

통로 현아샘의 회복탄력성 키우는

『실수해도 망한 건 아니야』 독서 활동지



★ ★ ★
양육자를 위한
가이드 수록

독서 전 활동

- ★ 생각의 함정 찾기 체크리스트

회복탄력성을 키우는 생각의 기술

- ★ 마음이 환해지는 '노란 말풍선' 스위치 켜기
- ★ 전부 내 탓? '이유 피자'로 조각 나누기
- ★ 마음의 방향을 바꾸는 '한 단어' 수리 센터
- ★ 미래의 내가 오늘의 나에게: 창피함 스포트라이트 끄기
- ★ 결과라는 뚜껑 속 '과정 보물 상자' 만들기



넘어져도 무너지지 않는 마음 회복 기술 🌱

어린이 심리 전문가 × 교사가 믿는 초등 교사

이현아 선생님

저서

- 『어린이 마음 약국』
- 『감정을 안아 주는 말』
- 『친구가 상처 줄 때 똑똑하게 나를 지키는 법』
- 『학교생활이 불안할 때 똑똑하게 돌파하는 법』
- 『그림책 한 권의 힘』
- 『내가 만드는 초등 첫 가치 사전』
- 『사회정서 키우는 그림책 수업』 (공저)

저자 소개

17년 차 초등학교 교사이자 좋아서하는어린이책연구회 대표입니다. 이화여자대학교 대학원 상담심리전공 박사과정에 있으며, 학교독서교육 분야 교육부 장관상과 제5회 미래교육상 인성교육혁신 부문 최우수상을 수상했습니다. EBS <미래교육 플러스> <교육 현장 속으로> 등에 교육 전문가로 출연했고, 2015 개정 교육과정 교과서를 집필했습니다. 국립어린이청소년도서관, 국립현대미술관 등 주요 기관에서 강의해 왔으며, 아이스크림 연수원 등에서 진행한 베스트 강좌를 통해 수만 명의 교사와 양육자를 만나 교육적 영향력을 넓혀 왔습니다. 어린이의 말과 삶을 오랫동안 기록하며 학생, 교사, 양육자의 마음에 힘을 주는 통로의 역할을 했습니다. 그 경험과 통찰을 통해 어린이의 심리를 깊이 있게 풀어내며 마음 근육을 단단하게 키우는 글을 쓰고 있습니다.

인스타그램 @tongro.leehyeona



양육자가 먼저 만나는 우리 아이 마음 성장 가이드

『실수해도 망한 건 아니야』를 읽기 전에



아이가 입버릇처럼 “망했어요.” “전 안 돼요.” 하고 말하면 양육자 여러분의 마음은 철렁 내려앉을 거예요. 아이들의 이런 말 속에는 새로운 일에 대한 두려움, 실패에 대한 불안이 가득 들어차 있습니다. 이 두려움과 불안을 걷어 주기 위해 양육자 여러분은 많은 노력을 기울이실 겁니다. 하지만 선불리 아이들의 실패 경험을 막아 버리면, 아이는 자신의 실패를 딛고 일어나는 방법을 배울 수 없습니다. 자신이 왜 실패했는지 스스로 깨닫고, 실패 뒤에 드는 부정적인 감정들을 스스로 조절해 보고, 다시 같은 실패를 하지 않기 위해 무엇을 해야 하는지 생각해 나가는 과정은 아이들의 마음이 단단하게 자라나는 중요한 토대입니다.

살다 보면 누구나 크고 작은 실패를 겪습니다. 그럴 때 머릿속에 떠오르는 부정적인 생각을 다른 방향으로 돌려놓는 법을 알려 주는 것만으로도 아이는 좌절에서 벗어나 새로운 도전을 해 나갈 힘을 키울 수 있습니다.

우선 아이가 실수할 때 자주 빠지는 ‘생각의 함정’에 무엇이 있는지 알아보는 활동을 함께하려고 합니다. 생각의 함정에 이름을 붙이고, 함께 들여다보며 공감하는 것만으로도 아이는 나만 그런 게 아니라는 걸 알고 안심할 수 있습니다.

