감정 탐정

Cleo & Cuquin과 함께 우리 마음을 알아보는 모험



나이: 2-6세

시간: 10분

준비물: 이 활동지와 Cleo & Cuquin의 ***Emotion Song*** 에피소드 (영어).

쿠킨은 신나는 모험을 아주 많이 해요. 그리고 우리처럼 여러 가지 마음을 느껴요! 기쁠 때도 있고, 깜짝 놀라거나 화가 날 때도 있어요. 쿠킨이 어떤 기분인지 우리가 함께 알아볼까요?

맞는 답도 틀린 답도 없어요. 같은 일이 있어도 사람마다 다르게 느낄 수 있어요. 함께 탐험해 봐요!

1 함께 봐요!

Cleo & Cuquin의 ***Emotion Song***을 함께 봐요. 원하면 쿠킨이 특별한 기분을 느끼는 것 같은 장면에서 잠깐 멈춰도 돼요.

쿠킨에게 무슨 일이 있었나요?

함께 있는 사람에게 말해 주거나, 본 것을 가리켜 봐요.

무슨 일이 있었는지 그려 봐요

2 쿠킨은 어떤 기분일까요?

얼굴들을 보고, 쿠킨의 기분과 가장 비슷한 얼굴을 골라 봐요. 여러 개를 골라도 돼요!



기쁨
좋아하는 일이나 설레는 일이 생겼어요.



슬픔
바라던 것이 끝나거나 없어졌어요.



화남
생각한 대로 되지 않았어요.



무서움
걱정되거나 겁이 나요.



놀람
생각하지 못한 일이 일어났어요.



편안함
마음이 차분하고 기분이 좋아요.

쿠킨이 왜 그런 기분이라고 생각해요?

쿠킨의 얼굴, 무슨 일이 있었는지, 쿠킨이 무엇을 하는지 잘 봐요.

가리키거나, 말하거나, 그려 봐요

기억해요: 얼굴은 힌트를 주지만, 무슨 일이 있었는지도 중요해요. 같은 일도 서로 다르게 생각할 수 있어요!



3 나라면 어떤 기분일까요?

이제 쿠킨에게 있었던 일과 비슷한 상황을 떠올려 봐요.

나도 이런 기분을 느낀 적이 있나요?

얼굴 하나를 가리키거나, 함께 있는 사람에게 말하거나, 내 기분을 그려 봐요.



기쁨



슬픔



화남



무서움



놀람



편안함

오늘 내 기분은: _____

이런 기분이 드는 이유는: _____

_____

내 기분을 얼굴로 그려 봐요

4 이런 마음이 들 때 무엇을 할 수 있을까요?

어떤 감정이든 생길 수 있어요. 괜찮아지려고 무서움, 화, 슬픔을 꼭 없애야 하는 건 아니에요. 우리는 감정을 알아차리고, 무엇이 필요한지 알아 가는 법을 배울 수 있어요.

감정이 아주 커지면, 무엇이 도움이 될까요?

믿는 사람과 이야기해요.

원하면 안아 달라고 해요.

천천히 숨 쉬거나 잠깐 쉬어요.

무슨 일이 있었는지 말해요.

무서운 것에서 조금 떨어져서, 안전한 곳에서 지켜봐요.

해결 방법을 찾도록 도와 달라고 해요.

나는 아주 큰 감정을 느낄 때 무엇이 도움이 돼요?

내가 믿는 사람은: _____

나에게 도움이 되는 건: _____

미션 성공!

잘했어요, 꼬마 탐정!

오늘 우리는 상황을 잘 살펴보고, 다른 사람이 어떤 기분일지 상상하고, 감정을 이야기할 단어를 찾는 연습을 했어요.

모든 감정은 우리에게 무언가를 알려 줘요! 우리는 감정에 귀 기울이고, 필요할 때 도와 달라고 말하는 법을 배울 수 있어요.



가족과 함께 나눌 질문: 아주 큰 감정을 느낄 때, 우리는 서로 어떻게 도와줄 수 있을까요?

어른과 함께하는 활동이에요. 아이마다 자기 속도로 참여할 수 있어요. 모든 질문에 답하거나 모든 단계를 끝내지 않아도 괜찮아요.