반 | 번호 | 이름 | 모둠

마음건강으로 행복한 삶 계획하고 실천하기

나에게 행복은 어떤 모습이고, 어떻게 계획할 수 있을까?



1 나에게 행복은 ___이다

도입

멋진 말 말고, 솔직한 말로 써요.

나에게 행복은 _____이다. 그렇게 생각한 까닭은?

2 하람이에게 빠진 재료

이해하기

행복의 다섯 재료: 즐거운 감정(P) · 몰입(E) · 관계(R) · 의미(M) · 성취(A)

하람이에게 가장 비어 보이는 재료는 _____이다.

그렇게 본 까닭

하람이의 하루에서 찾아요

하람이에게 권하고 싶은 작은 행동

10분이면 되는 것

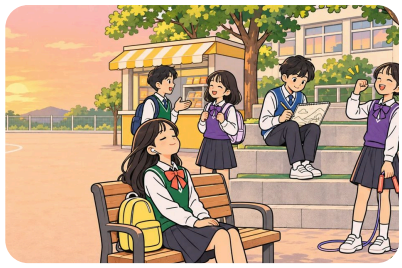
3 내 행복 그래프

연습하기

요즘 내 모습에 가까운 칸에 ✔. 검사가 아니고, 남에게 보여 주지 않아도 돼요.

나의 모습	거의 없음	가끔	자주	아주 자주
즐거움: 웃거나 편안한 순간이 있다.	○	○	○	○
몰입: 시간 가는 줄 모르고 빠지는 일이 있다.	○	○	○	○
관계: 마음을 나눌 수 있는 사람이 있다.	○	○	○	○
의미: 누군가에게 보탬이 된다고 느낀다.	○	○	○	○
성취: 작은 목표라도 해냈다고 느낀다.	○	○	○	○

행복은 한 번에 크게 오지 않아요. 다섯 재료를 조금씩 채워 가는 거예요.



4 한 달 행복 계획서

적용하기

다섯 재료마다 이번 달에 할 작은 행동을 하나씩. '언제·얼마나'를 넣으면 더 좋아요.

행복 재료		이번 달 나의 작은 행동
예) 즐거움	→	아침마다 좋아하는 노래 한 곡
예) 관계	→	일주일에 한 번 친구에게 고맙다고 말하기
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

✂ 잘라서 내요

5 오늘의 행복 1g

정리

오늘 내가 찾은 행복 1g은 '_____'이다.

새롭게 안 것
한 줄로

짝의 응원 한 줄
짝이 써 줘요

마음이 무거울 때 기댈 곳
담임·상담 선생님, 청소년상담 1388