

2022-06-09
미추홀구육아종합지원센터

컬러를 활용한 공감과 소통

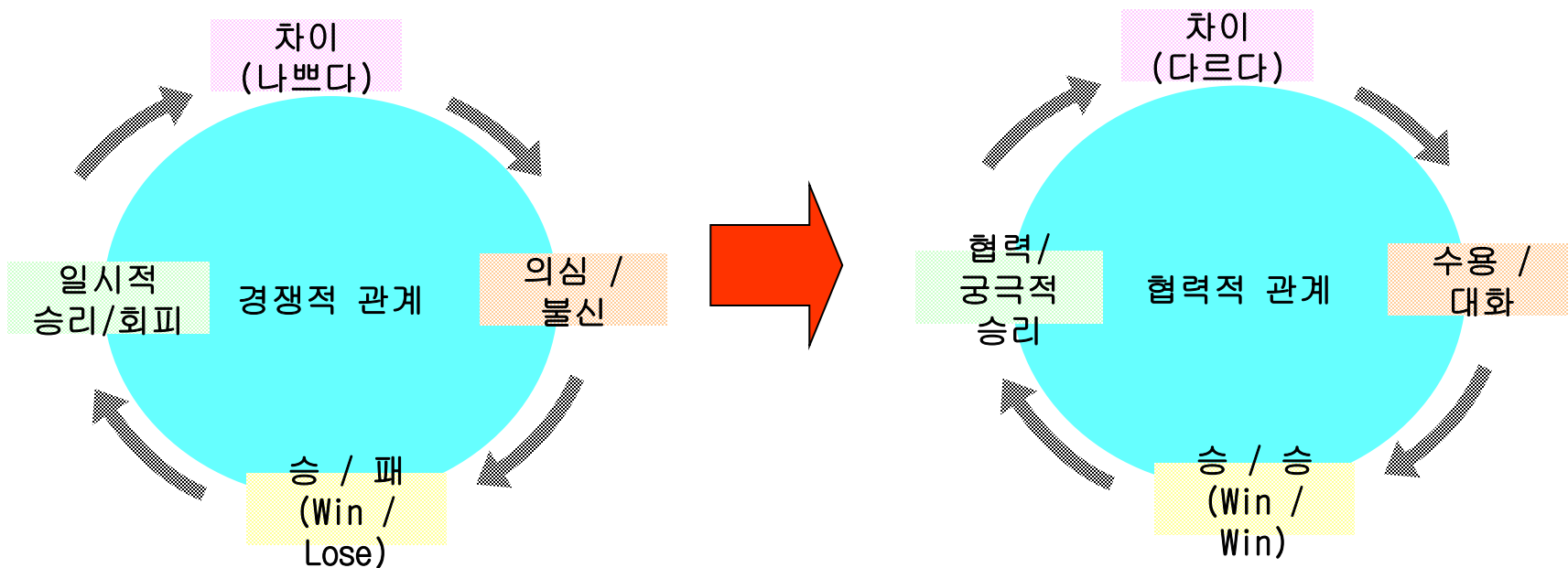
함정화 소장(마음엘심리상담센터)

목 적

- 자신의 행동유형과 강점을 발견하고 이를 활용할 수 있다.
- 타인의 심리적 특성을 이해하고 수용하는 능력을 높임으로 다른 사람과 효과적으로 상호작용할 수 있다.

왜 우리는 서로 갈등하는가?

- “재는 왜 저래?”
- “무슨 저런 사람이 다 있지?”
- “도통 말이 통하지 않는다니까?”
- “저 사람은 왜 항상 저 모양일까?”



인간의 행동

■ 사회심리학자 레빈

✓성격 : 개인의 천성적인 특성, 기질, 삶 전반에 걸쳐 나타나는 **내적 에너지 유전적 형질**과 함께 어린 시절 **경험으로부터** 형성된 개인의 고유한 내적 특성

✓행동 : 겉으로 드러나는 개인의 외적 특성

따라서 행동은 반드시 성격과 일치하지 않을 수 있고, **개인이 처한 환경에 따라서 가변적이고 유동적**일 수 있다.

