

나의 감정 지도

MY EMOTIONAL MAP

동기 유발 자료

늘 웃음소리가 가득하던 <마음 숲>에 요즘 이상한 일이 생기고 있어요.
친구들이 점점 조용해지고 숲도 예전처럼 반짝이지 않아요.



친구들과 마음을 나누지 않아요

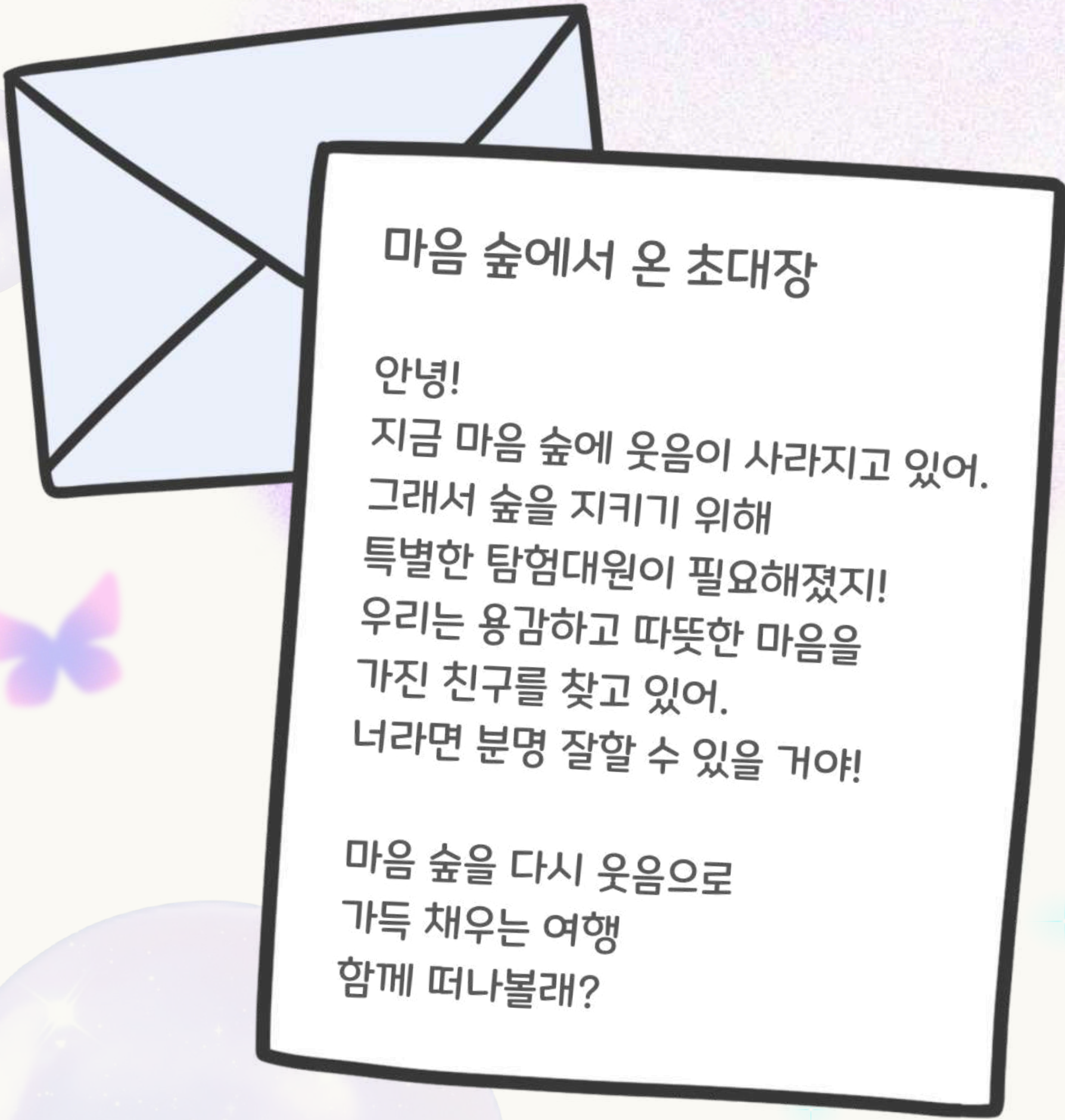


하고 싶은 말도 꼭 참아요



친구들의 웃음이 사라졌어요

마음이 멈춰 있으면 마음 숲도 점점 조용해져요.
이 숲을 다시 웃음으로 채우려면 어떻게 해야 할까요?



