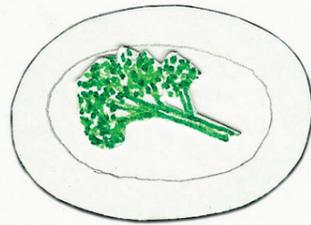


우리는 착한 아이도

나쁜 아이도 아니예요!

유진은 누구나 인정하는 착한 아이예요.
먹기 싫은 브로콜리도 싹싹 먹어 치우고,
꼬박꼬박 제시간에 잠자리에 들고,
동생 제시랑 번갈아 하기로 한 토끼장 청소도 도맡아 하지요.
제시는 아무도 못 말리는 악동이에요.
먹기 싫은 브로콜리는 절대 안 먹고,
밤늦게까지 과자를 먹으며 텔레비전을 봐요.
어느 날, 유진은 무언가 불공평하다는 생각이 들었어요.
‘도대체 왜 착해야 하는 거지?’



로렌 차일드 글·그림

어린이들의 일상을 유머러스하고 발랄한 상상력으로 엮어 냅니다. 콜라주 기법을 이용한, 특유의 세련되고 장난기 넘치는 그림과 글로 전 세계에서 널리 사랑받고 있습니다. 그림책 <찰리와 롤라> 시리즈의 첫 책 《난 토마토 절대 안 먹어》로 케이트 그리너웨이 상을, 《요런 고양 놈의 생쥐》로 스마트즈 북 금상을 받았습니다. 그 밖에 그림책 《동생이 미운 걸 어떡해!》, 《사자가 좋아!》, 동화 <클라리스 빈의 학교생활> 시리즈 등을 쓰고 그렸습니다.

착해야 하나요?

-나의 감정 노트-



주소 서울시 마포구 성재길 43
전화 02-332-2672-3 팩스 02-338-2672
홈페이지 www.bearbooks.co.kr
SNS Instagram @bearbooks_publishers