이어서 ‘회복탄력성을 키우는 생각의 기술’ 활동지를 함께하면 실수와 실패를 딛고 다시 튀어오르는 마음의 힘을 키워 갈 수 있을 것입니다.



실패해도 나의 곁을 지켜 주는 양육자가 있다는 것, 그 사랑에 대한 믿음은 아이들이 다시 앞으로 나아가게 돕는 가장 든든한 힘이 됩니다. 아이들의 곁에서 함께 책을 읽고 활동하며, 아이들의 마음의 힘을 키워 주고, 더욱 깊은 사랑과 신뢰를 쌓아 올려 보는 경험이 되시길 바랍니다.

아이가 실패해서 좌절할 때 뭐라고 말해 주면 좋을까요?
양육자 입장에서 가장 어려운 순간, 이렇게 대화의 물꼬를 터 주세요.

“그랬구나.”

아이의 말을 되돌려 주면서 어루만져 주세요. 아이가 “난 맨날 틀려. 짜증 나.” 하고 말한다면 그 말을 있는 그대로 받아서 거울에 비추는 것처럼 되돌려 말해 주세요.

▶ 이렇게 말해 주세요

“그렇구나. 우리 ○○이가 계속 틀리는 것 같아서 짜증이 났구나.”

아이의 말을 있는 그대로 수용하고 반영해 주면 내 마음을 알아준다는 연결감을 느낄 수 있습니다.

감정과 욕구 짚어 주기

사실 후회하고 화내는 아이의 내면에는 더 잘하고 싶어하는 간절한 욕구가 숨어 있을 때가 많습니다.

▶ 이렇게 말해 주세요

“이번 시험에서 틀린 문제가 나와서 속상한 마음이 드는구나.

네가 들인 노력만큼 결과가 나오지 않아서 화가 날 수 있어.

잘 해내고 싶고, 성장하고 싶은 마음이 네 안에 크게 자리잡고 있나 봐.”

이렇게 말해 주면 아이는 ‘아, 내가 성장하고 싶은 욕구를 갖고 있어서 더 속상했구나.’라는 자신도 알지 못했던 마음을 깨닫고, 내면의 에너지를 후회나 비난이 아닌 성장의 동력으로 전환할 수 있습니다.

생각의 함정에서 나오도록 이름 붙이기

부정적인 생각에 휩쓸리지 않도록 아이와 함께 생각의 함정에 이름을 찾아 주세요. ‘나는 왜 이럴까?’라는 자책 대신 ‘내가 지금 생각의 함정에 빠졌구나!’ 하고 상황을 객관적으로 볼 수 있습니다.

▶ 이렇게 말해 주세요

“잠깐, ‘맨날’은 ‘가끔’ 있던 일을 마치 매번 있는 일처럼 생각하게 만들기도 해.
맨날 틀린다고 생각하는 건 ‘과잉 일반화’의 함정에 빠진 것일 수 있어.
틀린 단어보다 제대로 쓴 단어가 훨씬 많지?”

‘맨날’이라는 꼬리표를 떼어 내고, 잘 해낸 일들을 다시 볼 수 있도록 아이와 건강한 마음 대화를 나누어 주세요.



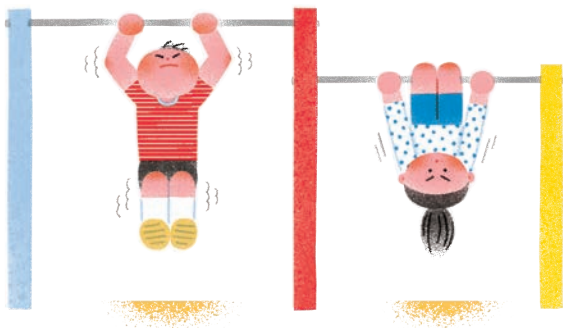
통로 현아쌤의 양육자를 위한 독서 전 활동 가이드



생각의 함정 체크리스트 활동은 아이가 자신이 자주 빠지는 생각의 함정이 무엇인지 스스로 알아보고, “망했다.”라는 생각 뒤에 숨어 있는 자기 마음의 습관을 발견하도록 돕는 활동입니다. 이따금 실수하거나 일이 잘 풀리지 않을 때 아이들은 생각의 함정에 빠지곤 합니다. 자기 자신한테 ‘나는 못 해.’ 하고 딱지를 붙여 버리기도 하고, 한 번 한 실수를 맨날 일어나는 일로 생각해 버리기도 하지요.

