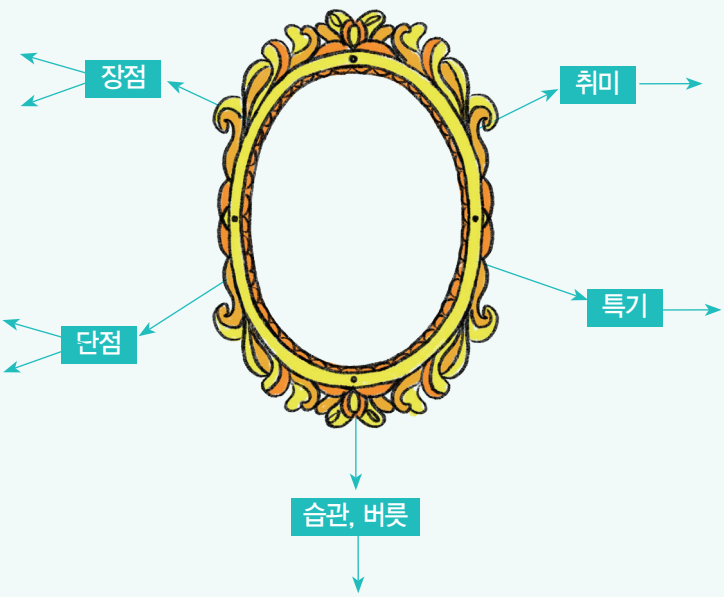
일곱 번째 시간.

나 자신에 대해 알기

자화상 그리기

이제, 자화상을 그려볼 거에요.
자신을 비춰주는 다섯 개의 거울을 통해 솔직한 나를 찾아보아요.



활동자료 "내가 좋아하는 것들은?"

내가 좋아하는 것들은?

내가 좋아하는 것들은?

나의 즐거운 경험은?

지금까지 지내 오면서 즐거운 경험을 아래 미소 안에 담아 적어볼까요?

내가 좋아하는 활동은?

즐거움 온도계

즐거운 활동을 '즐거움 온도계'에 표시해 보아요.

가장 즐거운 활동과 그렇지 않은 활동은 무엇인가요?

즐거움 활동 계획 세우기

활동1

언제?

어떻게?

방해물은?/해결 방법은?

활동2

언제?

어떻게?

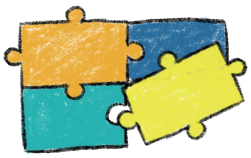
방해물은?/해결 방법은?

여덟 번째 시간.

나의 강점 알기

활동자료 "긍정적인 조각들"

긍정적인 조각들



·내가 갖고 있는 부정적인 생각을 없애보아요.
·내가 좋아하는 것을 표현해보아요.

활동 과정

1. 준비물: 색종이, 필기구, 가위, 접착제
2. 종이 위에 현재 느끼고 있는 스트레스, 고민, 걱정들을 다양한 색종이에 적어보아요.
3. 스트레스가 크다면 크게, 작다면 작게 적어보아요.
4. 적은 글씨들을 한 글자씩 오려 볼까요?
5. 자른 글씨들로 내가 좋아하는 것을 만들어 보아요(예: 웃는 얼굴, 좋아하는 노래, 연예인 이름, 축구공, 비행기)
6. 만든 것을 하얀 종이 위에 풀로 붙여보아요.

부정적인 것을 적는 동안 무슨 느낌을 받았어?
그것들을 잘라내고 난 뒤에 어떤 느낌을 가졌어?
내가 좋아하는 것을 만든 뒤에는 어떤 느낌을 가졌어?

