

## 〈걱정 마! 펠릭스〉 독후 활동지



나를 편안하게 만들어 주는 마음 처방전



# 두근두근! 내 몸이 이상해요

몸과 마음은 서로 연결되어 있어요. 마음이 불안하고 긴장될 때 나의 몸은 어떻게 변하나요?

아래에서 찾아보고, 가위로 오려서 증상이 나타나는 몸의 위치에 붙여 보세요.

## 머리

머리가 지끈 아파요

빙글빙글 어지러워요

얼굴에서 땀이 나오요

귀에서 윙윙 소리가 나오요

눈물이 나오요

볼이 빨개져요

입이 바싹 말라요

이를 꽉 물게 돼요

## 목과 어깨

목이 답답해요

목이 화끈거려요

어깨가 움츠러들어요

어깨에 힘이 들어가요

## 팔과 손

손이 덜덜 떨려요

손바닥에서 땀이 나오요

손가락이 찌릿찌릿 저려요

## 몸

심장이 두근거려요

가슴이 아파요

숨이 가빠져요

배가 꾸르륵꾸르륵 아파요

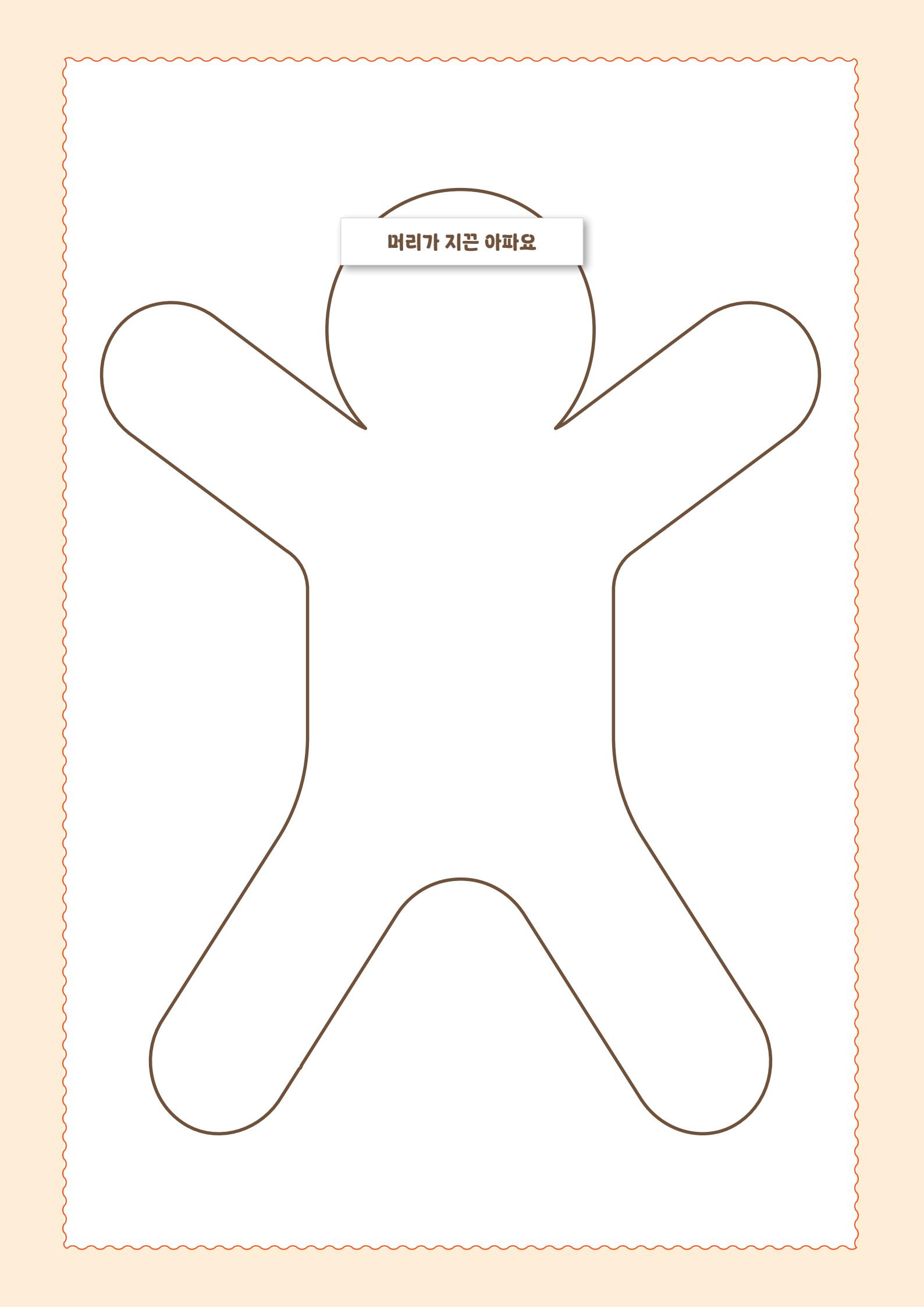
## 다리와 발

다리가 덜덜 떨려요

다리에 힘이 들어가요

발가락이 꼼지락거려요





머리가 지끈 아파요



# 토닥토닥 마음 가방

불안하고 긴장될 때, 화나고 짜증 날 때… 기분을 편안하게 만드는 여러 가지 방법이 있어요.

하나씩 읽어 보고, 마음에 드는 방법을 가위로 오려 나만의 ‘토닥토닥 마음 가방’에 붙여 보세요.

