



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

# 부진아 상담 지침서

(Activities for Counseling Underachievers · 번역논문)

제주대학교 통역번역대학원

한영과

김 수 진

2017年 7月

# 부진아 상담 지침서

(Activities for Counseling Underachievers·번역논문)

지도교수 김 재 원

김 수 진

이 논문을 통역번역학 석사학위 논문으로 제출함

2017年 7月

김수진의 통역번역학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

제주대학교 통역번역대학원

2017年 7月

Activities for Counseling Underachievers

# 부진아 상담 지침서

Su-Jin Kim

(Supervised by Professor Jae-Won Kim)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for the degree of Master of Interpretation and Translation

July, 2017

This thesis has been examined and approved.

Department of Korean-English  
GRADUATE SCHOOL OF INTERPRETATION &  
TRANSLATION  
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

# 부진아 상담 지침서



진 블루어

수잔나 팔로마

게리 왈즈





# 부진아 상담 지침서

진 블루어

수잔나 팔로마

게리 왈즈



편집자: 다이앤 실링

copyright © 1993, Innerchoice Publishing and ERIC/CASS · All rights reserved (revised edition, 2010)

ISBN - 10: 1-56499-064-8

ISBN - 13: 978-1-56499-064-8

검사지와 활동 페이지는 부진아 상담 활동에 참여하는 학생들에게 배포할 수 있는 양에 한해 복제 가능합니다. 서면 허락 없는 그 밖의 다른 복제는 어떤 목적이나 어떤 수단으로든 명백히 금지되어 있습니다.

이 책은 미 교육부 교육 연구 개선청으로부터 일부 지원금을 받아 제작되었습니다. 이 보고서에 언급된 의견들은 교육 연구 개선청 또는 ERIC/CASS의 입장과 정책을 반영하는 것은 아닙니다.

INNERCHOICE Publishing

15079 Oak Chase Court

Wellington, FL 33414

[www.InnerchoicePublishing.com](http://www.InnerchoicePublishing.com)

## 목차

서문	1
책 활용법	2
책의 내용	4
학생들에게 동기를 부여하는 법	6
성취도 잠재성 검사	8
성취도 잠재성 검사 집계표	15
성취도 잠재성 검사 집계표 채점법	17
성취도 잠재성 검사 집계표의 분석 및 해석	26
학생 토론용 모의문제 사례	28
학생 활동	35
성취도 잠재성 추후검사 집계표	124



## 서문

성적향상과 교외보상의 부분에서, 성취능력을 향상시키는 것보다 더 큰 효과를 낼 수 있는 기술구축의 분야는 거의 없는 것 같다. 사회적 통념상 더 큰 성과를 올리려면 더 열심히 공부해야 한다. 더 많은 시간을 할애하고 타인들로 인해 생기는 방해요소들을 피해야하는 것이다. 그와 달리, 연구 결과는 더 열심히 공부하기보다 더 현명하게 공부하고 다른 동료 학생들을 유용한 지원팀으로 활용할 것을 제안한다. 이 책은 교사, 상담자, 학생들에게 성취자로서의 자각과 효과적인 학습전략을 적용할 수 있는 능력을 향상시키는데 필요한 도구를 제공한다.

이 책의 활용 비결은 성취도 잠재성 검사에 있으며, 이 검사는 학생들이, 무엇이 자신의 성취도에 적합하며, 어떤 부분을 개선할 수 있는지 결정하도록 돕는 도구이다. 다음의 검사는 학생들에게 자신의 성취능력과 성취동기를 향상시켜줄 구체적인 행동들을 익힐 수 있도록 도움을 주는 과정에서 교사 혹은 상담자가 활용할 수 있는 광범위한 관련 지침서(활동집)이다.

이 책에 실린 지침(활동)들은 ERIC/CASS에서 출판한 진 블레어의 “부진아 상담”에 제시된 연구와 경험의 분석에 기초를 두고 있다. 블레어 박사와 게리 왈츠 박사가 공동집필한 저서의 신판은 현재 진행 중에 있으며, 캡스 프레스, LLC에서 발행 예정이다. 그러나 원본은 다음 사이트에서 다운로드하여 PDF로 사용할 수 있다.

[www.eric.ed.gov:80/ERICDocs/  
data/ericdocs2sql/content\\_  
storage\\_01/0000019b/80/1b/e3/00.pdf](http://www.eric.ed.gov:80/ERICDocs/data/ericdocs2sql/content_storage_01/0000019b/80/1b/e3/00.pdf)

## 책 활용법

이 책의 자료들을 활용하는데 있어 그 효과를 극대화하기 위해서는 한 학기에 걸쳐 체계적으로 실행하기를 권한다. 이 책은 학생들에게 ‘성취도 목록’으로 사용될 몇 가지 폴더를 제공한다. 여기서 개인의 성취도 잠재력 검사, 행동계획, 개인 상담과 집단 상담, 혹은 토론시간에서 얻은 주의 사항, 그리고 28쪽부터 시작되는 모의문제 사례에 활용된 성취도 통찰력 기록에 대한 결과물과 분석 등의 목록들을 수집할 수 있게 된다.

이 책에 제시된 학생활동들은 학생 개개인용, 혹은 소집단용이며, 교사는 이 활동 중에서 학생들의 성취도 잠재력 검사에서 드러난 특정 문제행동 분야를 해결하는데 가장 적합한 활동들을 선택하길 원할 것이다. 그러나 진행 중인 프로젝트 혹은 집단상담 프로젝트에 따라 가능한 한 여러 가지 다른 활동들을 활용할 것을 권한다. 비록 활동들이 몇몇 학생들에게는 특별히 문제가 되지 않는 주제들을 다룰 수도 있지만, 학생들 간에 서로 통찰력과 아이디어를 공유함으로써 그룹 전체에 큰 도움이 될 것이다. 그 활동 경험을 통해 발달된 생활기술과 자기인식은 학생 개인의 성취도 잠재력 정도와 무관하게 모든 학생들에게 도움이 될 것이다. 특히 최근 연구는 학생들이 학생활동 부문에서 제공된 사회 정서적 학습기술을 습득할 때, 학업성취도가 11% 상승함을 보여주고 있다. 또한, 이 효과는 학업성취도를 가장 필요로 하는 어린이들에게서 가장 크게 나타난다.

성취도 잠재성 검사는 학생들을 위해 그 사용법을 기재하고 있다. 고학년 학생들은 검사지를 완성한 후 자가 채점이 가능하다. 그러나 저학년 학생들을 대상으로 검사를 실시할 경우, 교사가 검사지 작성 시 더 많은 지침을 제공하고 채점 작업에서 학생들과 긴밀하게 협력해야 할 수도 있다.

교사나 상담자는 모든 학생들과 개별적으로 작업하면서 토론하고, 성취도 잠재성 검사 집계표의 결과로부터 나온 복잡한 문제들을 해결하도록 한다. 이 활동은

또한 학생들에게 자신의 강점, 성장, 긍정적인 방향의 분야를 인식시키고 격려하는 시간을 제공할 것이다.

학생들과 공동 작업을 진행하면서 (만일 부모 또는 교사와 함께 하는 것이 적절한 경우) 장애물을 어떻게 극복할지, 관심을 어떻게 강점으로 변화시킬지에 대해 각자의 재능을 이용할 수 있는 방법들을 브레인스토밍한다. 한 번에 한 가지 재능, 한 가지 장애물, 그리고 한 가지 관심에 집중한다. 학생들을 도와 개인이 정한 세부계획을 포함하는 서면 실행계획과 실행완성 일정을 준비한다. 추후과정을 설정하여 진보상황을 검토한다.

학생활동에 대해서도 같은 방식으로 접근해야 한다. 참여하는 학생들의 경험, 연령, 인종에 따라 활동과 언어를 상향 또는 하향 조정할 수 있도록 대비한다.

교사가 학기 초에 성취도 잠재성 검사를 실시하고 학생들과 함께 작업하며, 그들을 활동에 참여시킨다면 학기말에 성취도 잠재성 추후검사의 가치를 알게 될 것이다. 학생들이 추후검사에 반영된 자신의 성과와 발달을 확인할 수 있도록 한다면 성취도를 높이는데 매우 효과적일 것이다.

## 책의 내용

- 성취도 잠재성 검사, p.8-14 (학생 제공용으로 복사 가능함)

학생들은 자기 자신을 가장 잘 묘사한다고 생각하는 각각의 표현 옆에 X 표시를 하여 검사를 완성한다.

- 성취도 잠재성 검사 집계표, p.15-16
- 성취도 잠재성 검사 집계표 채점, p.17-25 (학생 제공용으로 모두 복사 가능함)

성취도 잠재성 검사를 완성한 후, 학생들은 자신의 응답을 심도 있게 반영하는데 도움이 되며, 그 지침을 제공하는 성취도 잠재성 검사 집계표 채점을 참조하여, 성취도 잠재성 집계표에 옮겨 표시한다. 신중하게 숙고한 후, 학생들이 처음 표시한 응답이 실제로 자신의 상황을 반영하지 못했다고 느낄 경우 집계표의 응답을 변경하여 그 목록이 정확하게 자산, 장애물, 또는 관심으로 분류되도록 한다.

- 성취도 잠재성 검사 집계표의 분석과 이해, p.26-27 (학생 제공용으로 복사 가능함)

학생들이 총 26개 요인을 자산, 장애물, 또는 관심으로 분류하면, 성취도 잠재성에 대한 심도 깊은 이해를 향상시키기 위한 이 단계에서 제공된 질문에 따른 정보를 습득하게 된다. 이 단계에서 제공된 모든 질문들은 그룹 내에서 논의되거나, 개별상담 단계에서 다루어져야 한다. 학생들이 성찰과 응답의 기회를 가지고 실천계획을 발전시키는데 있어 교사로부터 도움을 받는 것은 매우 중요한 요소이다.

- **학생 토론용 모의문제 사례**, p.28-34 (학생 제공용으로 복사 가능함)

사례에 관한 토론은 학생들이 모든 성취도 잠재성 평가를 완성한 후에 실시되어야 한다.

- **학생활동** p.35-125

이 활동들은 학생들이 자신의 성취 능력과 동기를 신장시킬 수 있는 구체적인 행동들을 연습하도록 돕는데 활용 가능한 실제 관련 경험들을 제공한다.

- **성취도 잠재성 추후검사**, p.126-128 (학생 제공용으로 복사 가능함)

성취도 잠재성 검사의 모든 요소들이 완전히 작성되고 학생들이 활동들을 체험한 후, 성취자로서 자신에 대한 인식을 개선하고, 효과적인 학습전략을 적용할 수 있는 자신의 능력을 향상시킬 수 있도록 교사가 지도했다면 다음으로 학생들에게 추후검사를 작성하도록 한다. 이 검사는 학생들과 교사들로 하여금 학생 개인의 성취도 잠재성 향상과 방향을 이해하도록 해 줄 것이다.

## 학생들에게 동기를 부여하는 법

1. 특히 학생들이 성취도 잠재성 검사에 따라 수립된 자신의 행동계획을 실천에 옮길 경우, 그 행동에 대해 책임지도록 한다. 그 행동들이 합리적이고 실행 가능하다면 성취 가능성 또한 기대해 볼 수 있다.
2. 성취도 잠재성 검사를 통해 확인한 학생 자신의 강점에 초점을 맞추도록 돕는다. 학생들이 이 강점들을 인식하고 자신의 자산으로 판단하도록 지도한다. 대부분의 부진아들은 자신의 약점을 자주 떠올리며, 자신의 강점을 쉽게 인지하지 못한다. 성취도 잠재성 검사에 더하여 강한 흥미를 느끼는 다른 관심분야들을 파악하고, 이를 동기부여 하는데 활용한다.
3. 가능한 한 담임교사와 함께 작업한다. 학생 혼자 고군분투하기보다 협력하는 것이 더 능률적이다.
4. 가능한 한 학생의 부모와 함께 작업한다. 부모들을 참여시키고 행동계획 안에서 교육을 제공하여, 그들이 아이들을 지원할 수 있는 구체적인 방법들을 발견하게 한다. 새로운 기법들을 활용하여 서로 소통한다.
5. 합리적인 목표설정을 권장하고 강조한다. 인생에서의 성공을 학교성과 연관시킨다. 학생들에게 스포츠 스타와 다른 롤 모델들이 그들 자신의 목표를 이루기 위해 어떻게 하고 있는지 보여준다. 학교성과 학생 자신에게 흥미로운 분야에서의 성공을 관련 짓는다.
6. 구체적인 학습과 그 조직화 기술을 가르친다. 시험불안에 대처하는 기술을 가르친다. 대부분의 학습 부진아들은 이런 분야에서 어려움을 겪는다. 부진아들에게 어떻게 해야 하는지에 대해 가르쳐 주지 않고 단순히 더 열심히 공부하라고 말하는 것은 의미 없는 일이다. (유용한 활동 지침서로, 이 책의 저자들 중 한 사람인 수잔나 팔로마가 공동 집필한 ‘학습하기, 시험 치르기, 좋은 성적 받기’는 [www.proedinc.com](http://www.proedinc.com) 에서 이용 가능하다.
7. 재능이 아닌 노력을 칭찬한다. 학생들은 목적의식이 뚜렷한 행동을 하여 인정받음으로써 동기부여 된다. 단순히 재능을 인정받기보다 통제노력을 인정받는 것이 학생들에게 훨씬 더 유익하다. 재능 또는 지능을 통해서가 아니라 노력

과 성실한 학습을 통해서 이루어 낸 것을 교사들이 인정하고 가치 있게 여긴다는 것을 학생들이 알도록 한다.

## 성취도 잠재성 검사

다음 각 문장 중 자신을 가장 잘 묘사하는 문장에 표시하시오.

### 1. 나의 학습능력

- A. 기본 능력의 측면에서, 나는 원하기만 하면 올 A를 받을 수 있다.
- B. 나는 학교에서 좋은 성적을 받는데 필요한 특성을 가지고 있지 않다.
- C. 나보다 더 똑똑한 아이들이 많지만 내가 더 열심히 공부하기만 하면 더 좋은 성적을 받을 수 있다.

### 2. 내가 가지고 있는 지식

- A. 나는 선생님께서 내주신 과제를 하는데 매우 적절한 기본 지식을 갖추고 있다고 생각한다.
- B. 이 수업들을 수강하기 전에 내가 사전 습득 했어야 하는 지식들이 많아서 학교에서의 수업을 이해하기 어렵다.
- C. 때때로 나는 선생님이 내주시는 과제를 할 수 있는 충분한 지식을 가지고 있지 않다고 느낀다.

### 3. 나의 과거 학습경험

- A. 학교 공부를 잘 하는 것이 나에게서 쉬운 일이다.
- B. 나는 학교 공부가 가장 어렵다.
- C. 나는 학교에서 성공과 실패를 골고루 겪고 있다. 잘 할 때도 있지만 학교 공부를 이해하기 어려울 때도 있다.

### 4. 나의 공부 기술

- \_\_\_ A. 나에게는 과제를 해결하고 학교 공부를 잘 해낼 수 있는 좋은 전략이 있다.
- \_\_\_ B. 나는 공부하려고 해도 잘 되지 않는 것 같다.
- \_\_\_ C. 내 공부 기술은 괜찮은 편이지만 개선되어야 할 필요가 있다.

