

내가 만드는 사감바 카드!!

사감바 카드를 우리 스스로 만들어 볼까요?

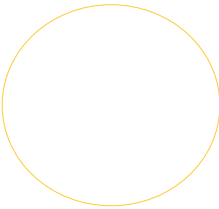
내가 타인과 겪은 일 혹은 겪을 수 있는 일을 생각하여 '상황'을 설정해보고,
이때 어떻게 표현하면 좋을지 사실→감정→바람으로 표현해보고 카드를 예쁘게 꾸며주세요.

상황카드

사실카드

감정카드

바람카드



내가 만드는 사감바 카드!!

다음의 이미지들을 활용하여 사감바 카드를 꾸며주세요.



사감바로 말해요(1)

내가 하고싶은 말을 가장 효과적으로 전달하는 방법인 I-message를 연습해보세요.
내가 경험해 보았던 상황에 맞는 사실,감정,바람을 적어보세요.

상황

교실에서 친구가 지나가다가 내 필통을 떨어뜨렸다.
그런데 사과도 하지 않고 깔깔거리며 웃기만 한다.

사실



감정



바람

상황

친구에게 sns메세지를 보냈는데,
확인을 하고도 답변이 없다.

사실



감정



바람

사감바로 말해요(1)

상황

사실

↓
감정

↓
바람

상황

사실

↓
감정

↓
바람

상황

사실

↓
감정

↓
바람

사감바로 말해요(2)

아래는 여러 가지 감정이 있습니다. 감정에 따라 경험해보았던 상황을 적어보고
'I-message'화법에 맞추어 사실 감정 바람 순으로 이야기해보세요.

예시

기쁘다, 슬프다, 속상하다, 겁이 나다, 무섭다, 놀라다, 행복하다, 지치다,
화가 나다, 부끄럽다, 창피하다, 난감하다, 어렵다, 걱정하다

감정

속상하다

상황

사실



감정



바람

감정

상황

사실



감정



바람

감정

상황

사실



감정



바람

감정

상황

사실



감정



바람

사감바 감정 찾아보기!

다음은 감정에 대한 사전적인 의미입니다. 의미에 맞는 감정 언어를 적어주세요.
감정 언어가 떠오르지 않는다면 <사감바 카드>에서 감정 언어를 골라주세요.

근심스럽거나 답답하여 활기가 없다.



뜻대로 되지 아니하거나 보기에 딱하여
가슴 아프고 답답하다.



희망이 없어져 체념하고 포기하는 데가 있다.



마음에 모자라 아쉽거나 섭섭한 느낌이 있다.



더할 수 없이 슬프고 끔찍하다.



남에게 예절이나 신의에 어긋난 짓을 당하여
분하고 밉살스럽다.



마음에 탐탁하지 않아서 역정이 나다.



무가치하고 무의미하게 느껴져
매우 허전하고 쓸쓸하다.



이렇게 하기도 저렇게 하기도 어려워
처지가 매우 딱하다.



일이 너무 뜻밖이어서 기가 막히는 듯하다.



예시

난감하다, 서운하다, 허무하다, 우울하다, 어이없다, 절망스럽다, 비참하다, 짜증나다, 안타깝다, 괴씸하다