

ADHD 가이드

내가 잘하는 것



제공
Shire

Pathfinder
A way forward

내가 잘할 수 있는 것은 무엇일까

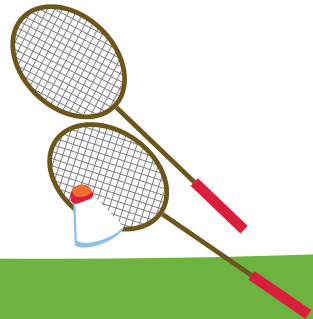
사람들이 날 야단칠 때마다, 나도 잘하는 것이 있다는 걸 항상 떠올리는 게 좋습니다. 내가 잘할 수 있는 일들을 여기 빈 공간에 모두 적어서 목록을 만들어 보세요. 그 후, 선생님, 엄마, 아빠, 그리고 제일 친한 친구에게 그들이 봤을 때 내가 잘하는 것이 무엇인지 적어달라고 하세요. 한결 기분이 나아질 것입니다.

내가 잘하는 것

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:
- 5:
- 6:

..... 이/가 봤을 때 내가 잘한다고 생각하는 것

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:
- 5:
- 6:



.....이가 봤을 때 내가 잘한다고 생각하는 것

1 :

2 :

3 :

4 :

5 :

6 :

.....이가 봤을 때 내가 잘한다고 생각하는 것

1 :

2 :

3 :

4 :

5 :

6 :



행복 상자

목록을 작성하는 동안, 가느다란 종이 쪽지에 선생님, 엄마, 아빠, 그리고 제일 친한 친구에게 그들이 정말 좋아하는 나의 장점 하나를 골라서 써달라고 하세요. 그 후, 상자 하나를 구해 이 쪽지들을 넣어주세요. 사진, 만화, 혹은 웃긴 물건 같이 행복한 상상을 하게 하는 다른 물건들도 이 상자에 담으세요. 실증하거나 직접 접다는 기분이 들 때 상자 속 물건들을 꺼내보면 나를 행복하게 하는 것들을 떠올릴 수 있을 것입니다.





준비일자: 2012년 9월

©2012 Shire

더 자세한 정보는 아래의 웹사이트를 참고하세요.
www.adhdandyou.co.kr