

## 감사함에 관한 가족 지침

가족 여러분께,

오늘 ‘생활교육 그리고 헬씨 해롤드’가 본 센터를 방문했고 닉의 자녀는 ‘소속감 및 유대감 - 해롤드의 감사할 줄 아는 마음’이라고 하는 인터랙티브한 학습경험에 참여했습니다. 저희는 감사함, 감정, 공감, 사회성 기술, 의사소통 발달, 감성지능 육성등에 대하여 배우며 아주 즐거운 시간을 가졌습니다.

이번 주에 시간을 내어 오늘 우리가 배운 중요한 메시지들에 대해 자녀와 이야기를 나누어 봄으로써 아이들이 배운 것을 보강하도록 해 주십시오.

택에서 자녀와 함께 다음과 같은 경험을 즐겨 보시기 바랍니다.

### 가족 깃발

이 경험은 닉의 자녀가 감정을 탐구하도록 돕고 헬씨 해롤드가 아이들과 함께 탐구한 감사하는 마음과 연관되는 것입니다.

여기 첨부된 깃발 본을 이용하여 서로에게 감사하는 마음을 담은 고맙다는 메시지들을 적은 다음 이를 엮어 줄로 만듦으로써 여러분이 가족을 더 튼튼히 한다는 아이디어입니다. 가족 구성원들은 다른 식구가 자신에게 어떻게 친절을 베풀고 보살펴 주었는지 이 깃발들에 적으면 됩니다. 그 주간에 가족들이 겪었거나 경험했던 행복했던 기억이나 있었던 일에 대해 적는 것입니다. 하나씩 깃발에 적은 다음엔 각각의 깃발을 줄로 엮습니다. 가족깃발을 여러분 집안에서 모두가 잘 볼 수 있는 공유 공간에 진열하십시오. 즉 부엌이나 가족실, 복도를 말합니다. 정해진 양이 있는 것은 아니지만 모든 가족 구성원이 적어도 깃발 하나는 보태 주어야 합니다.

예를 들어 어느 날 저녁 식사 후에 깃발 줄을 내린 다음 시간을 내어 식구들이 같이 앉아서 그 주간에 가족 각자가 추가한 고마웠던 순간들, 생각들 그리고 아이디어들을 공유해 보십시오. 이렇게 함으로써 서두르지 않고 얼마간 함께 시간을 보내고 그런 경험들이 의미하는 바가 무엇인지 그런 일로 가족들이 어떤 느낌을 받았는지 얘기해 봄으로써 감정에 대해 배울 시간을 갖는 기회도 되는 것입니다. 예를 들어, 가족들이 고마와했거나, 행복했거나 신이 났을 수도 있었음을 얘기 해보는 것입니다.

첨부된 깃발용 본은 여러분이 이를 그대로 베끼거나 아니면 여러분 스스로 이를 그리는 데 이용하라고 준비한 것입니다.

“감사한 마음을 갖으면 사람들이 보다 긍정적인 감정을 느끼게 되고, 좋은 경험들을 음미하게 되며 그들의 건강이 증진되고 역경에 대처하고 튼튼한 인간관계를 구축하게 된다.”

- 하버드 의학잡지 2011.



LEA 웹사이트를 방문하세요:  
[lifeeducation.org.au](http://lifeeducation.org.au)



저희 ‘헬씨 해롤드, 건강한 나’ 앱에 대해  
알아보고 무료로 다운 받으십시오



깃발용 본

접는 곳