마음 숲에서 온 초대장

안녕!

지금 마음 숲에 웃음이 사라지고 있어.
그래서 숲을 지키기 위해
특별한 탐험대원이 필요해졌지!
우리는 용감하고 따뜻한 마음을
가진 친구를 찾고 있어.
너라면 분명 잘할 수 있을 거야!

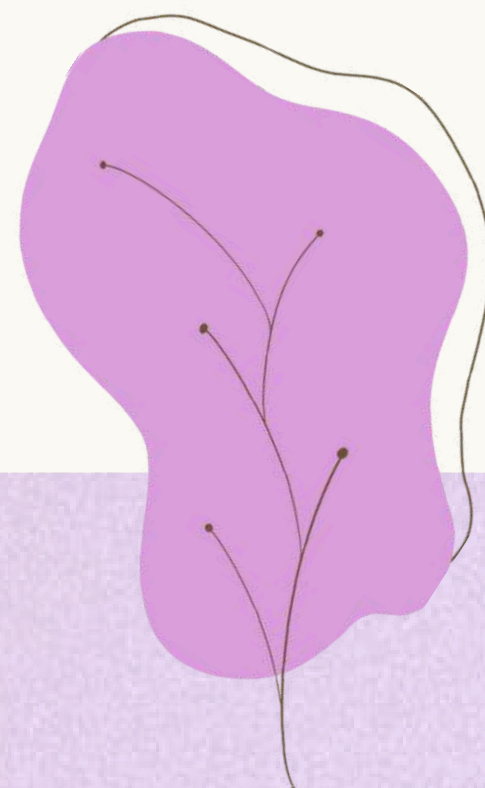
마음 숲을 다시 웃음으로
가득 채우는 여행
함께 떠나볼래?

잠깐, 이건 마음 숲이
보낸 초대장이예요!
마음 숲이 우리를
기다리고 있어요.



탐험 준비! 내 마음 위밍업

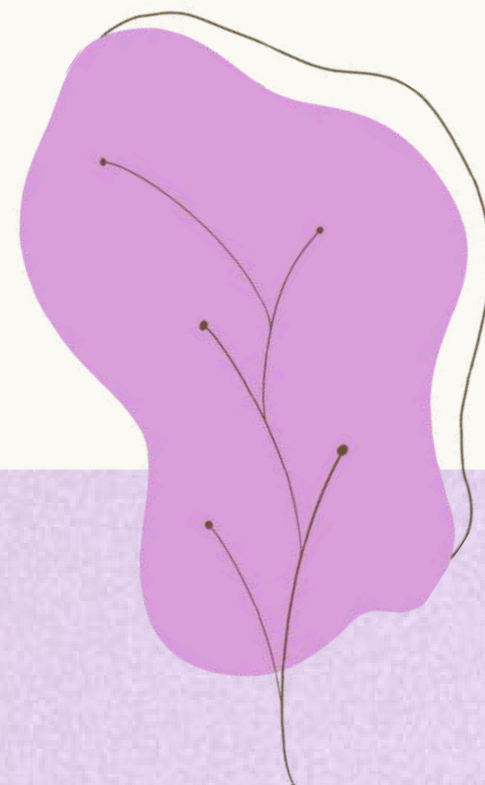
요즘 너를 웃게
한 일은 뭐였어?