#### 5. 나의 학습 방법

- \_\_\_ A. 나는 공부를 잘하기 위해 어떻게 수업 준비를 하면 좋을지 잘 알고 있다.
- \_\_\_ B. 나는 어떻게 공부를 잘할 수 있을지에 대해 거의 생각해 본적이 없다.
- \_\_\_ C. 나는 나의 학습 방식에 대해 알고 있지만 어떻게 하는 것이 최선인지는 알지 못한다.

#### 6. 관련성을 알아내는 능력

- \_\_\_ A. 나는 학습 내용에 포함된 생각 또는 개념과 나의 실생활을 관련 지을 수 있다.
- \_\_\_ B. 학습 내용에 제시된 대부분의 생각 또는 개념들은 추상적인 것 같고, 내 생활과 어떤 관련성도 찾을 수 없다.
- \_\_\_ C. 때때로 나는 내가 공부하는 것과 내가 처한 상황 사이의 관련성을 파악할 때도 있지만 자주 있는 일은 아니다.

#### 7. 나의 평소 기분

- \_\_\_ A. 평소에 나는 매우 긍정적이며 학교 공부에 방해가 되는 나쁜 분위기로 인해 힘들지는 않다.
- \_\_\_ B. 지금 나에게는 신경 쓰이는 일들이 너무 많고 그 때문에 학교 공부에 집중하는데 방해받고 있다.
- \_\_\_ C. 나는 나 자신과 현재 생활에 만족하지 않기 때문에 가끔 학교 공부에 집

중하는 것이 힘들다.

### 8. 나의 건강

- A. 나는 건강하며, 아파서 학교에 결석하는 일이 거의 없다.
- B. 나는 아파서 학교에 자주 결석한다.
- C. 나는 아파서 학교에 몇 번 결석한 적이 있다. 학교에 있을 때도 몸 상태가 안 좋아 제대로 수업에 집중하지 못하는 일이 자주 있다.

### 9. 학업 성취에 대한 나의 느낌

- A. 학교 공부를 잘 하는 것은 나에게 매우 중요하다.
- B. 때때로 부모님을 화나게 하려고 학교 공부를 잘하고 싶지 않을 때가 있다.
- C. 학교 공부를 잘 하는 것은 나에게 중요하다기 보다 다른 사람들 (부모님, 선생님 등)에게 더 중요한 것 같다.

### 10. 나의 사생활 / 진로 목표

- A. 나는 졸업하면 대학에 진학하거나 좋은 직업을 가지고 싶다.
- B. 나는 졸업한 후 하고 싶은 것에 대해 별로 생각해본 적이 없다.
- C. 계속해서 생각중이지만 나는 졸업 후 무엇을 하고 싶은지 잘 모르겠다.

### 11. 사람들에게 좋은 인상을 주고 싶은 욕구

- A. 학교 성적으로 좋은 인상을 주고 싶은 특별한 사람이 적어도 한 명은 있다.
- B. 사람들이 내 학교 성적에 대해 간섭하지만 않는다면 그들이 내 성적을 어떻게 평가하든 크게 신경 쓰지 않는다.
- C. 나는 사람들이 내 학교 공부에 관심을 갖는 것도 좋지만, 특별히 잘 보이

고 싶은 사람이 있다.

12. 실패를 감수하려는 의지

- A. 내 대답이 틀릴 수도 있지만 나는 보통 선생님의 질문에 자발적으로 대답한다.
- B. 나는 내 대답이 옳을 때만 대답하고, 과제가 잘 되어 있을 때만 제출한다.
- C. 때때로 내가 틀렸을 경우 난처할까봐 수업 중 질문에 대답하기 두렵다.

13. 힘든 과제를 끝까지 해결하려는 의지

- A. 아무리 힘든 과제라 하더라도 나는 가능한 한 빨리 그 과제를 시작하려고 노력한다.
- B. 나는 항상 마지막 순간까지 어려운 과제를 미루어, 과제에 충분한 시간을 할애하지 않는다.
- C. 나는 종종 힘든 과제를 오랫동안 미루지만 보통 그 과제를 어떻게든 해낸다.

14. 문제에 집중하려는 의지

- A. 나는 문제 해결 시간이 아무리 길어져도 문제가 해결될 때까지 계속 집중하는 사람이다.
- B. 문제를 즉시 해결하지 못하는 경우 나는 인내심이 없어지고 포기하게 된다.
- C. 나는 문제를 해결하는데 적절한 시간과 노력을 할애하려고 하지만, 그 시간이 너무 길어지면 포기한다.

15. 과제에 소요되는 시간

- \_\_ A. 내가 과제에 들이는 시간은 최소 일주일에 10시간 정도이다.
- \_\_ B. 내가 과제에 들이는 시간은 일주일에 5시간 미만이다.
- \_\_ C. 내가 과제에 들이는 시간은 일주일에 5시간에서 10시간 사이이다.

16. 내 가족의 기대치

- \_\_ A. 나의 가족은 내가 학교 공부를 잘할 것이라고 기대한다.
- \_\_ B. 나의 가족은 내가 학교 공부를 얼마나 잘하는지 별로 신경 쓰지 않는다.
- \_\_ C. 나의 가족은 내가 학교 공부를 얼마나 잘하는지에 관심이 조금 있다.

17. 내 가족의 지원

- \_\_ A. 부모님은 내가 학교 공부를 하는데 필요로 하는 도움과 자원을 제공하기 위해 최선을 다한다.
- \_\_ B. 나는 종종 어린 동생들을 돌보거나 파트타임 일을 하거나 집안일을 돕는 등 가족을 위해 일해야 하므로, 집에서 학교 공부하기가 어렵다.
- \_\_ C. 나의 가족은 매우 긍정적으로 내가 공부할 수 있는 시간을 주지만, 책임감 있게 공부하는 것은 거의 내게 달려 있다.

18. 내 친구들의 성적과 기대

- \_\_ A. 내 친구들 대부분의 성적은 매우 우수하며, 그들은 내 성적도 우수해야 한다고 생각한다.
- \_\_ B. 내 친구들 대부분의 학교 성적은 그리 좋지 않으며 만일 내 성적이 좋다면 그들은 놀랄 것이다.
- \_\_ C. 내 친구들 대부분의 성적은 평균 정도이며, 그들은 나에게도 같은 정도의 성적을 기대한다.

19. 내 친구들의 지원

- \_\_\_ A. 내 친구들 대부분은 내가 학교 공부를 잘할 수 있도록 기꺼이 돕는다.
- \_\_\_ B. 내 친구들 대부분은 내가 학교 공부를 어느 정도로 잘 하는지 관심이 없으며, 만일 내가 그들과 어울리지 않고 공부하겠다고 결심한다면 친구들은 화를 낼 것이다.
- \_\_\_ C. 때때로 내 친구들은 나에게 도움이 되기도 하지만, 어떤 때는 그렇지 않다.

20. 학교 공부의 난이도

- \_\_\_ A. 대부분의 수업 시간에 제시되는 학습 내용은 그리 어렵지 않다.
- \_\_\_ B. 대부분의 수업 시간에 제시되는 학습 내용은 매우 어렵다.
- \_\_\_ C. 대부분의 수업 시간에 제시되는 학습 내용은 다소 어렵다.

21. 과제의 특성

- \_\_\_ A. 나의 학교 과제는 대체로 매우 흥미로우며, 내가 배우고 있는 것이 중요하다고 느낀다.
- \_\_\_ B. 대부분의 학교 공부는 매우 지루하며, 나의 실제 생활과 전혀 관계가 없다.
- \_\_\_ C. 때때로 나는 과제에 흥미를 느끼기도 하지만, 과제는 내가 완료해야 하는 일일 뿐이다.

22. 선생님들의 기대

- \_\_\_ A. 모든 선생님들은 내가 공부를 잘할 수 있을 것이라고 생각한다.
- \_\_\_ B. 대부분의 선생님들은 내가 공부를 잘할 수 있을 것이라고 생각하지 않는다.
- \_\_\_ C. 몇몇 선생님들은 내 성적이 평균 정도일 것이라 예측한다.

23. 선생님들의 지원

- A. 선생님들은 매우 긍정적으로 과제를 완성하는 데 필요로 하는 모든 도움을 준다.
- B. 선생님들은 과제를 완성하는 것이 그들의 문제가 아니라 나의 문제라고 느끼는 것 같다.
- C. 선생님들은 나에게 도움을 주는데 꽤 긍정적이다.

24. 학교의 자원

- A. 나의 학교는 학생들이 공부하는데 도움이 되는 훌륭한 자원을 갖추고 있다. (도서관, 상담선생님, 자습실 등)
- B. 나의 학교는 그다지 많은 자원을 갖추고 있지 않다.
- C. 나의 학교는 자원 측면에서는 괜찮은 편이다.

25. 학교의 분위기

- A. 나의 학교 분위기는 매우 좋으며, 나는 학교에 가는 것이 즐겁다.
- B. 나의 학교 분위기는 매우 나쁘며, 나는 학교에 가는 것이 싫다.
- C. 나의 학교 분위기는 괜찮은 편이며, 학교에 가는 것이 좋을 때도 싫을 때도 있다.

26. 나의 특별 활동 참여도

- A. 나는 학교 특별 활동에 매우 적극적으로 참여한다.
- B. 나는 학교 특별 활동에 전혀 적극적으로 참여하지 않는다.
- C. 나는 몇몇 학교 특별 활동에만 참여한다.

## 성취도 잠재성 검사 집계표

1부. 나는 학교 공부를 잘 할 수 있는가?

	자산	장벽	관심
1. 학업 능력			
2. 현재 지식			
3. 과거 경험			
4. 공부 기술			
5. 학습 방법			
6. 관련성 파악			

2부. 나는 학교공부를 정말로 잘하고 싶은가?

	자산	장벽	관심
7. 평상시 기분			
8. 건강			
9. 학교성적에 대한 느낌			
10. 인생/진로 목표			
11. 타인에게 좋은 인상주기			
12. 실패 감수하기			
13. 힘든 과제 해결하기			
14. 문제에 집중하기			
15. 과제에 소요되는 시간			

3부. 가족과 친구들은 나의 학업성적에 어떤 영향을 미쳤는가?

	자산	장벽	관심
16. 가족의 기대			

17. 가족의 지원			
18. 친구의 기대			
19. 친구의 지지			

4부. 나의 학교는 얼마나 유인력이 있는가?

	자산	장벽	관심
20. 학교 공부의 난이도			
21. 과제의 성질			
22. 선생님들의 기대			
23. 선생님들의 지원			
24. 학교 자원			
25. 학교 분위기			
26. 특별활동			

## 성취도 잠재성 검사 집계표 채점법

### 자산, 장벽, 관심으로 분류하기

성취도 잠재성 검사에 제시된 각 목록들은 (1) 잠재적 자산 - 성취도를 향상시키기 위해 활용할 수 있는 강점, (2) 장벽 - 잠재성을 방해하는 장애물, (3) 관심 - 가능성이 반반인 분야 중 한 요소를 나타낸다.

각 항목을 검토하면서 성취도 잠재성 검사 집계표의 적합한 칸에 X 표시한다. 여러분이 A 문장에 표시했다면 자산 항목 아래에 X 표시한다. 여러분이 B 문장에 표시했다면 장벽 항목 아래에 X 표시하고, C 문장에 표시했다면 관심 항목 아래에 X 표시한다. 몇 가지 항목에 대해서, 다음의 설명을 숙지한다면 개념 이해가 쉬울 것이다. 만일 신중히 생각한 후 당신의 최초 응답이 실제 자신의 상황을 반영하지 못하고 있다고 느낀다면, 그 응답을 자유롭게 변경하여 그 항목이 자산, 장벽, 관심으로 정확히 범주화 되도록 한다.

### 1부

성취도 잠재성 검사의 1부에 제시된 여섯 가지 항목은 당신이 학교 공부를 잘할 수 있다는 확신을 어느 정도 가지고 있는지에 대해 다루고 있다.

#### 1. 학업 능력

학업 능력의 측면에서 자신에 대해 어떻게 생각하느냐 하는 것은 여러분이 학교 공부에 얼마나 많은 노력을 기울이고 있는지 결정하는 중요한 요인이 될 것이다. 만일 자신이 똑똑하지 않아서 학교 공부를 잘할 수 없다고 생각한다면 아마 공부하려는 시도조차 하지 않을 것이다. 반대로, 여러분이 학교 공부를 잘 해낼 수 있다는 자신감이 있다면 잠재력을 충분히 발전시킬 수 있는 다른 요인들

을 검토하는 단계로 옮겨갈 수 있다.

## 2. 현재 지식

학습은 여러분이 가지고 있는 지식을 기반으로 한다. 알파벳을 모른다면 맞춤법을 배울 수 없고, 기초 수학을 모른다면 대수나 계산법을 배울 수 없다. 때때로 당신은 새로운 개념을 이해하는데 필요한 충분한 지식을 습득하지 않은 채, 일정 학년 수준에 도달하거나 특정 과목을 수강하게 되는 경우도 있다. 이런 상황에 있는 자신을 발견하면 여러분은 당황하거나 자신의 능력을 의심하게 되기 쉽다. 이런 상황을 인지하고 처음으로 돌아가 그 공백을 메우기 위한 도움을 받음으로써 당신은 자신 안에 있는 자신감을 회복하고 더 높은 수준의 성취로 이동할 수 있을 것이다.

## 3. 과거 경험

과거 경험들은 당신이 미래에 무엇을 기대할지 결정하는데 중요한 역할을 한다. 만일 학습이 당신에게 늘 쉬운 일이었다면 앞으로도 쉬울 것이라는 자신감을 가질 수 있을 것이다. 반면에, 과거에 학습에 쏟았던 노력이 항상 성공적인 것만은 아니었다면 당신은 미래에 경험하게 될 학습에 대해 자신에게 크게 기대하지 않게 될 것이며, “왜 시도하는지”, 언제 할지, 조금 더 노력할지를 결정하게 될 수도 있다. 어쩌면 여러분은 많은 실패를 성공의 기록으로 바꿀 수 있을지도 모른다.

## 4. 공부 기술

효율적으로 공부하는 법을 안다면 학습이 당신에게 쉬운 것으로 아니면 어려운 것으로 다가올지에 큰 차이를 만들 수 있다. 노트필기와 시험 준비에 필요한 효율적인 기술들을 개발해온 “평범한” 학생들은 무계획적으로 공부하는 “머리 좋은” 학생들을 능가할 수 있다. 모든 연령의 학생들에게 효과적인 것으로 입증된

조언과 전략들이 담긴 활용 가능한 훌륭한 안내서들이 많다. 만일 공부 기술이 여러분의 장벽중 하나라면 관련 도서들을 찾기 위해 선생님, 상담 선생님, 사서 선생님께 도움을 요청할 수도 있다.

## 5. 학습 방법

모든 사람들에게 어느 정도 표준화 되어 있는 공부 기술과는 달리, 학습 방법은 여러분에게 개인적으로 영향을 주는 요인들과 관련이 있다. 여러분은 혼자일 때 공부가 잘 되는가, 아니면 다른 사람들과 함께 있을 때 공부가 더 잘 되는가? 조용한 방에 있을 때 공부가 잘 되는가, 아니면 좋아하는 음악의 볼륨을 크게 높인 방에서 공부가 잘 되는가? 인쇄물을 읽고, 강의를 듣는 것이 효율적인가, 아니면 시연을 직접 보는 것이 학습에 효율적인가? 이른 아침, 방과 후, 늦은 밤시간 중에서 학습에 효율적인 시간은 언제인가? 자신에게 가장 좋은 학습법을 이해하고 학습 계획을 세워 가장 효과적인 방법을 활용함으로써 당신은 학교 성적을 향상시킬 수 있다.

