내수용 감각 기술의 탐색

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 내수용 감각의 양상 / 신체 인식 | 나에게 이것을 알려주는 내부 신호 | 내가 이것에 대응할 수 있는 유용한 방법 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 근육이 긴장되고 이완되는 것을 |  |  |
| 추울 때 |  |  |
| 더울 때 |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 화장실에 가야할 때 |  |  |
| 통증을 느낄 때 |  |  |
| 통증을 느낄 때 어디가 아픈지 |  |  |
| 몸이 좋지 않다고 느낄 때 |  |  |
| 몸이 좋지 않을 때 무엇이 문제인지 |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 숨이 가쁠 때 |  |  |
| 심장박동수가 빠를 때 |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 목마를 때 |  |  |
| 배고플 때 |  |  |
| 피곤할 때 |  |  |
| 행복할 때 |  |  |
| 차분할 때 |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 기분이 나빠지기 시작할 때 |  |  |
| 불안해지기 시작할 때 |  |  |
| 좌절감을 느끼기 시작할 때 |  |  |
| 지루하다고 느끼기 시작할 때 |  |  |
| 화가 나기 시작할 때 |  |  |
| 과도하게 흥분하고 있을 때 |  |  |
| 압도당한다고 느낄 때 |  |  |

Department for Education South Australia의 크리에이티브 커먼즈 라이선스HSP421 내수용 감각 지원 계획에서 채택