탐험 준비! 내 마음 위밍업

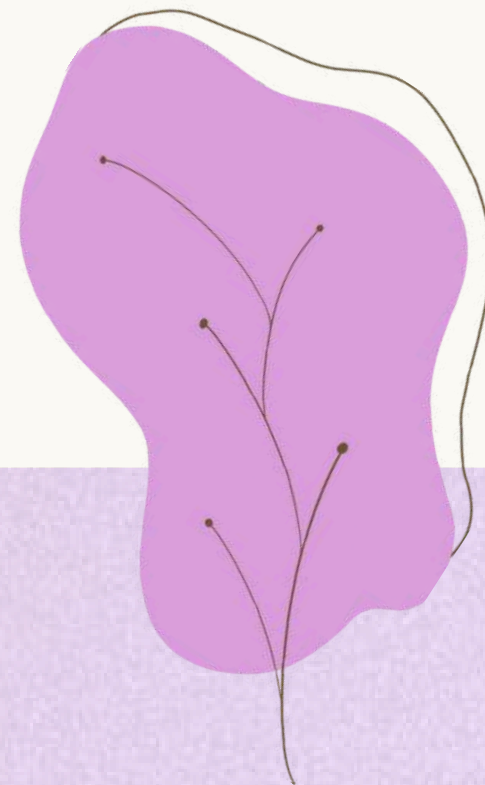
마음이 답답하거나
조용히 있고 싶을 땐
멀 하고 싶어져?





탐험 준비! 내 마음 위밍업

억울하거나 화났던
일이 있었어?
그때 넌 어떻게 했어?



기분 좋은 날, 속상한 날,
몸이 반응하고 얼굴이 변하고...
그게 바로 마음이 움직이는 거예요.

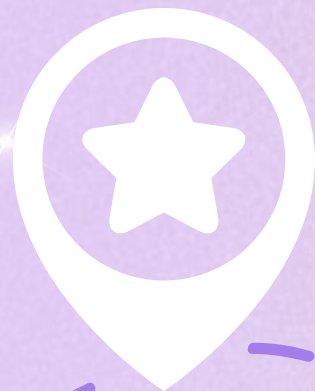


그 마음을 우리가 직접 알아보고
표현해보는 시간을 가져보려고 해요!



우리가 떠날 여정

공감의 골목



감정의 교실



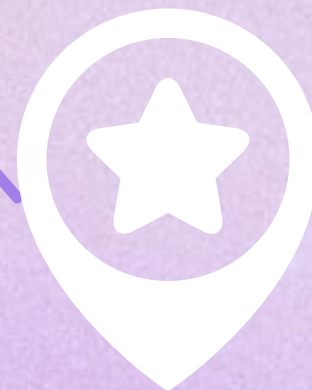
회복의 숲



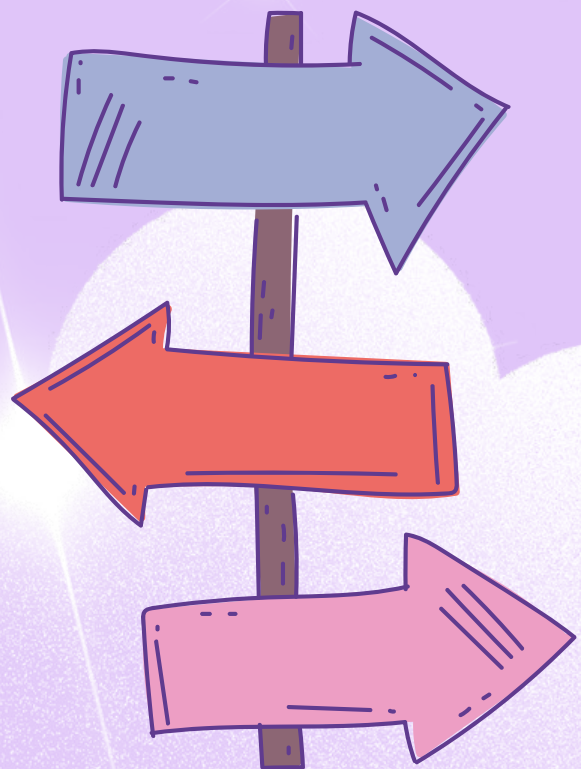
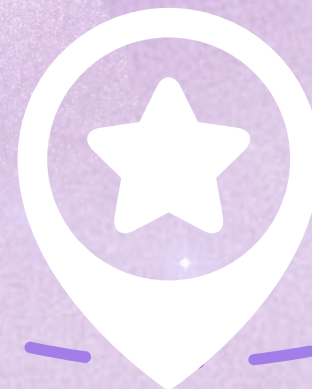
다짐의 정원