유의하실 점은 <생각의 함정 찾기 체크리스트>가 아이를 다섯 가지 유형으로 구분하여 정의하기 위해 진행되는 활동은 아니라는 점입니다. 자신이 어떤 생각의 함정에 자주 빠지는지 알려 주고, ‘나에게 들려주는 말’의 방향을 바꾸어 마음 근육을 키워 주는 연습이지요.

아래 이어지는 활동을 아이와 함께해 보며 아이들이 자신이 어떤 생각의 함정에 자주 빠지는지 스스로 알아보게 도와주세요. 그리고 “망했다.”라는 생각 뒤에 나도 모르게 숨어 있는 마음 습관을 함께 발견해 보세요.



생각의 함정 찾기 체크리스트

1. 실수하거나 속상할 때 어떤 생각을 자주 하나요?

아래 20개 문장을 읽고 나에게 해당하는 문장에 표시해 보세요. 여러 문장에 표시해도 됩니다.

번호	문장	표시
1	한두 개 틀려도 맨날 틀린다고 말해 버리곤 해요.	
2	친구 표정이 안 좋으면 내가 뭘 잘못해서 그런 것 같아요.	
3	상을 못 받으면 열심히 한 것도 다 소용없다고 느껴요.	
4	친구가 나보다 잘하면 내 자리가 사라지는 것 같아 조마조마해요.	
5	실수하면 나는 왜 이렇게 별로일까 하는 생각이 들어요.	
6	백 점이 아니면 잘한 게 아닌 것 같아요.	
7	한 번 시험을 못 보면 나는 원래 공부를 못하는 아이 같다고 생각해요.	
8	모둠이나 반 전체 분위기가 안 좋으면 나 때문에 그런 것 같아요.	
9	다른 친구가 칭찬받으면 내 실력이 초라하게 느껴져요.	
10	한 번 발표가 막히면, 발표를 항상 못할 것 같아요.	
11	이번에 못했으니까 다음에도 계속 못할 것 같아요.	
12	이기면 성공이고, 이기지 못하면 실패라고 생각해요.	
13	친구들은 다 잘하는데 나만 못하는 것 같아요.	
14	모듬 활동이 잘되지 않으면 전부 내 잘못인 것 같아요.	
15	새로운 일을 하다가 실패하면 못하는 아이가 된 것만 같아요.	
16	결과가 좋지 않으면 과정에서 배운 것도 없다고 느껴요.	
17	친구가 발표를 잘하면 내가 못나 보이는 것 같아요.	
18	한 번 못한 일이 생기면 나는 역시 안 되는 아이 같다고 생각해요.	
19	모듬 활동 결과가 좋지 않으면 내가 더 잘했어야 한다고 자꾸 생각해요.	
20	지난번에도 틀렸고 이번에도 틀렸으니까 앞으로도 계속 틀릴 것 같아요.	

생각의 함정 찾기 체크리스트

2. 생각의 함정에 이름을 붙여 볼까요?

앞에 내가 표시한 문장이 몇 개인지 세어 보세요. 개수가 가장 많은 것이 내가 자주 빠지는 생각의 함정이에요. 개수가 같은 생각의 함정이 있을 수도 있어요.

문장 번호	표시한 개수	생각의 함정
5, 7, 15, 18	개	낙인찍기: 한 번의 결과로 자신에게 부정적인 딱지를 붙이는 함정.
1, 10, 11, 20	개	과잉 일반화: 한두 번의 일을 '맨날', '항상' 일어나는 일로 여기는 함정.
3, 6, 12, 16	개	흑백 논리: 성공 아니면 실패, 둘 중 하나로만 세상을 보는 함정.
4, 9, 13, 17	개	비교 오류: 남의 빛과 나의 그림자만 비교하며 스스로 작아지는 함정.
2, 8, 14, 19	개	개인화: 모든 책임을 내 탓으로 돌리거나 타인의 마음을 멋대로 추측하는 함정.