## 6. 관련성 파악하기

무언가 불현 듯 분명해지면서 공부하고 있는 내용과 자신의 실생활에서 일어나고 있는 일들 사이에 중요한 관련성을 찾아낼 수 있는 “아!” 경험을 쌓음으로써 당신은 지적 능력을 통찰하는데 진정한 용기를 얻을 수 있다.

## 2부

성취도 잠재성 검사 2부의 9개 항목은 개인의 가치관, 목표, 높은 학업 성취도에 대한 열망을 결정하는데 도움이 되는 특성을 다루고 있다.

## 7. 평소 기분

물론, 당신의 기분은 날마다, 매 시간마다 바뀔 수 있다. 그러나 만일 여러분이 매우 긍정적이고 낙천적인 사람이라면 비관적이고 부정적인 사람보다 훨씬 더 학교 공부에 도전적일 것이다.

## 8. 건강

당신의 건강 상태가 좋지 않다면 수업에 집중하기 어렵고, 시험에서 좋은 성적을 얻기 힘들며, 과제를 끝마치기 힘들다. 학교에 결석하는 것 또한 상황을 악화시킬 수 있다. 왜냐하면 한 번 뒤처지면 따라잡기 힘들기 때문이다.

## 9. 학업 성취에 대한 느낌

성취하는 것이 당신에게 중요하다면, 당신은 그것을 실현시키기 위해 할 수 있는 모든 것을 할 것이다. 반면에 당신이 단지 타인들 (부모님, 선생님 등)의 요구를 충족시키기 위해 노력한다면, 당신은 노력하는 척 하지만 실제로 해낼 수 있는 만큼 잘하지는 못할 것이다.

## 10. 생애 / 진로 목표

이전 항목에서, 학교 공부를 잘하는 것이 그 자체로 중요하며 칭찬과 인정이라는 형태로 받는 보상이 즉각적인 것이라고 한다면 이 항목에서 당신이 기대하는 보상은 좀 더 장기적인 것이다. 즉 좋은 대학에 진학하는 것, 좋은 직장에 취직하는 것이다. 대체로, 졸업 후 하고 싶은 일에 대해 더 구체적일수록 (여러분이 생각을 여러 번 바꾼다고 하더라도) 당신이 지금 하고 있는 일의 중요성과 생애 / 진로 목표의 성취 사이에 더 많은 관련성을 확인할 수 있을 것이다.

## 11. 타인에게 좋은 인상 주기

이전 항목에서, 단지 타인의 요구를 만족시키기 위해 노력하는 것은 학업 성적을 향상시키는데 효과적이지 않다고 강조했다. 그러나 당신의 삶에 매우 중요한 특별한 사람 (부모님, 손위 형제, 선생님, 상담자, 친구, 코치 등)이 존재하며 좋은 인상을 주고 싶은 누군가가 있다는 것은 학업 성취로 이르는 험난한 과정을 버텨내는데 큰 도움이 될 수 있다.

## 12. 실패 감수하기

높은 수준의 학업 성적을 얻기 위해 계속해서 노력한다는 것은 당신이 목표를 달성하지 못할 수도 있는 위험을 감수한다는 것을 의미한다. 가끔 당신의 대답은 틀릴 수 있고 시험지 또한 완벽하지 못할 수 있다. 틀렸을 때의 당황스러운 상황을 감수할 용기를 키움으로써 당신은 수업 중 활동에 적극적으로 참여하고, 완벽하진 않을지라도 자신이 최선을 다해 완성한 과제를 제출하겠다는 의지를 강화시킬 수 있을 것이다.

## 13. 힘든 과제 해결하기

미루는 습관! 이 습관은 아마도 학생들이 직면하게 되는 가장 힘든 문제일 것이다. 학생들은 흥미로운 일을 하고난 후 나중에야 학교 공부에 대해 걱정하게 되기 쉽다. 당신이 예측하는 선생님의 기대치에 도달하는 것은 고사하고 자신이 만족할만한 수준에 도달할 수 있다는 확신조차 없는 어떤 일을 시작한다는 것은 다소 두려운 일이다.

## 14. 문제에 집중하기

최고의 공부 기술을 갖추고 있다고 하더라도 새로운 개념을 배우고 복잡한 문제들을 해결하는 과정은 매우 큰 좌절감을 느끼게 하며 당신이 예상했던 것보다 더 많은 시간을 요할 수 있다. 이런 상황을 도전과제로 간주하고 해결될 때까지 몰두하려는 강한 열망을 가지는 것은 학교 공부와 실생활에서 당신에게 막대한

이익을 가져다줄 자산이다.

## 15. 과제에 소요되는 시간

과제에 더 많은 시간을 할애할수록 학습 내용은 더 좋아질 것이다. 훌륭한 공부 기술은 효율성을 증가시켜 주고 스트레스를 줄여줄 것이다. 그러나 여러분이 높은 학습 수준과 학업 성취를 보장받고 싶다면 과제에 매 주 꽤 많은 시간을 소비할 계획을 세워야 할 것이다.

## 3부

1부와 2부는 “내부적” 요인, 즉 당신 자신의 생각, 느낌, 가치관, 성격 특성들을 다루고 있다. 3부와 4부는 “외부적” 요인, 즉 친구, 가족, 학교, 학교 공부 등을 다룬다. 이런 요소들은 어느 정도 “고정되어” 있으며 당신은 이 요소들을 바꿀 수도 있고 바꾸지 않을 수도 있다. 그러나 여러분이 바꿀 수 있는 것은 이 요소들에 대해 어떻게 해석하고 응답하는가 하는 것이다. 3부에 제시된 4가지 항목은 여러분이 성취할 수 있고, 성취하길 원한다는 확신에 대해 가족과 친구들이 미치는 영향을 다룬다.

이 항목들은 가족 모두를 한 범주에 포함시키거나 친구 모두를 한 범주에 포함시키기 어렵기 때문에 답하기 힘들 수도 있다. 부모님 중 한 분은 지원을 아끼지 않지만 다른 한 분이나 형제, 자매는 그렇지 않을 수도 있다. 몇몇 친구들은 우등생이지만 다른 친구들은 아닐 수도 있다. 이때, 전반적으로 당신의 학업 성적에 가장 큰 영향을 미치는 경우를 판단하여 답한다. 그러나 혼자서든 아니면 선생님이나 상담자와 함께이든 여러분의 자산과 장벽을 좀 더 상세히 검토해 보면, 당신은 자신의 삶 속에서 중요한 사람을 한 개인으로 바라보아야 하며 그 사람이 얼마나 여러분의 학업 성장을 돕거나 방해가 되는지 확인해야 한다.

## 16. 가족의 기대

당신이 학교 공부를 잘할 것이라고 가족들이 기대한다면, 그들은 해낼 수 있는 당신의 능력을 신뢰하고 있는 것이 분명하다. 그리고 이런 기대가 여러분으로 하여금 자신감을 가질 수 있게 해준다. 그러나 당신이 학교 공부를 얼마나 잘할지에 대해 가족들이 신경 쓰지 않는 것처럼 보인다고 해서 그들이 당신의 능력을 의심한다는 것은 아니다. 그것은 가족들에게 교육보다 더 중요한 다른 일들이 있다는 것을 의미할 수도 있다.

## 17. 가족의 지원

당신이 학교 공부를 잘 하는데 필요로 하는 도움이나 자료를 제공하기 위해 가족들이 전력을 다하고 있다면 여러분은 행운아다. 아이들에게 매 번 지나치게 관여하는 것처럼 보이는 가족이라 하더라도 아이들이 규칙적으로 등교하고 집에서 공부하는 것조차 어렵게 하는 가족보다는 훨씬 다루기 쉽다.

## 18. 친구들의 기대

아이들은 대략 같은 수준의 학업 성취를 보이는 또래들과 어울리는 경향이 있다. 친구들이 여러분에게 좋은 성적을 기대하지 않는다면 당신도 아마 자신에게 많이 기대하지 않게 될 것이다. 그러나 친구들의 학업 성적이 높다면 당신은 최소한 그들의 학업수준에 도달하고 싶어질 것이다.

## 19. 친구들의 지원

좋은 친구들은 당신이 공부 잘하기를 기대할 뿐만 아니라 당신을 돕기 위해 최선을 다할 것이다. 여기에는 당신이 어려운 과제를 할 수 있게 돕는 일 또는 단순히 당신의 공부시간을 방해하면 안된다는 의견에 동의하는 것이 포함 된다.

## 4부

마지막 6가지 항목들은 당신의 학교와 학교 공부에 관련된 요인들을 다룬다. 즉, 학교가 얼마나 유인력이 있는가 하는 것이다. 학교는 당신에게 공부를 잘할 수 있게 돕고 성취욕을 불러일으키는 장소인가? 가족과 친구에 관련된 항목에 서처럼, 선생님을 평가하는 항목에 응답하는 것 또한 어렵다. 왜냐하면 당신이 만나게 되는 선생님들이 많기 때문이다. 이번에는 선생님들이 여러분에게 주는 전체적인 영향을 떠올려 보고 차후에 자신의 학업 성적에 영향을 미친 요인을 상세히 분석해 볼 때 특정 선생님이 여러분에게 끼친 영향을 검토해 보도록 한다.

### 20. 학교 공부의 난이도

학교 공부가 “할 수 있는” 일이라고 생각되면, 여러분은 필요한 노력을 기울이는 것만으로도 기대에 어긋나지 않도록 해낼 수 있다는 확신이 들것이다. 반대로, 학교 공부가 지나치게 어려운 경우 당신은 아마 자신감을 잃고 수업에 참여하려고 애쓰거나 과제를 완성하려고 노력할 필요가 없다고 결정할 수도 있을 것이다.

### 21. 과제의 특성

과제가 도전적이고 흥미로우며 당신에게 의미 있는 것이라면 당신은 아마 즐겁게 과제를 시작하거나 잘해내고 싶은 욕구가 생길 것이다. 그러나 과제가 도전적이지도 흥미롭지도 않고 의미 있는 것도 아니라면 과제를 하는 것이 지겹거나 시간 낭비처럼 느껴질 것이다.

### 22. 선생님의 기대

선생님이 당신을 신뢰한다면 당신은 더 쉽게 자신감을 가질 수 있다. 그러나 선생님이 당신에게 별로 기대하는 것이 없다면 당신도 자신에 대해 기대하지 않게 될 것이다.

### 23. 선생님의 지원

걱려하고 도움을 아끼지 않는 선생님은 학생들로 하여금 적극적으로 수업에 참여하게 하며 공부하고 싶은 마음이 생기게 한다.

### 24. 학교 자원

대부분의 학교는 학생들이 학습을 완수하는데 필요로 하는 자원을 갖추고 있다. 그러나 학생들은 이 자원들을 잘 알지 못하거나 활용하지 못한다.

### 25. 학교 분위기

요즘 들어 학교는 과거의 학교처럼 안전한 장소가 아니다. 학생들에게 물리적인 위험이 거의 없다 하더라도 냉소적이거나 적대적인 심리적 환경 때문에, 학생들이 긴장을 풀고 학습에 집중하는 것이 어려워졌다.

### 26. 특별활동

대체로 특별활동에 적극적으로 참여하는 학생들은 학교를 재미있고 흥미로우며 편안한 장소로 인지한다. 특별활동에 적극적으로 참여하려는 욕구는 수업 시간으로 이어질 수도 있으나 항상 그런 것은 아니다. 이런 학생들은 가끔 특별활동에 깊이 몰입할 때가 있기 때문에 과제를 끝내거나 시험에 대비할 시간을 갖지 못한다. 항목에 어떻게 응답했는가와 관계없이 특별활동에 몰입하는 것이 자신의 학교 공부에 미치는 영향을 가장 잘 반영하는 칸에 X 표시를 한다.

## 성취도 잠재성 검사 집계표의 분석 및 해석

총 26개 요인을 자산, 장벽, 관심으로 분류했다면, 자신의 성취도 잠재성 검사 집계표를 보고 어떤 패턴을 찾을 수 있는지 확인한다.

여러분이 찾을 수 있는 몇 가지 패턴은 다음과 같다.

1. 자산, 장벽, 관심사 중 X가 가장 많은 열은 어떤 분야인가? 여기서 어떤 결론을 이끌어낼 수 있는가?
2. 1부와 2부에 제시된 자산 밑에 표시된 X를 모두 합산한다. 이는 자신에게 만족스럽다고 느끼는 강점의 개수를 나타낸다. 이 숫자는 1부와 2부에 속한 장벽 밑에 표시된 X의 개수와 어떻게 비교될 수 있는가? 즉, 학업 성적을 향상시키는 일의 측면에서 당신은 자신에게 최선의 친구인가, 아니면 최악의 적인가?
3. 1부와 2부에서 나타난 당신의 자산과 장벽이라는 패턴과 3부와 4부에서 나타난 패턴은 어떻게 비교되는가? 당신은 자신의 안에 더 많은 자산을 가지고 있는가, 아니면 자신의 밖에 더 많은 자산을 가지고 있는가? 자신 안에 더 많은 장벽이 존재하는가, 아니면 자신 밖에 더 많은 장벽이 존재하는가? 당신은 자신의 “외부” 자산을 활용하기 위하여 무엇을 할 수 있는가? 당신은 몇 가지 “외부” 장벽의 영향을 줄이기 위해 무엇을 할 수 있는가?
4. 관심 열에 표시된 X를 검토한다. 관심에 해당되는 항목은 그 가능성이 반반임을 의미한다. 이 항목들은 발달하여 자산 또는 장벽이 될 수 있다. 당신의 현재 상황을 바탕으로 예측한다면 어떤 항목이 자산이, 어떤 항목이 장벽이 되겠는가? 그 항목들이 자산이 될 가능성을 증가시키기 위해 당신은 무엇을 할 수 있는가?

## 행동 계획 작성하기

당신의 성취도 잠재성 검사 집계표 분석과 다른 학생들과 선생님, 상담자와 함께 작업한 집계표의 토론에 기초하여, 최근 당신의 학업 성적에 영향을 주는 상위 15개의 결정적 요인들을 확인한다.

5가지 각 요인들에 대해서

1. 당신이 주요문제로 생각하는 것을 확인한다.
2. 당신이 바꾸고 싶은 문제를 확인한다.
3. 이 변화를 달성하기 위하여 지금 착수해야할 단계들을 나열한다.

## 학생 토론용 모의문제 사례

### 소개

다음의 사례들은 학생들이 실제 경험한 일들이다. 몇몇 교과서에 제시되는 문제들과는 달리, 학생들이 쉽고 빠르게 도달할 수 있는 해결책은 없다. 그러나 이 사례들은 학생들에게 자신의 학업 성적에 영향을 미칠 수 있는 요인들을 분석할 수 있는 기회를 제공한다. 사례들은 학생들이 직면한 도전 과제들이 영구적인 문제가 되기 전에 학생들로 하여금 난관을 해결하기 위한 사전 대비 능력을 발전시키도록 도울 것이다.

