

흔들어서 보세요!

자신감 향아리는 새로운 일에 도전하고 긍정적인 마음을 키울 수 있는 쉽고 재미있는 활동이에요. 나를 위한 향아리 하나, 그리고 소중한 사람을 위한 향아리 하나를 만들어 보세요.

계속해 봐요!
기분 좋은 일이 생길 때마다 새로운 긍정 쪽지를 써서 향아리에 넣어 보세요. 자신감이나 격려가 필요할 때마다 하나씩 꺼내 읽어 보세요.

아래 아이디어를 시도해 보거나, 나만의 아이디어를 생각해 보세요!

한 번도 안 해본 일 도와주기.

“너는 세상을 더 멋진 곳으로 만들어.”

“너는 반짝이는 아이디어로 가득해.”

새로운 운동 기술 연습하기.

새로운 단어를 배우고 하루 동안 사용해 보기

“너는 어려운 일도 해낼 수 있어.”

“너는 영감해.”

“너의 친절함은 정말 환하게 빛나.”

산책하면서 새로운 것을 최소 5가지 찾아보기

도서관 선생님께 내가 아직 읽어보지 않은 책 추천해 달라고 하기

친구에게 같이 축구공 차고 놀자고 말 걸기.

“너라면 할 수 있어!”

“너는 난관을 때려 세상에서 제일 멋져!”

1 종이를 길쭉하게 자르세요.

“너는 어디서나 환하게 빛나는 아이야.”

2 도전해보고 싶은 새로운 일이나, 나 자신에게 해주고 싶은 기분 좋은 말을 종이에 적어 보세요.



3 내용을 적은 종이를 향아리에 넣어주세요.

4 매일 아침(혹은 원할 때마다) 향아리를 흔들어서 종이 한 장을 꺼내 보세요. 그리고 자기 전까지 종이에 적은 새로운 일에 도전해 보거나, 나를 응원하는 말을 소리 내어 읽어 보세요!

함께 이야기해봐요: 새롭게 도전해 본 것 중 어떤 일이 가장 어려웠나요? 어떤 일이 가장 쉬웠나요?
어떤 쪽지를 읽었을 때 가장 자신감이 생겼나요?

함께 이야기해
봐요
머릿속 놀이터로
산책을 떠나요



오늘 하길 참
잘했다고 생각하는
일 세 가지를 말해
볼까요?



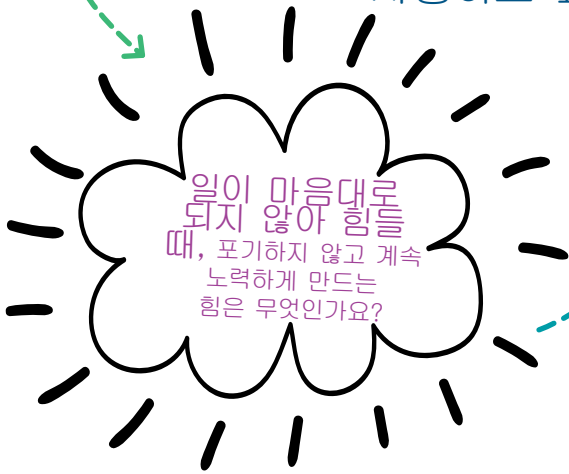
나만의 자신감
슈퍼 파워가
있다면 이름을
뭐라고 지어주고 싶나요?
그 힘은 언제
사용하고 싶나요?

연습을 통해
예전보다 잘하게 된
일은 무엇인가요?



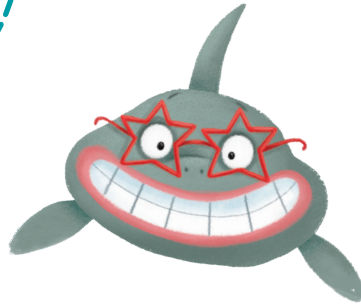
여러분이
가장
좋아하는
세 사람에게서
각각 한 가지
특징을
얻을 수
있다면,
그 특징은
무엇인가요?

여러분의
가족은
어떻게 팀처럼
행동하나요?

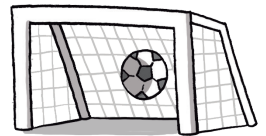


일이 마음대로
되지 않아 힘들
때, 포기하지 않고 계속
노력하게 만드는
힘은 무엇인가요?

