



♠ 참된 배움으로 행복한 삶을 가꾸는 우리 ♠

# 가 정 통 신 문

전북 부안군 부안읍 부풍로 29

2023.12.1.

☎ 580-6600

안녕하십니까? 점점 강해지는 매서운 바람에 우리의 겉옷이 나날이 두꺼워지는 12월입니다. 이번 12월 소식지에서는 자기조절능력에 대해 안내하고자 합니다. 우리 친구들이 스스로 선택하고 이를 통해 성장해 나갈 수 있도록 다 같이 자기조절능력에 대해 알아보는 것은 어떨까요?

마음나무 상담실 12월 상담주제

## 〈 자신을 다스리는 힘, 자기조절능력 〉

우리 친구들, 해야 하는 숙제, 읽어야 하는 책이 쌓여 있는데 외면하고 핸드폰 게임만 하다 하루를 보내본 적 있나요? 내가 해야 할 일을 자꾸 미루게 된다면 '자기조절능력'에 주목하세요. 자기조절능력이란, '자신이 세운 목표에 다다르기 위해 생각·감정·행동을 조절하는 능력'입니다.



훌륭한 어른이라면 자기 일을 다른 사람에게 맡기지 않고 스스로 선택하고 이를 책임질 수 있어요. 이런 자기조절능력은 어느 날 갑자기 뿜! 하고 생길까요? 아니요, 오랜 시간 동안 꾸준한 연습이 필요해요. 초등학생 시기는 자신이 해야 할 일이 무엇인지 알고, 이를 처리하는 능력을 키우는 시간입니다. 우리가 하지 말아야 할 일을 판단하고 하지 않는 능력도 길러야 해요. 예를 들면, 공부를 잘하고 싶다면 책상에 앉는 행동력과 집중력, 암기력이 필요합니다. 멋진 어른은 화가 난다고 남을 때리거나 욕설하지 않아요. 친구랑 놀다가 화가 났을 때 폭력을 쓰지 않으려면 사건 후에 일어날 상황을 예측하는 힘, 상황 판단력, 인내심 등이 필요합니다. 이처럼 자기 행동을 상황에 맞게 조절하는 능력이 바로 자기조절능력이에요. 그렇다면 자기조절능력을 키우려면 어떻게 해야 할까요? 다음 장에서 자기조절능력을 키울 수 있는 방법들을 소개하겠습니다.

[뒷장 계속]

| <b>&lt; 자기조절능력을 키우는 방법 &gt;</b>         |  |
|---|--|
| <b>1. 실수를 두려워하지 말고 도전하기</b>             | 하고 싶은 일이 있다면 시작하세요. 자전거를 잘 타고 싶다면, 넘어지는 것을 두려워하지 말고 자전거에 몸을 싣는 도전이 필요합니다. 지금은 어른이 되기 위한 연습 과정이라고 생각하세요. 실수하더라도 배울 시간은 충분해요.  |
| <b>2. 해야 할 일을 ‘먼저’ ‘빨리’ 처리하는 습관들이기</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 해야 할 일 • 하고 싶은 일 • 하지 말아야 할 일을 구분할 줄 알아야 합니다.</li> </ul> 해야 하는 것부터 빨리 처리하는 연습을 해야 해요. 하고 싶은 일은 잠시 미뤄두고, 해야 하는 일부터 한다면 인내심이 자랄 뿐 아니라 해냈다는 자신감도 생깁니다. |
| <b>3. 하면 될 것과 해도 안 될 것을 구분하는 능력 키우기</b> | ‘하면 된다!’라는 말을 들어봤나요? 그러나 세상 모든 일이 무작정 시작한다고 다 되는 것은 아닙니다. 내가 <u>열심히 노력하면 가능한 일과, 아무리 노력해도 안 되는 일</u> 을 구분하는 힘은 매우 중요해요. 하고 싶은 일이 있다면 도전하되, 무리한 목표인 것 같다면 단호하게 포기하는 결단력이 필요합니다.               |
| <b>4. 자존감 키우기</b>                       | <u>자신에 대한 믿음</u> 이 없다면, 스스로 조절하는 능력도 키우기 힘듭니다. 남이 시키는 대로, 원하는 대로 하게 될 가능성이 크죠. 모든 걸 잘하는 사람은 없습니다. 반대로 잘하는 게 하나도 없는 사람도 없습니다. 내 강점과 약점을 생각해 보세요. 강한 점은 발전시키고, 약한 부분은 채우면 됩니다.                 |
| <b>5. 생각하는 힘 키우기</b>                    | 스스로 생각하는 힘을 길러야 합니다. 내가 한 말이나 행동이 어떤 결과로 이어질지 고민해 보세요. 지금 예정에 없던 게임을 하고 놀면, 남은 숙제는 어떻게 될지 판단해야 합니다.  |
| <b>6. 규칙적으로 식사하고 잡자기</b>                | 건강과 시간은 꼭 스스로 관리할 줄 알아야 해요. 노느라 밥을 안 먹거나, 군것질로 끼니를 때우면 식습관이 안 좋아지고 건강도 나빠집니다. 중요한 약속이나 시험이라도 있으면 좋은 컨디션을 유지하기 어려울 겁니다.   |

자기조절능력을 가진 어린이로 자라게 된다면? 긍정적인 자아 형성에 도움을 주고 건강한 자존감을 가질 수 있게 해줍니다. 우리 부안초 친구들이 자기조절능력을 향상시켜 건강한 자율성을 키워나갈 수 있기를 응원합니다!

출처 - 신동원, “자기조절능력 키우기”, 어린이조선일보, 2021.08.10, [http://kid.chosun.com/site/data/html\\_dir/2021/08/09/2021080901422.html](http://kid.chosun.com/site/data/html_dir/2021/08/09/2021080901422.html)

2023년 12월 1일  
부 안 초 등 학 교 장