

- 그림책, 마음을 읽다 -

강사: 황지연 (그림책심리 그림먹은책나무 연구소 대표)

1

운영 목표

- 그림책 심리를 활용하여 자신의 내면아이를 들여다보고 자기이해 및 수용을 가져올 수 있다.
- 그림책 심리를 통한 자기성찰을 경험하면서 삶의 의미와 자신의 강점을 발견할 수 있다.

2

운영 방법

가. 대상 및 인원: 성인 40명 내외

나. 장소 : 도서관 내 북카페

다. 운영 기간 및 횟수: 11~12월 중 총 6회기

3

프로그램 내용

가. 1회기 주제: 자기이해 및 자기수용과 관련된 그림책 심리

회기	그림책	학습 내용	학습자료
1		그림책에 대한 오해와 진실 바로 알기 그림책 심리: 중요한 사실 돌 씹어 먹는 아이 그림책 깊이 읽기 및 나누기 싱잉볼 명상으로 내면 들여다보기 후속활동: 로고테라피_나는00입니다.	동영상 및 PPT/ 후속 활동
준비물		색연필(12색), 사인펜(12색), 필기도구, A4용지	

나. 2회기 주제: 정서조절과 관련된 그림책 심리

회기	그림책	학습 내용	학습자료
2		감정 알아차림과 정서조절에 대해 알아보기 그림책 심리: 마음의 집 당신의 마음에 이름을 붙인다면 그림책 깊이 읽기 및 나누기 싱잉볼 명상으로 내면 들여다보기 후속 활동: 미술심리_감정만다라	동영상 및 PPT/ 후속 활동
준비물		색연필(12색), 사인펜(12색), 필기도구, A4용지	

다. 3회기 주제: 타인이해 및 타인수용과 관련된 그림책 심리

회기	그림책	학습 내용	학습자료
3		다름을 인정하고 수용하는 자세 알아보기 그림책 심리: 루빈스타인은 참 예뻐요 작은 꽃 그림책 깊이 읽기 및 나누기 싱잉볼 명상으로 내면 들여다보기 후속 활동: 미술심리_소시오그램	동영상 및 PPT/ 후속 활동
준비물		색연필(12색), 사인펜(12색), 필기도구, A4용지	

라. 4회기 주제: 회복탄력성과 관련된 그림책 심리

회기	그림책	학습 내용	학습자료
4		두려움을 극복하는 자세 알아보기 그림책 심리: 넌 누구냐? 아름다운 실수 그림책 깊이 읽기 및 나누기 싱잉볼 명상으로 내면 들여다보기 후속활동: 미술심리_웅덩이화	동영상 및 PPT/ 후속 활동
준비물		색연필(12색), 사인펜(12색), 필기도구, A4용지	

마. 5회기 주제: 삶의 가치와 관련된 그림책 심리

회기	그림책	학습 내용	학습자료
5		삶의 가치를 통한 의미 발견하기 그림책 심리: 아마도 너라면 삶의 모든 색 그림책 깊이 읽기 및 나누기 싱잉볼 명상으로 내면 들여다보기 후속 활동: 미술심리_자신의 섬 그리기	동영상 및 PPT/ 후속 활동
준비물		색연필(12색), 사인펜(12색), 필기도구, A4용지	

바. 6회기 주제: 자기성장과 관련된 그림책 심리

회기	그림책	학습 내용	학습자료
6		자신의 새로운 모습 발견하기 그림책 심리: 아마도 너라면 호랑이를 타다 그림책 깊이 읽기 및 나누기 싱잉볼 명상으로 내면 들여다보기 후속 활동: 자신에게 주는 꽃다발 만들기	동영상 및 PPT/ 후속 활동
준비물		색연필(12색), 사인펜(12색), 필기도구, A4용지	

(※ 프로그램의 세부 내용은 집단원의 경험과 상황에 의해 변경될 수 있습니다.)

4

기대 효과

- 그림책 심리를 통해 자기수용과 내면소통을 도모할 수 있을 것이다.
- 그림책을 활용하여 마음챙김 방법을 익히고 회복탄력성을 높일 것이다.