

명상과 함께 시작해 볼까요...?



시작하기 전에...

- 전화기는 꺼주세요
- 되도록 자리를 이탈하지 말아 주세요
- 다른 사람에게 이야기 할 것을 강요하지 말아 주세요
- 하지만 되도록이면 마음을 열고 이야기 했으면 해요
- 모든 사람의 경험과 의견들은 다 중요해요
- 그러니 서로의 이야기를 잘 들어 주세요
- 서로 존중해 주세요...
 - 되도록 이야기를 끝까지 들어 주세요
 - ‘좋다’, ‘안좋다’ 혹은 ‘옳다’, ‘그르다’ 로 판단하지 말아요
 - 이야기 하고 싶다면 손을 들어 차례를 기다려 나누도록 해요
 - 오늘 여기서 이야기 한 개인적이고 민감한 이야기들은 여기에 두고 가도록 해요

자아상이란? What is self-image?

- 그룹 활동 1 Group Activity 1



자아상 Self-image

- 자아상이란?



자아상 Self-image

- 자아상은 어떻게 형성 되나요?

나를 바라보는 시각

나를 바라보는 시각

나를 바라보는 대한 나의

자아상 Self-image

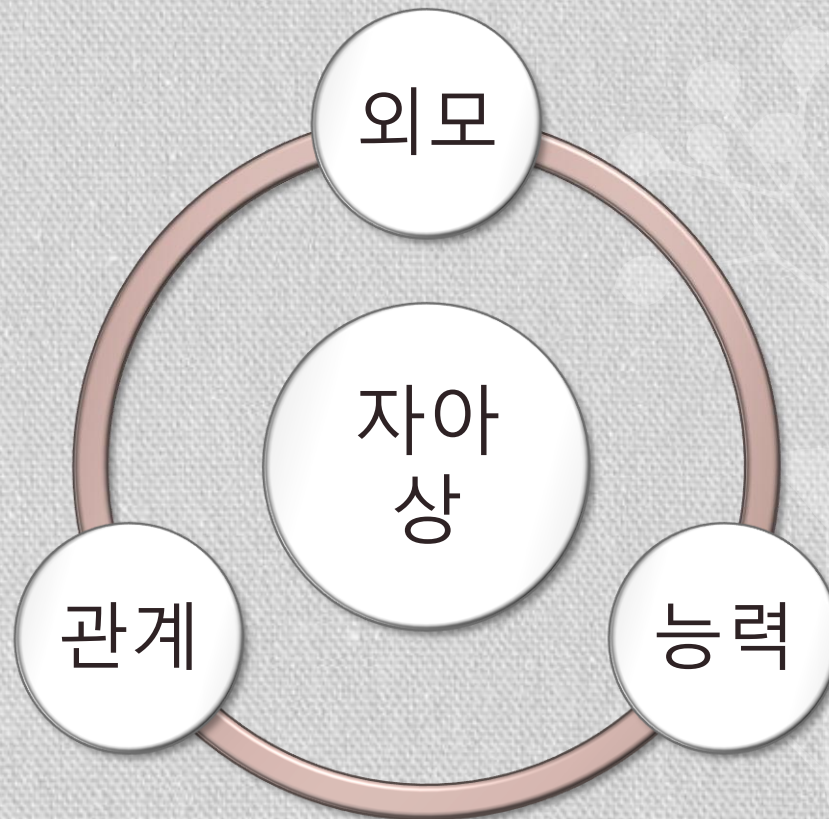
- 자아상이 왜 중요한가요?

HOW BOYS SEE THEMSELVES IN MIRROR



자아상 Self-image

- 자아상에는 어떤 면들이 있나요?



내 자아상은? What is my own self-image?

- 그룹 활동 2 Group Activity 2

- 단어
- 그림
- 음악
- 에피소드
- 시
- 이야기



긍정적 자아상? Positive self-image?

