

마음약방

체크리스트

학년 반 이름

한 개만 골라서 하트 위에 체크해주세요!

01

국어, 수학, 영어 공부와
쌓여가는 숙제 때문에 힘들다면..



02

“꿈이 뭐야?” “커서 뭐 되고 싶어?”
라는 질문에 대답하기 어렵다면...



03

롤러코스터를 타는 것처럼
감정이 오르락내리락 한다면...



04

이것도 저것도 다 좋은 것 같아
하나를 고르지 못하는 어려움이 있다면...



05

친구 관계 때문에 스트레스가 있고
고민이 된 적이 있다면...



06

스마트폰을 하지 않으면
심심하고 놀거리가 없다면...



정주고



공부싫증



“
국어, 수학, 영어 공부와
쌈여가는 숙제 때문에 힘들다면..
”



처방 1 • 포도당은 뇌의 연료!

공부가 잘 안되고 힘들 때는 달콤한 젤리, 사탕을 먹어봐요. 젤리와 사탕, 초콜릿에 들어있는 포도당은 뇌가 열심히 일할 수 있도록 도와주는 연료 같은 역할을 해요. 약간의 군것질로 다시 공부할 수 있는 힘이 생길 거예요!



처방 2 • 업데이트를 위한 재부팅!

스마트폰, 컴퓨터도 업데이트를 하려면 잠깐 켜다 켜야 하는 거 알죠? 공부하느라 지친 당신도 다시 힘을 얻기 위해 잠시 '멍 때리기'를 해도 좋아요. 오늘도 수고했어요!



처방 3 • 내 공부 계획은 내가 짤다!

다른 사람이 정해주는 대로 공부하는 것이 버겁다면 내가 스스로 공부 계획을 세워보세요. 내가 스스로 정했으니 즐겁게 할 수 있겠죠?

MONTHLY PLANNER

MONTH

S	M	T	W	T	F	S

내가 할 수 있는 만큼
적어보아요~

정주고

다종아증



“

이것도 저것도 다 좋은 것 같아
하나를 고르지 못하는 어려움이 있다면...

”



처방 1 • 주문처방

무엇이든 다 좋은 친구들은 때론 '내가 잘 선택한 걸까?'라는 고민이 있기도 해요. 그럴 때 나에게 힘이 나는 주문을 걸어 보아요!
"어떤 걸 선택하든 괜찮아!"



처방 2 • 동전처방

결정하는 것이 너무 어렵다면 하나, 둘, 셋!
동전을 던져보아요! 앞면이 나오면
첫 번째 선택으로, 뒷면이 나오면 두 번째 선택을
해봅시다! 선택하고 난 뒤, 받은 동전 초콜릿을
먹으면 앞으로 더욱 멋진 결정을 할 수 있을 거예요!



처방 3 • 응원처방

옆에 있는 친구의 응원도 우리에게
매우 중요해요! 나처럼 다 좋아증을 고른
친구가 있다면 우리 서로 응원해 주어요!
"ㅇㅇ아 완벽하지 않아도 괜찮아!",
"네 선택이 최고야!" 친구가 고른 결정에
최고라고 이야기 해준다면
힘이 솟을 거예요!



정주고

미래막막증



“꿈이 뭐야?” “커서 뭐 되고 싶어?”
라는 질문에 대답하기 어렵다면...



처방 1 • 버킷리스트 써보기

'유튜브에 영상 올려 보기', '세계 일주 떠나기',
'딸기 탕후루 만들어 보기'처럼 해보고 싶은 것들을
써보고 도전해 보세요. 내가 좋아하는 것과 잘하는
것을 알 수 있어요. 그러면 커서 하고 싶은 일도
조금씩 보일 거예요.



처방 2 • 모든 것엔 때가 있다!

하루를 개운하게 보낼 수 있도록 샤워를 하고, 오늘을 즐겁게
사는 것에 집중해 보세요. 우리의 미래가 걱정되어도, 하루하루를
소중히 살다보면 '미래의 나'는 멋진 사람이 될 거예요.