내가 가장 많이 겪은 생각의 함정은 무엇인가요?

개수가 비슷하게 나온 생각의 함정이 있다면 함께 적어 보세요.

생각의 함정 찾기 체크리스트

3. 나에게 건강한 대답을 들려줄까요?

생각의 함정	마음속에서 들리는 말	나에게 들려줄 건강한 대답
낙인찍기	나는 안 되는 아이야.	점수 하나가 내 가치를 정하는 건 아니야. 나는 '아직' 배우는 중이야.
과잉 일반화	나는 맨날 이래.	'맨날'이 아니라 '오늘' 조금 헛갈린 거야. 잘 해낸 부분이 훨씬 많아.
흑백 논리	상 못 받으면 망이야.	결과가 전부는 아니야. 과정에서 얻은 것도 분명히 있어.
비교 오류	나만 못 해. 나만 이상해.	생각의 렌즈를 좀 아웃 해 보자. 누구나 서툰 순간이 있고, 나는 자라고 있어.
개인화	다 내 탓이야. 망했어.	이 일에는 여러 가지 이유가 있어. 차분히 내가 배울 부분을 찾으면 돼.

4. 독서 전 활동을 정리해 볼까요?

새롭게 알게 된 나의 생각 습관
다음에 '망했다.'라는 생각이 들 때 나에게 들려줄 말
내가 다시 해 볼 작은 행동

마음이 환해지는 '노란 말풍선' 스위치 켜기

아이와 함께 “1장 잘하고 싶었는데 망했어요”를 읽고 활동해 보세요. 아이들의 머릿속에 습관적으로 떠오르는 부정적인 말을 따뜻한 말로 바꾸어 보는 연습입니다.

실수했을 때 자기도 모르게 습관처럼 내뱉는 “망했다.”라는 말은 아이의 마음을 점점 구부정하고 작게 만듭니다. 사람은 자기 자신에게 들려주는 말의 방향을 따라 자라난다는 것을 아이에게 설명해 주세요. 부정적인 생각이 떠오를 때 그 말을 이겨낼 말을 자기 힘으로 떠올릴 수 있도록 연습하는 것이 중요합니다. 아이가 자신을 주저앉게 만드는 차가운 ‘회색 말풍선’ 대신, 자신을 다시 일으켜 세워 줄 따뜻한 ‘노란색 말풍선’을 스스로 생각하고 선물하도록 함께 연습해 주세요.

전부 내 탓? '이유 피자'로 조각 나누기

아이와 함께 2장의 “내 잘못 때문에 졌어요”를 읽고 활동해 보세요. 아이들이 일어난 사건에 대해 여러 가지 이유를 살펴보면서 자책하고 모두 자기 탓으로만 생각하지 않도록 도와주는 활동입니다.

축구 시합에서 진 일을 전부 자기 탓이라고 생각해 버린 재이처럼, 혹시 아이가 잘못된 일을 전부 자기 탓으로 돌려 버린 일은 없었는지 물어보세요. 그리고 아이에게 찬찬히 설명해 주세요.

일이 잘 안 되었을 때, 결과가 만족스럽지 않을 때 아이는 모든 일이 다 내 탓이라고 생각하기도 합니다. 그러면 깊이 후회하기도 하고, 마음이 너무나 무거워지기도 하지요. 하지만 양육자분들도 아시다시피 어떤 일도 단 한 가지 이유만으로 일어나지는 않지요. 아이에게 이 부분을 강조하여 들려주세요. 자기가 한 일, 친구가 한 행동, 그날의 상황이나 운처럼 여러 가지 ‘이유 조각’이 모여 하나의 결과가 된다는 걸 하나씩 떠올리며 결과와 연결할 수 있도록 도와주세요.

이어지는 활동을 함께하며 오늘 속상했던 일을 떠올리고, 그 이유를 피자조각처럼 나누어 보도록 해주세요. 피자 조각을 골고루 나누다 보면 내가 배울 부분과 혼자 떠안지 않을 부분이 보이게 될 겁니다.

마음의 방향을 바꾸는 '한 단어' 수리 센터

1장의 “맨날 틀려요”를 함께 읽으며 활동해 보세요. 단어 하나만 바꾸어도 마음의 방향은 좋은 방향으로 자라날 수 있습니다.

