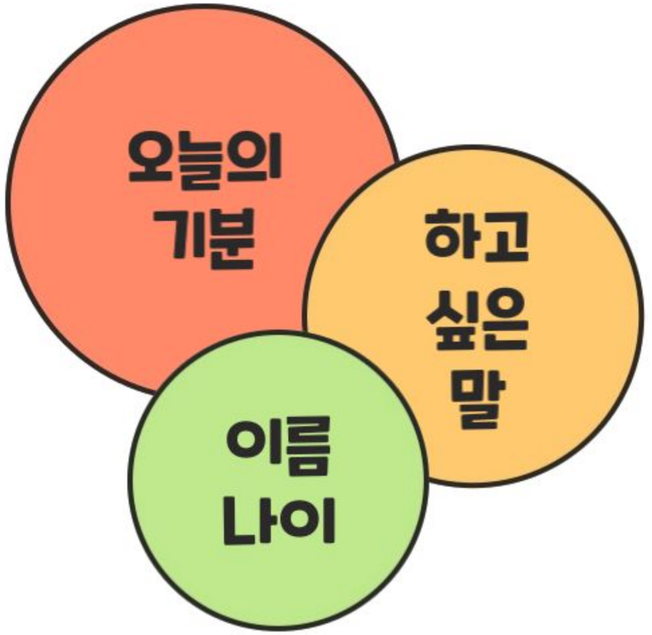
미술을 통해 내 마음을 배우는

집단미술 감정코칭

천안시서북구정신건강복지센터X단국대학교심리치료학과

여러분 안녕하세요!



자기소개를 해볼까요?

집단미술 감정코칭 프로그램 소개

01

내 감정을
스스로
느껴본다.

02

감정표현을
잘하는 방법을
알아본다.

03

재미있는
콜라주 미술작품을
만들어본다.

서약서
설문지

감정은 무엇일까요?



"감정은 _____이에요."

감정은 무엇일까요?



"감정은 _____이에요."

날씨와 같이 그냥 존재하는 것

감정은 무엇일까요?



"감정은 _____이에요."

날씨와 같이 그냥 존재하는 것

좋고 나쁨으로 구분될 수 없는 것

감정은 무엇일까요?



"감정은 _____이에요."

날씨와 같이 그냥 존재하는 것

좋고 나쁨으로 구분될 수 없는 것

억누르거나 무시하지 않고 잘 표현해야하는 것

감정을 나타내는 말에는 어떤 것이 있을까요?










감정을 나타내는 말에는 어떤 것이 있을까요?

기쁘다 불안하다 얄밉다 답답하다

서운하다 행복하다 기분좋다

상쾌하다 시원하다 만족스럽다 흥겹다

억울하다 쓸쓸하다 슬프다

두렵다 서글프다 편안하다 실망스럽다

뿌듯하다 불만스럽다 뭉클하다

부끄럽다 자랑스럽다 당황스럽다


오늘의 감정!
행복
#나를회복시켜주는힘
#잘지내고있다는증거
#스트레스해소

행복의 기능

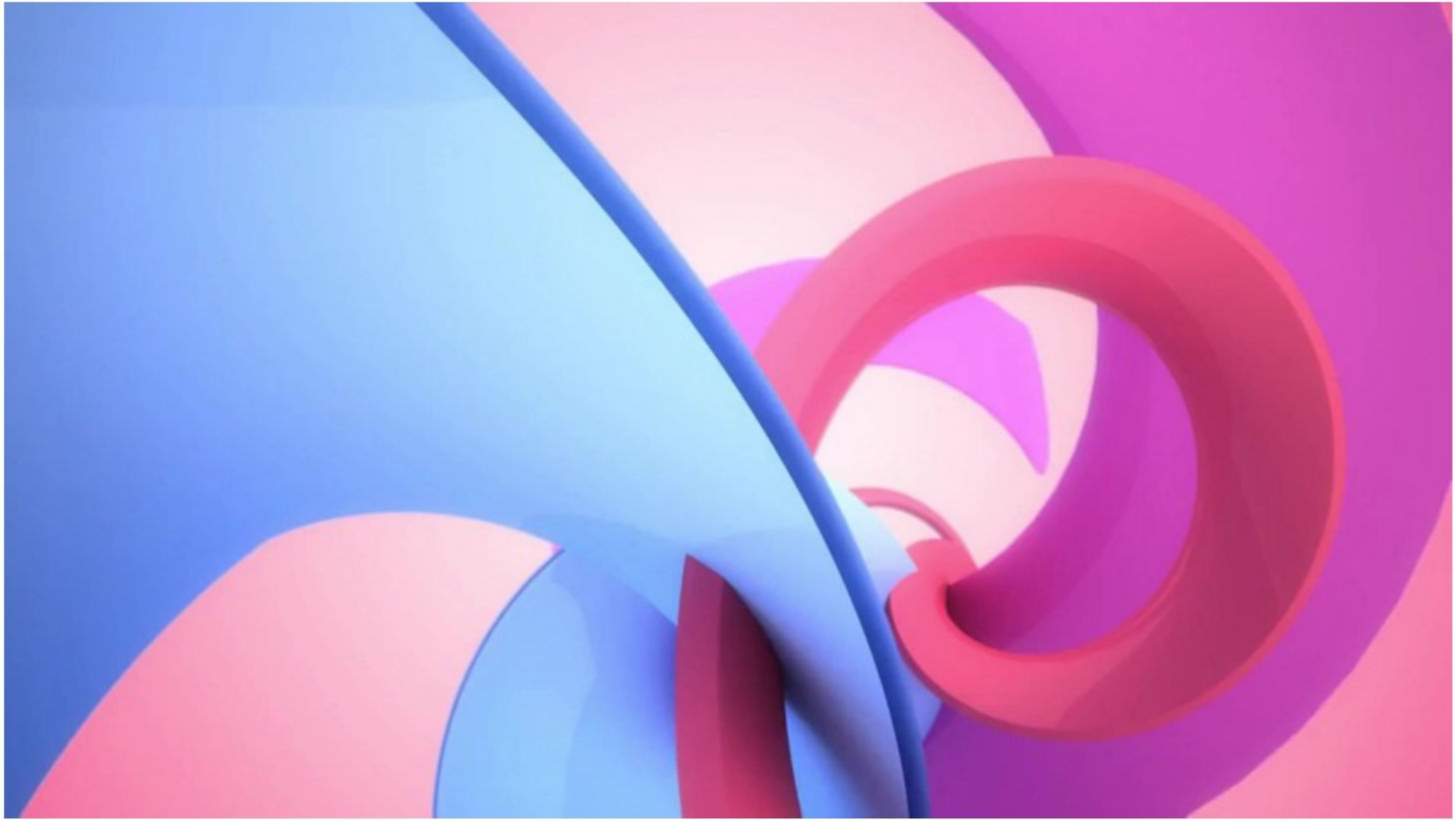
행복은 왜 필요할까요?