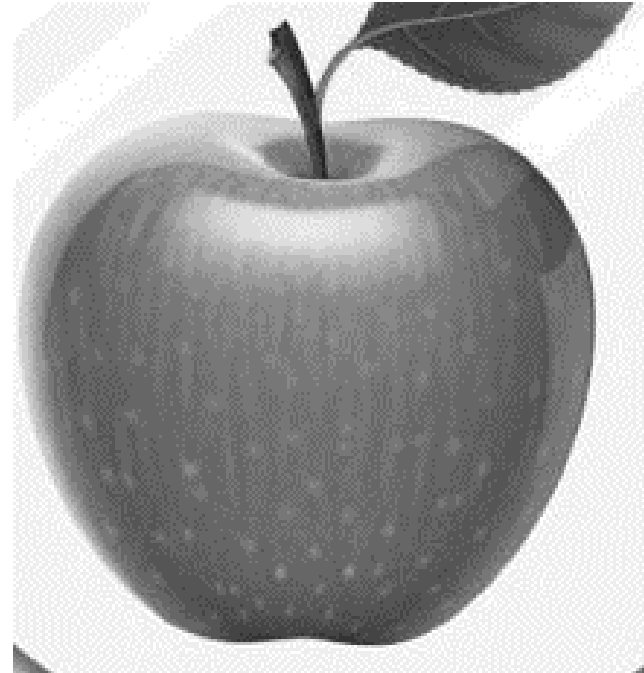
색의 의미

빛을 흡수하고 반사하는 결과로 나타나는 사물의 밝고 어두움이나 빨강, 파랑, 노랑 따위의 물리적 현상

色 = 人 + 巴

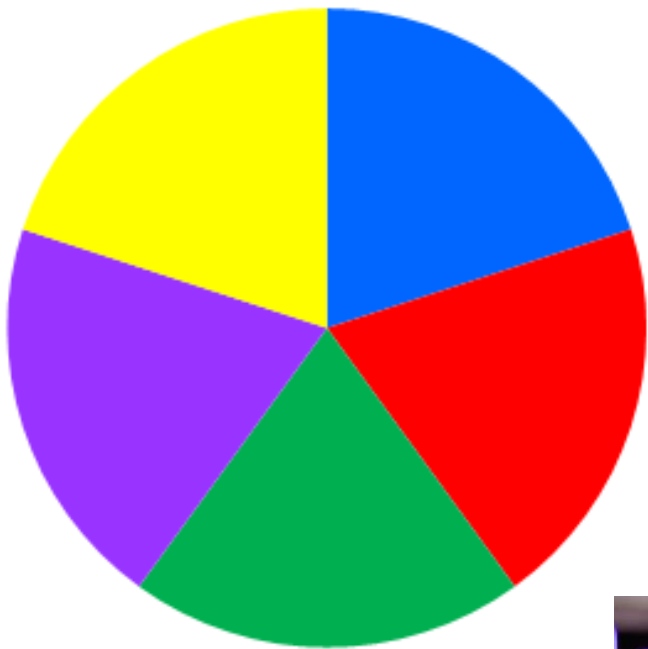
* 자신의 것을 드러내는 것







5가지 컬러 유형



- 기본 5색
- 색의 삼원색 + 초록, 보라
- 빛을 흡수, 반사



수줍음
부끄러움



겁에 질린

나의 컬러 에너지 알기



Color meeting

사랑합니다. 축복합니다.

저는 ○○○입니다.

컬러성격유형검사

본 검사는

색을 통해 자신의 성격유형을 알아보는 검사입니다.

각 문항을 읽고 자신이 생각하는 적당한 숫자를 색이 없는 빈 칸에 써 넣어주세요.

50번 문항을 다 마친 후 세로 줄의 점수를 더한 후 그 점수에서 X 2를 하여 환산 점수 란에 적어 넣습니다.