사람은 자기 자신에게 들려주는 말의 방향을 따라 자라기 때문에, 실수했을 때 자기에게 어떤 말을 건네느냐가 무척 중요합니다. 특히 ‘맨날’이나 ‘항상’ 같은 단어는 조심해서 떠올려야 한다는 걸 알려주세요.

요. 실수했을 때 이런 말을 자꾸 떠올리다 보면, 아주 작은 실수를 마치 매년 있는 커다란 실패처럼 느끼게 합니다. 아이가 ‘맨날’이라는 단어를 ‘오늘’ 혹은 ‘가끔’으로 바꾸어 쓰면서 문장을 ‘수리’해 볼 수 있게 도와주세요. 그 과정에서 아이가 놓치고 있던 사실을 발견하면서 마음의 방향이 긍정적인 방향으로 흘러갈 수 있도록 길을 알려 주세요.

미래의 내가 오늘의 나에게: 창피함 스포트라이트 끄기

2장의 “다들 내 실수만 기억할 것 같아요”를 읽고 활동해 보세요. 지금은 너무나 크게 느껴지는 실수가 앞으로 시간이 지나면 어떻게 달라질지 생각해 보는 활동입니다.

많은 사람이 지켜보는 상황에서 넘어지거나 실수하면 아이는 마치 혼자 환한 스포트라이트 아래 서 있는 것처럼 창피한 기분을 느낄 수 있습니다. 모두가 자기가 한 실수를 비웃는 것 같다고 생각할 수도 있지요. 이러한 경험은 누구에게나 일어날 수 있는 일이라는 것을 이야기해 주고, 아이들이 느끼는 감정에 공감해 주세요.

그리고 시간이 조금 지나면 사람들이 다른 사람이 한 실수를 금세 잊어버린다는 사실을 알려 주세요. 일주일 뒤, 혹은 한 달 뒤의 미래로 시간 여행을 떠나 오늘의 실수를 바라본다고 생각해 보도록 유도해 주실 수 있도록 활동을 구성하였습니다. 이렇게 자신이 저지른 실수를 객관화하여 생각하도록 도와주면 그것이 생각보다 아주 작고 가벼운 일이라는 것을 깨달을 수 있습니다.

결과라는 뚜껑속 ‘과정 보물 상자’ 만들기

1장 “상을 못 받았으니까 쓸모없어요”를 함께 읽고 활동해 보세요. 과정을 경험하는 동안 자기 안에 쌓인 보물을 발견할 수 있게 도와주는 활동입니다.

대회에서 상을 못 받거나, 바랐던 목표를 이루지 못하면 아이는 그동안 한 노력이 다 쓸모없어진 것처럼 느낄 수 있습니다. 하지만 결과라는 뚜껑을 열어보면, 그 안에는 그동안 정성껏 쏟아부은 몰입과 끈기라는 진짜 보물이 숨어 있다는 것을 알려 주세요. 활동을 함께 하면서 결과가 내 마음 같지 않더라도, 과정을 지나며 내 안에 차곡차곡 쌓인 소중한 보물들은 사라지지 않는다는 것을 찬찬히 설명해 주시면서 ‘과정 보물 상자’를 함께 채워 가 보세요.

마음이 환해지는 '노란 말풍선' 스위치 켜기

1. 내 마음속 말풍선에 색을 칠해요.

마음이 작아지는 말에는 회색을 칠해요. 다시 해 볼 힘이 생기는 말에는 노란색을 칠해요.

나는 맨날 틀려.

다 소용없어.

오늘 조금 헛갈린 거야.

나만 못해.

그래도
배운 게 있어.

아직 배우는 중이야.

친구들도 어려울 때가 있어.


나는 못해.

마음이 환해지는 '노란 말풍선' 스위치 켜기

2. 회색 말풍선을 노란 말풍선으로 바꾸어 써 보아요.

회색 말풍선	힌트	노란 말풍선 내가 바꾸어 쓰기
나는 맨날 틀려.	오늘 조금 헛갈린 거야.	
나는 못해.	아직 배우는 중이야.	
다 소용없어.	그래도 배운 게 있어.	
나만 못해.	친구들도 어려울 때가 있어.	
다 내 탓이야.	여러 가지 이유가 있었어.	

