안동의 지혜로 키워가는 바른 인성

존중

똑똑!
내 감정 들여다보기



오늘의 책 이야기



리디아 브란코비치 (지은이), 책읽는곰

- 그림책 표지에서 볼 수 있는 것은 무엇인가요?

- 왜 이 책의 제목을 『감정 서커스』 라고 지었을까요?



리카의 마음속 깊은 곳에는 아무도 모르는 비밀스러운 공간이 있어요. 너무나 꼭꼭 숨어 있어서 아예 있는 줄도 모르는 곳이지요. 그림자는 그 비밀스러운 곳에서 노는 걸 좋아해요.

평소 리카는 자신의 그림자를 그저 몸을 따라다니는 그림자일 뿐이라고 생각하며 크게 신경 쓰지 않았지요.



그러던 어느 날, 그림자가 리카의 움직임과 다르게 제멋대로 행동하기 시작했어요.

리카는 장난을 걸어오는 그림자를 못 본 척 무시하려 했지만, 무시하면 할수록 그림자는 점점 더 커지고 짓궂게 굴었답니다.



그림자를 없애고 싶었던 리카는 방의 불을 모두 끄고 어둠 속에 숨어버렸어요.

하지만 그림자는 오히려 어둠을 좋아했고, 리카가 몸을 웅크릴수록 더 거대해졌지요.



결국 그림자는 리카를 낯선 '그림자 골짜기'로 데려갔어요. 그곳의 서커스 천막 안에는 리카가 숨기고 싶어 하던 비밀을 모두 아는 듯한 그림자들이 리카를 놀려대며 춤을 추고 있었어요.

리카는 무섭고 쓸쓸한 기분이 들어 두 눈을 꼭 감아버렸지요.



하지만 리카는 용기를 내어 손가락 사이로
곁에 있는 그림자를 가만히 바라보았어요.
그림자를 똑바로 마주한 건 처음이었지요.



막상 눈을 맞춰보니 그림자는 생각보다 무섭지도, 못되지도 않았어요. 그림자는 그저 리카에게서 떨어질 수 없는 리카의 소중한 한 부분이었던 거예요.

리카는 이제 더는 그림자를 모르는 척하고 싶지 않았어요.



리카는 자리에서 일어나 그림자와 함께 놀기 시작했어요. 그림자가 우스꽝스러운 행동을 하면 리카도 따라 하고, 그림자가 새로운 묘기를 보여주면 리카도 용기를 내어 따라 했지요.



그렇게 함께 웃고 즐기다 보니 어느새 누가 진짜 리카고 누가 그림자인지 알 수 없을 만큼 하나가 되었어요. 자신의 그림자를 인정하고 받아들인 리카는 그림자와 나란히 손을 흔들며 서커스장을 떠났어요.



- 내 마음대로 움직이지 않는 이 그림자의 정체는 무엇일까요?

- 리카가 그림자를 무시할수록 그림자는 왜 자꾸만 더 커지고 짙굳어질까요?

- 똑바로 바라보고 인정하기

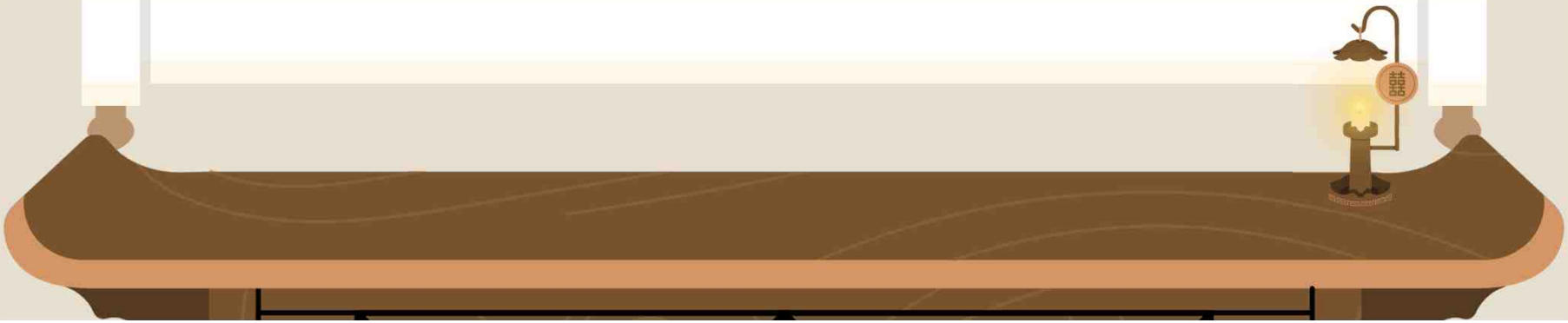
내 마음속 감정을
온전히 수용하고
존중해 주세요.