### 학생 성과

사례들을 활용함으로써 학생들은

- 특정 학생의 성취에 영향을 미치는 구체적인 요인들을 확인하는 법을 배울 수 있게 된다.
- 성취 과제들을 분석하여 또래들과 상호작용하는 방법을 이해함으로써 상황에 대한 통찰력을 향상시키고, 바람직한 응답의 질이나 문제 해결책의 질을 향상시킬 수 있게 된다.
- 학생 개개인의 성격과 상황에 맞는 학업 성취 전략을 변경하는 기술을 습득할 수 있게 된다.

### 절차

학생들을 4 - 6명으로 구성된 집단으로 나눈다. 학생들이 경험하게 되는 실제 상황에서 학업 성취 요인들을 분석하는 방법에 대해 배운 내용을 적용할 수 있도록 연습하는 것이 활동의 목적임을 학생들에게 설명한다. 결과적으로 이는 학생들이 자신의 도전과제들을 더 잘 분석할 수 있도록 도울 것이다.

각 학생들에게 첫 번째 사례 사본을 나눠준다. 학생들이 자신이 받은 사례 사본을 읽는 동안 각 그룹의 한 학생이 다른 그룹의 구성원들에게 사례를 읽어 주도록 한다. 다음으로, 각 학생들에게 가지고 있는 중요한 요인들에 대한 분석을 T고, 어떤 성취 개념들이 적용되는지, 자신이 추천하는 행동들은 무엇인지에 대해 자유롭게 쓰도록 한다. 학생들은 3 - 5분 동안 자신의 생각을 그룹에 제시할 시간을 갖는다. 그룹은 상황에 대해 토론하고 개인의 분석에서 나온 최선의 아이디어를 포함시켜 합의에 도달한다.

그룹의 각 참가자가 활동에서 무엇을 배웠는지, 이를 어떻게 자신의 상황에 적용할 수 있을지에 대해 간단히 토론하는 것으로 끝을 맺는다. 참가자들에게 이번 사례 분석의 결과로 얻은 개인 상황별 도전 과제들에서 습득한 아이디어들을 기술하는 “학업 성취 통찰”에 대해 개인 일지를 기록하도록 한다.

다음 활동에서 도전 과제에 대한 절차를 2 - 4번 정도 반복한다.

## 도전 과제 1 “변명하지 말고 공부를 시작하라!”

학업 성취 상황을 검토한 후 존은 자신의 능력이 괜찮은 편이지만 공부를 시작하는 체계적인 방법이 결여되어 있다고 판단했다. 자신의 학습법과 가정 형편, 과제의 특성을 고려하여 알맞은 개별학습과 그룹 스터디를 결합시킨 자신만의 학습법에서 최선의 요소들을 모아 놓았다. 그는 잘 맞는 친구들로 스터디 그룹을 만들어 정기적으로 만날 수 있는 시간을 정하면, 자신의 비좁고 복잡한 집안 환경을 해결할 수 있을 것이라고 판단했다. 이 전략은 제시된 문제를 팀 단위로 해결하도록 하는 교사의 제안을 담고 있다.

그러나, 문제는 그가 방과 후나 저녁 식사 후 바로 공부하지 않고 계속해서 공부하기를 미루고 있다는 존의 부모님의 생각이었다. 부모님은 존의 “스터디 팀”을 공부하는 하지 않고 친구들과 어울리려는 어설픈 변명의 도구로 생각했다. 상황은 점차 긴박해졌고 존의 부모님은 지금 그가 스스로 공부를 끝내는 것을 보여줄 때까지 존의 외출을 금하고 있다. 존은, 화가 나서 부모님이 자신의 생활을 통제하려 하며 자신의 문제를 해결할 수 있는 능력을 인정해 주지 않는다면 분개했다.

존의 학업 성취 자산과 장벽은 무엇인가?

만일 존이 상황을 개선하기 위하여 적극적인 조치를 취하지 않는다면 어떤 일이 일어날 것인가?

존은 어떻게 해야 할까?

## 도전 과제 2 “좋은 성적을 받는 것은 별 의미가 없다.”

만일 여러분이 밀포드 고등학교 안을 돌아다니면서 학생들에게 정말로 “함께 하고 싶은” 누군가를 찾아보라고 한다면, 아마도 대다수의 학생들이 메리 윈터라고 말할 것이다. 학교와 사회에서 매력적이고, 인기 있으며, 적극적이어서 메리는 모든 사람에게 장래성 있는 사람이라는 인상을 주었다. 즉 메리 자신과 상담자, 몇몇 선생님들을 제외한 모든 사람에게 말이다. 상담자와 몇몇 선생님들은 그녀가 수업 시간에만 착실히 공부할 뿐 그 성적으로 그녀가 가고 싶어 하는 대학에 입학할 수 없다는 것을 알고 있었다. 메리는 그 사실을 숨겼으나, 모든 일들을 순조롭게 해낼 수 있을지, 대학 진학 준비반 수업을 따라 잡기 위해 얼마나 고심하게 될지에 대해 당황하고 매우 걱정했다. 매 학기 그녀의 성적은 조금씩 나빠졌고 그녀는 비교과 활동에서 더 좋은 성적을 내어 보상하려고 노력했다. “결국” 메리는 중얼거렸다. “성적이 모든 것은 아니야. 아무것도 못하면서 성적만 좋은 아이들이 많다는 걸 알아”

메리의 학업 성적을 향상시키는데 있어 그녀의 자산과 장벽은 무엇인가?

메리의 수업 중 문제의 원인이 될 만한 이유는 무엇인가?

그녀가 학교 성적을 폄하하는 것은 옳은가?

메리는 자신의 학업 능력에 대해서 어떻게 생각하고 있는가?

메리는 자신의 상황을 개선시키기 위해 어떤 조치를 취해야 하는가?

### 도전 과제 3 “타인의 눈에 비친 우등생”

학급 수석인 왕수는 남들이 부러워할 정도로 학업 성적이 좋았다. 아니면 그렇게 보였을 수도 있다. 그러나 그는 결코 성공한 사람이라 할 수 없다. 엄격한 부모 슬하의 4남매 중 한 명인 (그들은 최근 한국에서 이민 온 가족이다.) 왕은 자신이 하는 모든 일에서 최고가 되지 못할까봐 걱정하며 살았다. 그는 자신이 얼마나 잘할 수 있는 과목인지 검토한 후 수업을 선택했다. (수업을 취소하기도 했다.) 그는 신중하게 과제의 주제를 선택했고, 숙제를 공유하기 위해서 똑똑한 학생들에게 아부했다.

상담자와의 토론 중에 왕은 삶의 가장 큰 목표가 “크게 성공하고 결코 실패하지 않는 것” 이라고 했다. 그는 과제를 완벽하게 해내기 위해 잠을 자지 않고 버티곤 했지만, 과제를 잘 해내지 못하면 상황을 모면하기 위해 재빨리 아픈 척하거나 그럴 듯한 변명을 하기도 했다. 왕에게 고등학교 졸업 후 하고 싶은 일이 뭐냐고 물으면, 그는 미소 띤 얼굴로 확신에 차서 “저는 최고의 대학에 입학해서 크게 성공하고 싶어요. 부모님께서 저를 자랑스러워하게 해 드릴 거예요.” 라고 한다.

학업 성적의 측면에서 왕의 자산과 장벽은 무엇인가?

그의 목표는 자신에게 적합한가?

시간이 흐르면서 왕의 학업은 점차 쉬워질 것인가, 힘들어질 것인가?

왕은 자신의 상황을 개선시키기 위해 어떤 조치를 취해야 할 것인가?

## 도전 과제 4 “아름다운 건물, 그러나...”

아이젠하워 고등학교는 현대 학교 건축물의 멋진 본보기라 할 수 있다. 처음 그 건물을 보는 사람들은 그 건물을 얼마나 좋아하는지 저마다 한 마디씩 하곤 한다. 이런 상황 때문에 캐시의 부모님은 캐시가 왜 학교에 가기 싫어하는지 이해하기가 더 어렵다. 명백하진 않지만, 부모님은 캐시가 그 학교에 가고 싶어 하지 않는다는 것을 알고 있다.

재능이 많은 유능한 학생인 캐시는 학교에서 그럭저럭 지내는 것 외에 더 이상 어떤 것에도 흥미를 보이지 않고 “나에게 꼭 필요한 것이 아닌” 어떤 일에도 참여하지 않았다. 학교 사무처와 교사진은 대학과 유사한 분위기를 제공하고 학생들을 어른처럼 대하는 제도에 대해 자부심을 가지고 있다. 그러나 캐시는 “너무 교만해서 학생들과 앉아서 얘기조차 나누기 힘든” 배려심이 부족한 선생님들을 경험했을 뿐이다. 캐시의 말에 따르면, “선생님들은 학생들이 마치 컴퓨터라도 되는 것처럼 과제를 떠맡긴다.” 는 것이다.

캐시는 초등학교와 중학교 시절 매우 따뜻한 성품을 지닌 외향적인 학생이었다. 그녀는 선생님들을 좋아했고, 수업 시간에도 좋은 성적을 얻었으며, 학교 활동에도 매우 적극적이었다. 그러나 이제 그녀는 사회적으로 위축되어 있으며, 몇몇 가까운 친구들과 시간을 보낼 뿐이다. 착하고 학교 활동에 적극적이었던 그녀의 예전 친구들과 달리, 새로운 친구들은 나이 많은 고등학교 중퇴자 무리들과 몰려다니느라 자주 학교를 빼먹는다.

만일 캐시가 현재와 같은 행동을 계속한다면 어떻게 될까?

부모님은 그녀를 위해 무엇을 할 수 있는가?

그녀가 학교 성적을 향상시키기로 결심한다면 그녀의 자산과 장벽은 무엇인가?

## 학생 활동

## 점진적 이완

### 목표:

학생들이;

- 긴장과 이완 사이의 차이점을 인지할 수 있게 한다.
- 이완 과정을 이해하고 이용할 수 있게 한다.

### 지침:

10대 청소년과 젊은이들의 근육은 만성적으로 긴장되어 있다. 한 번에 한 가지 근육군을 완화시킴으로써, 학생들은 특정 근육을 확인하고 긴장과 이완 사이의 차이점을 인식할 수 있게 된다. 심부근육 이완은 생리적 긴장을 완화시켜 주고, 불안이 발생하는 것을 막는다. 시험 또는 다른 스트레스를 불러일으키는 활동에 앞서 학생들이 이 이완법과 다른 이완 전략들을 함께 활용할 수 있도록 한다면, 학생들은 성공적이고 긍정적인 경험을 갖게 될 것이다.

교사는 38쪽의 지침서를 숙독하여, 학생들이 점진적 이완 연습에 들어가도록 유도할 수 있다.

학생들을 눕거나 의자에 앉도록 한다. 활기찬 목소리로 지침서를 크게 읽어준다.

학생들이 각 근육군을 체계적으로 긴장시키고 완화시킬 때 긴장을 누그러뜨리는 것을 돕기 위해 긍정적인 자기대화를 활용할 것을 제안한다. “이완시키세요, 모든 긴장을 해소시킵니다.” 또는 “나는 안정되어 있고 편안합니다.” 와 같은 메시지는 이완 과정을 촉진시켜 줄 것이다. 교사는 학생 개인이 이 지침서를 활

용할 수 있도록 복사본을 학생들에게 배부할 수 있다.

이 활동을 여러 번 실시한다. 이는 어떤 과정을 시작하는데 좋은 방법이며, 학생들이 화가 나거나 불안하거나 걱정하며 교실에 올 때 특히 효과적이다.

## 점진적 이완

1. 편안한 의자에 똑바로 앉아 긴장을 푼다. 두 손을 무릎 위에 놓고 발을 바닥에 닿게 한다.
2. 오른손을 주먹 쥐어 긴장시키고 조이거나 꽉 잡아서 5초 동안 움켜쥔다. 주먹과 손, 팔뚝의 긴장을 의식하면서 긴장을 풀어준다. 20-30초 동안 긴장을 푼다. 긴장감과 이완감 사이의 차이를 의식하면서 오른손으로 반복한다. 왼손으로 반복한 다음 동시에 양손을 주먹 쥔다. (5초 동안 조이고 20-30초 동안 각각 긴장을 풀도록 한다.)
3. 팔꿈치를 구부리고 이두박근을 긴장시킨 후 이완시킨다. 긴장감과 이완감 사이의 차이를 느끼면서 팔을 똑바로 편다.
4. 이마를 세게 찡그린다. 다시 주름을 편 후 이완시킨다. 찡그려서 이마 전체의 긴장을 느낀다. 긴장을 풀고 다시 이마의 주름을 편다.
5. 눈을 힘 있게 껌 감는다. 긴장을 푼다. 눈을 지그시 감은 채 유지한다.
6. 이를 악물고 세게 깨문다. 긴장을 푼다.
7. 머리를 가능한 한 뒤쪽으로 젖히고 목의 긴장에 집중한다. 머리를 오른쪽으로 돌린 다음 왼쪽으로 돌린다. 머리를 똑바로 세우로 앞쪽으로 당긴다.
8. 턱을 가슴 쪽으로 가져간다. 목구멍의 긴장을 느낀다. 긴장을 푼다. 머리를 다시 편한 위치에 오게 한다. 어깨를 으쓱하여 높이 올린다.
9. 숨을 들이마시고 자연스럽게 호흡한다. 멈추고 긴장감에 집중한다. 숨을 내쉬

다. 여러 차례 반복한다. 배에 힘을 주고 멈춘다. 긴장을 푼다. 손을 배에 댄다. 힘차게 손을 들며 심호흡한다. 멈추고 긴장을 푼다. 힘을 주지 않도록 주의하면서 등을 굽힌다. 신체의 나머지 부분을 이완시킨다.

10. 엉덩이와 대퇴부에 힘을 준다. 할 수 있는 한 세계 발뒤꿈치로 눌러서 대퇴부에 힘을 준다. 긴장을 푼다. 종아리를 긴장시키며 아래로 발가락을 구부린다. 긴장을 푼다. 정강이에 긴장감을 느끼면서 발가락을 위로 구부린다.

11. 하체에 무게감을 느낀다. 발, 발목, 종아리, 정강이, 무릎, 대퇴부, 엉덩이를 이완시킨다.

12. 어깨, 팔, 손 목, 턱, 안면근육을 이완시킨다.

## 내가 깨달은 유용한 사항들

(이 활동의 효과를 높일 수 있는 개인적 의견과 아이디어)

## 규칙 이해하기

### 목적:

학생들이:

- 학교 규칙의 필요성에 대해 이해할 수 있게 한다.
- 자신이 학교 규칙으로부터 얼마나 혜택을 받고 있는지 설명할 수 있게 한다.
- 간단한 게임 규칙을 개발하게 한다.

### 재료:

종이, 마커 펜, 끈, 종이 집게, 포커칩, 단추, 구슬, 공 등 작은 일상품들

### 지침:

대부분의 학교와 학급에는 학생들이 반드시 지켜야 하는 특정 규칙들이 있다. 학생들은 규칙을 정하는데 거의 아무런 의견도 가지고 있지 않으며, 결과적으로 그 규칙을 따르는 데에는 한계가 있게 마련이다. 그러므로 교사는 학생들이 규칙의 목적에 대해 더 잘 이해하고 그 규칙들이 실제로 어떻게 혜택을 주는지 알도록 도울 수 있다. 학생들이 이를 이해하면, 규칙을 따르는데 협조하게 될 것이고 이런 협조는 결국 더욱 성공적인 학교 경험에 일조할 것이다.