〈나의 감정 노트〉에 대해

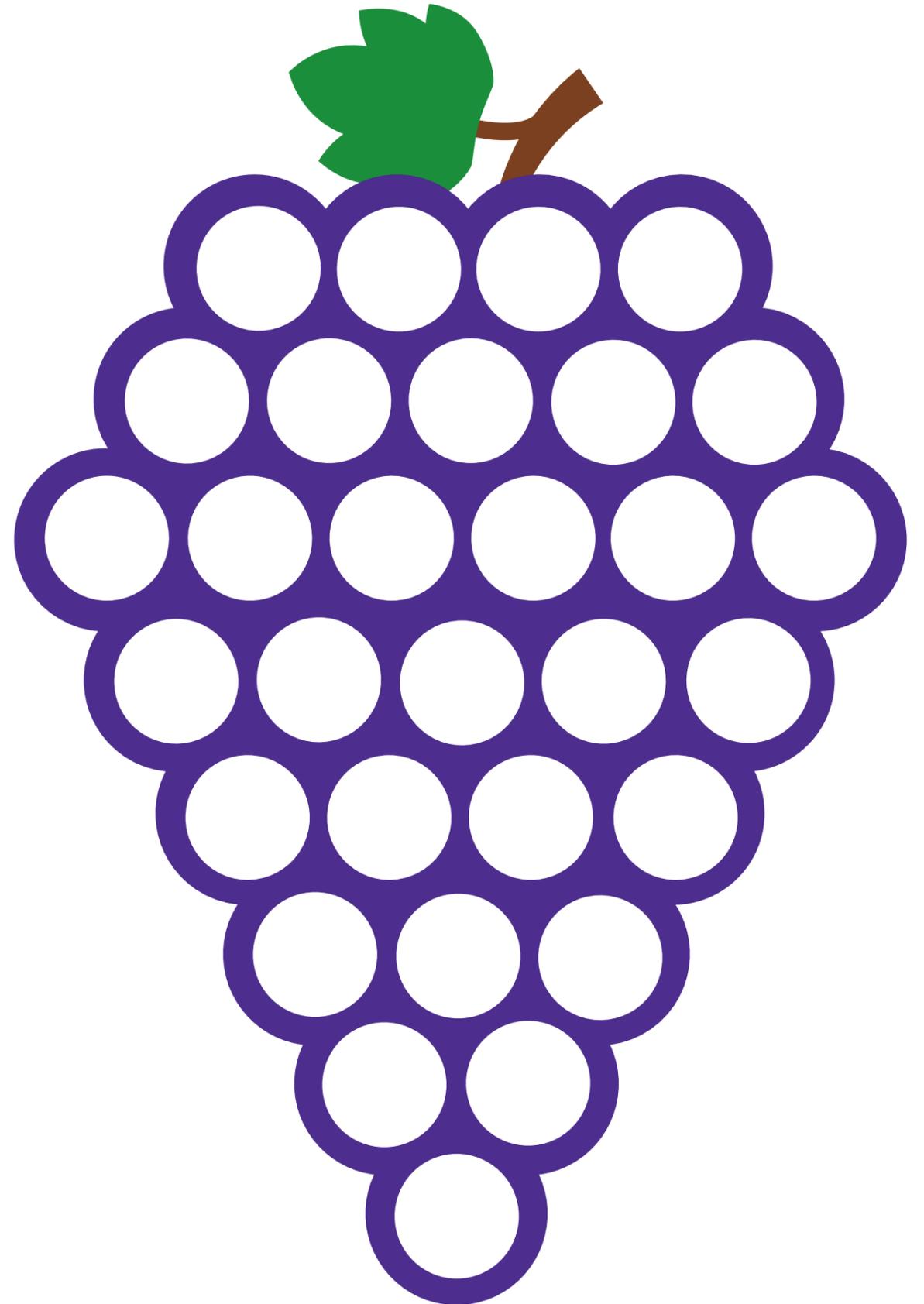
《착해야 하나요?》를 읽은 어린이 친구들에게

여러분은 유진이나 제시처럼 ‘착하다.’ 또는 ‘못됐어!’라는 말을 들어 본 적이 있나요? 그런 말을 들었을 때 여러분의 마음속에서는 어떤 일이 일어났나요? 그때 여러분의 마음속에서 일어난 느낌이나 기분이 바로 ‘감정’이에요. 감정의 의미를 기억하면서, 감정 표현 놀이를 함께 해 볼까요?

《착해야 하나요?》를 함께 읽은 어른들에게

어른들의 칭찬이나 인정을 받기 위해 착한 행동을 하는 아이들을 두고 ‘착한 아이 증후군’이라고 하지요. 아이들이 착하거나 나쁘다는 잣대에 휘둘리지 않고 마음이 건강한 아이로 자라려면 감정을 잘 다루어야 합니다. 아이들이 감정을 표현하는 것은 무척 중요합니다. 하지만 때때로 표현을 하지 않거나, 표현의 정도가 지나치다 싶을 때가 있지요. 그럴 때 감정 표현 놀이를 해 보세요. 감정을 조절하는 첫 걸음은 감정에 이름을 붙여 주는 것입니다. 그런 다음, 우리 모두 다양한 이름의 감정을 지닌 사람이라는 것을 알고, 어떤 감정이든 오고 간다는 것을 배우고, 감정을 표현하면 마음이 튼튼해진다는 것을 아이와 함께 알아가는 시간을 가져 보시길 바랍니다.