3. 내 마음속 말풍선 색을 바꾸어요.

내가 겪은 일	<p>[예시] 줄넘기 수행평가에서 계속 줄에 걸렸다.</p> <div style="text-align: right; margin-top: 50px;">  </div>
---------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

내 머릿속 나를 다그치는 말

[예시] 연습해도 소용없어. 난 안 되나 봐.



나에게 들려줄 현명한 대답

(아직, 오늘, 보물, 용기 같은 단어를 넣어 문장을 완성해 보세요.)



전부 내 탓? '이유 피자'로 조각 나누기

1. 무슨 일이 있었나요? 속상한 일을 한 가지 떠올려 보세요.

질문	나의 답
무슨 일이 있었나요?	
그때 처음 든 생각은 무엇이었나요?	



2. '이유 피자'를 4조각으로 나누어 보세요.

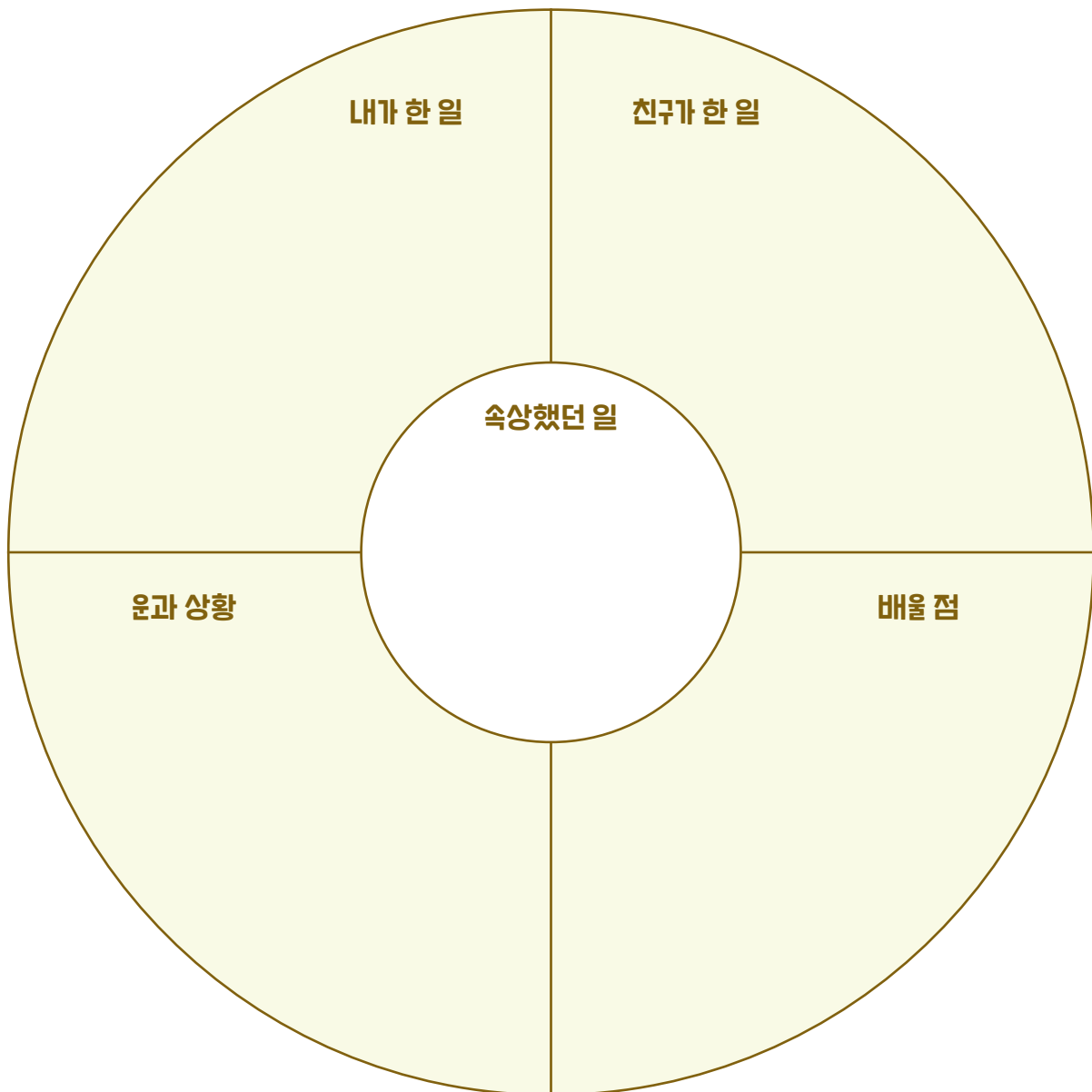
1번에 쓴 속상한 일이 일어난 이유는 무엇일까요? 떠올려서 써 보세요.