CPTI*프로파일

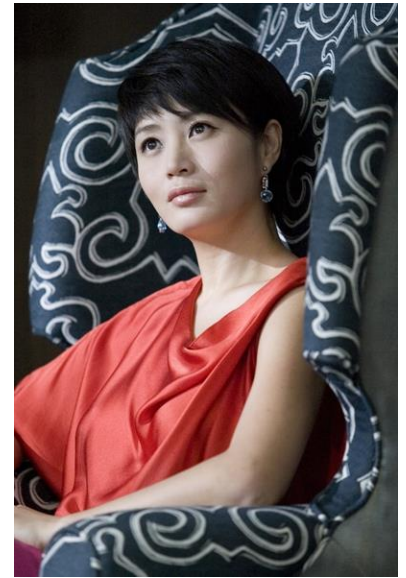
컬러 유형					
	Red	Yellow	Green	Blue	Purple
환산 점수	64	46	58	50	46

* CPTI(Color Personality Type Indicator ; 비채 컬러성격유형검사)

유형별 팀워크세우기

1. 같은 유형으로 모이기
2. 우리 유형의 색채 발산하기
3. 다른 유형의 특징(이럴 땐 Yes, 이럴 땐 No, No)
4. 발표하기

컬러의 이해



Red

실행의 에너지가 많은 당신은 생명체에 **활력**을 주고 **강인한** 힘을 가지고 있는 사람



적극적이며 진취적 실행력
활기차며 자신의 감정에 솔직
통솔력과 결단력으로 리더십을 발휘
(장악력)
개방적 외향성을 갖고 높은 현실감

충동적 단순한 감정을 드러낸다
남의 말을 듣지 않고 자기중심적
지나치게 솔직하며 상대에게
불편을 줌
욕심이 과해 불필요한 힘을 낭비

Yellow

빛의 에너지가 많은 당신은 **긍정적 지혜**를 가지고
있으며 **희망**과 기대를 가득 품고 있는 사람



- 밝고 명랑하여 낙관적
- 호기심이 강하며 관찰력이 높음
- 사교적으로 수용하며 친절함
- 희망과 기대로 변화 지향

- 비 논리적이고 현실감이 떨어짐
- 한가지 일에 지속적으로 매진하기 힘들
- 예민하고 소심하여 유아적
- 정서적 불안상태가 회피로 드러남

Green

균형의 에너지가 많은 당신은 **관대함**과 **평온함**으로
주변과 조화로운 건강함을 나누는 사람



- 모범적이며 원칙에 공정함
- 책임감과 충성심이 높음
- 주변과의 균형과 조화를 추구
- 배려심과 관대함으로 인정받음

- 인색하고 냉담하며 관망의 성향
- 보수적이며 융통성이 없음
- 감정을 억압하여 잘 드러내지 않음
- 변화가 불편하여 정체성을 갖게 함

Blue

통찰의 에너지가 많은 당신은 지성의 **사고적** 힘을 가지고 **성실한** 노력으로 **신의**를 높이는 사람



- 안정적이며 신뢰로움
- 인내심이 깊고 강한 의지력
- 차분히 계획하고 실행하여 결과를 보임
- 객관적 평가와 함께 분석력

- 엄격한 자신이 부동의 상태를 만듦
- 비사고적, 내향적 관계 도피
- 악순환적 사고는 제한적 틀을 갖게 함
- 강한 자기신념이 독단적 사고로 흐름

Purple

창의의 에너지가 많은 당신은 **직관적** 이상을 가지고 스스로를 믿고 이상을 실현시키는 사람



- 창의적이며 상상력이 풍부함
- 높은 직관력
- 독창적 사고는 예술적 재능을 보임
- 우아하고 고상한 품위로 격을 높임

- 깊은 우울감이 현실도피로 드러남
- 개인주의적 우울감이 교만함을 갖게 함
- 현실감각이 떨어져 은둔적 고립을 지님
- 몽상적, 초현실적 모습을 보임

컬러 유형별 관계 맺기

Red 유형

- 비교하지 않는다.
- 경쟁심 부추기지 않음
(강박적으로 힘들어함,
 믿어주기, 격려와 지지)
- 자존심을 상하게 하는
 말을 피한다.
- 일의 목적, 동기가 중요



