

아동 신체심리치료

학교 아동을 위한 신체심리치료



고학년을 위한 신체심리치료

- 스트레스 대처능력향상, 또래관계 향상
 - 스트레스 요인 - 개인적 요인, 가정적 요인, 학교적 요인, 사회적 요인
 - 스트레스 대처방식 - 적극적 대처, 소극 · 회피적 대처, 공격적 대처, 사회지지 추구적 대처

고학년을 위한 신체심리치료

1. 심신 이완을 통한 지각능력 향상.
2. 자기 긍정성과 조절력 향상.
3. 소극 · 회피적 대처 감소와 적극적 대처 증가.
4. 공격적 대처 감소와 사회지지 추구적 대처 증가.
5. 집단 움직임을 통한 사회적 관계에서 필요한 상호작용 경험.

고학년을 위한 신체심리치료

심신이완

- 이미지(풍선, 꽃잎) 를 통한 호흡 움직임
- 몸으로 이름쓰기
- 신체 각 부분 움직이기
- 5-walk
- 걷기 & 멈추기 & Melting
- 손바닥 최면

고학년을 위한 신체심리치료

스트레스

- 1!2!3! 액션
- 반대의 나라
- 4개의 방 – 감정경험과 알아차리기
- 감정나무 만들기
- 사진말과 감정카드
- 감정, 고민 눈덩이 싸움
- 우리는 000 부족



사진말과 감정카드



고학년을 위한 신체심리치료

관계 향상

- 손잡고 일어서기
- 매듭 풀기
- 눈치 건기
- 나는 너의 추격자
- 너와 나의 연결고리(창의적 신체고리)

Thank You

