

## 감정카드\_나의 기분 표현하기

개발자	박현숙(설악산생태탐방원)_응용
프로그램 참여 전의 감정 상태와 참여 후의 감정 상태를 알아보고 자신과 타인의 감정을 읽고 이해하며 자연스럽게 공유할 수 있다. 자신을 사랑하기 위해 스스로를 들여다보는 연습을 한다. 모든 프로그램의 마무리에 사용할 수 있다.	
활용대상	성인 및 학생
활용시기	사계절
준비물	감정카드
소요시간	1시간
제작비용	없음



[사진출처:스트레스컴퍼니]



운영사진\_감정카드 펼치기



운영사진\_감정카드 고르기

### 운영방법

1. 감정카드를 찬찬히 살펴보며 감정과 친해지기
2. 표정 보고 감정 알아 맞추기
3. 비슷한 감정끼리 분류하기
4. 오늘 나의 감정은? (감정카드 3장을 골라 소개하기)
5. 나를 힘들게 하는 감정은? (오늘 나의 감정을 나타내는 카드 3장을 골라 소개하기)
6. 나를 힘들게 하는 감정은? (나를 힘들게 하는 감정을 소개하고 언제, 누구와, 무엇을, 어떻게 할 때인지 이야기 나누기)
7. 나만의 감정 사전 만들기

### 향후방향

나에게 찾아온 감정을 인정하고, 그 감정이 들 때는 어떻게 행동할지 미리 이야기 나눠보는 것만으로도 감정 조절에 큰 도움이 된다. 따라서 질문카드와 함께 활용하여 그때의 감정을 나눠보도록 확장시킨다.

### 참고내용

※ 감정카드

감정카드는 그 자체로 굉장히 좋은 마음열기 도구이다. 그냥 한 장씩 넘겨보는 것도 대화를 자연스럽게 이끌어 낼 수 있다.

### 주의사항

- 개인의 비밀스러운 이야기나 감정을 억지로 끄집어 내지 않도록 주의한다.
- 상대방의 이야기에 비난하지 않도록 주의시킨다.