규칙에 대한 토론 준비 단계로, 규칙 만들기를 포함하는 게임 만들기 작업에 학생들을 참여시킨다.

창의성을 자극하기 위해 자료들 중 한 가지 품목을 선택하여 (예를 들면 종이 집게) 작업을 시작하고 학생들이 그 품목의 30가지 용도를 브레인스토밍 하도록

한다. 4분으로 시간이 제한되어 있음을 알려 준다. 창의적이고 엉뚱한 제안을 하도록 독려한다. 수업이 브레인스토밍이나 창의적 활동으로 진행되는 동안에는 학생들의 모든 제안이 받아들여진다. 이때, 어떤 판단이나 비방도 허락되지 않는다.

첫 브레인스토밍 과정이 종료된 후, 학생들을 6명으로 구성된 그룹으로 나눈다. 교사가 제공한 자료에서 선택된 품목들을 사용하여 간단한 게임을 만들어야 하며 그 수에 제한이 없음을 설명한다. 학생들이 창의적으로 생각하도록 상기시킨다. 제한 시간이 15분임을 알려준다. 15분은 모노폴리 게임처럼 복잡한 게임을 만들어 내기엔 충분치 않은 시간이다.

마칠 시간을 정하고 각 게임의 내용에 대해 간략하게 묻는다. 시간이 허락하면, 각 그룹이 완성된 게임을 간단히 시연하도록 한다.

발표가 끝나면, 학생들이 규칙의 필요성과 그 가치에 대해 토론하도록 하고 여러 가지 질문을 한다.

### 토론 문제:

1. 당신이 세운 규칙들은 게임에 얼마나 중요한가?
2. 생활 속에서 우리가 규칙을 접하는 분야는 어떤 분야인가?
3. 스포츠 경기장, 일터, 학교, 집 등의 장소에서 우리는 왜 규칙을 필요로 하는가?
4. 축구 경기를 할 때 규칙이 없다면 상황은 어떻게 달라질까?

구체적인 학교 규칙과 관련된 다음의 여러 질문을 한다. 한 번에 한 가지 규칙을 검토하도록 한다.

5. 학교 규칙의 구체적인 장점에는 어떤 것들이 있는가?

6. 이 규칙은 어떻게 개선될 수 있는가?
7. 이 규칙이 당신에게 개인적으로 이익을 줄 수 있는 방법들에는 어떤 것들이 있는가?
8. 이 규칙이 없다면 학교는 어떻게 될까?

## 내가 깨달은 유용한 사항들

(이 활동의 효과를 높일 수 있는 개인적 의견과 아이디어)

## 학교에서 잘 지내기

### 목표:

학생들이:

- 교내 또는 교외의 단체와 과외 활동을 확인할 수 있게 한다.
- 긍정적인 또래 지원체계를 구축하기 위한 전략을 보여줄 수 있게 한다.

### 재료:

5×8 인치의 정리용 카드

### 지침:

또래 지원의 중요성에 대해 학생들과 함께 이야기하며 활동을 시작한다. 학생들이 친구를 사귀고, 단체에 가입하고, 다른 학생을 돕거나 그룹 활동에 참여할 때마다 또래 지원그룹을 형성하게 됨을 알고 있는지 학생들에게 묻는다. 지원그룹은 학생들이 다음의 요소들을 구할 수 있는 인적 조직망이라 할 수 있다.

- 친밀감과 교감 갖기
- 프로젝트와 문제 지원하기
- 목표를 달성하거나 변화를 만들어 낼 수 있도록 지원하기
- 그룹의 노력이 필요할 때 협동하기
- 구성원들이 위협 받거나 강요당할 때 보호하기
- 새로운 아이디어가 필요할 때 창의성 발휘하기

또래 지지그룹을 강화하고 확장시킬 수 있는 가장 좋은 방법들 중 한 가지가

특별활동과 학내 단체에 참여하는 것임을 언급한다. 여러 단체에 가입하는 것만이 목표가 되어서는 안 된다는 점을 강조한다. 단순히 조직에 대해 정보를 얻은 두 명의 리더들과 접촉하는 것은 전체 집단을 자신만의 자원망으로 만들게 된다는 점을 지적하여준다.

학생들을 3 - 5명으로 구성된 그룹으로 나눈 다음 그룹의 반은 학내 단체 목록을 개발하게 하고 나머지 그룹은 연령대에 맞는 학외 단체 목록(또는 자원봉사 기회)을 개발하게 한다. 학생들이 조사과정에서 사용할 수 있는 방법들을 함께 브레인스토밍한다. 다음 모임 때까지 과제를 완성하도록 한다.

다음 모임에서, 학생들이 조사한 모든 단체들을 게시판에 올린다. 그 단체들 중 하나에 대해 알아보기 위해 각 그룹 구성원들에게 가입하게 한다. 학생들이 모임에 참여하거나 단체의 리더에게 얘기하도록 하고 5×8 인치 색인카드에 있는 다음 정보를 제공하도록 제안한다.

1. 단체명
2. 학교 안팎의 연계단체
3. 단체의 목표
4. 활동의 종류, 위치, 모임의 빈도
5. 가입 자격
6. 가입 절차
7. 연락 가능한 사람의 이름, 또는 스폰서, 방 번호와 전화번호
8. 다음 모임 시간과 장소

그룹 구성원이 습득한 정보를 반 학생들에게 알리도록 한다. 학생들이 수집된 정보에 접근하기 쉽도록 게시판에 올리거나, 파일 박스에 정리한다.

학생들이 배우게 된 것들에 대해서, 단체에 가입하는 것이 자신에게 어떻게 도움이 되는지에 대해서 토론하도록 한다.

## 내가 깨달은 유용한 사항들

(이 활동의 효과를 높일 수 있는 개인적 의견과 아이디어)

## 분노 다스리기

### 목표:

학생들이:

- 사건 - 생각 - 감정 이라는 분노의 순서에 대해 이해할 수 있게 한다.
- 분노를 줄이는 한 가지 방법으로 화가 나는 생각들을 완화된 생각들로 대체하는 것을 연습할 수 있게 한다.

### 재료:

칠판, 분필, 필기용지, 연필

### 지침:

학생들에게 이번 활동에서 분노를 다루는 새로운 방법을 발견할 기회를 갖게 될 것임을 언급한다. 분노감은 실제로 사건과 상황에 의해 야기된 것이 아니라, 오히려 그런 상황과 사건에 대해서 갖는 생각에 의해 야기된 것으로 간주하도록 한다. 극단적인 사건에 대한 이런 생각들이 명확해지면, 보통 분노를 통제하는 한 가지 방법으로써 그 생각들은 더 완화된 다른 생각들로 대체될 수 있다. 교사가 칠판의 도표를 사용하여 이 개념을 보여 줄 것임을 설명한다.

칠판 상단에 **사건, 생각, 감정, 생각 대체하기**의 네 가지 주제를 적는다. **사건** 열 아래에 *엄마는 내가 친구들과 춤추러 가는 것을 허락하지 않는다.* 라고 쓴다. 두 번째 열을 건너뛰고 학생들에게 이런 상황에서 어떤 기분이 들지 묻는다. 학생들은 아마도 *격분한다, 분노한다, 비참하다* 와 같은 단어들로 감정을 표현할 것이다. 이 단어들 중 몇 가지를 **감정** 열에 써넣는다. 그런 다음 **생각** 열로 돌아

가, 학생들에게 같은 상황에서 어떤 생각이 들지 묻는다. 그녀는 너무 인색하다, 그녀는 나에게 그 일이 얼마나 중요한지 알지 못한다, 그녀는 내가 재미있는 시간을 보내는 것을 원치 않는다. 와 같은 대답들을 이끌어낸다.

이것이 사건은 아니지만, 감정을 유발하는 사건에 대한 생각들을 학생들에게 설명한다. 두 번째 열에 있는 문장들을 참조하여 사건에 대한 이런 생각들이 분노의 감정을 만들어낼 수 있다는 것을 지적한다. 상황, 사건, 사람이 우리에게 특별한 감정을 느끼게 하는 것이 아님을 설명한다. 우리가 그것을 인식하고 있지 않다고 하더라도 우리는 생각을 거쳐 감정을 선택한다.

다음으로, 두 번째 열에 기록된 생각들이 바뀌게 되면 감정 또한 변화될 것임을 시사한다. *엄마는 나의 안전만을 생각하고 있다, 엄마에게 댄스의 밤 가족계획이 있어서 내가 가족과 함께하기를 원한다, 올해 더 많은 댄스파티가 있을 것이다.* 와 같은 새로운 생각 관련 진술들을 만들어 내도록 돕는다. **생각 대체하기**라는 마지막 열에 그 진술들을 기록한다. 이런 완화된 생각들이 분노를 감소시켜 주리라는 것을 언급한다.

필기용 종이와 연필을 나눠준다. 종이를 세로로 길게 반으로 나누어 두 개의 열을 만들도록 한다. 학생들에게 왼쪽 열 상단에 **사건** 주제를, 오른쪽 열 상단에 **생각** 주제를 쓰게 한다. 그런 다음, 종이를 뒤집어 두 개의 열을 더 만들도록 지시한다. 왼쪽과 오른쪽 열에 **감정**, **생각 대체하기** 주제를 적도록 한다.

첫 번째 주제 아래에 분노를 느끼게 하는 세 가지 실제 상황 또는 가상의 상황에 대한 목록을 작성하도록 한다. 각 묘사 옆에 있는 두 번째 열에 각각의 상황에서 학생들이 가질 수 있는 생각들을 적도록 한다. 종이의 뒷면에 이런 생각들이 만들어낸 감정들을 써넣도록 한다. 끝으로, 학생들에게 상황에 대한 원래의 생각들을 대체할 수 있는 완화된 생각들을 제시하도록 한다.

모든 학생들이 자신의 도표를 완성하면, 학생 개인이 한 가지 이상의 “분노의

순서”를 공유한다. 각각의 예시 후에, 생각을 대체한 결과로 자신의 감정이 어떻게 변화하게 될지 그룹 구성원들에게 질문한다.

학생들이 어떤 상황에 대해 지나치게 반응하는 자신을 발견할 때, 그 상황을 재고함으로써 자신의 성향을 개선할 수 있다는 것을 강조한다. 이런 능력은 연습과 인내를 필요로 하지만 효과가 있다!

### 토론 문제:

요약정리를 위해, 학생들에게 다음의 질문들에 대해 생각하고 대답하도록 한다.

- 왜 우리는 특정 상황들에 대해 분노를 느끼기로 선택하는가?
- 화가 날 때 상황을 재고하는 것은 왜 중요한가?
- 분노의 순서를 나열하는데 있어 쉬운 점은 무엇인가? 또 어려운 점은 무엇인가?

## 내가 깨달은 유용한 사항들

(이 활동의 효과를 높일 수 있는 개인적 의견과 아이디어)

## 리더십 구함

### 목표:

학생들로 하여금 구체적인 학교 관련 문제들에 대해서 어떤 사람들을 통해, 어떤 체계를 통해 도움을 받을 수 있는지 파악할 수 있게 한다.

### 재료:

학생 일인당 55쪽, 56쪽 “리더십 유형” 사본 한 장

### 지침:

학생들이 리더십에 관한 토론에 참여하는 것으로 활동을 시작한다. 다음과 같이 리더십을 정의한다.

*...한 명 이상의 사람들이 목표를 향해 움직이도록 영향을 주는 행동*

상황에 따라 다양한 행동들과 특성들이 리더를 정의한다는 것을 언급한다. 모든 리더들은 어떻게 해서든 목표를 정의하고 목표 달성으로 이끄는 행동을 자극할 수 있다. 만일 그들이 그런 일을 해내지 못한다면, 그룹을 이끌지 못할 것이며, 갈 곳이 없게 될 것이다. 교사 자신만의 방식대로 학생들에게 말한다. 리더들이 어떻게 다양한 상황과 사람들을 통솔할까요? 대부분의 리더들은 말로는 잘 소통합니다. 어떤 리더들은 팀워크를 향상시키는데 능숙하고, 또 다른 리더들은 공감, 열정, 자신감, 관점, 방식, 겸손, 또는 유머감각을 보여 줄 수 있습니다. 몇몇 리더들은 모든 자질을 가지고 있기도 합니다. 어떤 상황에서, 리더는 일을 더 잘 해낼 수 있는 방법이나 대답들을 끝까지 찾아내는 훌륭한 탐정이고, 또 다른 상황에서, 리더의 도전은 누군가에게 탐색하는 일을 하도록 동기를 부여하는 것입

니다. 어떤 상황 속에서 리더가 되기 위해서 그는 그 상황에 처한 지지자들의 요구를 인지하고 그에 반응해야 합니다. 예를 들면, 학생들이 진로 계획에 대해 얘기를 나눌 누군가가 필요 하지만 논리적인 상담자가 많은 분야에 대해 익숙하지 않은데다 학생들을 다른 정보원에 의뢰하지 못한다면, 학생들은 다른 리더를 찾을 것입니다. 그들은 선생님, 도서관 사서, 친구, 친척, 사업가에게 의논할 것입니다. 관리자가 직원에게 전혀 모르는 업무를 배정하고 그 업무를 수행하는 방법에 대해 어떤 아이디어도 제공하지 않는다면, 그 직원은 다른 리더십원, 예를 들면 동료 직원을 찾거나 순전히 시행착오를 거쳐 업무를 익히게 될 것입니다.

칠판이나 도표 용지에 다음 목록을 적는다.

1. 나는 그 과목을 전혀 이해하지 못한다. 나는 수업에 가기조차 싫다.
2. 나는 그 과목이 어렵지만, 흥미롭다고 생각하며, 수업 시간이 즐겁다.
3. 나는 그 과목에서 좋은 점수를 받을 수 있지만, 실제로 내게 흥미로운 과목은 아니다.
4. 나는 그 과목을 잘하고 좋아한다.

학생들에게 각 과목을 종이에 나열하게 하고 각각의 수업에 대해 그들이 어떻게 느끼는지 가장 잘 설명하는 문장의 번호를 쓰도록 한다.

학생들이 위의 활동을 끝내면, “리더십 유형지” 를 나눠준다. 리더십 유형을 읽고 이 정보가 자신의 과목을 공부하는데 얼마나 도움이 되는지 생각해 보도록 한다.

학생들에게 3-4명으로 구성된 그룹을 만들게 하고 그들이 적어 놓은 것을 공유하게 한다. 적절한 리더십이 학교에서 어떻게 학생들을 발전하도록 도울 수 있는지에 대해, 특히 자신이 필요로 하는 리더십을 갖추는 법에 대해 토론하도록 한다.

## 토론 문제:

학급 토론을 용이하게 하기 위해, 학생들이 배운 것을 스스로 평가할 수 있도록 돕는 질문을 한다.

