

## 진짜 용감한 달팽이

나심 흐랍 글 · 켈리 콜리어 그림



- 2** 그루터기는 달팽이를 열심히 도와주었지만, 정작 자신이 상을 받지 못하자 껌질이 뜨거워졌어요. 이때 그루터기가 느낀 마음은 무엇이었을지 알맞은 단어를 고르고, 그렇게 생각한 이유를 서술해 보세요.



질투   박탈감   서운함   속상함   억울함   짜증   부러움

★내가 고른 단어

---

★그렇게 생각한 이유

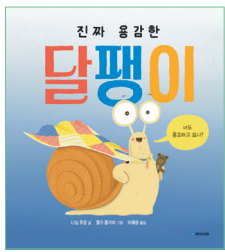
---

---

---

---

---



## 진짜 용감한 달팽이

나심 흐랍 글 · 켈리 콜리어 그림

독서  
활동  
3



**3** 나에게도 그루터기처럼 친구의 좋은 일에 마냥 축하해 주지 못하고 마음이 따끔거렸던 적이 있나요? 그런 상황에서 나는 어떻게 행동했는지(혹은 앞으로 어떻게 행동할지) 나만의 '마음 대처법'에 표시해 보세요.

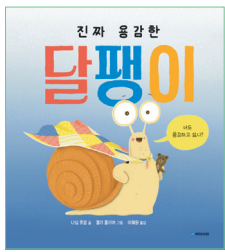
★ **숨기기형** 내 속이 좁아 보일까 봐 아무 일 없는 척 껌 참는다.

★ **도망치기형** 마음이 진정될 때까지 당분간 그 친구를 피한다.

★ **털어 놓기형** 달팽이와 그루터기처럼 믿을 수 있는 사람에게 내 솔직한 감정을 말한다.

★ **나만의 방법**





# 진짜 용감한 달팽이

나심 흐랍 글 · 켈리 콜리어 그림

독서  
활동  
4



**4** 달팽이와 그루터기는 가슴속에 꽉 막혀 있던 뻘컘하고 속상한 마음들을 종이비행기에 적어 하늘 높이 날려 보냈어요. 우리도 마음에 담아 두었던 불편한 감정들을 비행기에 실어 시원하게 날려 보내 볼까요?

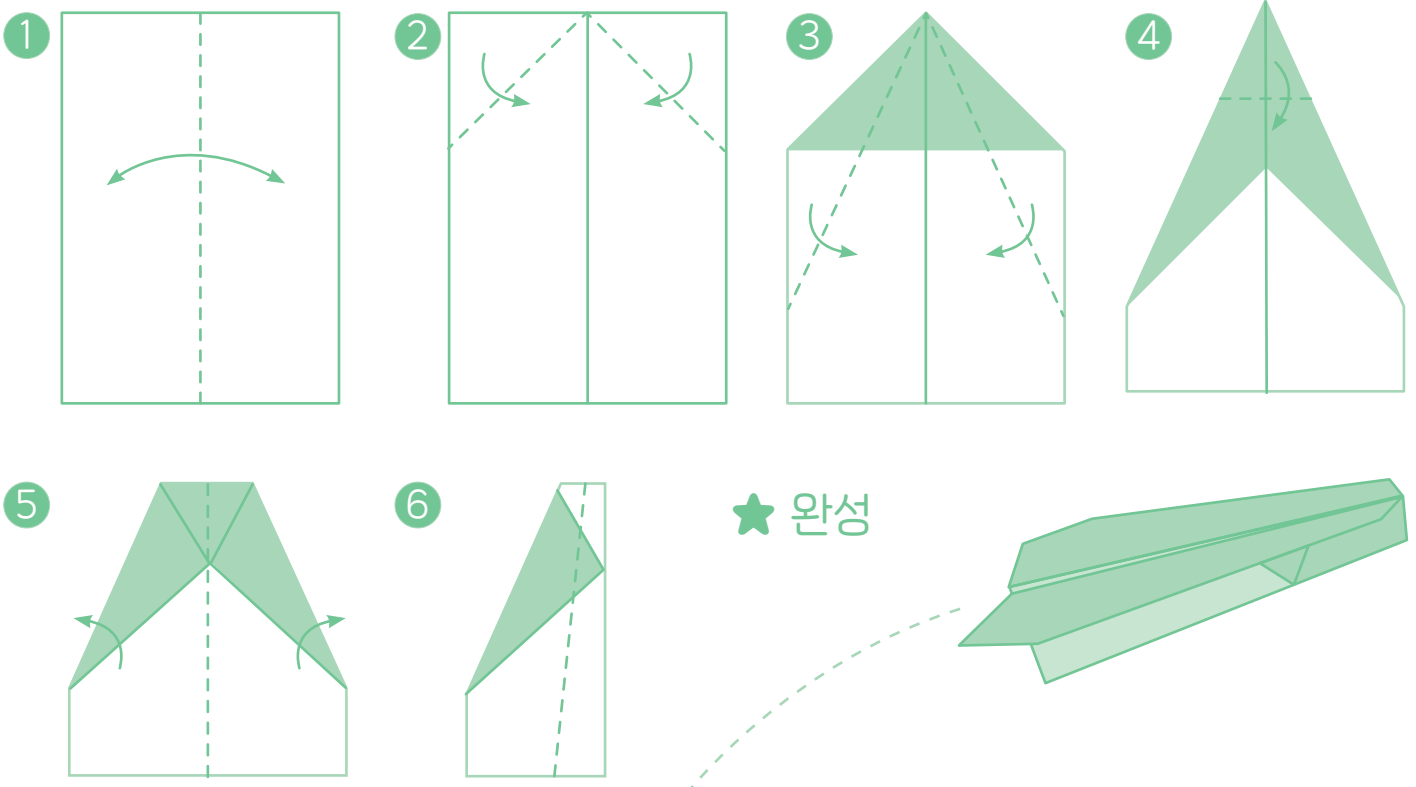
## Step 1 종이에 내 마음 적어보기

최근에 내 마음을 속상하게 하거나, 뻘컘하게 만들었던 일을 흰 종이에 자유롭게 적어 보세요. (그림으로 그려도 좋아요!)

- 언제, 어디서, 누구와 있었던 일인가요?
- 그때 어떤 일이 일어나서 내 마음이 속상했나요?

## Step 2 나만의 '마음 비행기' 접기

내 솔직한 마음을 적은 종이를 아래 순서에 따라 멋진 종이비행기로 접어 보세요.



### Step 3 날개에 '감정 이름' 옮겨 적기

이제 접힌 비행기 날개 위에, 내가 느꼈던 진짜 감정을 딱 한 단어로 크게 옮겨 적어 보세요. 내 마음의 이름을 정확히 불러 주는 거예요!

★ 보기에서 골라보거나 직접 적어보세요:

보기 질투 짜증 속상함 부끄러움 불안함 서운함 ( )

★ 보너스 미션: 비행기 날개를 내가 좋아하는 색깔로 예쁘게 꾸며 보세요.



### Step 4 하늘 높이 훌훌 날려 보내기!

이제 안전하고 넓은 공간으로 나가서 비행기를 힘차게 날려 보세요! 비행기가 손끝을 떠나 멀어질 때, 내 마음속 불편한 감정도 함께 가벼워지는 것을 느껴 봅니다.

★ 비행기를 날릴 때 외칠 주문: “속상한 마음아, 멀리멀리 날아가라! 압!”

