

『오늘 기분은 어때?』 독후 활동지



카타리나 그로스만-헨젤 글, 그림 | 유혜자 옮김
두레아이들 | 초등 1~2학년 | 관찮아, 관찮아 17

“

감정이란 무엇이고, 왜 이런 감정이 느껴지고, 어떻게 해야 할까?
이런저런 작고 큰 감정을 어떻게 다뤄야 하는지 가르쳐 주는
‘내 감정 설명서!’

”

활동1 감정을 느껴봐

사람은 날마다 수많은 감정을 느껴요. 때로는 감정이 몸 밖에서 들어오는 게 느껴져요. 콧구멍, 눈, 귀, 입, 손, 피부를 통해서요. 여러분은 이를 통해서 어떤 감정을 느끼나요?
여러분의 경험을 떠올리며 하나씩 써 봅시다.



콧구멍:

눈:

귀:

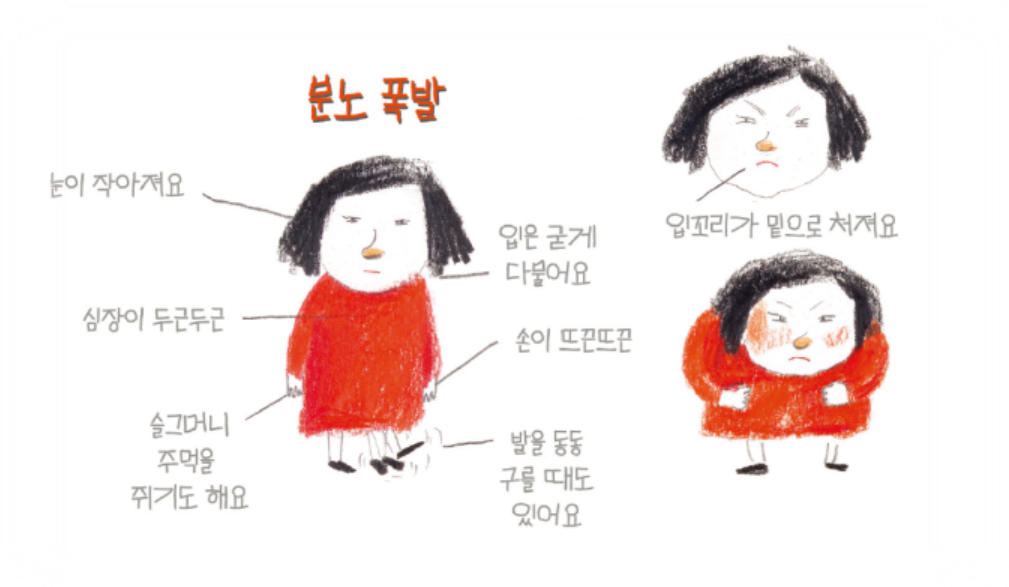
입:

손:

피부:

활동2 내 감정 관찰하기

막상 그 감정에 휩싸일 때면 내가 어떤 감정을 느끼고 있는지 알아채지 못하게 될 때도 있어요.
 그래서 우리는 평소에 나의 감정과 상태를 잘 관찰해야 합니다.
 나는 화날 때 어떤 모습인가요? 슬플 때는요? 무서울 때는요?
 감정에 따른 나의 상태를 그려보고, 자세한 특징들을 적어봅시다.



화 날 내 모습은

화가 나면 나는 이렇게 돼요

- _____
- _____
- _____
- _____

슬픈 내 모습은

슬프면 나는 이렇게 돼요

- _____
- _____
- _____
- _____



무서움을 느낀 내 모습은

무서우면 나는 이렇게 돼요

- _____
- _____
- _____
- _____



활동3 싸움 잘 하는 법

싸우면 기분이 좋아지는 사람은 아무도 없어요. 그런데도 싸울 일이 생기지요.

그래도 모든 싸움에는 반드시 해결책이 있어요. 그것은 바로 '화해'예요.

