


작은 걱정이 마음속에 살아요

독서활동지 '걱정 지우개 노트' 



“스스로의 마음을 다스릴 줄 아는 아이는
그 어떤 아이보다 똑똑하고 강한 아이입니다.
이 책을 통해 아이의 마음 근력을 길러주세요.” _ 이은경쌤

활동1. 감정 알아차리기 | 어떤 기분일까?

제이크와 케이트의 얼굴에 걱정이 가득해요. 다음 4개의 상황에서 두 사람의 기분은 어땠을까요? 상상해서 적어 보세요.

· 동생이 자꾸 떼를 쓰고 장난을 쳐요.



· 축구 경기에서 지고 말았어요.



· 만들기 숙제를 해야 하는데 자신이 없어요.



· 새 동네에 이사를 와서 친구가 없어요.



활동2. 객관적으로 바라보기 | 이럴 땐 이렇게 생각해요

잠깐, 이제는 제이크와 케이트의 표정이 달라졌어요. 그 이유는 ‘생각’을 바꾸었기 때문입니다. 두 사람의 바뀐 생각을 아래에서 골라 번호를 적어 보세요.

· 동생이 자꾸 떼를 쓰고 장난을 쳐요.



· 축구 경기에서 지고 말았어요.



· 만들기 숙제를 해야 하는데 자신이 없어요.



· 새 동네에 이사를 와서 친구가 없어요.



- ① 이 동네도 꽤 멋진걸? 새로운 친구도 곧 사귈 수 있을 거야!
- ② 숙제를 완벽하게 잘하지 않아도 괜찮아. 열심히 하는 자세가 멋진 거야.
- ③ 동생이 가끔 떼를 쓰긴 하지만, 내 말을 잘 듣고 도와줄 때도 있잖아.
- ④ 축구 경기는 졌지만, 최선을 다했으니 그걸로 만족해.

활동3. 마음 회복력 키우기 ① | 부정의 안경 벗기

어두운 색 안경을 쓰면 세상이 더 어둡게 보이는 것처럼 부정적인 것에만 집중하면 세상이 그렇게만 보이게 돼요. 부정적인 생각은 점점 커지고 결국 다른 건 보이지 않게 된답니다. [활동2]의 제이크와 케이티처럼 **여러분도 부정의 안경을 벗고 생각을 바꾸는 연습을 해 보세요.**

부정의 안경을 썼을 때

예) - 아끼는 장난감을 잃어버렸어요. 너무 속상해요.



부정의 안경을 벗으면?