"긍정적인 글자 찾기 게임"

긍정적인 글자 찾기 게임

평	싸	움	주	야	양	전	직	강	희	야	여	욕	심	경
게	화	장	배	려	보	쟁	죠	요	망	경	매	너	구	청
야	으	새	싹	애	교	절	우	기	함	정	음	서	맑	개
소	양	기	죠	분	노	소	울	축	이	사	랑	차	음	패
망	스	트	레	스	신	나	는	하	교	배	신	자	신	감
이	귀	신	음	으	이	차	별	대	시	음	왕	따	오	해
건	강	한	음	좌	절	실	운	괴	로	운	절	기	쁨	경
즈	짜	증	맹	감	사	재	망	친	밀	감	미	양	장	지
괴	롭	히	다	애	칭	찬	대	용	기	요	도	전	마	혜
사	이	좋	은	지	강	점	재	비	난	지	이	자	행	생
무	경	다	정	함	지	야	즐	거	움	마	해	치	복	구
시	요	대	시	이	기	주	의	스	절	죄	심	소	자	우
하	주	외	로	운	지	함	박	웃	음	책	교	공	격	정
다	피	경	방	해	하	다	사	주	미	감	마	무	지	개
소	따	돌	림	놀	이	동	산	고	양	보	걍	불	행	마

긍정적 단어들				부정적 단어들			
1		17		1		16	
2		18		2		17	
3		19		3		18	
4		20		4		19	
5		21		5		20	
6		22		6		21	
7		23		7		22	
8		24		8		23	
9		25		9		24	
10		26		10		25	
11		27		11		26	
12		28		12		27	
13		29		13			
14		30		14			
15		31		15			
16		32					

활동자료 "나의 강점 파악하기"

나의 장점 파악하기

· 타인에 의해 표현된 자신의 좋은 점을 알아보아요.
· 다른 사람의 좋은 점을 파악해 보아요
· 내가 갖고 있는 좋은 점을 파악해 보아요

활동 과정

1. 빈 종이와 연필을 준비합니다.
2. 종이 왼쪽 편에 커다란 글씨로 나의 이름을 세로로 적어 봅니다.
3. 짝꿍을 정해, 갖고 있는 종이를 바꿔 봅니다.
4. 종이에 적힌 이름을 사용하여 짝꿍의 좋은 점을 적어 봅니다.
5. 적은 후 다시 짝꿍에게 종이를 돌려 줍니다.
6. 짝꿍과 함께 적힌 내용에 대해 이야기를 나누어 봅니다.

예)

유 유재석은 배려심이 깊고 다른 사람을 편하게 해준다.
재 재석이는 언제나 웃는 모습이 보기 좋다
석 석양처럼 아름다운 재석이가 좋다.

다른 사람에 대해 좋은 이야기를 하며 너는 무엇을 느꼈어?
너에 대해 다른 사람이 좋은 이야기를 해주었을 때 무엇을 느꼈어?
눈에 보이는 것 만으로 다른 사람을 판단해서는 안 된다는 사실!

활동자료 "나 자신과의 약속"

나 자신과의 약속

여러분 사람의 마음을 탐구하는 심리 책에는 자기 예언이라는 말이 있어요.
어떤 사람이 기대와 믿음을 갖게 되면 그런 방향으로 행동하고 성취하게 된다는 것을 뜻해요.
스스로에게 거는 기대와 믿음을 확인해 볼까요?
'나는 늘 잘 못해.''나는 또 실패 할거야.'라고 말하나요?
아니면 '나는 잘 해낼 수 있어.' '난 괜찮은 사람이야.'라고 말하나요?
속으로 내뱉는 습관적인 말 한마디가 자신의 미래 모습을 결정할 수도 있어요.
아래 목록을 참고해서 자기 예언 목록을 만들어 보아요.

생각보다 난 괜찮은 사람이지 않아?
더 멋지게 성장할 나 자신을 위해 화이팅!

나는 참 괜찮은 사람이다.
나는 나 자신을 다스릴 수 있다.
나는 무한한 가능성이 있다.
나는 적극적인 사람이다.
나는 긍정적으로 사고하는 사람이다.
나는 뚜렷한 목표가 있다.
나는 결과에 집착하지 않고 과정에 최선을 다한다.
나는 반성할 줄 아는 사람이다.
나는 미래를 멋지게 창조할 수 있다.
나는 나와 가족의 행복을 위해 노력하는 사람이다.
나는 배려심이 많고 진지한 사람이다.
나는 일에서는 냉철하지만, 인간관계에서는 따뜻한 사람이다.
나는 매력적인 사람이다.