



커플 상담을 위한

사랑과 전쟁

전쟁에서 사랑으로 회복할 수 있도록 갈등을 합리적이고 효과적으로 다룰 수 있도록 도와줍니다.

1단계: 갈등카드 활용

- 커플 각자가 갈등카드를 5개씩 선택하고, 선택한 이유에 대하여 이야기합니다.



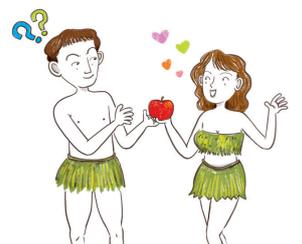
"저는 가사분담이 잘 안 되는 것 같고, 서로의 생활 습관이 달라서 힘들어요. 또, 문제가 발생하였을 때 배우자가 회피를 해서 공감과 의사소통이 부족한 것 같아요."

2단계: 감정카드 활용

- 각 갈등 상황에서의 감정을 감정카드에서 뽑아 이야기합니다.



"갈등이 생기면 저는 슬프고 답답해서 우울할 때가 많아요."



'사랑과 전쟁'은 다양한 갈등을 겪고 있는 커플들에게 도움을 주는 솔루션 카드

3단계: 화해카드 활용

- 갈등을 극복하기 위한 해결 방법을 화해카드에서 각자 5장씩 선택하고, 해당카드를 선택한 이유에 대하여 이야기합니다.



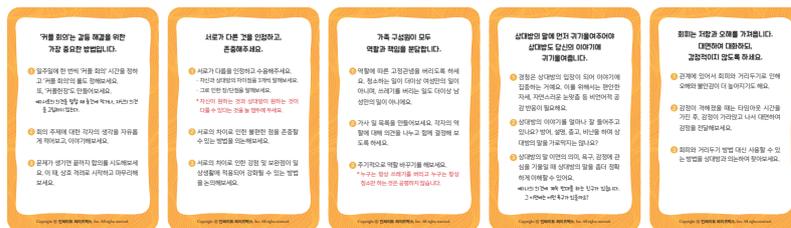
"커플 미팅을 통해 대화를 늘리고, 서로 생활 습관이 다른 부분은 상호 인정하도록 하며, 역할 및 책임 분담을 통해 가사 분담을 하고, 서로의 이야기를 경청함으로써 문제가 발생하였을 때 회피하지 않으면 좋을 것 같아요."

4단계: 카드를 활용한 활동 프로그램

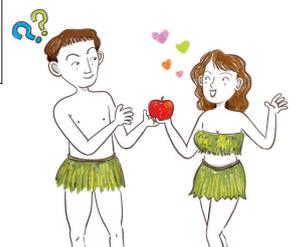
- 커플이 뽑은 화해카드를 펼쳐 놓고, 공통되는 카드를 찾아본다. 공통으로 뽑은 화해카드 활용을 위해 활동 프로그램을 제안합니다.

- 화해를 위한 활동 프로그램을 실시합니다. (화해카드 뒷면 및 워크시트 참고)

화해카드 뒷면



워크시트



'사랑과 전쟁'은 다양한 갈등을 겪고 있는 커플들에게 도움을 주는 솔루션 카드