피자 조각	그 일이 일어난 이유 적어 보기
조각 1 내가 한 일	내가 직접 했던 행동이나 실수 (예: 공을 향해 뛰었지만 놓쳤음)
조각 2 친구가 한 일	친구나 주변 사람이 했던 행동 (예: 상대 팀이 슛을 아주 세게 찼음)
조각 3 운과 상황	내가 어쩔 수 없었던 환경 (예: 운동장이 미끄러웠고 바람이 불었음)
조각 4 배울 점	앞으로 더 배워야 할 것 (예: 공을 잘 막는 기술)

전부 내 탓? '이유 피자'로 조각 나누기

3. 나만의 '이유 피자'를 그려 보세요.

가운데에는 속상했던 일을 쓰고 피자 조각마다 그 일의 이유를 간단히 적어 보세요.



전부 내 탓? '이유 피자'로 조각 나누기

4. 생각의 함정에서 빠져나오는 현명한 대답을 써 보세요.

피자 조각을 확인했다면, 이제 나를 괴롭히는 생각에 건강하게 대답해 줄 차례예요.

나를 주저앉게 하는 생각의 함정	나를 일으켜 세우는 현명한 대답
다 내 탓이야.	이 일에는 여러 가지 이유가 있어.
나 때문에 망했어.	내가 배울 부분은 있지만 전부 내 탓은 아니야.

5. 내가 나에게 들려주는 '단단한 한마디'를 써 보세요.

'이유 피자'를 다 만들고 난 뒤, 나 자신에게 힘이 되는 말을 들려주세요.

나에게 들려줄 말
<p>[예시] "실수한 건 아쉽지만 끝까지 노력한 내 모습을 정말 멋졌어. 여러 가지 이유가 있었으니까 너무 자책하지 말자."</p>



마음의 방향을 바꾸는 '한 단어' 수리 센터

1. 고장 난 문장을 수리해 볼까요?

내 마음을 주저앉게 만드는 단어를 찾아 반짝반짝 빛나는 새 단어로 교체해서 다시 써 보세요.

마음이 작아지는 말	마법의 단어	다시 해 볼 힘이 생기는 말
난 맨날 틀려.	맨날 → 오늘	
절대 아무도 안 믿어.	절대 → 어떤 사람은	
전부 내 탓이야.	전부 → 여러 이유	



2. 나만의 문장을 수리해 보세요.

최근에 나를 속상하게 했던 고장 난 문장이 있나요? 마법의 단어를 넣어 직접 수리해 보세요.

나는 내게 들려주는 말의 방향을 따라 자라나요.

문장 수리 센터의 마법 단어들

오늘 / 가끔 / 아직 / 어떤 / 여러 가지 / 보물 / 용기

고장난 문장 (나를 아프게 하는 말)



반짝반짝 새 문장 (나를 응원하는 현명한 대답)

미래의 내가 오늘의 나에게: 창피함 스포트라이트 끄기

1. 창피했던 일을 적어 보세요.



질문	나의 답
무슨 일이 있었나요?	
그때 마음속 말은 무엇이었나요?	

2. 시간이 흐를수록 창피한 마음은 어떻게 변할까요?

0은 '전혀 창피하지 않음', 5는 '매우 창피함'이에요. 시간이 지날수록 내 마음의 크기가 어떻게 작아지는지 색칠해 보세요.

