<나의 말 속에는> 시리즈 두 번째 이야기

《몰라 하면 정말 모른다니까》 독후활동집



"몰라요!"라고 말해도 괜찮아요.
잠깐 멈춰 생각하다 보면 내 마음이 조금씩 보일 거예요.
이 활동집은 정답을 찾는 시험지가 아니에요.
그림을 그리거나, 말로 이야기하거나, 짧게 적어도 좋아요.
책을 읽고 내 마음을 천천히 알아가는 활동을 해 보아요.

지안이의 마음을 찾아요

이야기 속 지안이는 배가 고프고 놀고 싶지만, 무엇을 고를지 쉽게 정하지 못해요.

1. 지안이는 왜 "몰라요"라고 했을까요? 마음에 가까운 것을 골라 동그라미 해요.

☐ 정말 생각이 안 나요

☐ 하고 싶은 게 너무 많아요

☐ 딱 하나를 고르기 어려워요

☐ 다른 이유가 있어요 : _____

2. 지안이가 "몰라요"라고 했을 때 기억나는 엄마의 표정을 그려 보세요.

3. 지안이에게 해 주고 싶은 말을 적거나 말해 보세요.

_____

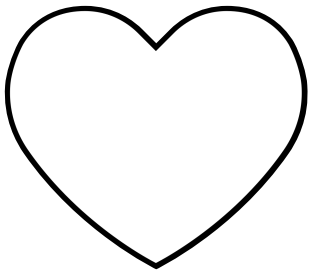
_____

"몰라요"라고만 말하면 마음이 잘 전달되지 않아요.
내가 정말 원하는 것을 찾아보고, 말로 표현하는 연습을 해 보아요.

내 마음 신호등

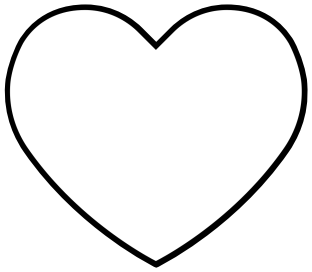
선택하기 어려울 때 내 마음은 어떤 색일까요?





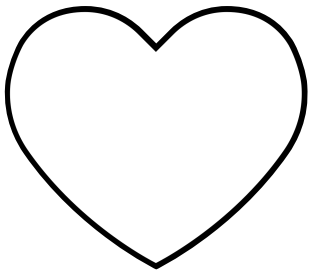
아직 모르겠어요. 잠깐 쉬고 싶어요.

내가 이런 마음일 때는 언제인가요?



조금 더 생각해 볼래요.

내가 이런 마음일 때는 언제인가요?



이걸 해 보고 싶어요!

내가 이런 마음일 때는 언제인가요?

최근 아이가 "몰라요"라고 대답했던 일을 예시로 들어 활용하면 좋아요!

내가 좋아하는 맛 기억 지도

지안이는 캠핑 때 먹은 마시멜로, 휴게소 소떡소떡처럼 특별한 음식을 떠올렸어요.

1. 내가 기억하는 맛있는 음식 하나를 그려 보세요.

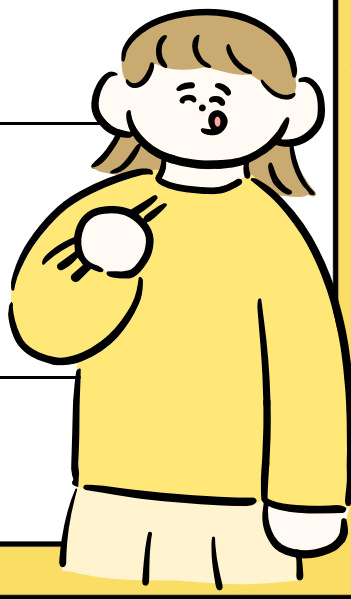
2. 무엇을 먹었나요?

3. 누구와 먹었나요?

4. 그때 어떤 기분이었나요?

☐ 신나요 ☐ 행복해요 ☐ 웃겨요 ☐ 다른 기분 : _____

5. 그 음식이 특별한 이유



나만의 메뉴판을 만들어요

아래에 내가 먹고 싶은 메뉴를 세 가지 그리거나 적어요. 그중 하나를 골라 보세요.



메뉴 1 :

메뉴 2 :

메뉴 3 :

1. 오늘 내가 고른 메뉴는?

_____

2. 고른 까닭은?

☐ 제일 좋아해서 ☐ 새로 먹어 보고 싶어서 ☐ 지금 딱 당겨서 ☐ 기타 : _____

고른 뒤 마음이 바뀌어도 괜찮아요. 선택은 연습할수록 편해져요.

하고 싶은 일 보물 상자

지안이는 책 읽기, 블록 쌓기, 보물 찾기, 이불 집 짓기 등 여러 놀이를 생각했어요.

1. 내가 해 보고 싶은 놀이를 그리거나 적어서 보물 상자 안에 담아 보세요.



2. 그중 지금 가장 끌리는 놀이는?

---

3. 혼자 하고 싶나요, 누구와 함께 하고 싶나요?