01 슬프거나, 화가나거나, 우울한 상황에서 자신을 회복시켜주는 힘이다.

02 자신이 잘 지내고 있다는 증거이다.

03 창의적이고 여유로운 생각들을 만들어낼 수 있다.

레드벨벳 - 〈행복〉



행복 콜라주 미술활동

콜라주가 무엇인가요?





COLLAGE

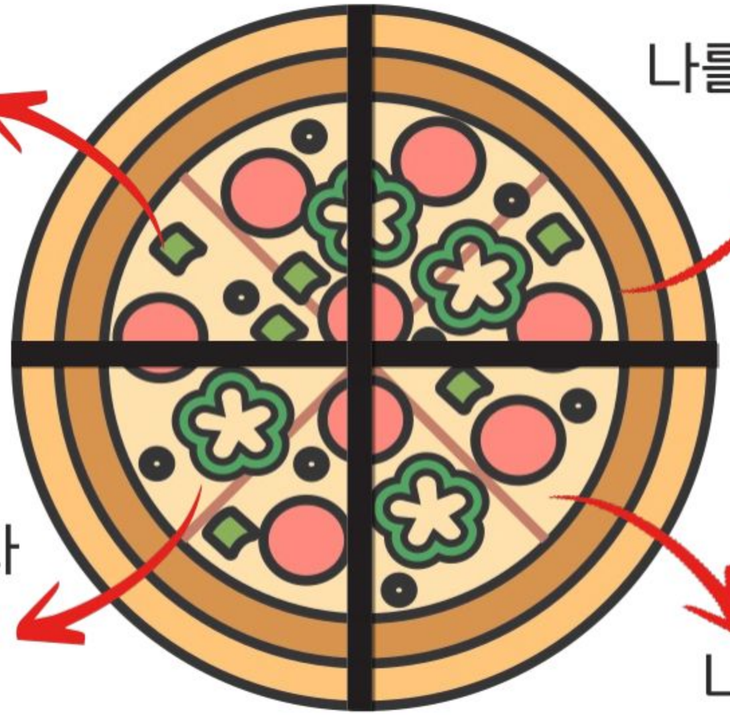
종이를 찢고 붙여서 만드는 그림

- ∨ 잘 그릴 필요가 없다!
- ∨ 스트레스 풀리게 팍팍 찢기!

행복 콜라주 피자 만들기

내가 행복을 느끼는
상황을 표현하자면?

나를 행복하게 하는 것은?



행복할 때 나의 모습이나
표정은 어떨까?

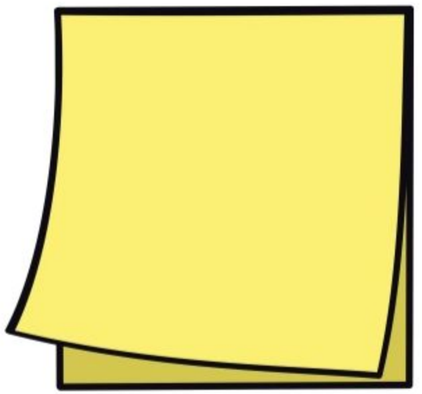
나에게 "행복"이란?

그림에 대한 이야기 나누기









01 나의 그림을 설명해 주세요.

02 다른 사람의 그림 설명을 듣고 포스트잇에 감상을 써주세요.

03 포스트잇을 뒷장에 붙여주세요

04 그림을 잘 그렸는지를 보는 게 아니라 어떤 마음이 느껴지는 지를 얘기해 주세요!





다음주에 만나요

다음 회기까지 일주일동안 스스로 감정을 충분히 느껴보고 올까요?