미술을 통해 내 마음을 배우는

집단미술 감정코칭

천안시서북구정신건강복지센터X단국대학교심리치료학과

분노의 사전적 정의

분노(화)란 무엇일까요?

분노 憤怒/忿怒

발음 [분노]

1.분개하여 몹시 성을 냄. 또는 그렇게 내는 성.

화 [5] 火

발음 [화]

1. 몹시 못마땅하거나 언짢아서 나는 성.

분노 콜라주 미술활동

나의 '화' 온도계

1. 온도계를 그립니다.
2. 4칸으로 나눕니다.
3. 내가 평소에 무엇 때문에 화가 나는지 '4개'를 골라서 칸에 맞춰서 붙여줍니다. 약간 짜증나는 건 맨 밑칸~ 정말 참기 힘든 건 맨 위칸~
4. 마지막으로 각 칸 옆에 이렇게 화가 났을 때 어떻게 풀면 좋을지 말로 써주세요.

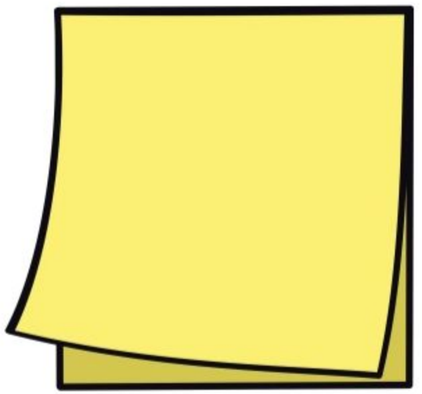


그림에 대한 이야기 나누기









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!





마지막 인사

앞으로는 늘 '행복'한 일들이 가득하고,
'슬픔'도 잘 표현하고
'불안'을 두려워하지 않고
'화'가 나도 스스로 다스릴 수 있기를...
그동안 정말 감사했습니다! ^ ^ ♡