- 나를 있는 그대로 볼 수 있음
- 나를 사랑 받을 만 하고 값어치 있는 사람을 여김
- 건강한 / 긍정적인 자아상을 가진 사람들의 특징?
 - 모르는 것이 있으면 잘 물어봄
 - 자기가 이룬 것에 대해 정확히 인지하고 기억함
 - 부족한 점을 인정 할 수 있음
 - 목표를 세움
 - 새로운 시도와 실패를 두려워 하지 않으며 계속 도전함

부정적 자아상? Negative self-image?

- 나 자신에 대해 불안하고 불편해 하며 남이 나를 싫어하거나 받아들이지 않을 것을 두려워 함
- 아픈 / 부정적인 자아상을 가진 사람들의 특징?
 - 쉽게 부정적인 결론을 내림
 - 자신에 대한 장점보다는 단점을 잘 찾아내고 기억함
 - 큰 그림을 보기보다는 작은 실수 하나 하나에 집중함
 - 자신이 성공하거나 성취한 것을 무시하거나 평가 절하함
 - 환경이나 다른 사람을 주로 탓함
 - 항상 다른 사람의 의견을 따르고 희생하려 함

내 강점과 약점? My Strengths & Weaknesses?

• 그룹 활동 3 Group Activity 3

- 나의 강점들...
 - 내 친구가 나를 칭찬한다면?
 - 부모님께서 나에 대해 자랑 할때?
 - 내 자신을 토닥거리 주고 싶을때?
 - 내가 부러워 하는 그 친구보다 잘하는 것이 있다면?
 - 성취감을 느꼈던 때?



- 나의 약점들...

자존감 Self-Esteem

- 자존감 (자아 존중감) 이란?
 - 내가 나에 대해서 느끼거나 생각하는 것들
 - 나의 '가치'
 - 나에 대한 판단 혹은 의견
 - "나는 _____ 사람이야"
 - 자아상과 마찬가지로 과거의 경험들(특히 어린적 경험) 등으로 부터 생겨남
- 자아상과 달리 시시각각 변할 수 있음
 - = 긍정적인 자아상을 키울 수 있음

자존감 검사 Self-Esteem Scale

- 개별 활동 1 Individual Activity 1

- 로젠버그 자아 존중감 척도

자아 존중감 척도 (Rosenberg Self-Esteem Scale, 1965)

아래의 문항은 "내가 내 자신을 어떻게 생각하는가"에 대한 질문입니다. 각 문항을 읽고 여러분의 생각을 잘 나타내주는 칸에 V 혹은 X 표를 해주시기 바랍니다.

		매우 그렇다	그렇다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
1	나는 내 자신에 대하여 대체로 만족한다.				
2*	나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.				
3	나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.				
4	나는 대부분의 다른 사람들과 같이 일을 잘 할 수가 있다.				
5*	나는 자랑할 것이 별로 없다.				
6*	나는 가끔 내 자신이 쓸모 없는 사람이라는 느낌이 든다.				
7	나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다				
8*	나는 내 자신을 좀 더 존경할 수 있으면 좋겠다.				
9*	나는 대체적으로 실패한 사람이라는 느낌이 든다.				
10	나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.				