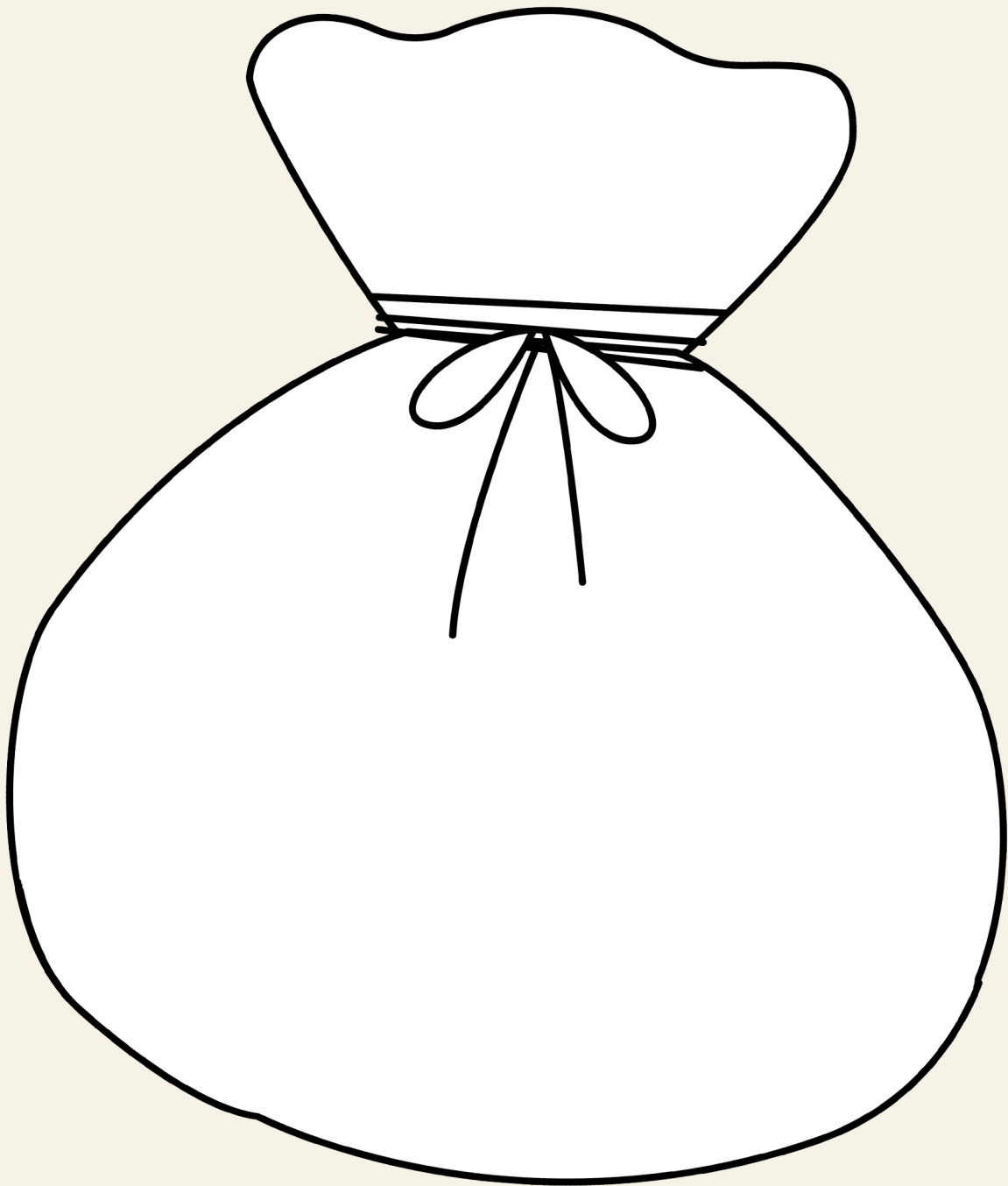
예) - 장난감을 잃어버려서 대신 친구들과 놀이터에서 신나게 뛰어놀았어요!

“눈을 크게 뜨고 행복한 일을 찾아보세요!
모든 일에는 항상 좋은 점이 있습니다.”



활동4. 마음 회복력 키우기 ② | 걱정 주머니 채우기

아직도 걱정이 남아 있다면? 그렇다면 ‘**걱정 주머니**’가 필요하겠군요.
걱정 주머니에 걱정을 넣고 주머니를 외우면 걱정이 사라진답니다!
먼저 주머니를 멋지게 꾸미고 나의 마음속 고민과 걱정을 적어 보세요.



활동5. 긍정적인 사고 연습하기 | 걱정이 사라지는 주문

나의 걱정을 해결할 수 있는 방법을 생각해보고 적어 보세요.
마지막으로 ‘**다 잘 될 거야!**’라고 크게 주문을 외치면 걱정이 사라질 거예요.



“다 잘 될 거야!”

책으로 대화해요



1. 회복력을 가진 마음이란 무엇일까요?

‘회복력’이란 어려움을 이겨내고 다시 일어나는 힘을 뜻해요. ‘회복력을 가진 마음’이란 실수와 실패를 통해 배우고, 성장하며, 끊임없이 발전하는 마음을 말하지요!

2. 마음가짐이란 무엇일까요?

