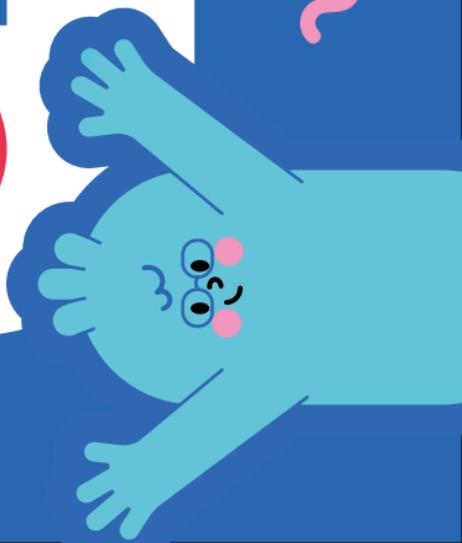
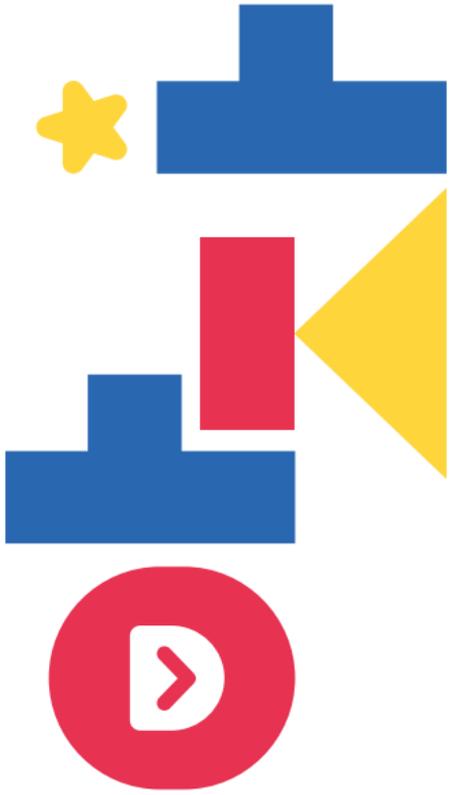


아-자 포켓빙고



서울시가족센터
SEOUL FAMILY CENTER

아-자 포켓포 14-10



아빠-자녀 관계 증진 프로젝트

아-자 포켓빙고 게임설명



일주일 동안



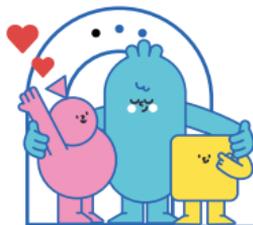
'아자'가 함께



미션 수행



빙고 완성!



빙고를 많이 완성할수록!
우리는 더 가까워지고 있어요!

4 BINGO 이상

인생 한 팀, 완벽한 시너지!

3 BINGO

친구처럼 편안한 텐션!

2 BINGO

함께하면 즐거움 두 배!

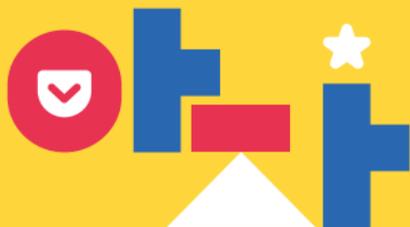
1 BINGO

서로를 탐색, 첫 발짝!

여분의 빙고 활동지도 준비되어 있으니
자유롭게 다양한 주제로 빙고게임을 해보세요!

- 여기 저기 우리 동네 맛집 탐방
- 다양한 포즈로 사진 찍기
- 함께 하는 다양한 운동 리스트
- 아-자가 함께하는 버킷리스트

아-자 포켓빙고



★ 찬스 ★

가족이 말하는 거
아무거나
아빠와 자녀가
함께 하기

서로를 위한
맛있는 식사(간식)
준비하여
선물하기

서로에게
서운했던 점
솔직하게 말하기
상대는 '그랬구나~'
라고 말해주기

보고 싶은 영화
상의해서
함께 보기

오늘 하루
절대로 서로
화내지 않기

서로에게
편지 써주기

★ 찬스 ★

자녀가 하고 싶은 거
아무거나 다!
아빠가 함께 해주기

서로의
얼굴 그려주기

서로 닮은 점
3가지 이상 찾기

하루에 한 번
함께 셀카
사진 찍기

다양한 방법으로
'고마움' 표현하기
편지쓰기, 안아주기,
선물주기 등

★ 찬스 ★

아빠가 하고 싶은 거
아무거나 다!
자녀가 함께 해주기

학교 갈 때,
출근 할 때,
서로 꼭 안아주기

★ 찬스 ★

빙고판 미션 중
또 해보고 싶은 거
골라서 해보기!