- 당신은 리더십을 발휘할 때 어떤 기분이 드는가?
- 어떻게 하면 리더가 될 수 있을까?
- 만일 더 많은 사람들이 더 자주 리더십의 임무를 맡는다면, 우리 모두 어떻게 혜택을 받을 수 있는가?
- 당신이 어떻게 해야 할지 이미 알고 있는 일에 대해 누군가가 조언하려 할 때 어떤 기분이 드는가?
- 선생님께서 당신이 어떻게 해야 할지 전혀 모르는 과제를 아무런 조언도 없이 내줄 때 어떤 기분이 드는가? 그런 상황에서 당신에게 필요한 리더십을 어떻게 구할 것인가?
- 실제로 문제를 해결하거나 과제를 완수하는데 있어 옆에 있는 누군가와 협력하는 것이 도움이 될 때는 언제인가?
- 이 정보가 수업 중에 당신이 필요로 하는 리더십을 찾는 데 어떻게 도움을 줄 것인가?

## 리더십 유형

선택한 각 번호에 대해, 당신이 필요로 하는 리더십 유형을 알아내기 위해서 해당 단락을 읽는다.

1. 당신은 많은 도움과 지도를 필요로 한다. 선생님, 부모님, 지도 교사, 다른 학생에게 각 과제에 대한 단계별 지침을 요청하도록 한다. 과제는 자주 확인받도록 하라. 당신은 “**지도자**”인 선생님께서로부터 대부분의 도움을 받는다. 그는 정확히 당신에게 기대되는 것이 무엇인지 알려 주고, 각각의 과제로 당신을 지도해 주는 사람이다. 당신은 당황하거나 혼란스러워 하지 않아도 되며 이런 감정들을 받아들이지 않도록 한다. 필요한 도움을 요청하라. 수업시간을 좋아하게 되는 것을 두려워하지 말라. 당신이 무엇을 하고 있는지 알게 되는 순간 그것을 즐기기 시작할 것이다.
2. 당신이 계속해서 수업 중의 기술을 습득하려면 안내와 지도를 필요로 한다. 당신이 문제나 과제를 이해하지 못할 때면 설명해 달라고 한다. 당신은 “**동기부여자**”인 선생님께서로부터 대부분의 도움을 받는다. 그는 당신이 제대로 이해하고 있는지 살피고, 많은 긍정적인 강화를 제공하며, 더 열심히 하도록 격려하는 사람이다. 당신에게 도움이 될 또 다른 한 가지는 수업에 몰입하는 것이다. 당신은 많은 질문을 하고 토론에 참여할 수 있을 정도로 충분히 알고 있다. 수업에 참여하라. 이는 수업에 대한 즐거움을 강화시키고 부족한 기술을 더 신속하게 습득하도록 도울 것이다.
3. 당신은 과목이나 수업, 또는 그 둘 다에 싫증을 느낄 수 있다. 만일 꼭 수강해야 하는 수업이 아니라면, 당신이 좋아하는 무엇인가로 대체하는 것을 고려해 본다. 만일 수업이 필수라면, 책임감을 가지고 참여도와 만족도를 높여야 한다. 당신을 시험하는 추가점수 과제에 자발적으로 임하라. 수업 토론에 참여하라. 그룹 과제에 자발적으로 임하라. 당신은 “**참가자**”인 선생님께서

부터 대부분의 도움을 받는다. 그는 수업 참여와 상호작용을 이끌어 내는 사람이다. 만일 그것이 선생님의 방식이 아니라면 다른 선생님이로 변경할 수 있을지 고려해 본다.

4. 당신은 수업에서 좋은 성적을 얻고 동기부여 되어 있어 리더십이 전혀 필요하지 않다. 당신은 선생님이 계시든 안계시든 공부할 것이다. 당신은 “**위임자**”인 선생님이로부터 대부분의 도움을 받는다. 그는 당신에게 “여기 과제가 있으니, 어떻게 할 수 있는지 검토해 보렴.” 이라고 말할 수 있을 만큼 여러분을 신뢰하는 사람이다. 이 수업은 당신에게 리더가 될 수 있는 기회를 제공한다. 창의적인 사람이 되라. 새로운 영역을 개척하라. 수업을 힘겨워하는 학생들을 기꺼이 도와라. 만일 수업이 모든 사람들을 위해 개선될 수 있는 방법을 알고 있다면 그 방법들에 대해 개별적으로 선생님과 토론하라.

**선생님은 당신의 리더이다.**

**당신이 필요로 하는 것을 요청하라!**

## 내가 깨달은 유용한 사항들

(이 활동의 효과를 높일 수 있는 개인적 의견과 아이디어)

## 나의 가족에 대해 내가 가장 좋아하는 것

### 목표:

학생들이:

- 잠재적인 힘과 지지 요소로서의 가족에 초점을 맞출 수 있게 한다.
- 가족을 개인에게 안전과 힘을 제공하는 협력체로 이해할 수 있게 한다.

### 재료:

필기도구 또는 화구

### 지침:

학생들에게 가족에 대해 좋아하는 것들을 생각해 보도록 하며 활동을 시작한다.  
교사 자신의 방식으로 이야기하여 구체화시킨다.

*우리는 가족 안에서 소중하게 여겨지는 긍정적인 것들에 대해 생각해 보는 것이 우리에게 어려울 때가 있습니다. 그러나 자신의 생각과 감정을 면밀히 검토하면 언급할만한 많은 긍정적인 특징, 활동, 전통, 특색들을 찾을 수 있습니다. 예를 들면, 당신은 가족의 의사 소통법을 특별히 좋아할 수도 있습니다. 아마도 당신은 매우 따뜻하고 격려하는 가족을 가지고 있거나, 언어나 문화 때문에 독특한 가족을 가지고 있을 수도 있습니다.*

교사의 가족에서 한두 가지 예를 들어 자신이 바라는 기여의 종류를 만든다.

학생들에게 필기도구를 꺼내도록 한다. 자신의 가족에 대해 생각해낼 수 있는

긍정적인 것들에 대해 모두 적도록 한다. (원한다면, 학생들에게 가족의 긍정적인 면 또는 특징을 그리도록 한다.) 필기하거나 그림을 그리는데 약 10분의 시간을 준다. 학생들이 활동을 끝내면 짝을 짓게 하여 자신이 쓰거나 그린 것을 교대로 서로에게 얘기하도록 한다. 파트너 1인당 약 2분의 시간을 주고 과정을 모니터링한 후, 각 2분간의 간격을 두고 끝낼 시간임을 알려준다.

토론을 끝맺을 수 있도록 돕는다. 주어진 질문을 하거나, 활동 중 교사가 관찰한 것에 기초하여 질문을 만든다.

### 토론 문제:

- 당신이 파트너와 공유한 것들 중에 깨닫게 된 유사점이나 차이점에는 어떤 것들이 있는가?
- 우리 삶에서 가족은 왜 중요한가?
- 이와 같은 방식으로 당신의 가족에 대해 생각해 볼 때, 가족 구성원에게 도움을 주거나 지원하기 위해 어떻게 다가갈 수 있는가? 당신의 생각을 말하십시오.

## 내가 깨달은 유용한 사항들

(이 활동의 효과를 높일 수 있는 개인적 의견과 아이디어)

## 녹음기 한 쌍

### 목표:

학생들이 내용에 집중하여 경청할 수 있게 한다.

### 재료:

화이트보드, 타이머 또는 시계

### 지침:

1. 경청이 의사소통 과정의 필수적인 부분임을 학생들에게 간단히 설명한다. 의사소통을 촉진시키는 한 가지 방법은 화자에게 멈추지 않고 말해도 좋다는 청신호를 주는 것, 즉 단순히 침묵을 지키는 것이다. 청자는 화자가 말하는 내용을 마음속에 녹음함으로써 의사소통을 더욱 촉진시킬 수 있다.
2. 학생들을 두 사람씩 짝을 지어 나눈다. 서로 초면인 학생들로 짝을 이루도록 한다. 누가 A가 될지, 누가 B가 될지 결정하도록 한다.
3. 다음과 같이 두 차례의 활동을 실시한다.

### 1라운드 전반:

#### 녹음하기:

A가 “지금까지 나에게 일어난 최고의 일” 과 같은 주제에 대해 2분 동안 멈추

지 않고 파트너에게 말한다. B는 화자의 정보를 마음속에 녹음하면서 집중하여 듣는다.

#### **재생하기:**

화자가 2분 동안 말한 후, 청자는 “녹음 과정” 중에 화자로부터 받은 정보를 1분 30초 동안 구두로 “재생한다.”

#### **수정하기 또는 추가하기:**

재생하기가 끝날 무렵, 화자는 30초 동안 청자가 이해하지 못한 정보를 명확히 밝히거나, 청자가 잊고 있었던 내용을 덧붙인다.

#### **1라운드 후반:**

역할을 바꾸어 (B는 말하고 A는 경청한다.) 전체 과정을 같은 주제로 되풀이한다.

#### **2라운드 전반:**

A는 다시 화자가 된다. 절차는 1라운드 전반과 정확히 같지만 주제는 변경된다. 두 번째 주제로 “이번 학기에 내가 기대하는 것들” 을 제안한다.

#### **2라운드 후반:**

역할을 바꾸어 (B는 말하고 A는 경청한다.) 같은 주제로 전과정을 반복한다.

#### **4. 추천 주제:**

내가 가장 좋아하는 물건중 하나  
나의 비밀 소원  
내가 되고 싶은 사람  
완벽한 토요일 오후에 대한 아이디어  
내가 신뢰하는 사람  
내가 하고 싶지 않은 것

### 토론 문제:

두 라운드가 모두 완료되면, 여러 가지 질문을 하여 토론을 촉진시킨다. 빠른 검토를 위해 칠판에 주요 답변들을 기록한다.

- 화자로서 어떻게 느꼈는가?
- 청자로서 어떻게 느꼈는가?
- 두 번의 라운드에서 녹음기 역할을 하는 것이 더 쉬웠는가, 어려웠는가?
- 당신의 파트너에 대해 새롭고 흥미로운 어떤 사실을 알게 되었는가?
- 침묵하는 집중 청취는 어떻게 효과적인 의사소통을 어떻게 용이하게 하는가?
- 당신이 실제로 경청하고 있음을 누군가에게 보여주기 위해 할 수 있는 일에는 어떤 것들이 있는가?

## 내가 깨달은 유용한 사항들

(이 활동의 효과를 높일 수 있는 개인적 의견과 아이디어)

## 책임감 있게 문제를 해결하기 위한 단계들

### 목표:

학생들이 효과적인 문제 해결 절차를 개발하고 연습할 수 있게 한다.

### 재료:

학생 1인당 68쪽, 69쪽 “책임감 있게 문제를 해결하기 위한 단계들”  
복사본 1부

### 지침:

“책임감 있게 문제를 해결하기 위한 단계들”의 복사본을 나눠준다. 교사와 함께 문제 해결 과정의 각 단계를 읽고 종이에 적도록 한다. 각 단계 후에 적절한 개방형 질문을 하는 것으로 토론을 시작한다. 개인적인 사례(당신이 해결해야 할 문제)를 소개하고, 토론의 일부로서의 과정을 설명한다. 시간이 되면, 학생들 중 한 명이 서술한 문제를 예시로 활용하여 다시 그 과정을 검토한다.

### 토론 문제:

#### 1. 책임전가 멈추기

- 당신이 책임공방의 늪에 빠진다면 어떤 일이 일어날 것인가?
- 자신의 문제에 대해 끊임없이 타인의 탓으로 돌리는 사람들은 어떻게 그런 행동을 피할 수 있을까?
- 타인에게 책임을 전가 하는 것이 왜 당신의 권한을 넘겨주는 것과 같은가?

## 2. 문제 정의하기

- 문제가 무엇인지 정확히 아는 것은 왜 중요한가?
- 그것이 자신의 문제인지, 타인의 문제인지 아는 것은 왜 중요한가?
- 사람들이 자신의 문제를 해결하지 않아도 될 때는 언제인가?
- 자신의 문제가 아닌 일에 지나치게 신경 쓸 때 어떤 일이 일어날 수 있을까?

## 3. 도움요청 방법 고려하기

- 언제 도움을 요청하는 것이 현명한가?
- 당신이 어떤 종류의 도움을 필요로 하는지는 누가 결정하는가?
- 만일 당신이 원하는 것이 당신을 위해 문제를 해결 해줄 사람이 아니라, 정보나 조언이라면 당신은 어떻게 할 것인가?

## 4. 대안적 해결책 고려하기

- 대안책을 고려하면 어떤 이점이 있는가?
- 한두 가지 이상의 대안책을 생각해 낼 수 없다면, 결정을 내리기 전에 반드시 해야 할 것은 무엇인가?
- 정보를 수집하는 것은 어떻게 대안책의 폭을 넓혀주는가?

## 5. 대안책 평가하기

- 정보를 수집하는 방법으로는 어떤 것들이 있는가?
- 머리에 첫 번째로 떠오르는 일을 그냥 해보는 건 어떨까?
- 각각의 대안책을 시도해본 결과로 어떤 결과를 초래할지 상상하는 것은 왜 중요한가?

## 6. 결정 내리기

- 만일 당신이 아직 결정을 내리지 못하고 있다면, 어느 단계로 돌아가는 것이 좋을까? ( 2번, 4번, 5번, 3번의 순서로 점검하는 것이 좋다. 문제가 부정확하게 정의될 수도 있다. 당신이 추가정보를 수집해야 할 수도 있고, 결론에서 추가 검토가 필요하거나 도움이 필요할 경우도 있다.)

## 7. 후속조치

- 왜 결정을 고수하는가?
- 만일 해결책이 효과가 없거나 더 많은 문제들이 발생한다면 어떻게 할 것인가?
- 자신의 결정을 어떻게 평가할 수 있는가?
- 한때는 비교적 쉬운 해결책이 있는 사소한 문제였으나 현재 우리 사회의 중대한 문제가 된 예시로는 어떤 것들이 있는가?

## 책임감 있게 문제를 해결하기 위한 단계들

### 1. 책임전가 멈추기

문제에 대해 나 자신을 포함한 누군가의 탓으로 돌리는 것은 문제를 해결해 주지 않는다는 사실을 이해하는 것은 나에게 도움이 된다. 내가 정말로 문제 해결을 원한다면, 해결책을 찾아내는데 에너지를 쏟아 부어야 한다. 자책하거나 타인에게 책임을 전가하는 것은 시간 낭비이다.

### 2. 문제 정의하기

다음 단계에서, 나는 나 자신이 시작하는 것을 돕기 위해 스스로에게 두 가지 질문을 해야 한다. “정확히 무엇이 문제인가?” “그것은 누구의 문제인가?” 만일 그것이 내 문제가 아니라고 판단되면 내가 할 수 있는 최선은 문제를 “가지고 있는” 사람들에게 스스로 문제를 해결하도록 두는 것이다. 또는 그들에게 다음과 같이 질문할 수 있다. “도와드릴까요?”

### 3. 도움요청 방법 고려하기

내가 문제를 “가지고” 있으며, 그것이 무엇인지 안다는 확신하면, 누군가에게 도움을 요청하기로 선택할 수 있다. 예를 들면, 나는 그 문제에 대해 누군가와 의논하기로 결심할 수 있다.

### 4. 대안적 해결책 고려하기

나는 스스로에게 질문을 던질 필요가 있다. “이 문제에 대해 나는 어떤 일을 할 수 있을까?” 나는 문제를 해결하기 위해 나 자신이 낼 수 있는 많은 합당한 아이디어들을 고려해야 한다. 이렇게 하기 위해서 나는 몇 가지 정보를 수집해야

할 것이다.

