# 미술을 통해 내 마음을 배우는

# 집단미술 감정코칭

천안시서북구정신건강복지센터X단국대학교심리치료학과

슬픔은 없애야
하는 거야나?



슬픔도 표현해야 하나?

울고 싶지 않아

오늘의 감정

# 슬픔

슬픔은 어떻게
이겨내야 하지?

슬픔이 정확히 뭐지?



슬픔의 사전적 정의

# 슬픔이란 무엇일까요?



## 슬픔

발음 [ 슬픔 ]

슬픈 마음이나 느낌, 정신적 고통이 지속되는 일

## 슬프다

발음 [ 슬프다 ]

원통한 일을 겪거나 불쌍한 일을 보고 마음이 아프고 괴롭다.





슬픔의 기능

# 슬픔은 나쁘기만 할까요?

01 고통스러운 상태를 드러내서 스스로를 돌아보고 성장하도록 도와줍니다.

02 나를 도와달라는 사회적 신호가 되어주기도 합니다.

03 같은 고통이 반복되는 상황을 피할 수 있게 해줍니다.





슬픔의 대처

# 슬픔을 현명하게 다루는 법

01 슬픔과 우울 헷갈리지 않기

## 슬픔?

- ✓ 특정한 사건이나 경험이 원인!
- ✓ 일시적으로 생겼다가 사라지는 기본적인 감정!

## 우울?

- ✓ 특별한 원인이 없을수도...
- ✓ 시간이 지난다고 쉽게 사라지지 않는 기분





슬픔의 대처

# 슬픔을 현명하게 다루는 법

02 내 마음을 인정하고 받아들이기

나는 지금 왜 슬플까?

아, 나는 ~해서 슬프구나

~하면 당연히 슬플 수 있는 거야. 그리고 금방 지나갈 거야.





슬픔의 대처

# 슬픔을 현명하게 다루는 법

03 슬픔을 말로 표현하고 도움을 청하는 연습하기

나는 지금 ~해서 슬픈 상황이야. 그러니까...

내가 혼자 생각을 정리할 시간을 줄래?

나랑 같이 즐거운 시간을 보내줄 수 있어?

내가 이런 상황에서 어떻게 하면 좋을지 조언해줄 수 있어?





슬픔 콜라주 미술활동

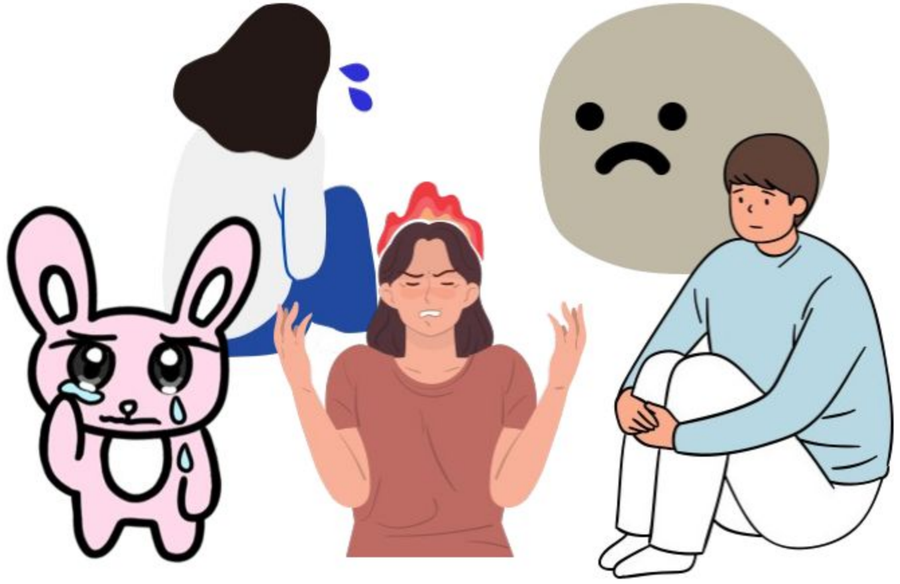
# 보이고 싶은 나, 숨기고 싶은 나



내가 슬플 때,
이렇게 표현하면 좋을 것 같아!



내가 슬플 때,
이런 모습은 숨기고 싶어!



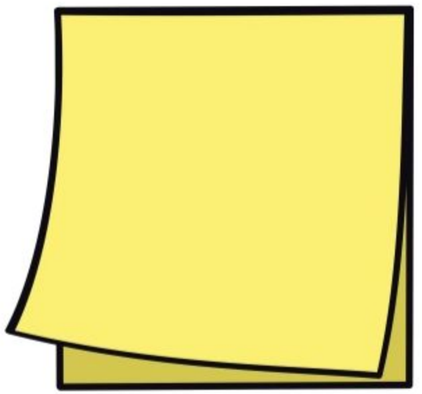


# 그림에 대한 이야기 나누기









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

이제는 슬픔을 무조건 감추거나 피하지 않길 바랍니다!