

감정 단어 카드 — 마음 + 몸으로

단어와 몸의 신호를 같이 봐요. “가슴이 콩닥거리면 설렘일까?” 아이와 짝지어 보며 마음을 표현해요 · 점선 따라 오려 쓰기.

밝은 결

기쁨 입꼬리가 올라가요	설렘 가슴이 콩닥콩닥	뿌듯 어깨가 으쓱	신남 몸이 들썩들썩
------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

차분한 결

차분 숨이 천천히	몰입 시간이 훌 가요	나른 눈이 무거워요	편안 어깨가 푹
---------------------	-----------------------	----------------------	--------------------

흔들린 결

속상 가슴이 묵직	긴장 배가 조여요	서운 코끝이 찡	부끄럼 볼이 화끈
---------------------	---------------------	--------------------	---------------------

벅찬 결 · 섞이는 결 · 빈 카드

하나의 마음이 여러 결을 가질 수 있어요. 화살표(→) 카드로 흐름을 보여주고, 빈 카드엔 우리 가족만의 말을 적어요.

감동 😊 눈가가 축축	뭉클 😊 가슴이 따뜻	후련 😊 숨이 트여요	속상→차분 😊 마음이 옮겨간 흐름
긴장→안심 😊 마음이 옮겨간 흐름	설렘→나른 😊 마음이 옮겨간 흐름	+ 우리 가족 말	+ 우리 가족 말

오늘의 결 고르기 보드

오린 카드를 오늘 본 장면 옆 칸에 올려놓아요. 정답은 없어요.

😊 오늘 가장 자주 본 결 반복해서 나온 마음	😊 가장 편안했던 순간의 결 몸이 푹 풀렸던 때
😞 잠깐 흔들렸던 결 그리고 어떻게 지나갔나요	🌱 내일 이어주고 싶은 결 결에서 해주고 싶은 것

🌱 신체 단서는 예시일 뿐이에요. 아이마다 다른 결을 느껴요 — 평가하지 말고, 함께 이름을 찾아주세요.