긍정적 자존감 키우기 Building Positive Self-Esteem

• 개별 활동 2 Individual Activity 2

긍정적 성품 Positive Traits

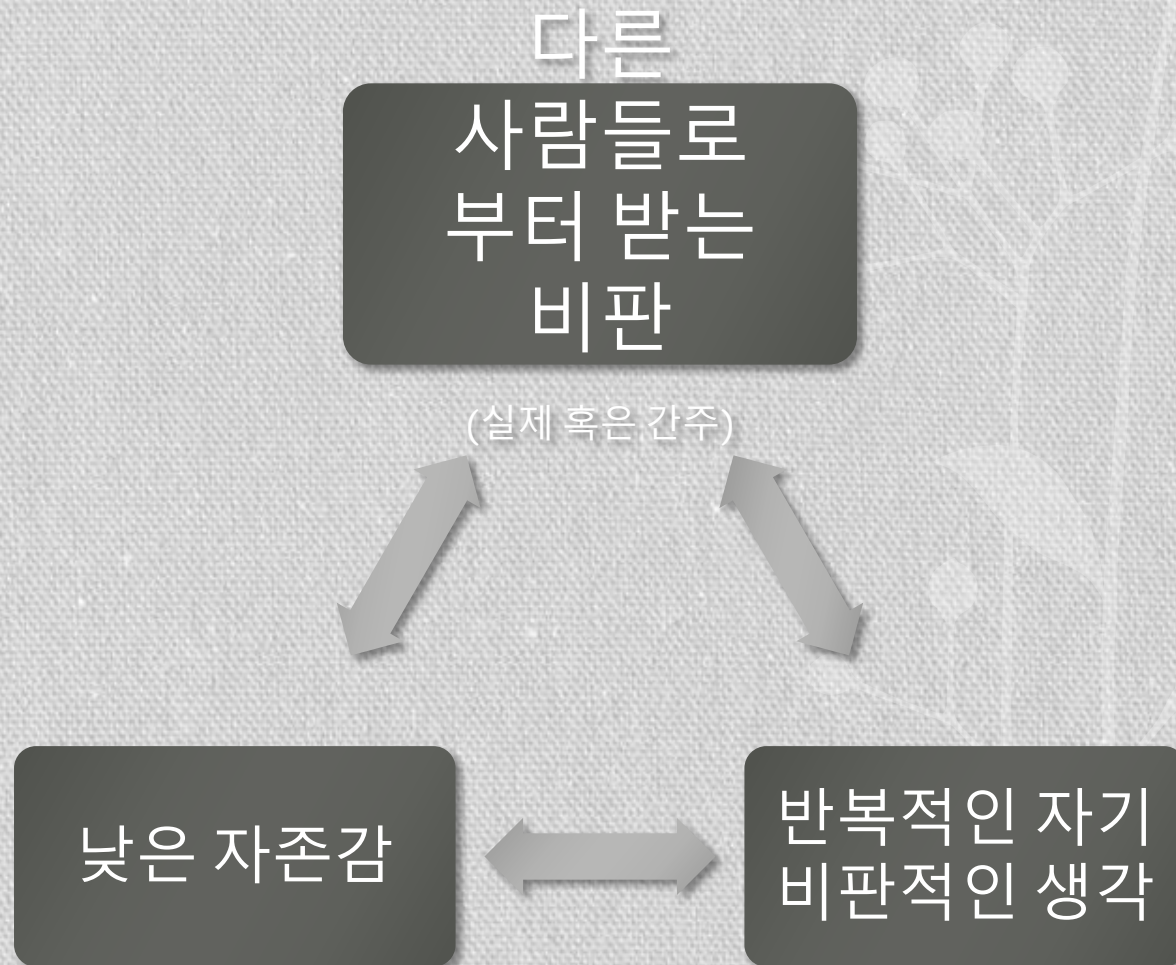
Positive Traits		
Kind	Insightful	Sensitive
Intelligent	Funny	Organized
Hardworking	Patient	Selfless
Loyal	Realistic	Practical
Attractive	Honest	Mature
Down-to-Earth	Generous	Focused
Goofy	Modest	Courteous
Creative	Serious	Grateful
Accepting	Independent	Open-Minded
Strong	Trusting	Positive
Friendly	Resilient	Responsible
Flexible	Cheerful	Cooperative
Nurturing	Self-Directed	Frugal
Thoughtful	Reliable	Tolerant
Confident	Relaxed	Innovative
Optimistic	Listener	Balanced
Respectful	Brave	
Determined	Decisive	
Skilled	Enthusiastic	
Helpful	Forgiving	
Motivated	Humble	

긍정적 경험 Positive Experiences

Positive Experiences	
Write briefly about times when you have displayed each of the following qualities.	
❖ Courage	
❖ Kindness	
❖ Selflessness	
❖ Love	
❖ Sacrifice	
❖ Wisdom	
❖ Happiness	
❖ Determination	

낮은 자존감 Low Self-Esteem

- 낮은 자존감은 어떻게 유지 되는가?