## 5. 대안책 평가하기

다음 단계에서, 내가 생각해낸 각각의 아이디어에 대해서 나 스스로에게 물어야 한다. “내가 이 대안을 시도한다면 나와 관련된 다른 사람들에게 어떤 일이 일어날 것인가?” 나는 나 자신에게 정직해져야 한다. 만일 내가 다른 누군가에게 얼마나 영향을 미치게 될지 모른다면, 그 사람에게 다음과 같이 질문해야 한다. “만일 내가 ... 한다면 당신은 그것에 대해 어떤 기분이 들까요?”

## 6. 결정 내리기

나는 성공할 수 있는 최상의 기회를 포함하고 있는 대안을 선택해야 한다. 만일 나의 해결책이 책임감 있는 것이라면 불필요하게 어느 누구도 다치게 하지는 않을 것이다. 그리고 그 대안은 효과를 발휘할 것이다.

## 7. 후속조치

결정을 내린 후, 나는 충분한 시간 동안 그 결정을 유지할 것이다. 만일 그 결정이 효과가 없다면, 다른 대안을 시도해 볼 것이다. 만일 그 결정이 효과가 있으나, 그 과정에서 더 많은 문제를 야기한다면, 문제를 해결하기 위해 처음부터 다시 시작할 것이다. 그리고 나는 문제에 대해 자책하거나 다른 어느 누구에게도 책임을 전가하지 않으려고 노력할 것이다.

## 내가 깨달은 유용한 사항들

(이 활동의 효과를 높일 수 있는 개인적 의견과 아이디어)

## 결정과 성과

### 목표:

학생들이:

- 결정과정에서 어떻게 영향을 받게 되는지 이해하고 설명할 수 있게 한다.
- 특정 결과에 대한 성과와 가능한 결말을 설명할 수 있게 한다.
- 효과적인 의사결정 과정을 개발하고 연습할 수 있게 한다.

### 재료:

필기도구

### 지침:

한 사람이 두 가지 이상의 선택 항목에서 선택하는 과정으로써 의사결정을 정의하는 것으로 활동을 시작한다. 다음을 강조한다.

- 고려할 수 있는 한 가지 이상의 행동방침이 없다면, 결정은 필요하지 않다.
- 결정하지 않는 것도 의사결정이다.
- 비슷한 결정에 직면한 두 사람은 서로 다른 것을 원하기 때문에 개인 특유의 결과를 만들어 낸다.
- 의사결정 기술을 배우는 것은 한 사람이 자신이 원하는 것을 획득할 수 있는 가능성을 증가시킨다.
- 각 결정은 한 사람이 할 수 있는 것과 기꺼이 하는 것으로 한정지어 진다.

능력은 더 많은 대안들이 있을 때 증가하며 의지는 가치와 목표에 따라 결정된다.

학생들에게 1분의 시간을 주고 자신이 기억하는 지금까지의 결정들을 적도록 한다. 무엇을 입을지, 무엇을 먹을지, 수업에 갈지, 사실대로 말할지, 누군가에게 무엇을 말할지 등과 같은 결정 상황을 제안하여 활동을 시작하도록 돕는다.

칠판에 다음과 같이 0-5 까지의 척도를 그린다.

0 = 조절 불능, 타인에 의해 이루어진 결정

1 = 자동적, 일상적, 습관적

2 = 가끔 공부할 것을 고려한다.

3 = 공부할 것을 고려하지만 공부하지 않는다.

4 = 조금 공부한다.

5 = 공부를 많이 한다.

학생들은 자신의 결정 목록을 다시 거슬러 검토하고 각 목록을 숫자로 척도화 한다. 학생들에게 1-2분의 시간을 주어 활동을 하게 한 후, 척도의 각 범주에 속하는 결정 숫자에 관해 손을 들도록 한다.

다음 단계에서, 학생들에게 지금까지 내렸던 최악의 결정에 대해 생각해 보게 하고, 종이에 그에 관해 간략한 설명을 쓰도록 한다. 시간을 몇 분 더 주어 이를 완성하도록 한다. 자신이 쓴 것을 파트너와 공유하도록 한다. (공유하기는 자발적인 것임을 분명히 한다. 몇몇 학생들은 자신의 최악의 결정에 대해 언급하고 싶

지 않을 수도 있다.)

칠판에 요점을 적어 결정과 성과에 대한 다음의 의견을 작성한다.

- 사람들이 잘못된 결정이라고 할 때, 그것은 그 결정의 성과가 자신이 원했던 것이 아니라는 것을 의미한다.
- 좋은 의사결정은 나쁜 결과를 초래할 가능성을 최소화 하지만, 그 가능성을 완전히 없애지는 못한다.
- 결정은 몇 가지 가능성 중에서 당신의 판단을 근거로 선택하는 행위이다.
- 성과는 결정에 대한 결과, 결말, 또는 여파이다.
- 사람은 결정을 직접적으로 통제할 수 있지만, 그 성과를 통제할 수는 없다.
- 좋은 결정이 좋은 성과를 보장해 주는 것은 아니지만, 좋은 성과를 얻을 수 있는 기회를 증가시켜 준다.

### 토론 문제:

학생들에게 파트너와 함께 활동을 되짚어 보고, 자신이 내렸던 “최악의 결정”에 대해 재평가하도록 한다. 여러 가지 질문을 하여 전체 토론을 촉진시킨다.

- 이 활동을 통해 당신이 내렸던 “최악의 결정”에 대해 알게 된 것은 무엇인가?
- 결과와 성과의 차이는 무엇인가?
- 당신의 결정이 정말 나빴다면, 어떻게 더 나은 결정을 내릴 수 있을 것인가?
- 연구와 생각을 요하는 결정에는 어떤 것이 있는가?
- 의사결정 기술을 갖추는 것은 학교, 직장, 고등학교 졸업 문제에서 당신에게 어떻게 도움이 되는가?

## 내가 깨달은 유용한 사항들

(이 활동의 효과를 높일 수 있는 개인적 의견과 아이디어)

## 결정, 결정!

### 목표:

학생들이:

- 결정과정에서 어떻게 영향을 받게 되는지 이해하고 설명할 수 있게 한다.
- 효과적인 의사 결정 과정을 개발하고 연습할 수 있게 한다.

### 재료:

필기도구

### 지침:

칠판이나 도표 용지에 79쪽에 제시된 “의사 결정 과정”을 옮겨 적는다. 각각의 의사 결정 과정을 검토하면서 학생들과 함께 꼼꼼히 읽는다. 여기 몇 가지 토론 아이디어와 질문들이 있다.

- 중요한 것과 성취하고 싶은 것이 무엇인지 안다는 것에는 좋아하고, 싫어하고, 가치 있게 생각하고, 흥미를 끄는 것들이 포함된다. 가장 중요한 것은, 그것이 목표를 가진다는 것이다. 체셔 고양이가 엘리스에게 말했듯이 말이다 “당신이 어디로 갈지 모른다 해도 어떤 길도 결국은 당신을 그곳으로 데려다줄 거예요.”
- 당신은 사람들에게 얘기하고, 어떤 장소를 방문하고, 텔레비전을 시청하고, 독서를 할 때 정보를 얻을 수 있다. 정보를 얻게 되면, 당신은 그것을 평가할 수 있어야 한다. 만일 두 사람이 당신에게 상반되는 일을 하라고 한다면, 어느 것이 옳은지 어떻게 알아낼 것인가? 둘 다 옳지 않다면 어떻게

할 것인가?

- 미래의 일에 대해 생각해 보라. 미래의 일에 대해서 가능한 대안을 선택할 경우, 어떤 성과가 예상되는지 자신에게 물어보라. 예를 들면 다음과 같은 경우들에서.

- 대학에 가지 않는다면?
- 결혼을 하지 않는다면?
- 학교를 중퇴한다면?
- 약물 실험을하기로 결심한다면?
- 전문 록가수가 된다면?
- 술을 절대 마시지 않기로 결심한다면?
- 아이를 갖지 않기로 결심한다면?
- 어떻게 예측했는가?  
어떤 정보를 이용했는가?

- 의사 결정 지점에 도달할 때 미루지 않는다. 다른 단계에서 잘 해냈다면, 당신은 자신 있게 최고의 대안을 선택할 수 있다. 당신이 선택하지 않으면, 누군가 다른 사람이 당신을 위해 선택할 수도 있다.

- 모든 결정이 행동 계획을 필요로 하는 것은 아니지만 중요한 결정들은 보통 행동 계획을 필요로 한다. 만일 당신이 성공하지 않으면, 다른 주에 있는 4년제 대학에 다니기로 한 결정은 실현되지 않을 것이다. 그것은 더 많은 결정들을 내려야 함을 의미한다. 당신은 그 결정들이 무엇이라고 생각하는가?

다음으로, 학생들에게 스스로 그 과정을 검토하도록 한다. 교사가 다음의 질문을 하고 학생들에게 답하도록 한다.

1. 다음 달에 내려야 할 결정에 대해 생각하고 종이에 결정을 정의하라. (기술하

라.)

2. 당신의 인생에 중요한 것들(가치관)은 이 결정에 영향을 주거나 영향을 받을 수 있는가?

3. 당신은 어떤 정보를 가지고 있거나 필요로 하는가?

- a. 고려해 볼 사항들
- b. 대화를 나눌 사람들
- c. 읽을 책들
- d. 할 일들

4. 대안을 나열해 보라.

5. 각각의 대안에 대해 장단점을 나열해 보라.

6. 이제 결정을 내려라! 당신이 원하는 성과를 만들어낼 최고의 기회를 갖춘 대안은 어떤 것인가?

7. 마지막으로, 이 결정을 실행에 옮기기 위한 계획을 적도록 하라. 순서대로 행동 계획의 단계를 나열해 보라.

학생들이 자신의 의사 결정 과정을 완성하면, 파트너를 선택하여 자신의 결정과 의사 결정 과정을 교대로 공유하게 한다.

### 토론 문제:

여러 가지 질문을 하고 토론을 활성화시킨다.

- 이 활동으로 의사 결정에 대해 무엇을 배웠는가?
- 의사 결정을 미룬다면 어떤 일이 일어날 것인가?
- 의사 결정시 당신의 관심사와 가치관을 아는 것은 왜 중요한가?
- 목표를 가지는 것은 의사 결정에 어떤 도움이 되는가?

## 의사 결정 과정

당신이 결정을 내려야 할 때 따라야 할 단계들이 있다:

1. 내려야 할 결정을 인지하고 정의한다.
2. 당신에게 중요한 것이 무엇인지 안다. - 가치관  
성취하고 싶은 것이 무엇인지 안다. - 목표
3. 당신이 이미 가지고 있는 정보를 검토한다. 새로운 정보를 습득하고 검토한다.
4. 당신의 대안을 모두 나열한다.
5. 각 대안의 장단점을 나열한다.
6. 결정을 내린다.
7. 결정을 이행하기 위한 계획을 만든다.

## 내가 깨달은 유용한 사항들

(이 활동의 효과를 높일 수 있는 개인적 의견과 아이디어)

## 우리는 즐길 수 있는 직업들을 경험할 수 있다!

### 목표:

학생들이:

- 자신이 즐겁게 할 수 있는 일들과 관련되어 있는 직업들이 많다는 것을 인지할 수 있게 한다.
- 직업 준비를 위해 할 수 있는 일들을 찾아보고 설명할 수 있게 한다.

### 재료:

직업 분야에 관한 목록을 나열한 도표: 사업, 재료 과학, 수송, 농업 기술, 건강, 공익사업, 스포츠와 레크레이션, 환경 제어, 제조, 정보통신, 음악, 미술  
도표와 매직 펜

### 지침:

학생과 교사가 함께 직업 분야 목록을 검토하도록 한다. 각 분야에서 사람들이 종사할 수 있는 직업들에 대해 얘기한다. 여기 몇 가지 예들이 있다: 사업: 워드 프로세서; 재료 과학: 품질 관리자; 수송: 항공기 조종사; 농업 기술: 농부; 건강: 의사; 공익사업: 경찰관; 스포츠와 레크리에이션: 야구 코치; 환경 제어: 도시 계획가; 제조: 로봇 공학자; 정보통신: 신문 기자; 음악: 기타 연주자; 미술: 그래픽 디자이너

학생들이 정말로 하고 싶은 다섯 가지 일을 나열하도록 한다. 이 활동이 자신에게 흥미로운 것들이어야 함을 알려준다. 몇몇 사람들은 자신이 어리거나 10대였을 때 정확히 원하는 직업이 무엇인지 결정하고 준비하여 어른이 되었을 때 바

로 직장에 뛰어들기도 한다는 것을 설명한다. 그러나 대부분의 사람들은 여러 번 마음을 바꾼다. 대부분의 성인이 여러 차례 직업을 바꾼다. 그러므로 학생들이 지금 반드시 직업을 선택해야 하는 것은 아니며, 그 가능성들에 대해 말하는 것이 도움이 될 것이다.

학생들에게 자신이 “좋아한다”고 표시한 분야와 관련된 것에 대해 고려할 수 있는 모든 가능한 직업들을 브레인스토밍하게 한다. 지원자가 하고 싶어 하고 잘 할 수 있는 목록에서 한 가지를 그룹 구성원들에게 읽어 주도록 한다. 첫 번째 지원자가 자신의 목록을 읽어 주면 그룹 구성원들이 그 학생의 관심 분야와 관련된 직업들을 브레인스토밍하게 한다. 도표에 그 아이디어들을 기록한다.

각 학생들의 목록에서 하나 이상의 항목에 대해 직업이 브레인스토밍 될 때까지 계속 진행한다.

### **토론 문제:**

학생들에게 다음과 같이 질문한다.

- 당신은 여러 번 직업을 변경하게 될 미래를 어떻게 잘 준비할 수 있을까?
- 지금 당신이 하고 있는 것 중에 성인이 되었을 때 수익을 낼 수 있는 일로는 어떤 것이 있는가?

## 내가 깨달은 유용한 사항들

(이 활동의 효과를 높일 수 있는 개인적 의견과 아이디어)

## 정보망은 어떻게 작용하는가?

### 목표:

학생들이:

- 목표 달성에 적용할 수 있는 정보망 형성의 개념을 이해할 수 있게 한다.
- 구직 활동을 촉진시키는데 있어 정보망 형성의 역할을 설명할 수 있게 한다.

### 재료:

86쪽 다이어그램 복사본

### 지침:

학생들에게 정보망이란 단어를 접해본 경험이 있는지 묻고, 함께 그 의미에 대해 이야기한다.

학생들에게 도표를 보여주고 설명한다. 여기 정보망이 어떻게 영향을 미치는지 나타나 있습니다. 1열과 4열에 있는 사람들은 원하는 것과 필요한 것을 가지고 있습니다. 그러나 그들은 서로를 알지조차 못합니다. 1열에 있는 사람들은 2열에 있는 사람들만 알고, 2열에 있는 사람들은 1열과 3열에 있는 사람들만, 3열에 있는 사람들은 2열과 4열에 있는 사람들만, 4열에 있는 사람들은 3열에 있는 사람들만 압니다. 그러므로 1열과 4열의 사람들이 서로를 찾아내려면 2열과 3열의 사람들로부터 도움을 받아야 합니다.

