팜파스 어린이 33

그냥 아무것도 하기 싫은데 어떡해요?

어린이 친구들의
무기력하고 번아웃된 마음을 들여다보고
보듬어 주는 심리동화

제성은 지음, 이미진 그림
팜파스 펴냄 | 107쪽 | 값 10,000원 | 초등 중학년

책소개

**"나보다 더 잘하는 친구가 나오면 어떡하지?
나는 실패한 아이가 되는 걸까?"**

이 책은 어린이 친구들의 무기력한 마음에 자리한 문제를 들여다보고
번아웃된 마음을 보듬어 주는 동화책입니다.
지친 어린이 친구들이 다시 활기를 찾을 수 있도록 이끌어 줍니다.
더 나아가 자신의 마음을 잘 보듬으며 성장하는 어린이가 될 수 있도록 도와줍니다.

독후활동 주제망

어린이 친구들의 지치고
힘든 마음을 살펴보고,
마음을 보듬고 힘을 길러주는
방법을 알아보자!

- 내 마음은 지금 어떤 상태인가요?
- 생각해보아요!
  실수, 실패를 하는 것은 마냥 나쁜 것일까요?
- 내 마음을 보듬고 힘을 길러주는 방법을 알아보아요!

책 읽기전에 해보세요!

책을 읽기 전에 이 책의 앞표지와 차례를 보고 다음 물음에 답해보세요.

1. 표지에서 다른 점 다섯 군데를 찾아보세요!

2. <그냥 아무것도 하기 싫은데 어떡해요?>라는 책 제목과 같은 생각이 든 적이 있었나요?
그 경험을 이야기해 보세요.

3. 이 책의 차례를 나란히 써보면, 다음과 같은 내용이 됩니다.
이 차례를 살펴볼 때, 이 책에서는 어떤 사건이 일어나서 무슨 일이 벌어질 것 같나요?
줄거리를 예상해 간단하게 적어 보아요.

오늘도 학원 뺑뺑이
별난 전학생
우리 학교에 영재 추적단이 왔다고?
그냥… 아무것도 안하면 안 돼요?
마음 튼튼 체험관
실패해도 괜찮아
나를 칭찬해 !
세상에서 유일한 존재, 바로 나

책을 읽으면서 질문해보고 다음을 적고 이야기를 나누어 보세요!

내 마음이 어떤 상태인지 알아보아요!

"음, 그렇다면 내가 다른 걸 좀 물어볼게. 음, '용감하다'는 단어 알려 줘!"
지원이는 자기가 지은 '용감한 응가맨'이라는 만화의 표지를 내밀었다.
순간, 도영이는 당황했다.
'용감한……'
이 정도 단어는 기본 중에 기본인데, 머리가 갑자기 백지처럼 변했다.
지금껏 외우던 많고 많은 단어들이 깡그리 사라진 느낌이었다.
도영이는 입술이 바짝 말랐다.
'뭐였더라? 왜 기억이 안 나지?'
그 순간이었다.
"뭐야~ '용감한'은 무지무지 쉽잖아. 설마 몰라?"
유빈이의 목소리에 도영이의 심장은 점점 쿵쾅거렸다.
자기 심장 소리를 아이들에게 들릴까 봐 긴장했다. 그때였다.
"커레이져스(courageous)."
마침내 도영이가 그 단어를 떠올렸다.
"커, 뭐?"
"용감하다는 건 '브레이브' 아니야?"
유빈이의 말을 듣고 아이들은 웅성거렸다. 도영이의 심장이 쿵 내려앉는 기분이었다.
맞다, '브레이브'다. 그런 쉬운 단어도 기억하지 못하다니.

1. '용감한'이라는 영어가 생각나지 않았을 때 도영이의 반응은 어떤가요?

2. 단어가 생각나지 않았을 때 도영이는 왜 그런 반응을 보였을까요?

3. 도영이처럼 무언가 생각나지 않았을 때 나는 어떤 반응을 보이는지 적어 보세요.

생각해보아요!

실수, 실패를 하는 것은 마냥 나쁜 것일까요?

"우와! 주도영이 아니라 도영후 촬영이었어? 대박!"
도영이의 얼굴은 훅 달아올랐다. 도영이는 고개를 숙였다가 영후와 눈이 마주쳤다.
영후도 다른 아이들처럼 웃고 있었다.
'뭐야, 저 녀석! 왜 웃는 거야? 자기를 촬영하는 걸 뻔히 알고도
내가 속게 내버려 둔 거야?'
도영이는 눈물이 핑 돌았다.
'저 녀석이 영재라고? 내가 아니라?'
아이들이 신나서 촬영에 대해 참새마냥 떠들어 댔다. 하지만
도영이는 힘이 쭉 빠져서 책상 위로 엎드려 버렸다.

1. 위의 밑줄 친 부분에서 내가 도영이라면 어떤 기분이 들었을까요?

2. 도영이처럼 실패한 경험이 있나요?
실수하거나 실패했던 나의 경험에 대해서 적어보고 이야기를 나누어보세요.

3. 그때 실수, 실패했던 경험으로 얻은 좋은 점에 대해서 적어보고 이야기를 나누어보세요.

내 마음을 보듬고 힘을 길러주는 방법을 알아보아요!

"그게 아니면 뭔데? 전학 온 걔랑 싸운 거야?"
도영이는 그저 울기만 하고 대답은 하지 않았다.
"걔네 학원이 진짜 잘 가르친대? 걔는 무슨 학원을 다닌다니?"
"아니! 그게 아니라고!"
도영이는 꽥 소리를 질렀다.
"아휴, 답답해! 그게 아니면 말을 좀 해 봐! 도대체 뭔데!"
"엄마……."
"아휴, 답답해. 빨리 좀 말해 봐."
"나, 그냥…… 아무것도 안 하면 안 돼?"
엄마의 표정이 일그러졌다.

1. 위의 밑줄 친 부분에서 도영이가 어떤 상태인 것처럼 느껴지나요?

2. 내가 도영이 옆에 있다면 어떤 말을 해주고 싶은가요?

3. 이 책에는 번아웃이라는 말이 소개되어 있습니다. 그 뜻을 찾아서 적어 보세요!

4. 너무 지쳐서 아무것도 하고 싶지 않을 때 어떻게 하면 좋을지 방법을 생각해 보세요!
서로 좋은 방법이 있다면 추천해 보아요!

"자, 이번 시간은 나를 칭찬하는 시간이야.
'지금까지 너 이렇게 잘해 왔어'라고 말이야."

도영이는 그 말에 어리둥절했다.
방금 전까지만 해도, 실패하라고 했는데 이제는 칭찬을 해야 한다니 말이다.
게다가 도영이는 자기 자신에게 무엇을 칭찬해야 하는지 막막하기만 했다.
엄마에게, 아빠에게, 선생님에게,
친구들에게 칭찬을 받았지, 자기 자신에게 칭찬을 한 적은 없었기 때문이다.

**"아주 사소한 칭찬이어도 좋아요.
나 자신을 칭찬하는 것을 딱 열 가지만 떠올려 봐요."**

도영이처럼 나 자신에게 스스로 칭찬해 줄 것을 3가지 적어 보아요!

▶

▶

▶