컬러 유형별 관계 맺기

Yellow 유형

- 흥미와 보상
- 세부적이고 구체적 업무 지시(계획 실천력 부족)
- 타인의 기분에 민감하나 예민함
- 내면의 이야기에 귀를 기울여준다



컬러 유형별 관계 맺기

Green 유형

- 갈등 회피하며 타협점 조율, 수용적으로 문제 해결
- 불편함을 참는 경향으로 인한 속앓이 심함 (먼저 다가가기)
- 잘 하는 것보다 성실하게 하는 것이 중요
- 잠재력 주목(대기만성형)
- 지지하고 격려하기



컬러 유형별 관계 맺기

Blue 유형

- 책이나 검색을 통해 정보 얻음
- 데이터, 근거 제시
- 과장된 칭찬 지양
- 놀이도 체계적이고 계획적이라 즐거움이 떨어짐
- 충동적이고 즉흥적인 것에 대한 불편감
- 심리적 강박에 공감한다



컬러 유형별 관계 맺기

Purple 유형

- 독특한 느낌의 튀는 스타일
- 사고의 자유를 즐겨워하여 타인에게도 자유를 주는 경향
- 감정이복으로 인해 안정감이 떨어질 수 있음
- 이상의 현실화 떨어짐
- 평범함에서 그치지 않는 강한 개성을 존중한다.



컬러 유형별 학습 특성 및 코칭

Red 유형

🎨 학습 스타일

- 결과 중심의 학습
- 할 일이 있으면 바로 시작함
- 과목간 편애가 심함
- 패배의 충격, 시험 후유증이 큼

🎨 학습 코칭

- 공부 자체의 즐거움을 일깨운다
- 자존심을 상하게 하는 말을 피한다
- 체벌보다 부드러운 자극
'네 자신과의 싸움에서 이겨라'
- 비교하지 않는다
- 경쟁심을 부추기지 않는다



우리 아이,
행동형일까?
규범형일까?

컬러 유형별 학습 특성 및 코칭

Yellow 유형

학습 스타일

- 초기 학습속도가 빠름
- 재미있고 보상이 있으면 유지함
- 쉬운 문제를 더 잘 틀림
- 계획 실천력이 부족

학습 코칭

- 우선순위를 정한다(계획세우기)
- 기억보다는 기록하도록 한다
- 한꺼번에 많은 양을 주지 않는다
- 목표를 공표하게 한다
- 내면의 좌절에 귀를 기울여준다

Green 유형

학습 스타일

- 질 보다는 양 중심의 공부
- 학기가 갈수록 성적 향상
- 새로운 교과를 다루기 어려워 함
- 문제를 해결하지 않고 묵혀둠
- 과제를 회피함

학습 코칭

- 잠재력에 주목한다
- 차근차근 시키고 기다려 준다
- 시간관리 요령 익히기
- 학습된 무기력감을 갖지 않도록 도와준다
- 지지하고 격려한다

컬러 유형별 학습 특성 및 코칭

Blue 유형

학습 스타일

- 우리나라 교육에 잘 적응함
- 정리를 잘하고 꼼꼼하게 공부함
- 공동 작업에서 경계 분명
- 자주 틀리는 문제, 실패한 과목 회피
- 틀리는 것, 뒤쳐지는 것에 대한 두려움

학습 코칭

- 그릇의 크기를 넓혀준다
- 실패에 대한 내성을 키워준다
- 심리적 압박에 공감한다
- 시험불안 다루기
- 실현의 즐거움을 알도록 한다
- 과장된 칭찬을 지양한다

