

#### ● 진행순서

- **Work Sheet를 나누어 준 후, 들어가는 글을 지명해서 읽음.**
- 과거를 회상하기 위해 눈을 감게 한 후 구체적으로 무엇을 회상할 것인지 보충설명
- 회상을 통하여 기록한 내용의 맨 마지막 괄호 안에 이러한 내용을 회상하면서 들게 되는 느낌을 간략히 적음.
- 다섯 가지의 회상 중 과반수가 넘는 내용들에 공통적인 느낌이라면 지금의 그 사람이 현재 지니고 살아가는 모습과 결코 무관하지 않음으로 해석
- 상대방에게 보이지 않게 모여 앉음.
- 밝은 느낌의 사람이라면 그렇듯 밝은 마음들을 더욱 잘 활용
- 어두운 느낌의 사람이라면 위로하고 이제 새로운 자신의 모습을 가꾸기 위한 노력을 하자고 격려

#### ● 주의사항

- 가급적 취학전 기억을 회상
- 공개하기 곤란한 내용을 공개한 경우 상담자의 도움이 필요
- 해결 중심의 관점으로 해석
- 극도의 불안이 드러난 집단원은 개인상담으로 유도

#### ● 기대효과

- 자신에 대해 성찰하는 기회
- 개인 상담시의 자료
- 자신의 뜻 모를 감정의 변화에 대해 적절히 대처하는 계기

#### ● 진행순서

- 활동지를 나누어 주고 답하게 함.
- 자신의 스타일을 채점
- 자신이 개선해야 할 점에 대해 발표

#### ● 주의사항

- 자신을 이해하는 하나의 자료로 삼도록 함.
- 어느 한 스타일이 좋고 나쁜 것이 아님을 알게 함.

#### ● 기대효과

- 자기를 이해하고 아울러 타인을 이해
- 타인을 바라볼 때 여유를 갖고 임함.
- 진로를 탐색하고 설정하는 자료
- 열린 사고를 갖고 사람을 대함.