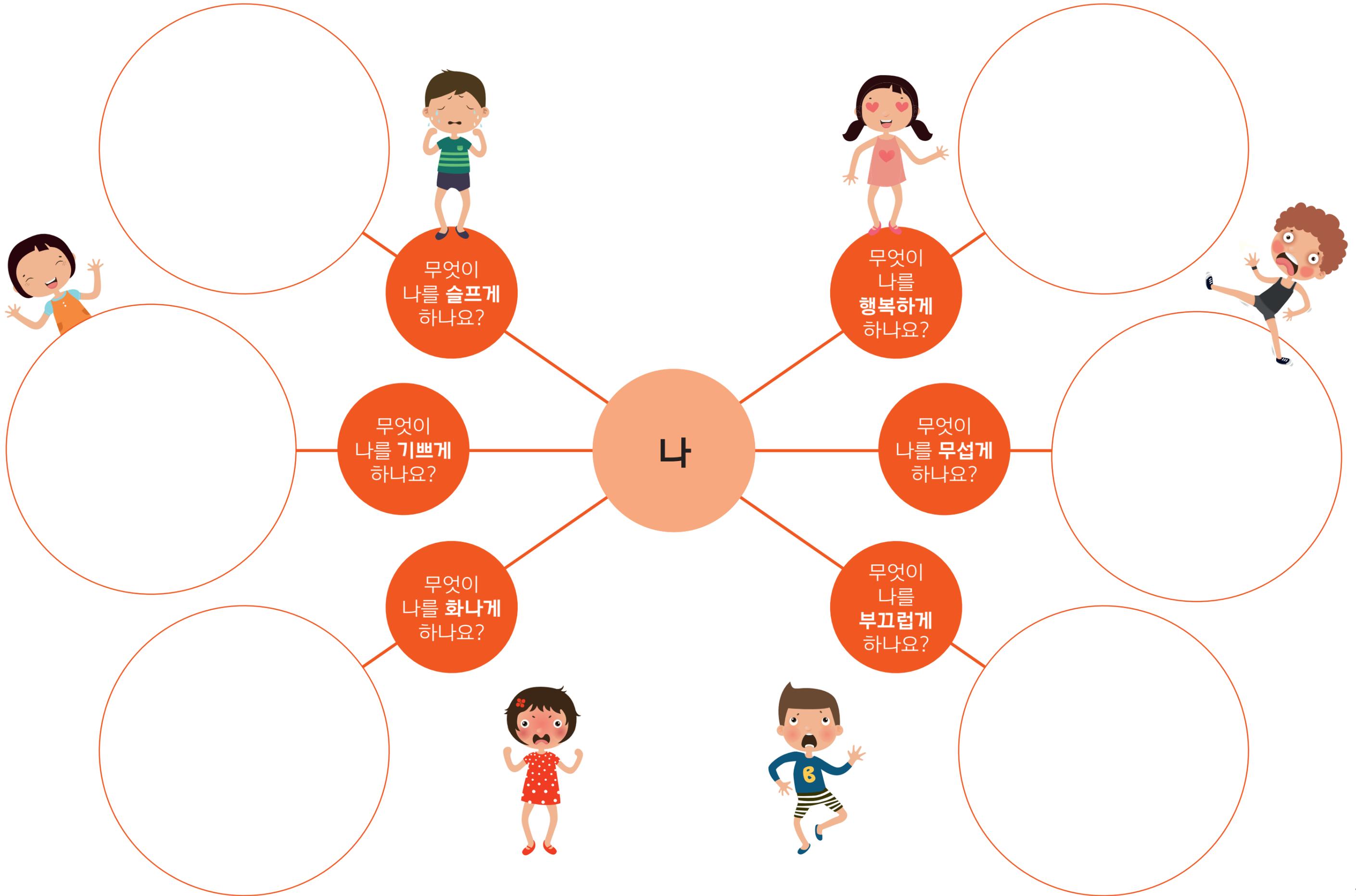
의 감정 포도송이



지금 거울을 보고 내 표정을 그려 보세요.

나는 어떤 표정을 하고 있나요? 내 표정은 어떤 감정을 나타내나요?





다양한 감정을 나타낸 단어가 마구 뒤섞여 있어요.

행복한
슬픈
기쁜
반가운
싫은
감동적인
무서운
답답한
불안한
용기 있는
귀찮은
개운한
상쾌한
미안한
편안한
흐뭇한
재미 있는
미운
피곤한
외로운
억울한
후련한
불편한
자신 있는
만족하는
힘든
신나는
화난

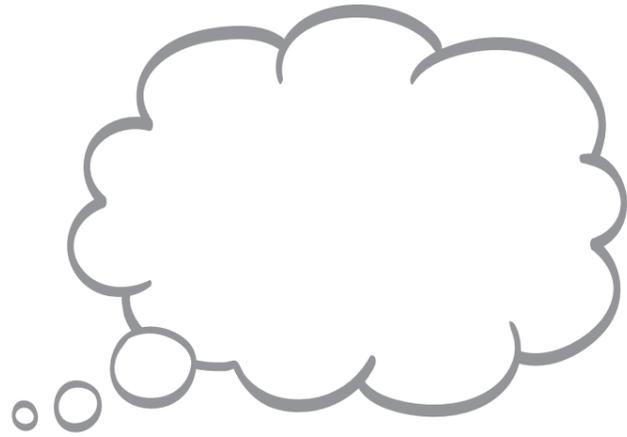
좋은 느낌이 드는 단어는 초록색으로,
 좋지 않은 느낌이 드는 단어는 주황색으로 색칠해 주세요.