시간	0	1	2	3	4	5
바로 그 순간						
하루 뒤						
일주일 뒤						
한 달 뒤						

미래의 내가 오늘의 나에게: 창피함 스포트라이트 끄기

3. 친구들은 무엇을 하고 있을까요?

사람들은 자기 일에 마음 쓰느라 다른 사람의 실수를 오래 기억하지 않아요.
 친구들이 미래에 무엇을 하느라 바쁠지 상상해 보세요.



시간	친구들이 하고 있을 일
하루 뒤	
일주일 뒤	
한 달 뒤	

4. 미래의 내가 되어서 오늘의 나에게 쪽지를 보내 보세요.

한 달 뒤, 혹은 일 년 뒤의 멋진 내가 되어서 지금 창피해하는 나에게 다정한 위로를 건네주세요.

한 달 뒤의 내가 보내는 쪽지
<p>지금은 크게 느껴지지만 _____ .</p> <p>친구들은 _____ .</p> <p>나는 다시 _____ .</p>

결과라는 뚜껑 속 '과정 보물 상자' 만들기

1. 결과 뚜껑과 과정 보물 상자를 나누어 보세요.

결과 뚜껑: 눈에 보이는 점수나 결과	과정 보물상자: 내 안에 차곡차곡 쌓인 노력과 성장
[예시] 수상자 명단에 이름이 없었다.	[예시] 손목이 아플만큼 꼼꼼하게 색칠하며 몰입한 시간

2. 내가 얻은 '진짜 보물'을 찾아 보세요.

목표로 했던 것을 얻지 못했다고 해도 분명 그 길을 가는 도중에 얻은 보물들이 있어요.

나의 과정 보물 상자에 넣을 보물을 찾아보세요.

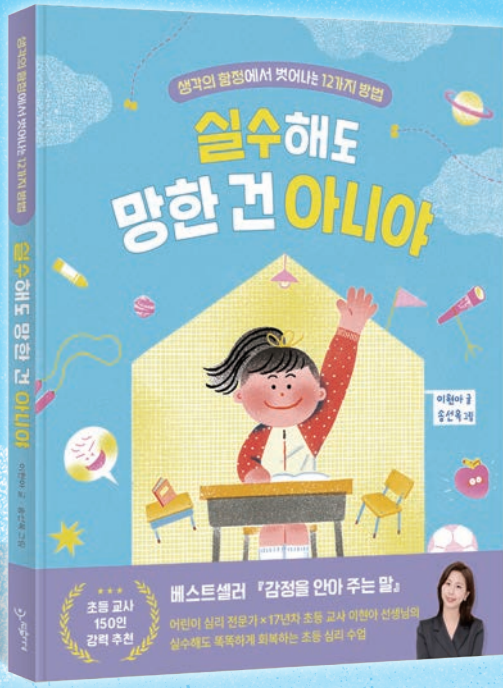
과정의 보물	내가 얻은 것
끈기 (끝까지 해낸 것)	[예시] 마음에 안 들어도 지우고 다시 그린 끈기
몰입 (푹 빠졌던 순간)	[예시] 시간이 얼마나 지났는지 모를 만큼 집중했던 시간
새로 배운 것	[예시] 더 예쁘게 색칠하는 방법
용기 (다시 도전하는 마음)	[예시] 결과가 어떨든 도전해 본 용기

결과라는 뚜껑 속 '과정 보물 상자' 만들기

3. 나만의 '과정 보물 상자'를 만들어 보세요.

내가 얻은 과정의 보물을 토대로 '과정 보물 상자'를 채워 보세요. 아래 보물들 중에서 여러 개를 골라도 좋고, 나만의 보물 이름을 새롭게 지어 써 넣어도 좋아요.





어린이 심리 전문가 × 초등 교사 이현아 선생님의 본격 초등 심리 수업

망한 것 같을 때, 자신 없을 때,
창피할 때, 속상할 때……

마음에 힘이 필요한 순간 펼쳐 보는 책

딱 내 이야기 같은 학교생활 밀착 고민



따뜻하게 건네는 위로와 전문적인 심리 가이드



우리학교 어린이
인스타그램



우리학교
카카오톡 채널