'화해'를 하기 위해서는 잘 싸워야겠지요? 그렇다면 잘 싸운다는 것은 무엇일까요?

책을 읽고 다음 질문에 답해 봅시다.

- 우리는 왜 싸우게 되는 것일까요?

- 싸움을 잘하는 방법 세 가지를 써 보세요.

- 싸움에 있어서 최고의 원칙은 무엇인가요?





활동4 나랑 같이 놀래?

느끼는 감정을 말로 표현하는 게 좋아요. 아무 말도 하지 않으면 다른 사람들이 내가 무슨 생각을 하는지 몰라요. 친구를 사귈 때도 마찬가지예요. 친구가 무슨 생각을 하고 있을지 고민하기보다, 먼저 다가가 말을 걸어 보세요.

- 친해지고 싶었던 친구가 내게 다가왔던 경험, 또는 친해지고 싶었던 친구에게 내가 적극적으로 다가갔던 경험이 있나요? 어떤 대화를 통해 다가갔는지, 다가간 이후 어떤 변화가 생겨났는지 등등, 여러분의 경험을 자세히 써 봅시다.

- 책 속에서 주인공의 아빠는 "남을 대할 때는 ()해 주는 게 좋아." 라고 말했어요. 빈칸에 들어갈 말을 책에서 찾아 써 보고, 보기와 같이 적절한 예시를 함께 써 보세요.

()

(예시) 친구의 학용품을 써 보고 싶을 때는 먼저 내 것들을 빌려주는 게 좋아.

활동5

감정 일기 쓰기

오늘은 기분이 어떠냐고 물으면 대답하기가 쉽지 않아요.
우리가 느끼는 감정의 종류는 무척 다양하고 많기 때문이에요.
때로는 여러 감정이 함께 뒤섞여 느껴지기도 하고, 또 어떤 때는 완전히 새로운 감정을 느낄 때도 있어요.
그런데 여러분 혹시, 이 수많은 감정을 몇 가지 적은 단어로만 표현하고 있지는 않나요?
이럴테면 '짜증 나', '좋아', '화 나' 같은 단어들로요.
자신의 감정을 잘 들여다보세요. 조금씩 다르다는 걸 눈치챌 수 있을 것입니다.
이제부터 여러분의 감정을 다양한 단어로 정확하게 표현해 보세요.

아래 있는 단어 표에서, 다섯 개 이상의 단어를 골라 오늘 하루 여러분의 감정을 표현해 봅시다.

흐뭇하다	불안하다	불쾌하다	억울하다	밉다
두근거리다	반갑다	기쁘다	답답하다	외롭다
쓸쓸하다	몽글하다	상쾌하다	행복하다	든든하다
신나다	설레다	안쓰럽다	울적하다	부럽다
편안하다	창피하다	평화롭다	유쾌하다	어리둥절하다
즐겁다	자랑스럽다	고맙다	뿌듯하다	아쉽다
신기하다	두렵다	놀라다	벅차다	막막하다
후련하다	화나다	허무하다	감동하다	다행이다
활기차다	애뜻하다	담담하다	어색하다	지루하다

<오늘의 감정 일기>

활동6

감정 카드로 감정 맞추기

우리는 다른 사람들의 감정도 느낄 수 있어요. 아래의 게임 규칙을 잘 읽고,
옆 친구와 한 팀이 되어 '감정 맞추기 게임'을 해 봅시다.

<게임 규칙>

- ① 오늘 친구가 어떤 기분일지 곰곰이 생각하고 관찰해 보세요.
- ② 아래 감정 카드에 내가 발견한 친구의 감정 다섯 가지를 써 보세요.
- ③ 친구에게 '오늘 기분은 어때?'라고 물어보세요.
- ④ 친구의 감정을 다섯 번 만에 맞추면 성공!
- ⑤ 게임 참여자 중 가장 적은 개수의 카드로 감정을 맞춘 사람이 승리!