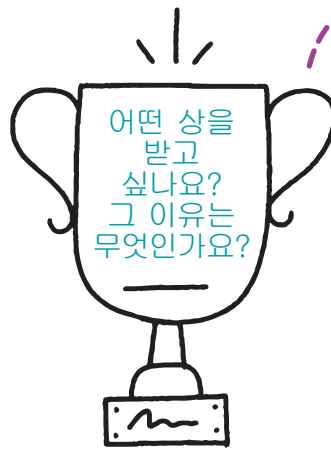
칭찬을 받으면 기분이
어떤가요? 다른 사람을
칭찬해 주었을 때는
어떤 기분이 드나요?



이번 주에 가장
힘들었던 일을
설명해보세요.



목표를 이루었을
때는 어떤
기분이 드나요?



어떤 상을
받고
싶나요?
그 이유는
무엇인가요?

사람들은
혼란스러울 때
손으로 어떤
행동을 하나요?
용기가 날 때,
긴장될 때,
신이 날 때는
어떤가요?



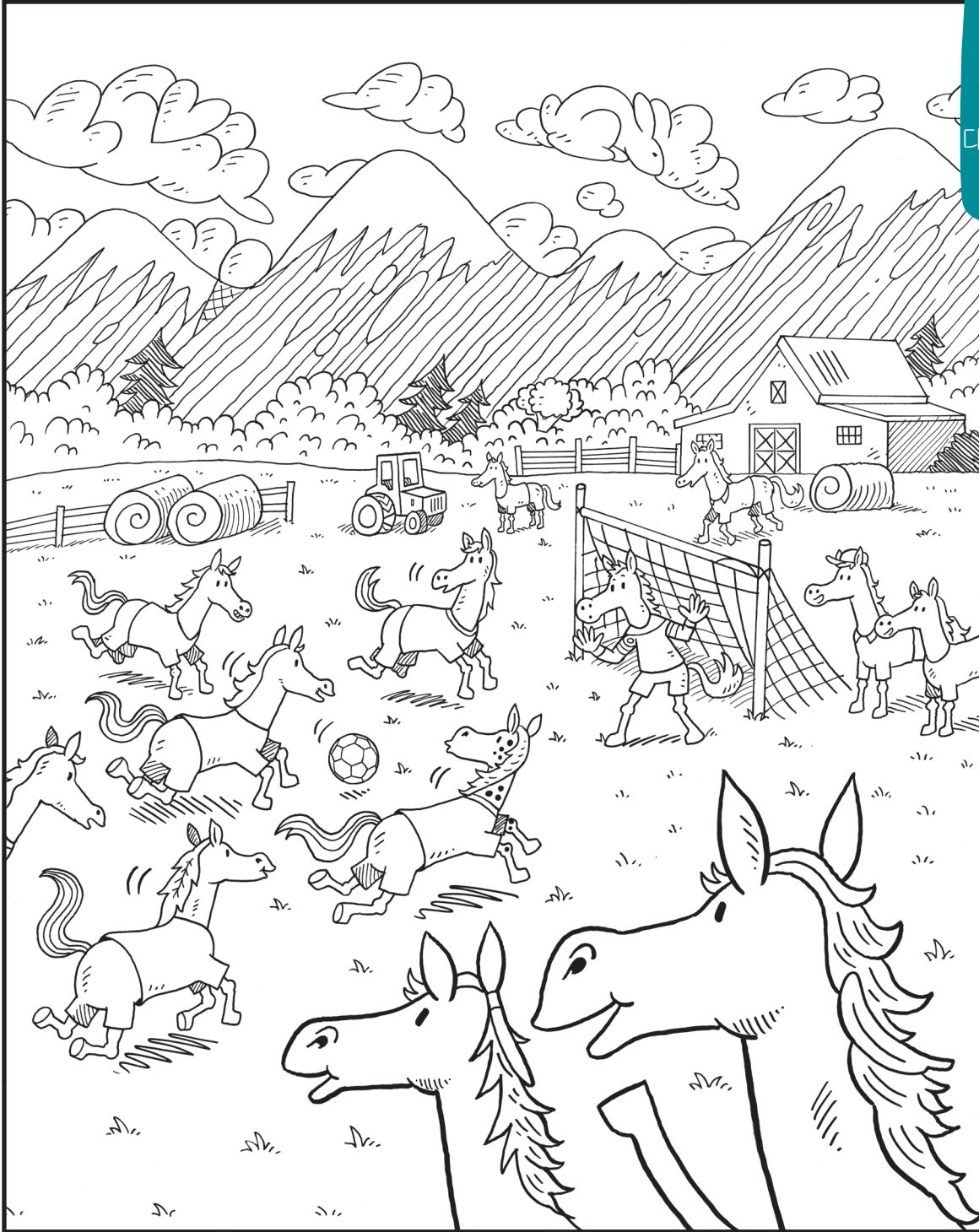
어려운 일을
즐거운 일로
바꾸었던
경험을 하나만
말해 보세요.

