

× 감정 신호등 카드 ×

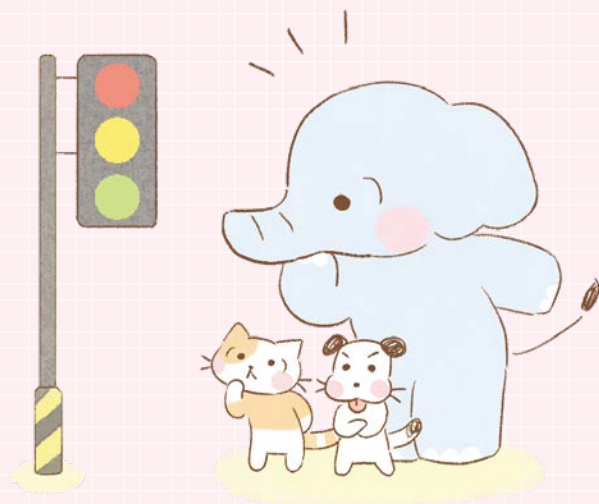
다른 사람이 너에게 어떤 말이나 행동을 했을 때, 네 마음이 어땠는지 살펴봐. 말이나 행동이 당장 떠오르지 않으면, 뒤에 있는 상황 카드에서 한 가지 상황을 고르고, 어떤 감정이 들 것 같은지 생각해 봐도 좋아. 그때 마음이 어땠어?

감정 신호등 카드를 책상에 펼친 다음 어떤 감정이었는지 골라 보자!

빨간색 신호등의 마음이었다면, 싫다고 말해.

노란색 신호등의 마음이었다면, 생각할 시간을 달라고 말해 보자.

초록색 신호등의 마음이었다면 편안하고 기분 좋게 대답하자!





기대된다

감정

신

호

등

카

드

*선을 따라 조심히 오리기!



잘 모르겠다



싫다



확실하다



좋다



편하다



불편하다



어색하다



겁난다



스트레스 받는다



신난다

× 동의 상황 카드놀이 ×

뒤에 있는 상황 카드를 섞어서 가운데에 놓고, 가위바위보에서 이긴 친구부터 돌아가며 카드를 뽑아 봐. 상황 카드를 읽고 내 마음의 상태에 따라 “**빨간불!**”, “**노란불!**”, “**초록불!**”이라고 크게 외친 뒤, 아래 신호등 예시처럼 대답하는 연습을 해 보자. 대답을 잘하면 해당 점수를 얻을 수 있어. 가운데에 놓은 카드가 모두 사라졌을 때 얻은 점수가 높은 사람이 이기는 놀이야.

(예) 카드 ‘미술 시간에 친구가 가위를 빌려 달라고 할 때(1점)’를 뽑았을 때, 내 마음을 들여다보고, “노란불!”이라고 외친 뒤 “생각해 볼게.”라고 말하면 1점.
카드 ‘친구가 내 몸 위에 누워 샌드위치처럼 누를 때(3점)’를 뽑았을 때, “빨간불!”이라고 외치고 “하지 마!”라고 말하면 3점.



빨간불일 때의 대답

예시 “싫어.” “하고 싶지 않아.” “하지 마.”



노란불일 때의 대답

예시 “생각해 보고 말해 줄게.” “생각할 시간을 줘.”
“조금 고민해 볼게.”

초록불일 때의 대답

예시 “좋아.” “알았어.” “그래.”





1점 미술 시간에 친구가
가위를 빌려달라고 할 때



2점 친구가 화장실에 같이
가자고 할 때



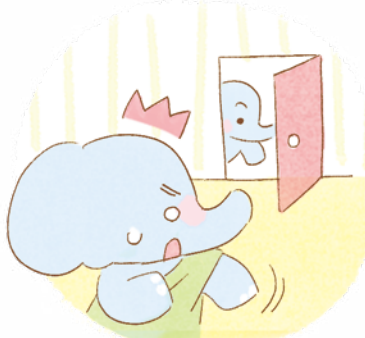
2점 선물로 받은 물건을 동생이
허락 없이 사용할 때



2점 친구에게 고백하라고, 고백 안 하면
용기 없는 거라고 몰아갈 때



3점 같은 반 친구가 어깨동무를 할 때



2점 방에서 옷 갈아입고 있는데
부모님이 문을 열 때



3점 친구가 다른 친구 실내화 주머니를 숨기는 장난을 하자고 할 때



3점 친구가 내 몸 위에 누워 샌드위치처럼 누를 때



3점 친구가 쉬는 시간에 같이 보드게임을 하자고 할 때



3점 친구가 계단 난간을 타고 내려오는 놀이를 하자고 할 때



1점 친구가 점심시간에 줄넘기 연습을 하자고 할 때

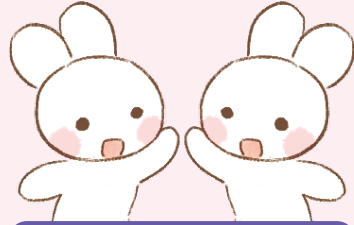


1점 동생이 내 방에 들어와 방을 어지럽힐 때



보너스 미션 카드 [5점]

친구에게 동의를 구해야 하는 상황
한 가지를 말하세요



보너스 미션 카드 [5점]

가족에게 허락을 구해야 하는 상황
한 가지를 말하세요