깊게 호흡해요

좋아하는 노래를 들어요

조용한 곳으로 가요

어두운 곳으로 가요

반려동물을 안고 있어요

엄마, 아빠에게 안아 달라고 해요

누군가에게 지금 내 기분을 말해요

말랑말랑한 공을 가지고 놀아요

자전거를 타요

공을 차요

트램펄린에서 뛰어요

신나게 춤을 춰요

조용히 책을 읽어요

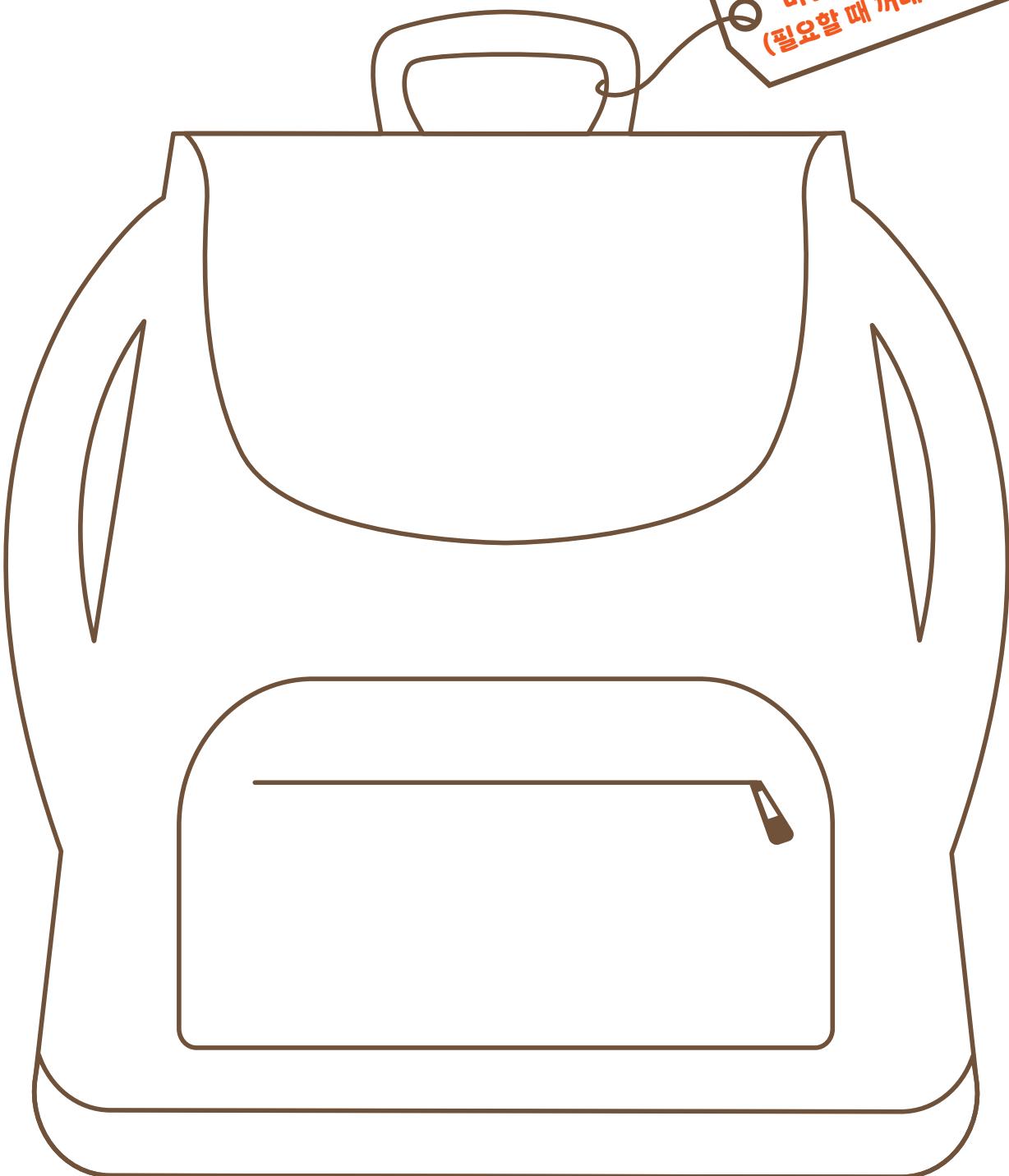
물을 마셔요

그림을 그리거나 색칠하기를 해요

달콤한 간식을 먹어요

잠을 자요





의 토닥토닥 마음 가방



# 긴장한 펠릭스를 찾아라!

처음 학교에 가는 날, 펠릭스는 낯선 환경에 긴장을 많이 했대요.

긴장한 펠릭스를 알아챌 수 있나요? 아래에서 찾아보세요.



· 펠릭스가 긴장하고 있다는 걸 어떻게 알았나요?

· 긴장하거나 불안할 때 표정이 어떻게 변할까요?

· 거울을 보며 긴장한 표정을 지어 봐요.

· 친구나 가족의 표정이 기분에 따라 어떻게 변하는지 살펴봐요.



소르베북스는 입가심처럼 일상의 환기가 되는 이야기를 만듭니다.

그 일상의 환기가 건강한 마음의 성장으로 연결되기를 기대합니다.



### 소르베북스

주소 경기도 성남시 분당구 판교로 50

전화 070-8028-4904 | 팩스 031-8038-4380

홈페이지 [www.sorbetbooks.com](http://www.sorbetbooks.com)

전자우편 [sorbetbooks@naver.com](mailto:sorbetbooks@naver.com)

블로그 <https://blog.naver.com/sorbetbooks>

인스타그램 @sorbet\_books