도착

자신감 있게 놀기

숨겨진 물건들을 찾을 수 있나요?

새로운 시각으로
바라보세요!
찾기 힘들 때는, 그림
을 돌려보거나 새로운
방식으로 바라보세요.
다른 각도에서 보면 찾기
힘든 물건이 눈에 쏙
들어올지도 몰라요!



바나나



요트



아이스크림
콘



화가의 붓



막대사탕



책



바늘

정답은 HighlightsKids.com/MetLifeHP 확인할 수 있어요.

함께 이야기해 봐요: 스포츠나 게임을 할 때, 계속할 수 있는
자신감을 얻기 위해 스스로에게 어떤 말을 해주나요?



물병



반지



연봉



피자 한
조각



나뭇잎



하트



브로콜리



토끼

나만의 드림팀

여러분이 직접 축구팀을 만들었다고 상상해 보세요. 팀 이름은 무엇인가요? 유니폼은 어떤 모습일까요? 아이디어를 몇 가지 생각해 보고, 여기에 그림으로 그려 보세요.

완벽해질 때까지 기다리지 마세요! 일단 시작해 보고, 여러분의 아이디어가 어디로 이어지는지 지켜보세요. 시작하는 데는 첫 번째 아이디어 하나면 충분해요. 디자인은 나중에 언제든지 수정할 수 있으니까요.



팀 이름



함께 이야기해봐요: 자신의 아이디어를 믿는 것은 단순한 생각을 완전히 새롭고 창의적인 것으로 바꾸는 데 어떤 도움이 될까요? 처음에는 조금 어렵게 느껴지더라도 말이에요.



세상을 밝히는 빙고



칸에 적힌 활동을 할 때마다 X 표시를 해 보세요. 일주일 동안 가로, 세로 또는 대각선으로 다섯 칸을 채워 보세요. 가족이나 친구들에게도 함께 도전해 보자고 말해 보세요!

<p>오늘 있었던 좋은 일 몇 가지를 적어 보세요.</p>	<p> 음악을 듣고 노래를 부르거나, 춤을 추거나, 예술 작품을 만들어 보세요.</p>	<p> 다른 사람에게 순서를 양보해 보세요.</p>	<p>가족이 좋아하는 간식을 만들어 깜짝 선물해 보세요. </p>	<p>냅킨은 꼭 필요한 만큼만 가져가세요.</p>
<p>시키지 않아도 집안일을 스스로 도와보세요. </p>	<p>선생님께 감사하는 마음을 담은 시를 써 보세요.</p>	<p> 가지고 놀지 않는 장난감이나 작아진 옷을 기부해 보세요.</p>	<p>스스로에게 칭찬을 해 주세요.</p>	<p>가본 적 없는 나라에 대해 새로운 사실을 배워 보세요. </p>
<p>친구가 슬퍼 보인다면 이야기를 들어주겠다고 말해 보세요.</p>	<p>동생이 하고 싶어 하는 게임을 함께 해주세요. </p>	<p>다른 사람을 위해 문을 잡아주세요.</p>	<p> 가능하다면 차를 타는 대신 걸어서 이동하세요.</p>	<p>기분 좋은 메시지를 적어서 창문에 붙여 두세요.</p>
<p>반려동물과 시간을 보내세요. </p>	<p>상대방이 이겼을 때 "멋진 경기였어!"라고 말해 주세요.</p>	<p> 요양원에 계신 할아버지 할머니들을 위해 알록달록한 카드를 만들어 보세요.</p>	<p>꼭 자기 위해서 불끄기 알람을 맞춰 보세요.</p>	<p>부모님의 허락을 받고 지역 사회 청소 활동에 참여해 보세요. </p>
<p>혼자 앉아 있는 친구에게 같이 앉자고 초대해 보세요.</p>	<p>누군가 물건을 잃어버렸다면 함께 찾아주세요. </p>	<p>거울 속의 자신에게 미소 지어 보세요.</p>	<p>내가 아주 잘하는 것을 친구에게 가르쳐 주세요. </p>	<p>화면은 끄고 밖으로 나가서 놀아요!</p>

함께 이야기해봐요: 나 자신에게 친절하듯 다른 사람에게 친절하듯 그만큼 중요한 이유는 무엇이라고 생각하나요?