

은평구건강가정·다문화가족지원센터와 함께하면+



코로나19 얼어붙은 심리 햇볕 프로젝트

“공냥공냥”

마음살핌 카드 워크북

코로나 19로 공꿍얼어버린 가족들의 마음 스트레스 혼자 힘들어하지 마시고 은평구건강가정·다문화가족지원센터와 함께 하세요.

상담전화 : 02-376-3761(가족상담·사례관리팀)

MY BUCKET LIST!

코로나19 대차게 날려버린 후
따로 또는 함께하고 싶은
버킷리스트



코로나 19 가족생활 이익과 손실 재무표

감염병으로 하루하루 위축되고 답답할 때 희망을 찾는 계산법으로 스트레스를 날리자.

구분	내 용	이 익 (A:점수)	손 실 (B:점수)
경제적			
소계			
심리적			
소계			
신체적			
소계			
자산총계			

코로나 19 우리가족 마음 지킴 방법 3가지를 써주세요.

1

2

3



우리가족 마음살핌 어디까지 들어봤니?

최근 일주일 내 가족들에게 축하 또는 칭찬받고 싶었던 경험을
길을 따라 이야기 해주세요



1 속상하고 안타까웠던 일 있나요?



2 그대 누구와 함께 있었나요?



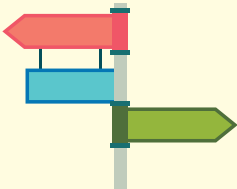
3 아쉬웠던 점이
있나요?



4 아쉽지만 다행스러웠던
일이 있나요?

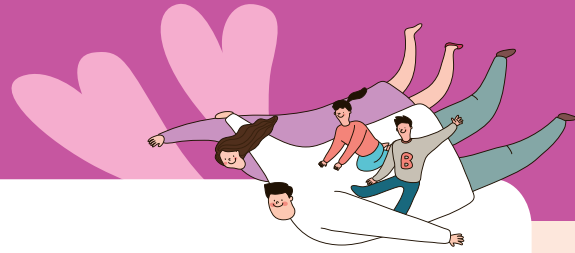


가족에게
마음을
전해주세요



“깡냥깡냥” 아름다운 우리가족

우리 가족은 어떤 좋은 점을 가지고 있을까요? 우리가족을 상상하며 강점을 기억해 주세요.
내가 생각하는 가족의 강점이나 가족들이 칭찬해 준 나의 모습을 찾아 3개 이상 써주세요.



가족이름

내가 생각하는 강점

가족이 말하는 나의 장점

가족이름

내가 생각하는 강점

가족이 말하는 나의 장점

가족이름

내가 생각하는 강점

가족이 말하는 나의 장점

가족이름

내가 생각하는 강점

가족이 말하는 나의 장점

가족이름

내가 생각하는 강점

가족이 말하는 나의 장점

가족 칭찬 한마디 릴레이

- 👍 나는 을 잘 하는 를 칭찬합니다.
- 👍 나는 을 잘 하는 를 응원합니다!
- 👍 나는 나에게 것을 잘 한다고 칭찬해요.
- 👍 가 나에게 좋은 점이 있다고 칭찬했어요.
- 👍 나는 을 잘 하는 내가 참 좋고 감사해요.

가족과 함께 그리는 “깡냥깡냥” 가족관계지도

감염병 때문에 하루하루 위축되고 외로움, 긴장감, 고립감을 느낄 수 있겠죠.
이때 가족과 끈끈하게 소통하고 활동하며 여유있는 연결감을 느끼면
서로 힘든 감정을 극복하는데 도움이 됩니다.

오늘 나와 소통한 사람은 누구일까?

1. 오늘 함께 소통한 사람을 기억해 보고 동그라미를 그려보세요.
2. 동그라미 안에 이름을 써주시고 그 사람의 이미지와 떠오르는 색깔을 칠해 주세요.
3. 제일 가까이 있는 사람은 누구인가요? 제일 멀리 있는 사람은 누구인가요?
4. 감염병으로 지친 요즘 동그라미 속 사람에게 고맙다는 따뜻한 말로 응원해 주세요.



자녀와 대화를 이끄는 “깡냥깡냥” 워크북



오늘 누구를 제일 만나고 싶었나요?

만나고 싶은 사람 이름	어떤 사람인가요?	만나면 꼭 하고 싶은 것

만나고 싶었던 그 사람 이름을 넣어 삼행시로 마음을 전달하세요.

성

가운데
자

끝자

우리 가족 스트레스 알아차리기



1. 가족들이 어떻게 할 때 스트레스를 받는지 상황이나 말을 기억해 보세요.
2. 화나는 상황이나 말을 들었을 때 나는 어떤 반응을 보이나요?
3. 받은 스트레스를 푸는 좋은 방법을 떠올려 보세요.



