

♥ 문진표에서 세부 증상을 체크했으면 이번에는 네 고민을 좀 더 자세하게
써 볼래? 솔직하게 털어놓는 것만으로도 마음이 한결 가벼워질 거야.

♥ 도서 구입 문의: 1833-7247

♥ 출판사 홈페이지: www.changbiedu.com

♥ 본 '마음 건강 문진표'는 단행본 『어린이 마음 약국』을
구입한 분께 드리는 한정 사은품입니다.

비매품



마음 건강 문진표

어린이 마음 약국에 온 걸 환영해.

요즘 무슨 고민이 있니?

마음이 힘든 부분이 있으면 체크해 봐.

여러 개를 골라도 돼.

이름 _____

나이 _____



어린이
마음 약국

• 마음 약사 _____

• 읽는 약 처방 _____

♥ 문진표를 작성하여 마음 약사에게 제출하거나, 어린이 마음 약국에서 추천하는 그림책을 읽고 고민을 해결해 봐.

+	증상	세부 증상	체크
나 때문에 마음에 힘이 빠질 때	콤플렉스 자기 부정	거울 속 내 모습이 싫어요. 나 스스로가 못나게 느껴져요.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	열등감 두려움	가정 형편이 어려운 게 창피해요. 친구들 앞에서 당당하고 싶어요.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	외로움 자기 위로	아무도 내 마음을 알아주지 않아요. 혼자인 게 외롭고 서러워요.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	무기력 우울감	하고 싶은 게 없고 귀찮아요. 우울한 감정에 휩싸여요.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

+	증상	세부 증상	체크
가족 때문에 눈물이 날 때	부모 이혼 부부 싸움	이혼이 제 잘못인 것 같아서 괴로워요. 우리 집이 와르르 무너질 것처럼 불안해요.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	가족 대화 단절 소통 불가	엄마 잔소리에 숨이 막혀요. 속마음은 말하지 못하고 짜증만 내요.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	가족의 죽음 애도의 방법	언젠가 죽는다고 생각하면 슬퍼져요. 어떻게 위로해야 할지 모르겠어요.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	사춘기 반항 가족 이해 부족	방문을 달고 혼자 있고 싶어요. 엄마에게서 멀리 벗어나고 싶어요.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	장애 가족 다양성 포용	나도 사랑과 관심을 받고 싶어요. 괜찮은 척하지만 사실 괜찮지 않아요.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

+	증상	세부 증상	체크
친구 관계가 어려울 때	부러움 친구 관계	친구를 부러워하면 지는 기분이 들어요. 부러워서 미워하는 마음이 생겨요.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	등교 거부 학교 부적응	아침마다 학교에 가기가 싫어요. 교실에서 버티는 게 괴로워요.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	말 상처 따돌림	친구한테 상처받고 외톨이로 지냈어요. 또 상처받을까 봐 무섭고 눈치가 보여요.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	대화 어려움 소통 미흡	대화하면 자꾸 오해가 생기고 싸워요. 마음은 그게 아닌데 서로 상처를 줘요.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	관계 형성 어려움 친구 사귀기	친구가 나를 안 좋아할까 봐 걱정돼요. 친구랑 친해지는 방법을 모르겠어요.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

+	증상	세부 증상	체크
미래를 향해 힘껏 발을 내딛고 싶을 때	성격 기질 불만 자기 수용	내향형인 성격을 고치고 싶어요. 성격 때문에 진로 선택이 힘들까 봐 걱정돼요.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	가치 찾기 삶의 철학	부모님이 말하는 삶과 내 꿈이 달라요. 남들 눈치를 보느라 내 기준이 없어요.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	미래 불안 삶의 주인	나만 꿈이 없는 것 같아서 불안해요. 무작정 친구들을 따라 꿈꾸기는 싫어요.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	삶의 축복 권태와 불안	일상이 지루하고 재미가 없어요. 한 번 사는 인생 재미있게 살고 싶어요.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>