제멋대로 구는 그림자(감정)를 모른 척하지 마세요.
감정은 내가 알아봐 주기를 기다리고 있답니다.

학습 문제

나의 감정을 살펴보고 존중하며
감정을 다스리는 방법을 실천해 봅시다.



학습 활동

활동 1

이럴 때,

이런 감정

활동 2

감정의 두 얼굴

활동 3

감정 조절

방법 찾기

활동 1

이럴 때,

이런 감정



활동 1 이럴 때, 이런 감정

• 여러 상황에서 느낄 수 있는 감정 알아보기



모둠 활동에서 내 의견이 계속 무시당할 때



주말 여행이 비가 와서 취소됐을 때



길에서 넘어져서 사람들이 쳐다볼 때

다툰 친구가 먼저 사과할 때





내 작품을 친구들이 칭찬할 때



친구의 비밀을 실수로 말해버렸을 때

활동 1 이럴 때, 이런 감정



모둠 활동에서 내 의견이 계속 무시당할 때



주말 여행이 비가 와서 취소됐을 때



길에서 넘어져서 사람들이 쳐다볼 때

다툰 친구가 먼저 사과할 때





내 작품을 친구들이 칭찬할 때



친구의 비밀을 실수로 말해버렸을 때

속상함 화남 소외감

실망감 아쉬움

부끄러움 당황스러움

고마움 안도감

뿌듯함 자랑스러움

미안함 후회됨

활동 1 이럴 때, 이런 감정

하나의 상황, 서로 다른 마음!



사람마다 느끼는 감정은 다를 수 있습니다. 정답은 없어요!
내 마음도, 친구의 마음도 모두 존중받아야 합니다.

활동 2

감정의 두 얼굴



활동 2 감정의 두 얼굴

• 우리를 힘들고 불편하게 하는 감정 알아보기



활동 2 감정의 두 얼굴

• '불안'이라는 동전의 양면

우리를 힘들게 하는 불안

"무언가에 도전하기 힘들어요."
"걱정 때문에 밤에 잠을 잘 수 없어요."



우리를 지켜주는 불안

"열심히 시험 공부하게 만들어요."
"잊은 준비물이 없는지 꼼꼼하게 챙기게 도와줘요."

⚠ 감정에는 모두 이유가 있지만, 크기가 너무 커지면 조절이 필요해요!

활동 3

감정 조절

방법 찾기



활동 3 감정 조절 방법 찾기

• 이황 선생님의 마음 조절법 알아보기

1. 이황 선생님은 몸과 마음을 건강하게 지키기 위해 무엇을 잘 조절해야 한다고 생각하셨나요?

슬픔, 불안, 화 같은 부정적인 감정을 잘 조절해야 한다고 하셨습니다.

2. 화기환을 먹는다는 것은 구체적으로 어떻게 하는 방법인가요?

화가 날 때 잠시 행동을 멈추고 마음속으로 '참을 인(忍)' 자를 꼭꼭 씹어 삼킨다고 상상하는 것입니다.

활동 3 감정 조절 방법 찾기

• 이황 선생님의 마음 조절법 알아보기

3. '참을 인(忍)' 자의 글자 모양에는 어떤 의미가 담겨 있나요?

마음(心) 위에 날카로운 칼날(刃)이 놓여 있는 모양입니다.



4. 우리가 화를 참지 못하면 어떻게 된다고 했나요?

화를 참지 못하고 마구 표현하면 그 칼날이 내 마음과 친구의 마음에 큰 상처를 주게 됩니다.

활동 3 감정 조절 방법 찾기

• 이황 선생님의 마음 조절법 알아보기

5. 마음을 조절하는 두 번째 방법인 '중화탕'의 재료는 무엇이었나요?

나쁜 생각을 하지 않는 마음, 좋은 일과 친절을 베푸는 마음, 자신을 속이지 않는 정직한 마음입니다.



활동 3 감정 조절 방법 찾기

• 감정 처방전 만들기

나를 힘들게 하는 감정을 고르고, 조절 방법을 토의해 봅시다.



우리가 탐구한 감정 조절 방법 중 하나를 골라 실천 다짐을 해 봅시다.

