

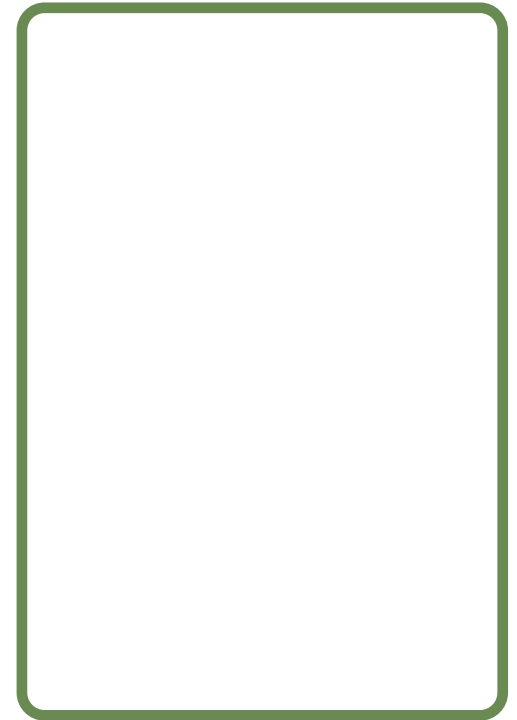
**사용한 빨간색 카드**



**분노카드 + 특수카드**



**대처카드 + 감정카드**



**사용한 초록색 카드**

**출발**

분노 폭발해서 출발점으로 이동

고맙다

힘들다

요즘 나의 감정을 이야기하고 이동

**1등과 가위바위보 해서 이기면 자리바꾸기**

짜증나다

기대되다

모두에게 '함께 해줘서 고마워' 말하기

**행복하다**

**도착**

분노 폭발해서 이동

힘나다

**걱정되다**

오른쪽 사람과 눈싸움해서 이기면 이동

**요즘 내가 바라는 것 이야기하고 이동**

미안하다

감동하다

슬프다

**[달팽이 말판놀이] ★ 준비물: 대처카드, 주사위, 말**

- 대처카드(감정카드와 자유카드는 제외)를 섞어 둡니다.
- 각자의 말과 순서를 정한 후 말판의 출발점에서 시작합니다.
- 자신의 순서가 되면 주사위를 굴러 나오는 수만큼 말을 이동시킵니다.
- 도착한 칸의 종류에 따라 미션을 합니다.
  - 🔥 칸: 분노 폭발했으므로 원래 자리로 돌아가기
  - 💎 칸: 개수만큼 대처카드를 가져온 후 한 개를 선택해서 수행하고 수행한 카드는 획득(안 한 카드는 대처카드 더미 옆에 따로 모아 두기)
  - 감정칸: '내가 언제 이런 감정을 느꼈는지(혹은 느낄 것 같은지)' 설명하기
  - 감정칸과 💎 칸의 미션을 못하면 원래 자리로 돌아가기
- 주의!** 미션은 주사위를 굴러 이동한 경우에 하며, 화살표로 이동한 후에는 미션을 하지 않습니다.
- 도착점에 도착하는 사람이 나오면 게임은 종료되고 1등으로 도착한 사람은 보너스 점수를 30점 얻습니다.
- 참가자들은 자신이 획득한 대처카드에 적힌 점수를 합산하여 1등을 결정합니다.



화 나는 상황

지금 내 감정

지금 내 감정

지금 내 감정



생략가능

그때 내가 했던 행동

화를 조절하는 행동

결과

예상되는 결과