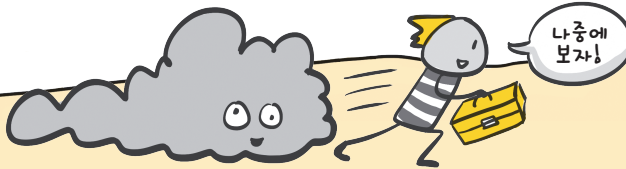




# 덜어내는 걱정 책

## 독후 활동지

크고 작은 문제가 생길 때마다  
너무 많이 걱정하고, 불안해하다 보면  
뱅글뱅글 걱정 감옥에 갇히고 말 거예요!



**덜어내는  
걱정 책** 을 읽고 독후 활동지를 적어 보면서  
불안이란 감정을 이해하고, 자신감을 길러 보아요!



꼼꼼하게  
적어 봐!

## 0. 책을 읽기 전에

지금 여러분의 마음은 어떤가요?

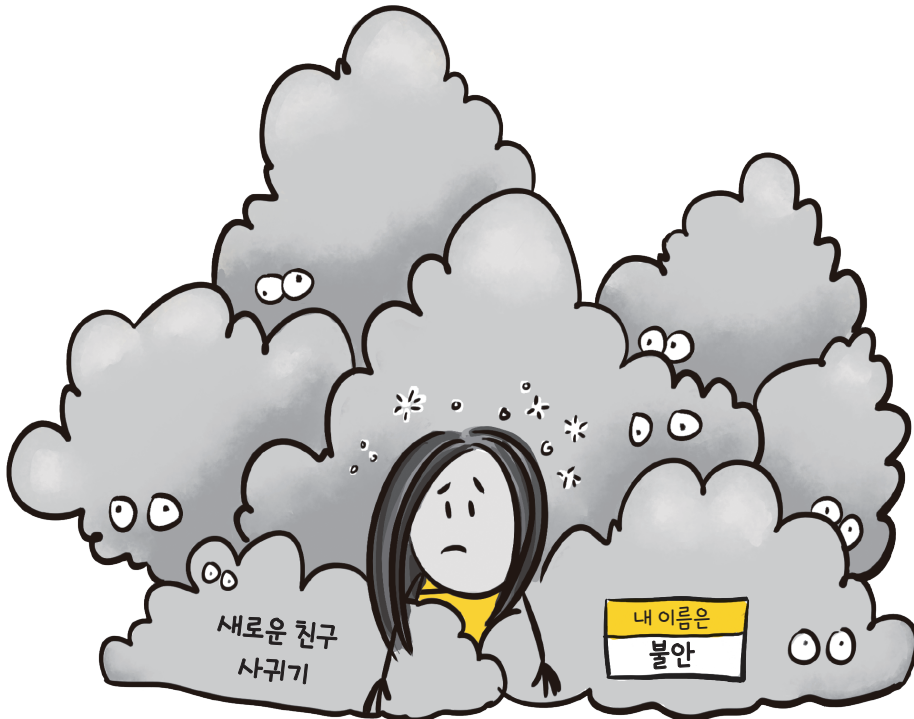
어떤 고민과 걱정이 여러분을 괴롭히고 있나요?

커다란 걱정부터 작은 고민까지 '불안 구름'에 하나하나 꼼꼼히 기록해 보세요.

### 활동 포인트!

'걱정 덜어내는 펜'을 사용해 적어 볼까요?

나의 고민과 걱정을 적고, 책을 다 읽으면 깜짝 놀랄 일이 생길 거예요!



이름 :

# 1. 불안 제대로 알기

‘불안’이란 무엇일까요?

(속닥속닥 힌트: 『걱정 (덜어내는) 책』 4쪽)



- ▶ 내가 불안을 느낄 때는 언제일까요? 불안했던 경험을 떠올려 봐요. 그리고 그때 내 몸의 상태가 어땠는지도 함께 생각해봅시다!

## 불안했던 일

## 그때 나의 상태



이름 :

## 2. 긴급 처방전 만들기

나의 기분이 좋아지게 만드는 것들의 목록을 만들어 볼까요?  
내가 걱정에 휩싸일 때,  
이 목록에 있는 것들을 나에게 긴급 처방하는 거예요!

기분 좋은 것들을  
적어볼까?



### <예시>

- # 보송보송한 담요로 내 몸 감싸기
- # 음악을 크게 틀어 놓고 마음껏 춤추기
- # 땀이 날 때까지 축구하기



### <나만의 긴급 처방전>

- #
- #
- #
- #
- #
- #

불안이 나를 덮칠 때 나는 이것들을 할 거예요!

이름 :

### 3. 안전지대 만들기

‘안전지대’란 무엇일까요?

(속닥속닥 힌트: 『걱정 (덜어내는) 책』 48쪽)

너에게도  
안전지대가 있니?



- ▶ 안전지대를 잘 알고 있으면 불안을 잘 관리할 수 있어요.  
그리고 나의 안전지대를 넓혀 나가다 보면 불안도 점점 줄어들 거예요!

지금 나에게  
많이 무섭고 불안하지만,  
언젠가 도전하고 싶은 것들을  
적어 보세요.

조금 어렵지만  
안전지대로  
삼고 싶은 것들을  
적어 보세요.

지금 나의 안전지대를  
적어 보세요!

휴, 힘들었지만  
일단 시작했고 끝까지 해냈어!  
이 정도면 칭찬받을 만해.



C

B

A

나

이름 :

## 4. 책을 다 읽고 난 후

우리는 '도움'을 받을 수 있어요!

불안이 너무 커졌다면 혼자 해결하려고 애쓰지 마세요!

여러분을 도와줄 사람들이 언제나 곁에 있으니깐요.



1) 그 사람은 누구인가요?

2) 연락처를 알고 있나요?

3) 어떻게 도움을 요청하면 좋을까요?

1) 그 사람은 누구인가요?

2) 연락처를 알고 있나요?

3) 어떻게 도움을 요청하면 좋을까요?



1) 그 사람은 누구인가요?

2) 연락처를 알고 있나요?

3) 어떻게 도움을 요청하면 좋을까요?

인터넷에도 여러분을 도와줄 수 있는 곳이 많아요.

아래 홈페이지 주소에 들어가서

어떤 도움을 받을 수 있는지 알아볼까요?

### 상담 관련 홈페이지

[cyber1388.kr](http://cyber1388.kr) (청소년사이버상담센터)

[www.peer.or.kr](http://www.peer.or.kr) (청소년포레상담)

[www.kyci.or.kr](http://www.kyci.or.kr) (한국청소년상담복지개발원)

걱정과 불안을 느낄 때 가장 중요한 한 가지를 기억하세요.

그건 바로, 여러분은 혼자가 아니라는 거예요!

용기를 내서 도움을 요청해 보세요!

# 오늘의 걱정 일기

날짜: \_\_\_\_\_ 년    월    일



오늘은 어떤 걱정이 있나요?  
지금 머릿속을 떠다니는 걱정들을 모두 적어 보고,  
언제, 어떻게 해결할지 정리해 보세요.

오늘의 걱정은?	언제 해결하지?	어떻게 해결하지?	해결 완료! (O/X)

걱정을 적어 보고, 정리해 보는 것만으로도 마음이 안정되지 않나요?  
이제 우선순위에 따라 걱정거리들을 차근차근 해결해 보세요.  
걱정이 해결되었을 때 커다란 동그라미 표시를 하면 부듯함을 느낄 수 있을 거예요!