허전한
찝찝한
고마운
자랑스러운
부끄러운
두려운
민망한
창피한
정겨운
산뜻한
괴로운
우스운
어색한
우울한
속상한
통쾌한
초조한
지루한
쓸쓸한
짜증나는
사랑하는
울적한
뿌듯한
훈훈한
허무한
부담스러운
벼찬
유쾌한
서운한

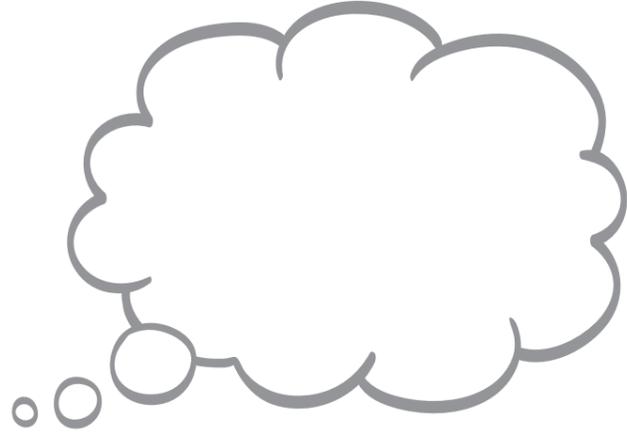
다음 상황에서 유진과 제시가 느꼈을 감정을 '생각 풍선' 속에 적어 볼까요?
 앞서 4~5쪽에서 살펴본 감정을 나타내는 단어를 참고하세요.



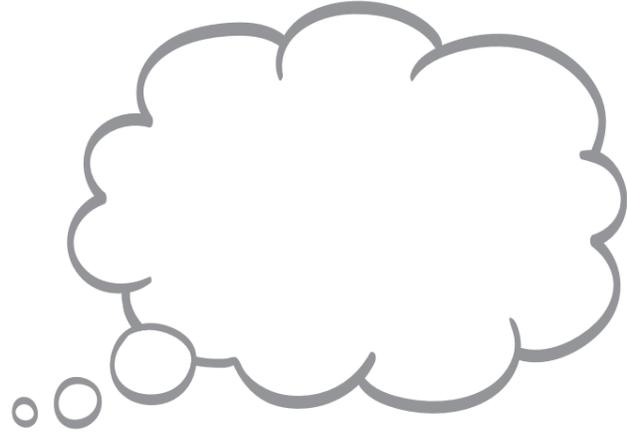
유진은 브로콜리를 하나도 남김없이 다 먹었어요.
 가장 싫어하는 채소인데도 말이에요.



유진은 여동생 제시와 번갈아 가며 하기로 한
 토끼장 청소를 혼자서 다 했어요. 무려 43주 동안이나요.



유진은 친구 라라의 생일 파티에 무척 가고
 싶었어요. 하지만 부모님은 가지 못하게 했지요.



생일 파티에 가지 못한 유진에게 제시는
 선물로 받아 온 과자를 주었어요. 그동안 토끼장 청소를
 대신해 줘서 고맙다는 말과 함께요. 둘은 사이좋게
 과자를 나눠 먹었어요.



저녁밥을 먹다가, 유진과 제시가 입을 모아 말했어요.
 “왜 꼭 브로콜리를 먹어야 해요?
 정말 싫으면 안 먹어도 되잖아요.”
 둘은 브로콜리를 토끼에게 주었지요.



여러분이 했던 '착한 일'을 그림으로 그리고, 그때의 기분을 적어 볼까요?
앞서 4~5쪽에서 살펴본 감정을 나타내는 단어를 참고하세요.

가장 기억에 남는 '착한 일'을 그려 주세요.

그때 기분이 어땠나요?

진짜 속마음은 어땠나요?

여러분이 '못되게 굴었던 일'을 그림으로 그리고, 그때의 기분을 적어 볼까요?
앞서 4~5쪽에서 살펴본 감정을 나타내는 단어를 참고하세요.

가장 기억에 남는 '못되게 굴었던 일'을 그려 주세요.

그때 기분이 어땠나요?

진짜 속마음은 어땠나요?

유진의 '감정 일기장'이에요. 우리 함께 살짝 엿볼까요?

