

# 투 딜로: 영웅의 여정\*

소개: 이전 활동에서 얻은 기술과 학습을 숙지하고 매일 발생하는 비정형 상황에 직면할 수 있는 리더가 되세요.

## 웰니스 및 회복탄력성 활동

### 시간

30분

### 난이도

쉬움

### 준비물

종이, 펜

\*이 활동은 투 딜로 프로젝트와 연결된 학습의 연속으로 제작되었습니다. 리미트리스 프로젝트와 연결된 학습의 연장선상에서 만들어졌습니다.

#### 1단계

- 진행자는 이전 투 딜로 활동이 감정 조절과 자기 인식에 대해 배우는 데 어떻게 도움이 되었는지 강조합니다. 투 딜로 학습 스테드는 정신 건강과 회복력을 위한 학습 여정의 중요성을 강조하는 데 도움이 됩니다.

#### 2단계

- 진행자가 비정형적인 상황을 무작위로 지정하여 참가자가 자신의 안전 지대에서 벗어나 감정을 조절하고 내면의 강점을 찾는 방법을 인식하도록 하는 것이 목표입니다.

#### 3단계

- 참가자들은 조셉 캠벨의 '영웅의 여정'에 나오는 위대한 시험을 예로 들어 자신만의 '영웅의 여정'의 주인공이 되어 주어진 비정형적인 상황에 어떻게 대처할지 스토리를 만들어봅니다.



# 투 딜로: 영웅의 여정\*

## 부록 1 - 비정형 상황

- 가족은 매우 힘들고 고통스러운 순간을 겪고 있으며 계속할 힘을 찾지 못하고 있습니다. 여러분은 그들의 지원군이 되어야 하는데, 어떻게 지원을 제공하시겠습니까?
- 방금 1지망 대학 입학 지원서가 거부되었다는 사실을 알게 되었습니다. 가족들이 이 대학에 진학하라고 많은 압력을 가했습니다. 가족의 실망과 자신의 실망에 어떻게 대처하시겠습니까?

## 부록 2 - 투 딜로의 영웅의 여정 예시

"세계에서 가장 유명한 호빗인 프로도 배긴스나 우리 시대의 가장 유명한 마법사 해리 포터의 이야기를 들어본 적이 있을 것입니다. 두 이야기 모두 평범한 일상을 살아가는 주인공이 도전할 기회를 얻게 된다는 공통된 주제를 가지고 있습니다. 투 딜로 팀도 이와 비슷한 상황에서 청소년 대비 톨킷에 참여하라는 초대를 수락해야 했습니다. 처음에는 이러한 도전에 회의감이 들었지만, 결국 재미있고 유용한 활동을 만들 수 있는 잠재력이 걱정보다 크다고 판단하고 활동을 만들기 위한 과정을 시작했습니다. 앞으로 나아가는 방법에 대한 가이드라인을 제시하는 가이드를 찾았습니다. 서로를 알아가고 자신을 인식하기 시작하면서 각자의 능력과 약점을 깨닫고 강점을 살려 활동의 장애물을 극복할 수 있었습니다. 이제 우리는 여정의 중요한 지점에 와 있으며 학습자가 이러한 활동을 어떻게 사용하는지 알아보기 위한 테스트가 여기서 시작됩니다..."

