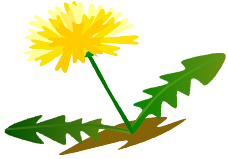


나의 감정 조절 약속 정하기

월	일	요일
반		번
이름		

1 다음은 전문가가 추천하는 효과적인 분노 관리법입니다.

	1부터 10까지 숫자 세며 심호흡하기
	분노가 진정된 후 표현하기
	화가 나는 상황에서 벗어나기
	운동하기

또 어떤 방법이 있을까요? 내가 차분해지고 기분 좋아지는 순간들을 적어 봅시다.

2 앞으로 감정을 다스려야 하는 상황에서 어떻게 하면 좋을지 생각해 보고, () 안에 나의 이름을 적은 후 나만의 감정 조절 약속 5가지를 적어 봅시다.

()의 감정 조절 약속	
나 ()	은(는) 앞으로 분노와 같은 감정이 갑자기 느껴질 때 아래 방법을 실천해 보겠습니다.
첫째,	
둘째,	
셋째,	
넷째,	
다섯째,	
작성자 (), 서명:	



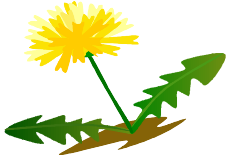
같이놀기 tip

나의 감정 조절 약속을 친구들 앞에서 발표하고 서로 박수쳐 주며 격려해 보세요.

나의 감정 조절 약속 정하기

월	일	요일
	반	번
이름		

1 다음은 전문가가 추천하는 효과적인 분노 관리법입니다.

	1부터 10까지 숫자 세며 심호흡하기
	분노가 진정된 후 표현하기
	화가 나는 상황에서 벗어나기
	운동하기

또 어떤 방법이 있을까요? 내가 차분해지고 기분 좋아지는 순간들을 적어 봅시다.

초콜릿 먹을 때, 노래를 들을 때, 맛있는 음식을 먹을 때, 산책할 때 등

2 앞으로 감정을 다스려야 하는 상황에서 어떻게 하면 좋을지 생각해 보고, () 안에 나의 이름을 적은 후 나만의 감정 조절 약속 5가지를 적어 봅시다.

(강미래)의 감정 조절 약속

나 (강미래)은(는) 앞으로 분노와 같은 감정이 갑자기 느껴질 때 아래 방법을 실천해 보겠습니다.

첫째, 마음속으로 숫자 10까지 세며 심호흡하겠습니다.

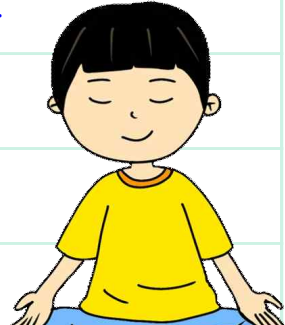
둘째, 즐거운 노래를 들으며 주변을 산책하겠습니다.

셋째, 초콜릿이나 사탕을 먹으며 기분 좋은 일을 상상하겠습니다.

넷째, 마음이 차분해진 다음에 감정을 표현하겠습니다.

다섯째, 시원한 물을 한 잔 마시고 생각하겠습니다.

작성자 (강미래), 서명: 강미래



같이놀기 tip

나의 감정 조절 약속을 친구들 앞에서 발표하고 서로 박수쳐 주며 격려해 보세요.