

1 짝과 지우개를 이용하여 지우개 땅따먹기 놀이를 해 봅시다.

활동 방법

- ① 짝과 가위바위보를 해서 이긴 사람 먼저 지우개를 손가락 끝으로 튕깁니다.
- ② 지우개가 떨어진 칸에 적힌 상황에서 <마음 신호등 3단계>를 말로 실천합니다.
- ③ <마음 신호등 3단계>를 제대로 실천했으면 짝과 다른 색으로 해당 칸을 색칠합니다.
- ④ <마음 신호등 3단계>를 제대로 실천하지 못했으면 짝에게 기회가 주어집니다.
- ⑤ 제한 시간 동안 가장 많은 칸을 색칠한 사람이 승리합니다.

<마음 신호등 3단계>

1단계	멈추기	나의 강한 감정과 욕구를 가라앉히고 진정시켜 보세요.
2단계	생각하기	상대방의 입장에서 한번 생각해 보세요. 내가 나의 감정과 욕구를 있는 그대로 표현하면 어떻게 될지 생각해 보세요.
3단계	표현하기	상대방의 입장을 생각하며 나의 감정과 욕구를 성숙하게 표현해 봅시다.

미술 시간에 크레파스로 열심히 그림을 색칠하고 있는데 영도가 나를 툭 치고 지나갔다.	이제 충분히 쉬고 숙제를 시작하려는데 부모님께서 숙제는 언제 할 거냐고 잔소리를 하신다.	우리 반 주석이가 내가 싫어하는 별명으로 나를 또 부른다.	이번 수학 시험이 어려워서 조금 많이 틀렸다. 그런데 짝꿍이 내 점수를 보고 웃었다.
동생이 내가 제일 좋아하는 옷에 음료수를 쏟아 버렸다.	친구들과의 축구 경기 중 우리 팀 용재가 자책골을 넣어 버렸다.	소정에게 수학 문제를 물어봤는데, 소정이 내 말에 대꾸하지 않는다.	서윤이가 3시에 만나기로 약속했는데 3시 15분이 되어서야 약속 장소에 도착했다.
용돈을 모아 새로 산 삼색 볼펜을 민지에게 빌려주었는데 민지가 실수로 부러뜨려 버렸다.	서희가 나를 쳐다보며 예술이랑 귀속말을 주고받는 것 같다.	세웅이가 내 숙제 공책을 빌려 갔는데, 미안하다며 공책이 찢어진 상태로 돌려주었다.	시준이가 테니스공을 가지고 놀다가 실수로 내 뒤통수에 공을 맞혔다.
이번 수학 단원의 성적이 많이 떨어져서 우울한데 부모님께서 나에게 공부를 안 하냐며 야단치신다.	복도에서 마주친 정욱이에게 인사했는데 정욱이가 대답하지 않고 그냥 지나갔다.	내가 나중에 먹으려고 딸기케이크를 냉장고에 넣어 뒀는데, 학원에 다녀온 사이 동생이 먹어 버렸다.	친구들과 피구를 하다가 우리 팀 아영이가 공을 잘못 던져 상대 팀 땅으로 공이 굴러 들어갔다.

같이놀이 tip

같은 칸의 상황에서 각자 감정과 욕구를 표현해 보고, 더 올바르게 표현한 친구가 칸을 색칠해도 좋아요.

1 짝과 지우개를 이용하여 지우개 땅따먹기 놀이를 해 봅시다.

활동 방법

- ① 짝과 가위바위보를 해서 이긴 사람 먼저 지우개를 손가락 끝으로 튕깁니다.
- ② 지우개가 떨어진 칸에 적힌 상황에서 <마음 신호등 3단계>를 말로 실천합니다.
- ③ <마음 신호등 3단계>를 제대로 실천했으면 짝과 다른 색으로 해당 칸을 색칠합니다.
- ④ <마음 신호등 3단계>를 제대로 실천하지 못했으면 짝에게 기회가 주어집니다.
- ⑤ 제한 시간 동안 가장 많은 칸을 색칠한 사람이 승리합니다.

<마음 신호등 3단계>

1단계	멈추기	나의 강한 감정과 욕구를 가라앉히고 진정시켜 보세요.
2단계	생각하기	상대방의 입장에서 한번 생각해 보세요. 내가 나의 감정과 욕구를 있는 그대로 표현하면 어떻게 될지 생각해 보세요.
3단계	표현하기	상대방의 입장을 생각하며 나의 감정과 욕구를 성숙하게 표현해 봅시다.

미술 시간에 크레파스로 열심히 그림을 색칠하고 있는데 영도가 나를 툭 치고 지나갔다.	이제 충분히 쉬고 숙제를 시작하려는데 부모님께서 숙제는 언제 할 거냐고 잔소리를 하신다.	우리 반 주ship이가 내가 싫어하는 별명으로 나를 또 부른다.	이번 수학 시험이 어려워서 조금 많이 틀렸다. 그런데 짝꿍이 내 점수를 보고 웃었다.
동생이 내가 제일 좋아하는 옷에 음료수를 쏟아 버렸다.	친구들과의 축구 경기 중 우리 팀 용재가 자책골을 넣어 버렸다.	소정에게 수학 문제를 물어봤는데, 소정이 내 말에 대꾸하지 않는다.	서윤이가 3시에 만나기로 약속했는데 3시 15분이 되어서야 약속 장소에 도착했다.
용돈을 모아 새로 산 삼색 볼펜을 민지에게 빌려주었는데 민지가 실수로 부러뜨려 버렸다.	서희가 나를 쳐다보며 예술이랑 귀속말을 주고받는 것 같다.	세웅이가 내 숙제 공책을 빌려 갔는데, 미안하다며 공책이 찢어진 상태로 돌려주었다.	시준이가 테니스공을 가지고 놀다가 실수로 내 뒤통수에 공을 맞혔다.
이번 수학 단원의 성적이 많이 떨어져서 우울한데 부모님께서 나에게 공부를 안 하냐며 야단치신다.	복도에서 마주친 정욱이에게 인사했는데 정욱이가 대답하지 않고 그냥 지나갔다.	내가 나중에 먹으려고 딸기케이크를 냉장고에 넣어 뒀는데, 학원에 다녀온 사이 동생이 먹어 버렸다.	친구들과 피구를 하다가 우리 팀 아영이가 공을 잘못 던져 상대 팀 땅으로 공이 굴러 들어갔다.

같이놀이 tip

같은 칸의 상황에서 각자 감정과 욕구를 표현해 보고, 더 올바르게 표현한 친구가 칸을 색칠해도 좋아요.