

관점 수용 및 공감:

우리는 살아가는 데 관계가 필요한 사회적 존재입니다. 우리가 주의 깊게 관점을 수용하는 연습을 하면 다른 사람의 관점을 고려하고 공감하면서 반응하는 능력이 향상됩니다. 이는 건강한 관계를 형성하고 갈등을 평화롭게 해결하는 데 도움이 됩니다.

문제 해결 단계:

다음 조언은 어린이와 어른 모두에게 도움이 됩니다.

- ✓ 개개인의 관점을 알아보세요.
- ✓ 다른 사람의 입장에서 상상해보세요.
"이 상황에서 이 사람은 어떻게 생각하고 느낄까?"
- ✓ 차이를 인정하고 소중하게 여기세요.
- ✓ 그런 다음, 모든 사람의 요구 사항을 염두에 두고 이 문제를 해결할 방법을 몇 가지 생각해 보세요.

**"행복에 집중하는 것은
하찮은 것을 추구하는 것이 아닙니다. 우리 삶의
행보를 알려줄 수 있는 감정 중
하나입니다."**

-10가지 주의 깊은 순간, 골디 혼

낙관주의:

낙관주의는 단순히 희망적인 생각을 하고 모든 것이 훌륭하다고 믿는 것이 아닙니다. 성공과 실패 모두 우리가 발전하는 데 중요하다는 것을 알고, 새로운 것을 시도하고 최상의 결과를 위한 계획을 세우려는 의지입니다.

낙관주의는 웰빙에 중요합니다!

연구에 따르면 낙관론자들은 다음과 같은 특징을 가지고 있습니다.

- 더 나은 신체적, 정신적 건강.
- 더 큰 성공.
- 더 만족스러운 관계.
- 더 긴 수명.



**잔이 반 정도 비어 있는
게 보이나요?
여러분의 생각을 파악하고,
확인하고, 바꾸세요.**

1. 여러분의 생각을 파악하세요. 여러분의 생각과 사고 패턴에 주목하세요.

2. 여러분의 생각을 확인하고 도전하세요. 생각이 정확하나요, 아니면 왜곡되어 있나요? 도움이 안 되는 언어 패턴을 찾으세요 (예: "나는 그렇게 못 해").

3. 여러분의 생각을 바꾸세요. 생각을 재구성하세요. 이 사항을 다른 방식으로 볼 수 있을까? 친구라면 이 상황에 어떻게 대처할지 자문해보세요.

여러분을 위한 실천: 관점 수용 및 공감

이해하기:

다른 사람들의 관점을 주의 깊게 청취하세요.
다른 사람들이 어떻게 느낄지 생각해 보세요.

자녀의 입장에서 생각하기:

자녀의 입장이 되면 어떻게 생각해 보세요.
자녀의 관점에서 상황을 볼 수 있나요?
어떤 감정을 느끼나요?
자녀의 감정과 여러분의 감정이 다른가요?

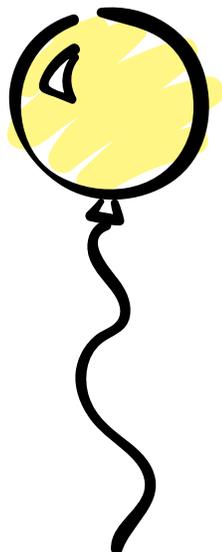
낙관주의

낙관적인 플레이리스트:

음악은 기분을 바꿔주는 강력한 도구입니다.
비관적인 생각이 떠오르기 시작할 때
가장 좋아하는 신나는 노래를 들으면
정말 도움이 됩니다!

행복한 순간에 집중하기:

우리는 때때로
일상의 골치 아픈 일에 사로잡혀
좋은 일에 집중하는 것을
잊어버립니다. 무엇이
여러분을 웃게 하는지 파악하고,
자녀와 함께
행복한 경험을 나누세요.



자녀와 함께하는 연습: 관점 수용 및 공감

이야기 시간:

함께 읽은 이야기 속 등장인물의
다양한 관점에 대해 의논하세요.
자녀에게 등장인물이 어떻게 느낄지,
왜 그렇게 느낄지, 아니면 자신이 이야기 속에
들어간다면 어떻게 느낄지 생각해 보라고 하세요.

평화로운 문제 해결사:

자녀가 교우 문제를 해결해야 하면
다른 관점에서 문제를 바라보고
문제를 해결하라고 격려하세요. 자녀가 공감
능력을 사용하여 연습할 수 있나요?
“다른 사람들은 어떻게 느낄까?”

낙관주의

낙관적 사고 모델:

일이 계획대로 되지 않을 때 자녀에게
낙관적인 생각을 말로 표현하세요. 예를 들어,
교통 체증에 갇혔을 때 “차가 너무 막혀서 절대
못 가”라고 말하는 대신 “오늘 교통이 혼잡하네.
괜찮아, 갈 수 있을 거야”라고 말해보세요.

즐거움을 담은 상자 만들기:

보물 상자(오래된 신발 상자), 사진집,
스크랩북, 동영상, 일기 등 행복한 추억을
기록하세요. 즐거움을 담은 상자에 넣은 다양한
물건과 그 물건을 넣은 이유에 대해 의논하세요.