서로 다른 점
3가지 이상 찾기

다양한 방법으로
'사랑' 표현하기
말로 하기,
안아주기 등

아빠가 어드벤처 미션을 해내서 기뻐어!

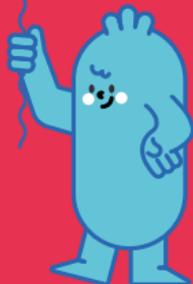
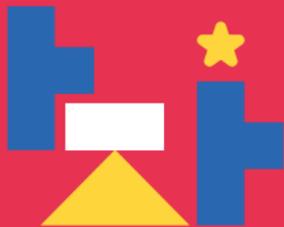
딸의 칭찬에 좀 무리를 했는데
괜히 어깨가 으쓱 올라갔고 기분이 우쭐해졌다.
딸은 내가 불굴의 의지를 발휘해서 해내는 모습이
마치 본인이 해낸 것처럼 뿌듯하고 즐거웠던 것이다.

내가 자신감이 넘치고 즐거워야
아이도 힘을 얻는다는 것,
더 튼튼하고 존재감있는 아빠의 모습으로
파이팅 해야겠다.



2023 아자프로젝트 최0석님 참여후기 일부

아-자 포켓빙고



* 우리만의 다양한 주제로 빙고게임을 해보세요! *

작지만 큰 변화

둘째가 태어나고 우리 가족 일상생활에 하나둘 변화가 생겨났고,
무엇보다 첫째가 너무나도 큰 스트레스를 받게 되었다.

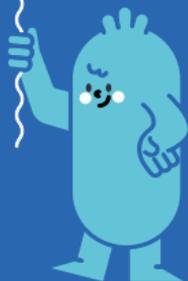
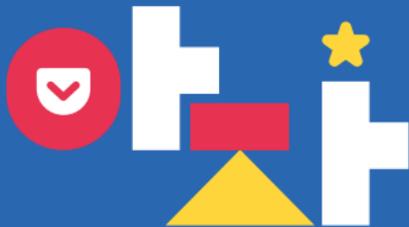
사랑을 독차지하던 삶 속에서 동생에게 빼앗긴다는 느낌을
받게 되자 첫째의 행동과 말투가 전과 달리 날카로워지게 되었다.

아자프로젝트를 통해 첫째와 단둘이 보내는 시간이 많아졌고,
동생이 생긴 후로 스트레스를 받던 첫째에겐 마음의 여유가
그리고 집에 있는 아내와 둘째에게도 작지만 큰 변화가 있었다.



2023 아자프로젝트 강0윤님 참여후기 일부

아-자 포켓빙고



* 우리만의 다양한 주제로 빙고게임을 해보세요! *

사랑해

아자프로젝트에 참여하고 나서
내 스스로 아이들을 대하는 방식에 대해 정했다.

첫 번째 큰소리로 명령조로 말하지 말고
부탁하듯 권유하듯 조곤조곤 말하기.

두 번째 "사랑해~"라는 표현을 자주 사용하기.

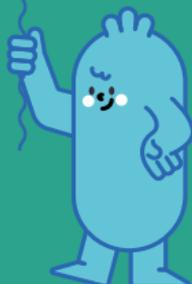
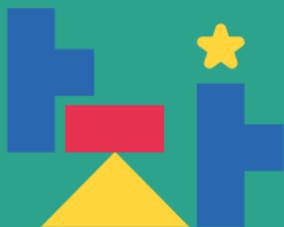
세 번째 아이들 앞에서는 부부 싸움 안 하기.

네 번째 아이들의 눈을 지긋이 오래 쳐다보기.



2023 아자프로젝트 문0석님 참여후기 일부

아-자 포켓빙고



* 우리만의 다양한 주제로 빙고게임을 해보세요! *

좋은 아빠

모든 아빠들의 공통된 점은
"좋은 아빠가 되고 싶다"는 것,

나도 아빠가 처음이라,
부모의 시각이 아닌
아이의 시각에서 생각하려고 노력하며,
아이의 감정을 공감하기 시작했다.



2023 아자프로젝트 최0수님 참여후기 일부