낮은 자존감이 미치는 영향

- 감정 Emotions

- 우울, 상처, 화, 짜증, 실망, 불안, 수치, 죄책감

- 생각 Thoughts

- 부정적이고 자기 비판적인 생각들

- ‘난 너무 멍청해’, ‘난 아무짝에도 쓸모없어’, ‘다 내 탓이야’, ‘난 실패자야’, ‘난 무능해’

- 치우친 생각 방식들

- Mental filter, Mind reading, Self-blame, Compare & Despair, Shoulds and Musts, Black and White Thinking

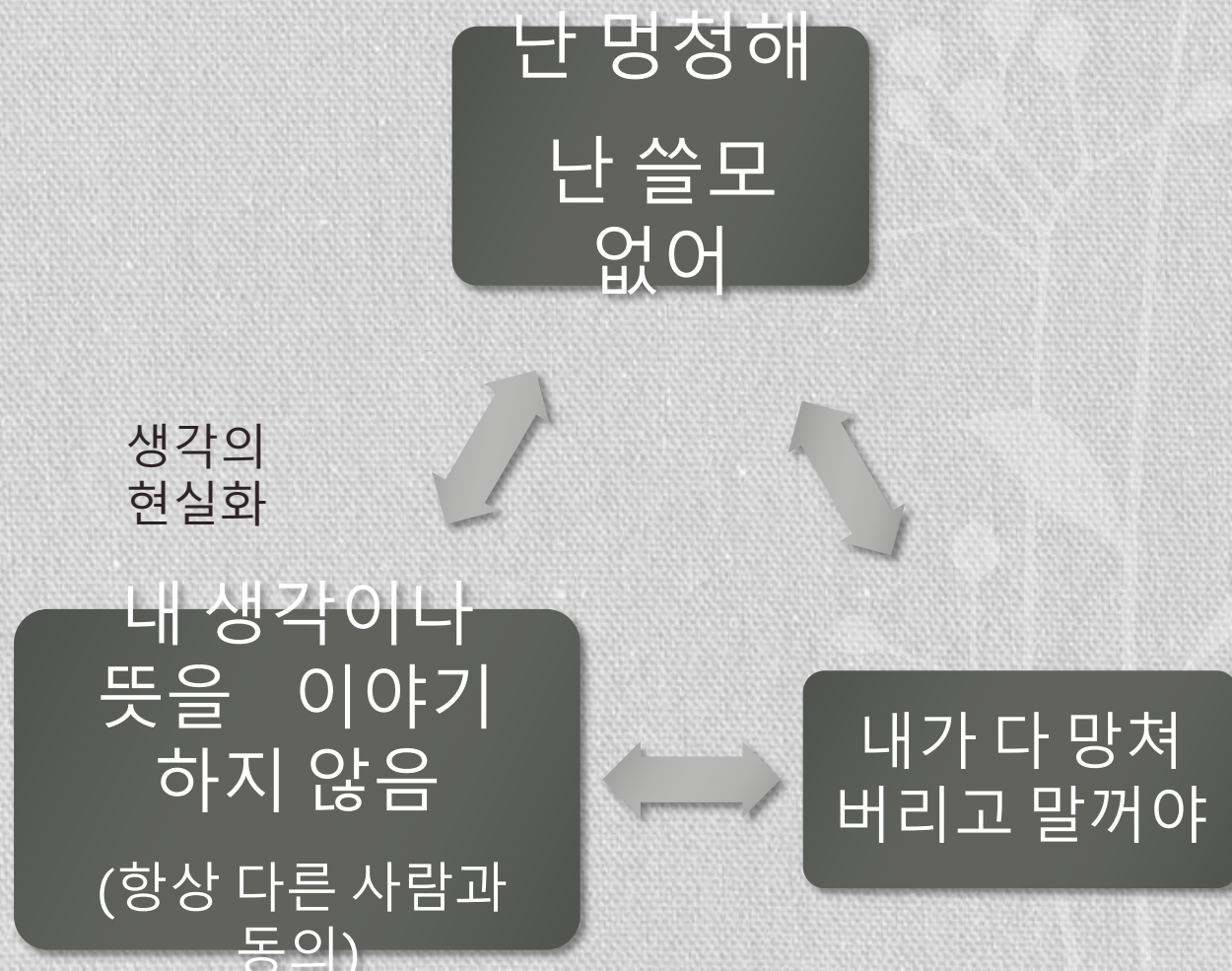
낮은 자존감이 미치는 영향

- 행동 Behaviours

- 다른 사람의 비위에 항상 맞추려 함
- 누군가가 나를 비판한다고 느끼며 민감하게 반응함
- 목표에 미달하도록 행동함
- 자신 실수 등을 감추기 위해 거짓말하거나 과하게 일함
- 다른 사람들과 있으면 부끄러워 하고 수동적으로 행동함
- 사람들을 만나거나 새로운 환경을 꺼려하고 피하려 함
- 자신에게 소홀히 대하고 학대함

낮은 자존감 Low Self-Esteem

- 낮은 자존감은 어떻게 유지 되는가? (예시)



자존감을 높이려면? Building Self-esteem

- 자존감을 키우는 5가지 기본 요소
 1. 안전감 sense of security
 2. 자아감 sense of self-hood
 3. 소속감 sense of affiliation
 4. 사명감 sense of mission
 5. 자신감 sense of competence



자존감을 높이려면? Building Self-esteem

- 다르게 행동하기

- 단호하게 말하기 훈련
- 현실적이고 이룰수 있는 목표 세우기
- 목표 달성때엔 칭찬해 주기
- 다른 사람의 칭찬을 잘 받아 들이기
- 내 강점을 기억하고 기록 해 보기
- 내가 되고 싶은 사람 처럼 행동하기
- 내 자신 돌보기이미지 바꾸어 보기
- 새로운 것을 배우거나 새로운 취미 활동 해 보기
- 다른 사람들에게 감사하기
- 남을 도와주기 (내가 할 수 있는 것 안에서)

자존감을 높이려면? Building Self-esteem

- 다르게 생각하기

- 나에 대해 비판적인 이 생각들이 정말 ‘사실’일까 아니면 ‘의견’일 뿐일까?
- 내가 내 자신에게 너무 비판적인 부정적이라면 과연 정말 현실적인 판단은 어떤 것일까?
- 내 지금 생각들은 치우친 생각들은 아닐까?
- 여기 ‘큰 그림’은 무엇일까?
- 지금 상황을 다르게 보는 방법은 없을까?
- 다른 사람들은 어떻게 이 상황을 보고 이해 할까? 내 친구는 이런 내 상황에 뭐라고 말해 줄까?
- 다른 사람이 이런 상황에 처해 있다면 내가 뭐라고 말 해 줄까? 내 친구라면?

앵무새 죽이기 Killing the poisonous parrot

- 독을 품은 앵무새




말과 마음가짐



긍정적 자존감 키우기 Building Positive Self-Esteem

• 개별 활동 3 Individual Activity 3



자기와의 긍정적 대화 Self-talk



Positive Self- talk / Coping Thoughts Worksheet

Positive statements encourage us and help us cope through distressing times. We can say these encouraging words to ourselves, and be our own personal coach. We have all survived some very distressing times, and we can use those experiences to encourage us through current difficulties. Examples of coping thoughts might be:

- Stop, and breathe, I can do this
- This will pass
- I can be anxious/angry/sad and still deal with this
- I have done this before, and I can do it again
- This feels bad, it's a normal body reaction – it will pass
- This feels bad, and feelings are very often wrong
- These are just feelings, they will go away
- This won't last forever
- Short term pain for long term gain
- I can feel bad and still choose to take a new and healthy direction
- I don't need to rush, I can take things slowly
- I have survived before, I will survive now
- I feel this way because of my past experiences, but I am safe right now
- It's okay to feel this way, it's a normal reaction
- Right now, I am not in danger. Right now, I'm safe
- My mind is not always my friend
- Thoughts are just thoughts – they're not necessarily true or factual
- This is difficult and uncomfortable, but it's only temporary
- I can use my coping skills and get through this
- I can learn from this and it will be easier next time
- Keep calm and carry on



Write down a coping thought or positive statement for each difficult or distressing situation – something you can tell yourself that will help you get through. Write them down on a piece of card and carry it in your pocket or handbag to help remind you.