마음 일기장



관계의 광장





우리가 떠날 여정

첫 번째, 감정의 교실

다양한 감정을 배우고 자신의 감정을 언어로 표현하는 법을 알아보아요.

두 번째, 공감의 골목

친구들과 대화를 통해 타인의 감정을 이해하고 공감하는 방법을 배워요.

세 번째, 회복의 숲

호흡, 명상, 감정 태우기 활동을 통해 부정적인 감정을 다스리고 회복하는 방법을 체험해요.

네 번째, 관계의 광장

갈등 상황을 해결하며 문제 해결과 관계 회복을 해보아요.

다섯 번째, 회복의 숲

내가 느낀 감정을 돌아보고 글로 기록하여 자기 성찰을 해보아요.

여섯 번째, 다짐의 정원

감정 다짐을 작성하고 배운 내용을 행동으로 실천해 보아요.



게임 개요

- 나의 감정 지도는 초등학생 대상의 사회정서교육 (SEL) 콘텐츠로, ZEP 메타버스 공간에서 진행되는 게임입니다.
- 학생들은 감정의 교실, 공감의 골목, 회복의 숲, 관계의 광장, 마음 일기장, 다짐의 정원, 총 6가지의 공간을 탐험하며 감정 인식, 표현, 공감, 갈등 해결, 자기 성찰 등을 체험합니다.
- 자기 이해 → 타인 이해 → 감정 회복 → 관계 회복 → 성찰 → 실천의 흐름으로, 사회정서적 성장을 단계적으로 경험 할 수 있습니다.



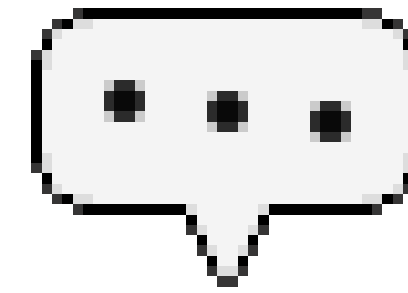
게임 목적

- 학생들은 게임을 통해 자기 자신을 이해하고, 타인과 건강한 관계를 맺으며 감정을 조절하고 표현하는 능력을 기를 수 있습니다. 또한 메타버스 공간 체험과 활동지를 통해 감정과 관계의 중요성을 직접 배우도록 합니다.
- 학생들은 다양한 감정을 인식하고 언어화하여 자기 이해를 높이며, 타인의 감정을 공감하고 존중하는 과정을 통해 관계 형성과 배려적 태도를 기릅니다.
- 감정 회복과 갈등 해결 방법을 익히며 자기조절 능력을 강화하고, 감정을 성찰하여 자신의 성장 과정을 돌아봅니다.

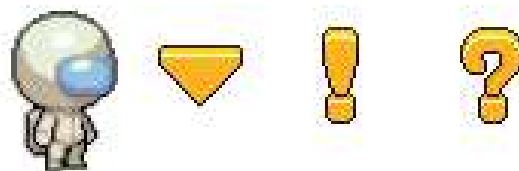
F 키를 눌러 상호 작용 하기

다양한 퀘스트 오브젝트를 상호작용 해서 게임을
진행합니다.

말풍선 오브젝트는 매우 중요하니 꼭 확인 해주세요!



상호작용



F 를 눌러 실행



이동



상호작용



F 를 눌러 실행



점프



SPACE

마음탐험대 준비 완료!

자, 다들 준비됐나요?

그럼, 나의 감정 지도를 살펴보러
지금 바로 ZEP으로 이동해 보아요!