마음가짐은 자신, 다른 사람, 그리고 세상에 대해 어떻게 생각하는지를 의미해요. 이 마음가짐은 힘든 상황에서도 긍정적인 감정을 느끼게 도와주기도 하고, 반대로 더 나쁜 기분이 들게 만들기도 해요. 우리의 생각과 감정이 고정된 것이 아니라는 점을 알게 되면, 언제든 더 나은 방향으로 바꿀 수 있답니다.

3. 내 생각과 내가 겪은 일은 어떤 연관이 있나요?

우리는 모두 다른 사람이며, 인생에서 일어나는 일에 대해 저마다의 생각과 감정을 가지고 있어요. 예를 들어, 두 사람이 같은 사건을 겪더라도 각기 다른 반응을 보일 수 있죠. 어떤 사람은 그 일을 부정적으로 받아들여 우울해질

수 있고, 또 다른 사람은 같은 일을 긍정적인 시각으로 바라보며 회복력을 키우고 앞으로 나아갈 힘을 얻을 수 있어요.

4. 인지 왜곡이란 무엇인가요?

인지 왜곡이란 사실과 다르게 오해를 일으키는 생각 방식을 설명하는 말이에요. 우리가 하는 생각이 항상 진실인 건 아니에요! 우리의 생각은 실제 일어난 사실과는 다를 때도 많답니다. 누구나 때때로 인지 왜곡을 겪지만, 이런 사고방식이 습관이 되면 앞으로 어려운 문제를 겪을 때마다 해결하기 힘들어질 수 있어요. 인지 왜곡의 종류에 대해 더 알고 싶다면 이 책의 마지막에 있는 “다르게 생각해 보기” 섹션을 확인해 보세요. 생각을 긍정적으로 바꾸는 데 도움을 받을 수 있을 거예요.

5. 왜 ‘생각에 대해 생각하는 것’을 연습해야 하나요?

자신의 생각을 깊이 들여다보는 시간은 매우 중요해요. 왜냐하면 우리가 하는 모든 생각이 다 옳은 건 아니기 때문이죠! 처음에는 자신의 생각을 되돌아보는 게 어려울 수 있지만, 자전거를 타는 것처럼 연습하면 할수록 잘하게 될 거예요. 자신이 어떤 생각을 하는지 알아차리는 것은 인지 왜곡을 인식하고 고치는 첫 단계랍니다.

6. 마음을 힘들게 하는 생각을 어떻게 바꿀 수 있을까요?

1. 생각을 되돌아보세요.

지금 하는 생각이 나에게 도움이 되는지, 아니면 상황을 더 어렵게 만드는지 한번 고민해 보세요.

2. 나를 힘들게 만드는 생각의 종류를 찾아보아요.

혹시 모든 걸 나쁘게만 생각하고 있나요? 아니면 자신을 너무 탓하고 있지는 않나요? 생각해 보세요.

3. 그 생각에 점수를 매겨 보세요.

1점은 “전혀 속상하지 않아요.”, 10점은 “너무 속상해요.”라는 뜻이에요. 점수를 매겨 보면 지금의 이 생각이 내 마음을 얼마나 힘들게 하는지 알아차릴 수 있어요.

4. 과연 내 생각이 정당일까요?

내 생각이 꼭 옳다는 증거가 있나요? 반대로 내 생각이 잘못되었다는 증거는요? 나와 같은 생각을 하는 친구에게는 뭐라고 말해 주면 좋을까요? 한번 고민해 보세요.

5. 더 좋은 생각을 찾아보세요

새로운 시선으로 상황을 바라보고 새로운 생각을 떠올려 보세요. 그리고 다시 1부터 10까지 점수를 매겨 봐요. 더 나은 생각을 하면 속상한 마음이 덜해질 거예요. 그러면 더 좋은 선택을 할 수 있게 되고, 기분도 나아질 거예요.