스트레스를 받는 상황(말)

1

화남 반응 1
(화남얼굴)



2

화남 반응 2
(화남얼굴)



3

스트레스 탈출 방법
(웃는얼굴)



우리가족 마음-이름 손가락

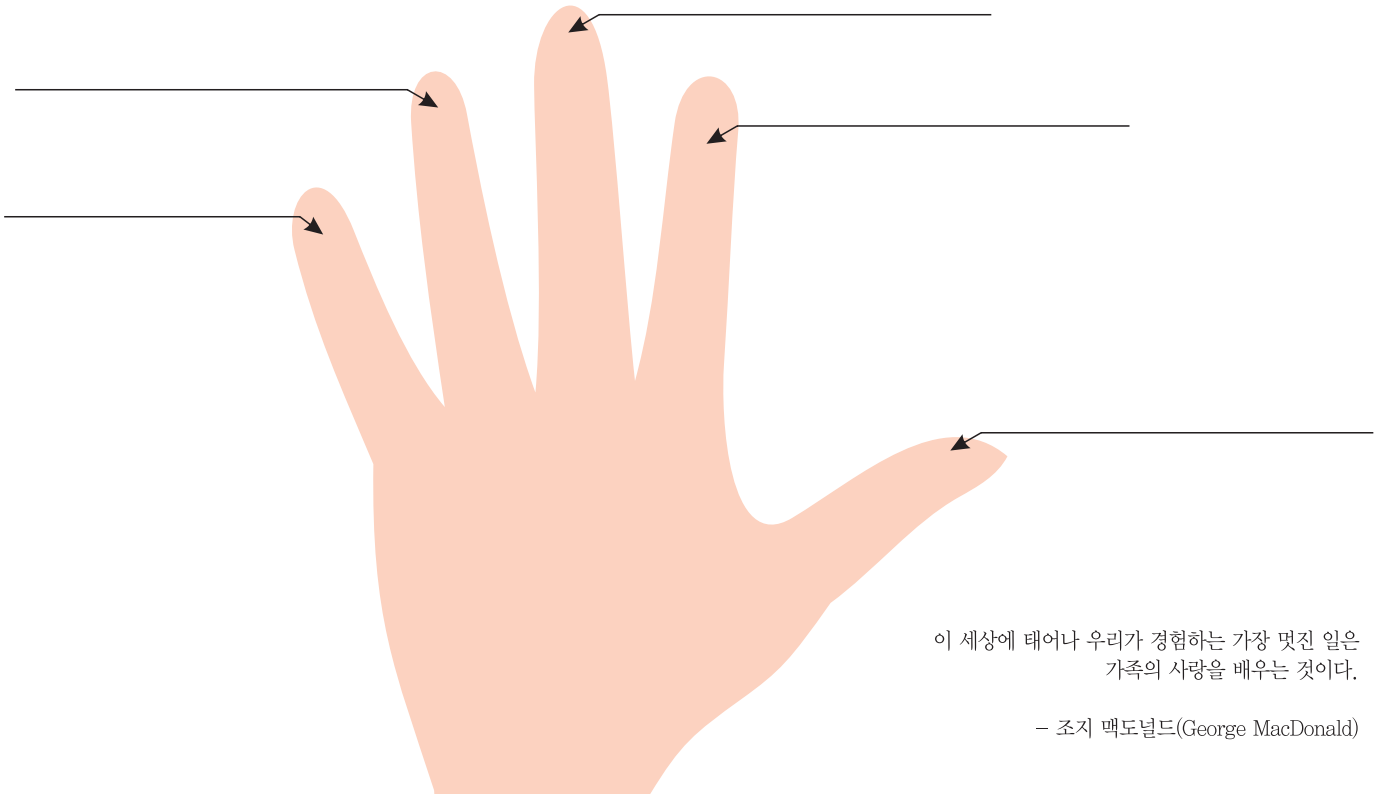
사람의 행동을 만드는 동기는 욕구입니다.

우리 가족들 마음속엔 어떤 욕구들이 있을까요?

먹는 욕구, 휴식 욕구, 잠자는 욕구, 사랑의 욕구, 힘의 욕구, 자유의 욕구, 즐거움의 욕구
다섯 손가락에 우리 가족이 원하는 마음을 하나로 이어 보아요.



1. 손가락에 가족의 이름을 적어보세요.
2. 지금 제일 하고 싶은 것이 무엇인지 상상하고 그림이나 글을 적어보아요.
3. 서로 욕구에 대해 이유를 이야기 해보세요.
4. 가장 빨리 해결할 수 있는 것부터 순서를 정해 하나씩 실행해 볼까요.



이 세상에 태어나 우리가 경험하는 가장 멋진 일은
가족의 사랑을 배우는 것이다.

- 조지 맥도널드(George MacDonald)