Purple 유형

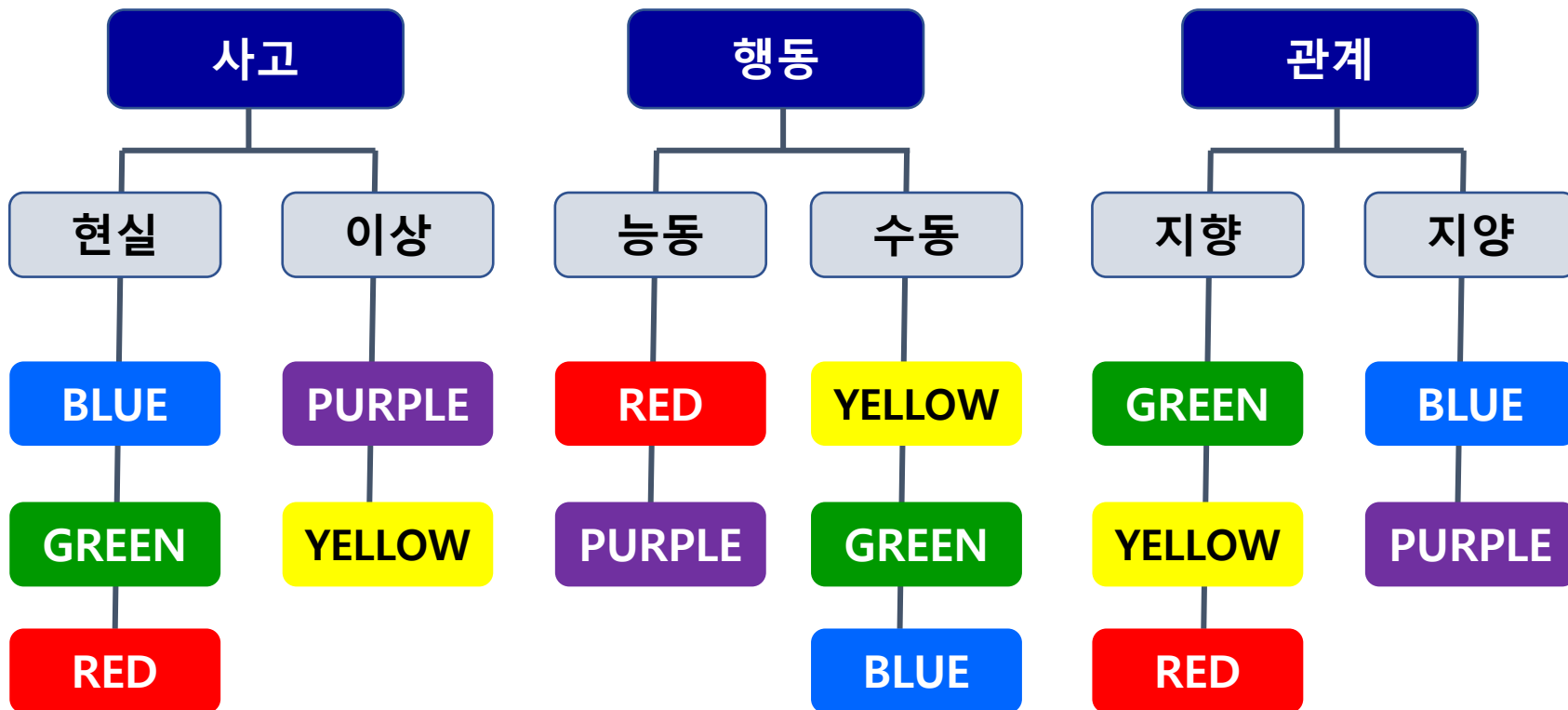
학습 스타일

- 핵심, 원리, 논지 파악을 잘함
- 혼자 하는 공부를 즐김
- 공부한 양보다 성적이 좋음
- 암기를 기피함

학습 코칭

- 올바른 가치관을 심어준다.
- 스스로 알아서 방법을 찾도록 도와준다
- 말보다는 행동의 본을 보인다
- 꼭 해야 하는 일이라면 상벌보다 그 일의 가치와 의미를 알려준다
- 진로에서는 부모가 양보한다

컬러 에너지의 흐름



맺으며...

좋은 행동유형과 나쁜 행동유형은 없습니다.
단지 자신의 장단점과 타인의 장단점을 알고
조화롭게 살아가는 것이 중요하지요.

우리가 살아가는 동안, 행동은 심성, 성격, 습관,
지식과 경험, 환경 등이 결합되어 상호작용을 할
것입니다.

복합적이면서 단순한 것
그것이 인생이 아닐까 생각합니다.

자신과 이웃을 수용하고 포용하며
살아가는 것은 어떨겠는지요?

