ☐ 혼자 있고 싶어요

내가 말하고 싶은 것

기분 자석판 · 24가지 마음 이름

이름 자석을 지금 마음과 가까운 칸에 놓아요. 같은 칸에 여러 이름이 있어도 괜찮아요.

밝고 힘이 나는 마음

- ☐ 기뻐요
- ☐ 신나요
- ☐ 행복해요
- ☐ 뿌듯해요
- ☐ 설레요
- ☐ 고마워요

잔잔하거나 살펴보는 마음

- ☐ 편안해요
- ☐ 궁금해요
- ☐ 숙스러워요
- ☐ 놀랐어요
- ☐ 지루해요
- ☐ 피곤해요

마음이 무겁게 느껴져요

- ☐ 슬퍼요
- ☐ 속상해요
- ☐ 외로워요
- ☐ 서운해요
- ☐ 걱정돼요
- ☐ 질투나요

마음의 힘이 세게 올라와요

- ☐ 화나요
- ☐ 짜증나요
- ☐ 답답해요
- ☐ 무서워요
- ☐ 긴장돼요
- ☐ 당황스러워요

연계 자료 · 자료실의 「마음 얼굴 감정 카드 24종」(emotion-cards-24.pdf)을 먼저 펼쳐 표정과 이름을 살펴본 뒤, 이 판에 이름 자석을 놓아 보세요.

이름 자석 · 오려 쓰는 표식

두꺼운 종이에 인쇄해 오린 뒤, 뒷면에 자석 테이프나 재사용 점착제를 붙여요.

안전 · 작은 자석은 삼킴 사고 위험이 있습니다. 반드시 어른이 관리하고, 입에 물건을 넣는 영유아에게는 큰 이름표나 집계를 사용하세요.

이름·상징 _____	이름·상징 _____	이름·상징 _____	이름·상징 _____
이름·상징 _____	이름·상징 _____	이름·상징 _____	이름·상징 _____
이름·상징 _____	이름·상징 _____	이름·상징 _____	이름·상징 _____
이름·상징 _____	이름·상징 _____	이름·상징 _____	이름·상징 _____
이름·상징 _____	이름·상징 _____	이름·상징 _____	이름·상징 _____

짧게 사용하는 방법

① 어른도 먼저 자기 자석을 놓아 감정을 말로 보여 줍니다. ② “왜 그래?”보다 “이 이름과 비슷해?”라고 묻습니다. ③ 자석 위치는 평가보 상에 쓰지 않습니다. ④ 아이가 옮기거나 치우고 싶을 때 허용합니다.