☐ 혼자 ☐ 가족과 ☐ 친구와 ☐ 아직 모르겠어요

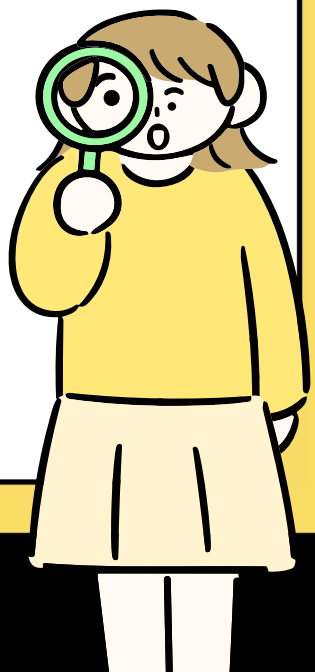
마음이 흔들릴 때, 세 가지 질문

무엇을 할지 모를 때는 마음에 질문을 해 보세요.

하나, 지금 내 몸은 어떤가요? (*예 : 피곤해요 / 배고파요 / 신나요 / 쉬고 싶어요*)

둘, 무엇이 조금이라도 끌리나요?

셋, 꼭 하나만 고르지 않아도 된다면, 무엇부터 해 볼까요?



아이에게 구체적 상황을 제시해 주세요.
책 속 에피소드를 활용해도 좋아요.

우리 동네 나들이 고르기

공원, 동물원, 박물관, 궁, 놀이공원... 어디든 좋은 점과 아쉬운 점이 있어요.

가고 싶은 곳	기대되는 점	걱정되는 점

지금 고른 곳 : _____

그곳에서 꼭 하고 싶은 일

_____

아직 못 고르겠다면?

눈을 감고 장소를 하나씩 상상해 보거나, 가족과 차례로 하나씩 제안해 보세요.

"몰라요" 대신 마음을 말해요

"몰라요" 속에는 여러 가지 마음이 숨어 있을 수 있어요. 내 마음에 맞는 문장을 골라 말해 보세요.

☐ 하고 싶은 게 많아서 고르기 어려워요.

☐ 조금 더 생각해 보고 싶어요.

☐ 두 가지 중에서 고민돼요.

☐ 지금은 쉬고 싶어요.

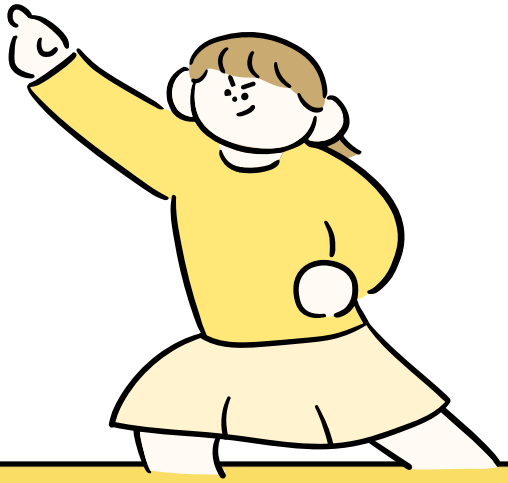
☐ 추천해 주면 생각해 볼게요.

☐ 다른 마음이 있어요 : _____

"뭐 하고 싶어?"라고 물으면, 나는 이렇게 말해 볼래요.

_____

_____



함께 정해 봐요! 선택 놀이

오늘 함께 할 수 있는 것 세 가지

1. _____

2. _____

3. _____

우리의 약속 : 한 사람이 고르기 어려우면 어떻게 도와줄까요?

☐ 선택지를 두 개로 줄여주기

☐ 잠깐 기다려 주기

☐ 함께 상상해 보기

☐ 다른 방법 : _____



나의 오늘 마음 기록

오늘 나는 어떤 선택을 했나요? 아주 작은 선택도 좋아요.

고르기 전 마음

☐ 신났어요 ☐ 고민됐어요 ☐ 답답했어요 ☐ 잘 모르겠어요

고르고 난 뒤 마음

☐ 좋았어요 ☐ 편안했어요 ☐ 아쉬웠어요 ☐ 다음엔 바꿔 볼래요

오늘 새롭게 알게 된 내 마음은?

내일의 나에게 해 주고 싶은 말



나만의 마음 부적

선택하기 어려울 때 나를 응원해 줄 문장을 만들어요.

(예 : *천천히 골라도 괜찮아! / 지금은 몰라도 괜찮아! / 하나씩 생각해 보자!*)



보호자를 위한 가이드

활용 팁

- "몰라요"를 '나쁜 것'이라고 가르치지 마세요. 선택에 압도당했다는 신호입니다.
- "그랬구나", "고르기 어려웠겠구나"라는 말로 먼저 인정해 주세요.
- 보호자가 "오늘 엄마도 메뉴 고르기 좀 고민됐어"처럼 이름을 붙여 보여 주면 좋습니다.
- 분류 활동에 정답은 없습니다. 아이의 이야기를 듣고 대화를 이어 가세요.
- 아이에게 정답을 요구하기보다 마음을 말할 시간을 주세요.
- 어휘가 늘어나는 시기인 만큼 "고민돼", "둘 다 좋아", "조금 더 생각해 볼래" 같은 말을 일상에서 자주 써 주세요.

함께 기억해요

"몰라요"는 무성의한 대답이 아니라 아직 마음을 정리하는 중이라는 신호일 수도 있어요. 재촉하기보다 기다리고 구체적인 선택지를 제안해 주세요.