0000년 00월 00일

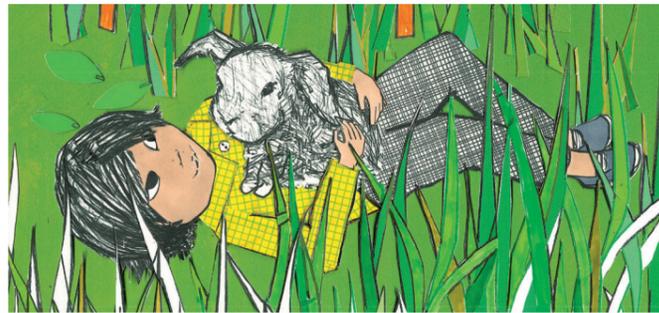
감정 날씨: 흐렸다 맑음



오늘의 감정 주머니:

슬픈, 속상한, 서운한, 기쁜, 자랑스러운, 뿌듯한

제목: 토끼가 웃은 날



오늘은 라라의 생일 파티가 열리는 날이다. 그런데 부모님이 파티에 가지 못하게 했다. 기분이 좋지 않아 토끼를 보러 갔다. 토끼가 짹짹 뛰놀고 노는 모습을 보면 기분이 좀 나아질 것 같았다. 하지만 토끼는 꿈쩍도 안 했다. 토끼장이 지저분해서 뛰어다닐 수 없었기 때문이다. 내가 깨끗이 청소해 주자, 토끼가 방긋 웃는 것 같았다. 그 모습을 본 제시가 "역시 오빠는 착해."라고 말했다. 하지만 나는 착하다는 말을 듣고 싶어서 청소한 게 아니다. 토끼가 뛰어놀라고 그런 거다. 진심이였다. 토끼가 뛰어다니는 모습을 보니, 나까지 기분이 좋아졌다. 착한 아이라고 해서 놀 착할 수만은 없다. 그래도 착한 일을 하면 기분이 좋아지는 것 같다. 제시는 토끼가 어떻게 웃냐고 믿지 않았지만 나는 진짜 봤다. 토끼가 웃는 것을.

여러분도 오늘의 감정 일기를 써 보세요. 혹시 일기를 쓰고 있나요?
그러면 여러분의 일기장에 '오늘의 감정 주머니'를 더해 주세요.
매일 쓸수록 여러분의 마음이 더욱더 튼튼해진답니다.

년 월 일 감정 날씨:

오늘의 감정 주머니:

제목:

누군가 여러분을 평가하려고 한다면, 이렇게 말하는 건 어떨까요?

