



사랑과 꿈을 키우는  
즐거운 학교

## 한 벌 교육 통신

발행일 : 2023.12.06.

발 행 : 익산한벌초등학교

### 제 목 : 12월 상담소식지(자신을 다스리는 힘, 자기조절능력)

강해지는 바람과 매서운 눈이 함께하는 날씨에 나날이 겉옷이 두꺼워지는 12월입니다. 이번 12월 소식지에서는 자기조절능력에 대해 안내하고자 합니다. 우리 친구들이 스스로 선택하고 이를 통해 성장해나갈 수 있도록 다 같이 자기조절능력에 대해 알아보는 것은 어떨까요?

### 익산한벌초등학교 12월 상담소식지 〈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.



이런 자기조절능력은 어느 날 갑자기 뿡! 하고 생길까요? 그렇지 않아요! 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 욕설을 하지 않아요. 친구랑 놀다가 화가 났을 때 폭력을 쓰지 않으려면 사건 후에 일어날 상황을 예측하는 힘, 상황 판단력, 인내심 등이 필요합니다. 이처럼 자신의 행동을 상황에 맞게 조절하는 능력이 바로 자기조절능력이에요. 그렇다면 자기조절능력을 키우려면 어떻게 해야 할까요?

[뒷장 계속]

## 〈자기조절능력을 키우는 방법〉

### 1. 실수를 두려워하지 말고 도전하기

하고 싶은 일이 있다면 시작하세요. 자전거를 잘 타고 싶다면, 넘어지는 것을 두려워 말고 자전거에 몸을 싣는 도전이 필요합니다. 지금은 어른이 되기 위한 연습 과정이라고 생각하세요. 실수하더라도 배울 시간은 충분해요.

### 2. 해야 할 일을 ‘먼저’, ‘빨리’ 처리하는 습관들이기

• 해야 할 일 • 하고 싶은 일 • 하지 말아야 할 일을 구분할 줄 알아야 합니다. 해야 하는 것부터 빨리 처리하는 연습을 해야 해요. 하고 싶은 일은 잠시 미뤄두고, 해야 하는 일부터 한다면 인내심이 자랄 뿐 아니라 해냈다는 자신감도 생깁니다.

### 3. 하면 될 것과 해도 안 될 것을 구분하는 능력 키우기

‘하면 된다!’는 말을 들어봤나요? 그러나 세상 모든 일이 무작정 한다고 다 되는 건 아닙니다. 내가 열심히 노력하면 가능한 일과, 아무리 노력해도 안 되는 일을 구분하는 힘은 매우 중요해요. 하고 싶은 일이 있다면 도전하되, 무리한 목표인 것 같으면 단호하게 포기하는 결단력이 필요합니다.

### 4. 자존감 키우기

자신에 대한 믿음이 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.

### 5. 생각하는 힘 키우기

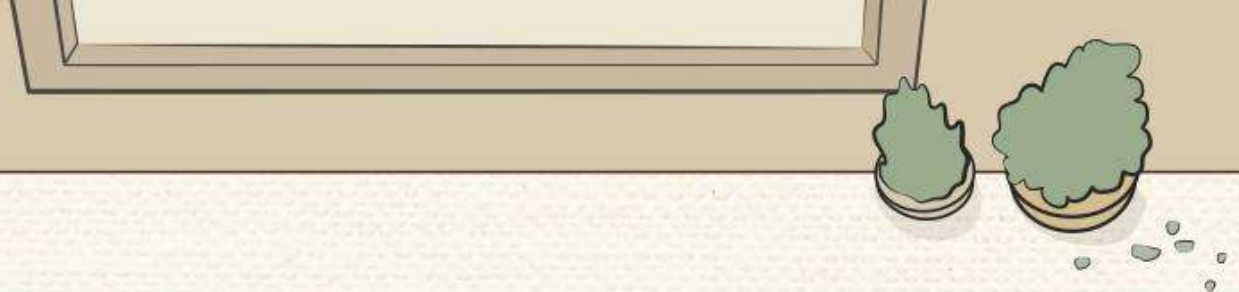
스스로 생각하는 힘을 길러야 합니다. 내가 한 말이나 행동이 어떤 결과로 이어질지 고민해 보세요. 지금 예정에 없던 게임을 하고 놀면, 남은 숙제는 어떻게 될지 판단해야 합니다.

### 6. 규칙적으로 식사하고 잠자기

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 되면 긍정적이 자아형성에 도움을 주고 건강한 자존감을 가질 수 있게 해줍니다. 우리 한 벌초 친구들이 자기조절능력을 향상 시켜 건강한 자율성을 키워 나갈 수 있기를 응원합니다!♡

2023.12.06.  
익산한벌초등학교장



내 마음이 쉬어가는 곳

# 익산한벌초 상담실

## 상담실은 어떤 곳인가요?

상담실은 고민이 있을 때, 누군가에게 내 이야기를 털어 놓고 싶을 때 방문하는 곳이에요. 고민이 있다면 언제든지 상담실에 찾아오세요!

## 어디에 있나요?

3층 3동 5학년 교실 옆

## 언제 이용할 수 있나요?

8:30 ~ 4:30 (예약제 운영)

아침시간/쉬는시간/점심시간/방과 후

## 어떻게 이용할 수 있나요?

상담실로 직접 찾아와서 신청서를 작성하거나 담임선생님께 말씀드려요.

\* 더 궁금한 점이 있다면 상담실(063-839-1591)로 연락 주세요. ^^