처방 3 • 힘이 되어주는 노래와 책

- 방탄소년단(BTS) - 낙원
- 아이유(IU) - Celebrity (셀러브리티)
- 김연경(배구선수) 자서전 - 아직 끝이 아니다



정주고



스마트폰증후군



“
스마트폰을 하지 않으면
심심하고 놀거리가 없다면...
”



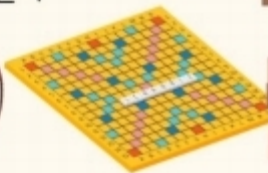
처방 1 • 스마트하게 사용하기

- ♣ 잠금앱 사용해 보기
- ♣ 숙제하고 난 후 스마트폰 하기
- ♣ 식사시, 보행시에는 사용하지 않기
- ♣ 스마트폰 사용계획서 작성해 보기
- ♣ 스마트폰 심요일 지정하여
소중한 내폰에게도 휴식을 주기
- ♣ 어플은 꼭 필요한 것만 다운로드 하기



처방 2 • 운동, 게임처방

- ♣ 골(goal)때리는 우리들의 축구 즐기기
- ♣ 가족, 친구들과 보드게임하면서
신나게 놀기



처방 3 • 와글와글 수다 처방

- ♣ 가족, 친구들과 수다로 스트레스 날리기
- ♣ 솔직하게 내 마음을 털어 놓으며 공감받고 위로받는 경험해보기
- ♣ 긍정적이고 즐거운 수다의 매력에 빠져보기

정주고

우정고파증



“
친구관계 때문에 스트레스가 있고
고민이 된 적이 있다면...
”



처방 1 • 영화처방



루카

장르 : 애니메이션/어드벤처/코미디

내용 : 이탈리아의 해변 마을, 바다 밖 세상이
궁금하지만, 두렵기도 한 호기심 많은 소년 루카가
새로운 친구들과 잊지 못할 모험을 즐기며
행복한 시간을 보냄.



처방 2 • 댄스처방

자신이 좋아하는 음악에 맞춰 신나게 댄스

추천곡 : Butter, Permission to Dance (BTS),
롤린 (브레이브걸스), Weekend(태연)



처방 3 • 산책처방

동네를 산책하며 사람들의 표정을 살펴보아요.

다른 사람들도 나처럼 고민이 있습니다.

지금부터 천천히 시작하면 됩니다.

늦지 않았어요. 새로운 마음으로 내곁에 있는
소중한 친구들을 바라 보아요.



정주고

감정롤러코스터



“
롤러코스터를 타는 것처럼
감정이 오르락내리락 한다면...
”



처방 1 • 주문처방

“내 마음속 그만!(stop) 외치기”

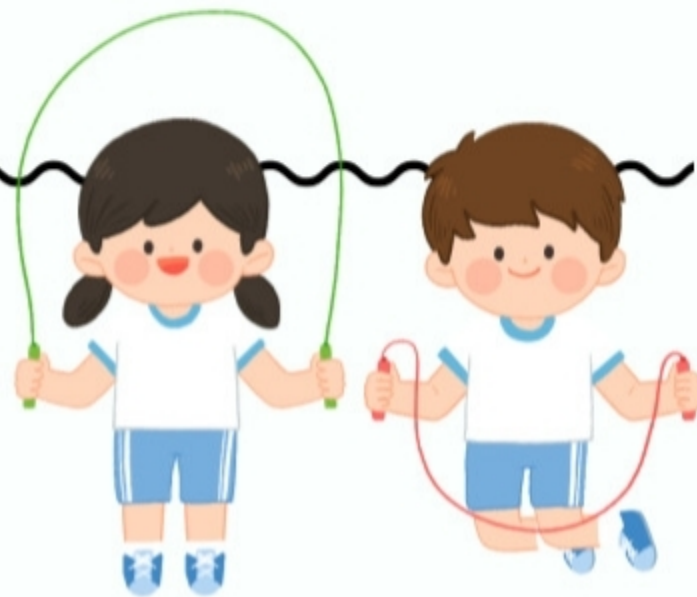
갑자기 화가 치솟을 것 같다면 ‘그만!’을 외치고 숨을 크게 쉬어 보아요. 그리고 말랑이를 손에 쥐고 주무르면서 내 마음을 조절해 보아요.



처방 2 • 운동처방

“감정을 조절하는 힘은 바로 나!”

감정은 눈물을 흘리거나 웃게 하는 등 우리를 움직이게 하는 운동 에너지가 있어요! 오르락내리락 하는 나의 감정을 조절할 수 있게 가벼운 산책, 줄넘기를 해볼까요?



처방 3 • 선물처방

“지친 나에게 토닥토닥”

감정롤러코스터 타느라 지친 나에게 선물을 주어요.

맛있는 음식을 먹어도 좋고, 좋아하는 활동(영화, 노래듣기, 친구랑 이야기하기)을 해도 괜찮아요.

- 음식: 피자, 치킨, 김밥, 떡볶이 먹기!
- 영화: 인사이드 아웃
- 노래: 아이유 네 손을 잡아, BTS 봄날, 동요 듣기