Difficult or distressing situation	Coping thought / Positive statement

www.get.gg © Carol Vivyan 2011. Permission to use for therapy purposes. www.getselfhelp.co.uk













휴식과 이완요법 Rest & Relaxation

- Mindful breathing
- Mindful Imagery



숙제 Homework

Positive Steps to Wellbeing Handout

Positive Steps to Wellbeing	
Be kind to yourself  Our culture, genes, religion, upbringing, education, gender, sexuality, beliefs, and life experiences make us who we are. We all have bad days. Be kind to yourself. Encourage rather than criticise yourself. Treat yourself the way you would treat a friend in the same situation.	Exercise regularly  Being active helps lift our mood, reduces stress and anxiety, improves physical health, and gives us more energy. Get outside, preferably in a green space or near water. Find an activity you enjoy doing, and just do it.
Take up a hobby and/or learn a new skill  Increase your confidence and interest, meet others, or prepare for finding work.	Have some fun and/or be creative  Having fun or being creative helps us feel better and increases our confidence. Enjoy yourself!
Help others  Get involved with a community project, charity work, or simply help out someone you know. As well as benefiting others, you'll be doing something worthwhile which will help you feel better about yourself.	Relax  Make time for yourself. Allow yourself to chill out and relax. Find something that suits you – different things work for different people. Breathe... (imagine a balloon in your belly, inflating and deflating as you breathe in and out)
Eat healthily  Eat regularly, eat breakfast, eat healthily, eat fruit and vegetables, drink water.	Balance sleep  Get into a healthy sleep routine – including going to bed and getting up at the same time each day.
Connect with others  Stay in touch with family and friends – make regular and frequent contact with them.	Beware drink and drugs  Avoid using alcohol (or non-prescribed drugs) to help you cope – it will only add to your problems.
See the bigger picture  We all give different meanings to situations and see things from our point of view. Broaden out your perspective and consider the bigger picture ('the helicopter view') What meaning am I giving this? Is this fact or opinion? How would others see it? Is there another way of looking at this? How important is it, or will it be in a year's time? What can I do right now that will help most?	Accepting: 'It is as it is'  We tend to fight against distressing thoughts and feelings, but we can learn to just notice them and give up that struggle. Some situations we just can't change. We can surf those waves rather than try to stop them. Allow those thoughts and sensations just to be – they will pass.

Self-esteem Journal

Self-Esteem Journal	
MONDAY	
Something I did well today...	
Today I had fun when...	
I felt proud when...	
TUESDAY	
Today I accomplished...	
I had a positive experience with (a person, place, or thing)...	
Something I did for someone...	
WEDNESDAY	
I felt good about myself when...	
I was proud of someone else...	
Today was interesting because...	
THURSDAY	
I felt proud when...	
A positive thing I witnessed...	
Today I accomplished...	
FRIDAY	
Something I did well today...	
I had a positive experience with (a person, place, or thing)...	
I was proud of someone when...	
SATURDAY	
Today I had fun when...	
Something I did for someone...	
I felt good about myself when...	
SUNDAY	
A positive thing I witnessed...	
Today was interesting because...	
I felt proud when...	

THE SELF-FORGIVENESS PRAYER

**Lord grant me the ability to forgive
myself for past stumbles and falls,**

**To correct what I can,
and accept what I can't,**

***And the wisdom and courage to try again,
this time a bit wiser***

www.dailypositiveinspirations.com



<https://www.facebook.com/emotionalwellnessforpositiveliving>

Special Thanks to....



오늘 참여 하신 여러분~!

초청 해 주신 성베드로 학교~!

그리고 Facilitator로 수고해 주신 새움터 식구 분들...!