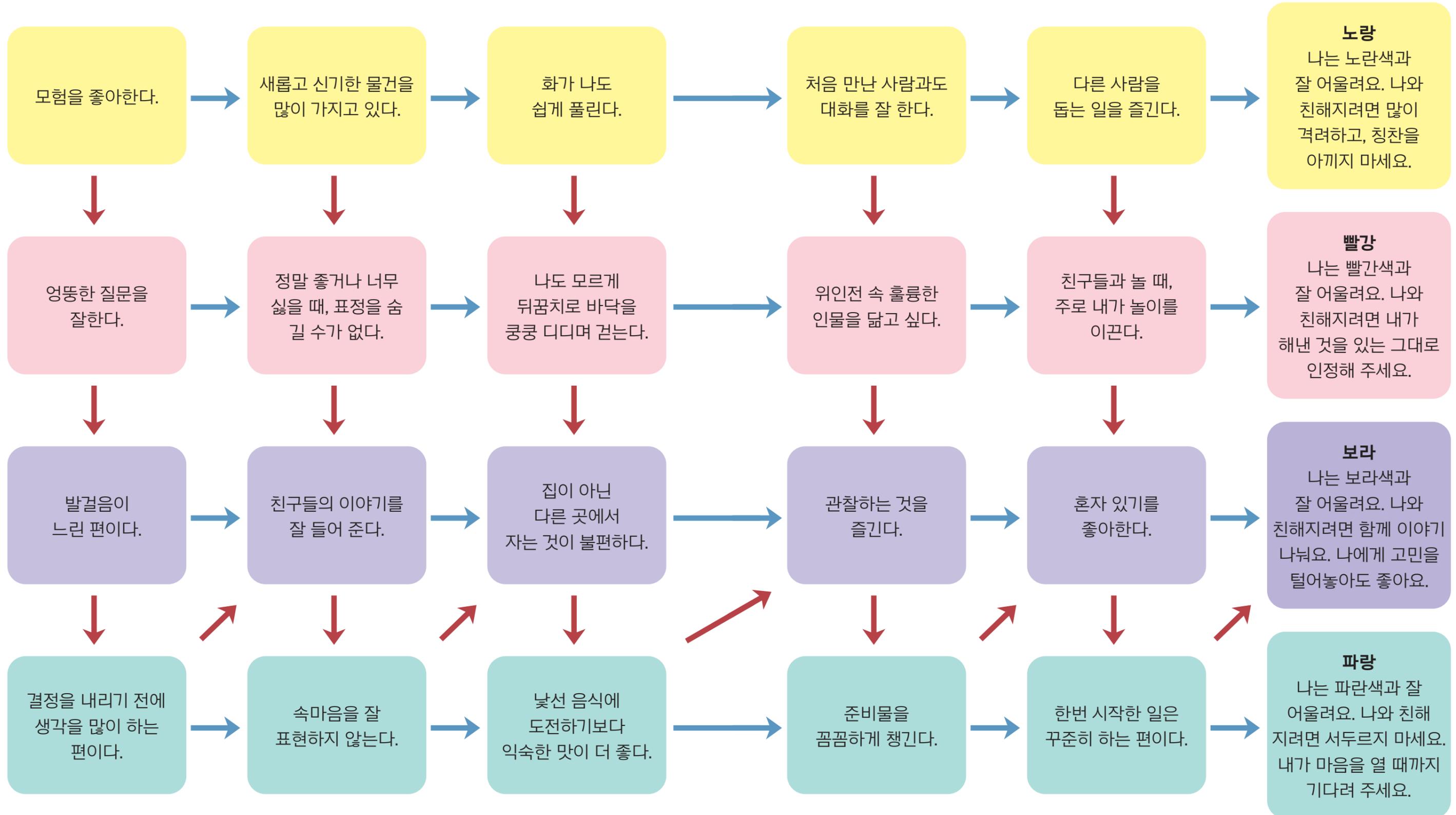
“나는 착한 아이도, 나쁜 아이도 아니에요. 나는 그냥 ‘나’예요.”

아래 질문에 답을 하면서, 여러분과 잘 어울리는 색깔을 찾아보세요.



→ 네

→ 아니요



'기쁨, 슬픔, 화, 부끄러움, 두려움, 행복'은

우리가 가진 다양한 감정을 대표하는 '대장 감정'들이에요.

오른쪽 '감정 포도알'을 오려서, 맨 뒤 '감정 포도송이'에 붙여 보세요.

감정을 말로 표현하기 쑥스러울 때 사용해도 좋아요.

지금 너는 어떤 느낌이 드니?
너의 감정을 솔직하게 표현해 봐!



'감정 포도송이' 사용법

1. 맨 뒤의 감정 포도송이를 오려서 집 안 가장 잘 보이는 곳에 붙여 두어요.
2. 내 마음속에서 어떤 감정이 마구 일어나면, 그게 어떤 감정인지 가만히 살펴봐요.
3. 오른쪽에서 내 감정과 가장 가까운 감정 포도알을 오려 포도송이에 붙여요. 그리고, "지금 나는 _____ 느낌이 들어요."라고 말해요.
4. 포도알 30개를 모두 붙이면 완성!
5. 감정 포도송이를 완성한 뒤, 내 마음에 어떤 감정들이 오고 갔는지 들여다보아요. (마음에 하나의 감정이 머무는 시간은 평균 90초라고 해요.)
6. 다양한 감정을 담아낸 마음을 토닥토닥 다독여 주세요. 어때요? 마음이 한결 튼튼해진 게 느껴지나요?

'감정 포도송이'를 처음 대하는 어른들에게

'칭찬 스티커 붙이기'와 비슷한 놀이예요. 칭찬은 약이 될 때가 더 많지만, 독이 되기도 하지요. 때로 아이들은 칭찬을 받으려고 거짓 착한 행동을 하기도 해요. '감정 포도송이' 놀이는 아이들이 감정을 느끼는 그대로 표현하면서, '나 다움'을 알아 갈 수 있는 놀이예요. 아이들이 감정 포도송이를 전부 채웠다면, 두 팔 벌려 꼭 안아 주세요. 다른 보상은 필요하지 않아요.