1열 첫 번째 사람에 대한 이야기를 알려준다.: 조는 강아지를 갖고 싶어서 많은 사람들에게 이야기한다. 그가 말을 건넨 사람은 릭이며, 릭은 “내 사촌 셸리의

친구가 개를 키우는데 그 개가 약 두 달 전쯤 강아지를 낳았어.” 라고 말한다. 조는 릭에게 셸리의 전화번호를 묻고, 그녀에게 전화한다. 그는 인사말을 건내고 셸리의 사촌인 릭이 자신의 친구라고 설명한다. 그는 셸리에게 자신이 강아지 한 마리를 구하고 있고, 릭으로부터 셸리에게 강아지를 낳은 개를 가진 친구가 있다는 정보를 얻었다고 설명한다. 셸리는 “그래, 그녀의 이름은 셸리이고 나와 한 블록 떨어진 곳에 살아.” 라고 대답한다. 조는 셸리로부터 셸리의 전화번호를 받은 다음, 셸리에게 전화해서 그 강아지들을 볼 수 있을지 묻는다. 그는 강아지들을 보고, 한 마리를 택해 집으로 가져온다.

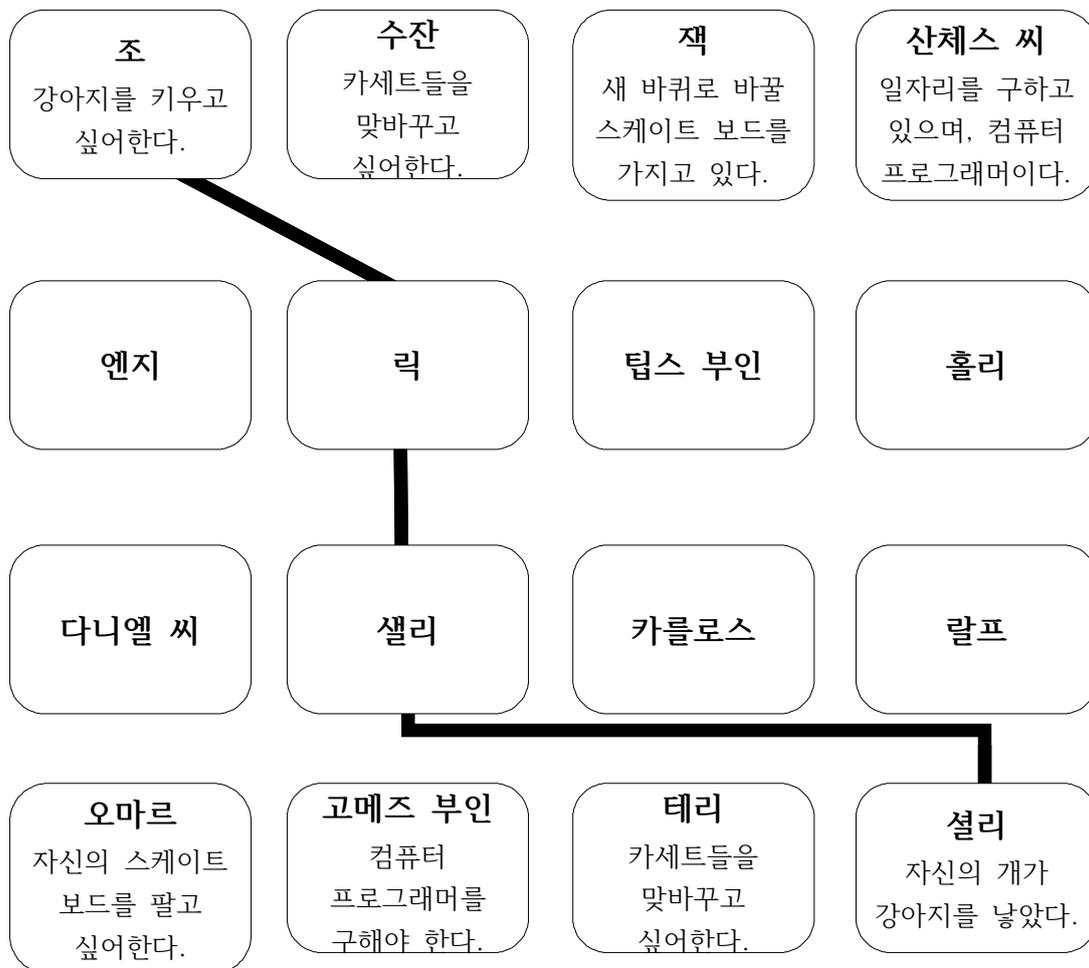
모두가 만족스럽다.

다섯 명의 지원자를 뽑아 그 이야기를 실연해 보도록 한 다음 새로운 지원자들에게 도표에 제시된 다른 세 개의 정보망을 계획하고 실연하도록 한다.

### 토론 문제:

모든 드라마 실연이 끝난 후, 학생들에게 질문한다.

- 이 활동은 우리가 원하는 것을 얻는데 친구들이 어떤 도움을 줄 수 있는지에 대해 우리에게 어떤 교훈을 주는가?
- 우리가 모르는 사람들과 연락을 취할 때 언급해야 하는 사항에는 어떤 것들이 있는가?
- 직업을 구하는데 도움이 되는 정보망을 어떻게 이용할 수 있을까?
- 정보망 형성이 학교의 어떤 분야에서 어떻게 도움이 될 수 있을지에 대해 어떤 아이디어를 가지고 있는가?



## 내가 깨달은 유용한 사항들

(이 활동의 효과를 높일 수 있는 개인적 의견과 아이디어)

## 나는 계획을 세웠고 그 계획은 효과적이었다.

### 목표:

학생들이:

- 목표 달성을 위한 계획 수립의 중요성을 기술할 수 있게 한다.
- 계획과정의 여러 단계를 확인할 수 있게 한다.

### 지침:

오늘 교사가 목표설정에 초점을 맞출 것이고 만일 학생들이 목표를 달성하는데 있어 계획수립이 얼마나 중요한지 학생들에게 설명하면서 활동을 시작한다.

각자 “나는 계획을 세웠고, 그 계획은 효과적이었다.” 라는 주제로 2분동안 말할 수 있도록 학생들에게 짝을 이루도록 한다. 다음과 같이 말하고 주제에 관해서 상세히 언급한다. 당신에게 완성해야 할 과제나 프로젝트가 있던 때를 생각해 보십시오. 운이나, 누군가 다른 사람, 막판에 서둘러 한 일에 운명을 맡기는 대신 당신은 계획을 세웠습니다. 당신은 과제를 완료하기 위해 꼭 해야 하는 것들, 즉 목표 목록을 만들었을 것입니다. 또는 “실행” 목록을 만들어서 그것을 완료했을 때 각 항목들에 표시했을 것입니다. 프로젝트는 학교 과제, 동호회 모금행사, 학교 선거, 파티 또는 모든 것과 관련된 것일 수도 있습니다. 여기서 중요한 것은 당신이 그 프로젝트에 대해서 고민하고, 원하는 대로 잘 진행되게 하기 위해 계획을 세웠다는 것입니다. 그것에 대해 잠시 숙고해 보십시오. 주제는 “나는 계획을 세웠고, 그 계획은 효과적이었다” 입니다.

### 토론 문제:

2분 후 종료를 선언하고, 학생들에게 역할을 바꾸게 한다. 모든 학생들이 2분간 말할 시간을 가진 후에 여러 가지 질문들을 하여 토론을 촉진한다.

- 계획을 세우기 위해 당신이 알아야 할 가장 중요한 사항은 무엇인가? (당신의 목표)
- 어떤 계획도 없이 복잡한 과제를 완수하려 한다면 어떻게 될 것인가?
- 계획 없이 다른 사람들과 함께 프로젝트를 수행하는 것은 어떠한가?
- 계획과 관련하여 무엇을, 어떻게, 언제, 누구와라는 질문을 어떻게 할 것인가?
- 당신이 무언가를 계획하고 그 계획이 효과적일 때 어떤 기분이 드는가?

## 내가 깨달은 유용한 사항들

(이 활동의 효과를 높일 수 있는 개인적 의견과 아이디어)

## 당신은 목표를 가져야 한다!

### 목표:

학생들이:

- 여러 분야에서 개인 목표들을 확인할 수 있게 한다.
- 한 가지 목표를 위한 서면 행동계획을 세울 수 있게 한다.

### 재료:

필기도구

### 지침:

목표들을 정의하면서 시작한다. 예를 들면, 목표란 완결, 기반, 최종목적지, 당신이 겨냥하고 있는 것이다. 목표는 옷, 자동차, 돈과 같은 무언가를 소유하는 것 또는 졸업하기, 대학에 진학하기, 직업 갖기, 유명해지기, 지식과 명예 얻기 등 성취하는 것에 초점이 맞춰질 수 있다.

다음으로, 단기 목표와 장기 목표의 차이점에 대해 학생들과 논의한다.

단기 목표에는 연락하기, 과제 끝내기, 방 청소하기, 허드렛일 하기, 주말 계획 세우기 등이 포함된다. 장기 목표에는 다음 여름 여행 계획 세우기, 직업학교, 지역 전문대학 또는 대학 진학 결정하기, 특별한 무언가를 살 돈 모으기, 미래의 직업을 위해 계획 세우기 등이 포함된다.

이 활동을 마무리하면 학생들에게 샘플과 같은 종이를 준비하도록 한다.

학생들이 종이를 준비하면 다음과 같이 안내한다.

1. 각 분야에서 한 가지 목표를 적어라.
2. 그 목표가 단기적인지, 장기적인지 표시하라.
3. 희망하는 목표 달성 날짜를 적어라.

모든 학생이 활동을 완료하면, 추가 활동을 위해 한 가지 목표를 선택하게 한다. 종이를 뒤집어, 그 페이지 상단에 목표를 적게 한다,

목표에 도달하는데 방해가 될 수 있는 장애물들을 떠올리고 적게 한다, 다음으로, 학생들에게 각각의 장애물을 극복하기 위한 전략들을 열거하도록 한다. 필요에 따라, 교실을 돌면서 돕거나 설명을 해 줄 수도 있다.

끝으로, 학생들이 목표에 도달하기 위해 거쳐야 할 여러 다른 단계들을 서술하고, 각 단계별 완료일을 적게 한다. 다시 학생들 사이를 돌며 돕는다.

학생들에게 짝을 이루어 장애물, 장애물 극복 전략, 목표에 도달하기 위한 구체적 단계들과 준비한 목표를 공유하도록 하면서 이 경험을 마무리한다. 각 학생들이 자신의 목표와 그 목표를 성취하기 위한 단계에 대해 충분히 논의할 기회를 가졌는지 확인한다.

나의 목표들				
	목표들	단기	장기	완료일
학교				
직업				
가족				
개인적				
사회적				

## 내가 깨달은 유용한 사항들

(이 활동의 효과를 높일 수 있는 개인적 의견과 아이디어)

## 공부 습관 개선하기

### 목표:

학생들은:

- 효과적인 공부 습관을 배우고 연습할 수 있게 한다.
- 자기 개선 계획을 세우고 실행할 수 있게 한다

### 지침:

학생들에게 어디서, 어떻게 공부할지 질문하면서 활동을 시작한다. 지원자들에게 자신의 공부 전략을 공유하도록 한다. 특별히 도움이 되는 아이디어나 획기적인 아이디어를 열거한다. 교사가 추가 학습 조언들을 학생들과 공유할 것임을 언급한다. 학생들이 이런 제안들을 한 번에 두세 가지씩 실행한다면, 곧 더 성공적인 학생이 될 것임을 설명한다. 학생들에게 다음의 아이디어를 제시할 때 자신의 일기장이나 공책에 메모하도록 한다. (학생들이 요점을 이해하기 쉽도록 굵은 글씨로 된 조언들을 도표 용지나 칠판에 나열해도 좋다.)

1. **각 수업에 대해 구체적인 시간 계획을 세워라.** 초등학교에서 중학교로, 또는 중학교에서 고등학교로 진학하는 대부분의 학생들은 자신에 대한 기대가 더 많아진다는 것을 인지하지 못한다. 대부분의 선생님들은 매일 과제를 낸다.
2. **어려운 과목을 먼저 공부하라.** 어려운 수업은 쉬운 수업보다 더 많은 에너지를 요구하므로, “쉬운” 과목을 나중에 미룬다.
3. **공부 시간이나 과제 시간동안 짧고 잦은 휴식을 취할 수 있도록 시간표를 짜**

라. 가능한 경우 20분간 공부하고 5분간 휴식한다. 20분간 공부하고 5분간 휴식하기를 되풀이한다. 우리는 공부를 시작할 때와 끝낼 때 배운 것을 더 잘 기억하기 쉽다. 그러므로 더 많은 시작과 끝을 만들도록 한다. 뇌에게도 휴식 시간을 준다.

4. **하루 중 당신에게 최적의 시간에 공부하라.** 우리 중 몇몇은 아침형 인간이며 이른 아침시간동안에 가장 효과적으로 일한다. 다른 몇몇 사람들은 오후나 저녁에 가장 능률적으로 일한다. 당신에게 최적의 시간에 가장 어려운 과목을 공부하도록 한다.
5. **특정 학습 구역을 정하라.** 당신이 공부할 때만 이용할 수 있는 장소를 정한다. 이 장소는 침대나 텔레비전 근처여서는 안 된다. 당신의 몸과 마음은 처한 환경에 반응하도록 훈련되어 있다. 당신의 몸은 침대가 휴식을 위한 장소라고 배웠으며, 당신의 마음은 텔레비전이 휴식과 오락을 위한 도구라고 알고 있다. 책상이나 테이블에 앉아 공부하도록 한다. 당신의 몸에게 잠잘 시간이 아니라 공부할 시간이라는 신호를 준다.
6. **조용한 장소에서 공부하라.** 텔레비전 앞이나 시끄러운 스테레오 근처에서 공부하지 않는다. 많은 연구에서 크고 빠른 비트의 음악이 아닌 느린 비트의 부드러운 음악이 흐르거나 조용한 장소에서 공부하는 것이 가장 좋은 방법임을 확실히 밝히고 있다.
7. **계획된 공부 시간 동안 전화를 사용하지 말라.** 다른 사람이 전화를 받을 수 있다면 그에게 메모를 받도록 부탁한 다음 나중에 전화한다. 만일 당신이 집에 혼자 있다면 자동 응답기가 메모를 받도록 둔다. 당신이 꼭 전화를 받아야 한다면, 간단하게 통화하거나, 공부를 끝낸 다음 다시 전화하겠다는 의도를 확실히 하고 통화한다.
8. **계획된 공부 시간을 활용하라.** 당신이 계획한 것을 끝내지 못했다면, 시간을

낭비하게 한 자신의 행동을 검토하고 그 방식들을 파악한다. 우리는 습관의 노예이므로 같은 방식으로 반복해서 시간을 낭비하기 쉽다.

9. 자신이 “보수를 받는” 학생인 것처럼 행동하라. 당신이 학생으로 고용되었다면 임금을 받을 수 있을 것인가? 당신이 공부하는 시간보다 더 오랜시간 쓴다면 보수가 깎이거나 일자리를 잃게 될 것이다.

10. 과제를 끝마치도록 자신을 채찍질하라. 때때로 우리는 일을 마무리하고 싶어 하지만, 너무 피곤하거나 바빠서 과제를 끝마칠 수 없는 것이라고 결정을 내린다. 만일 당신이 과제를 끝내기 위해 자신을 통제할 수 있다면 자신이 하겠다고 정해 놓은 것을 성취할 수 있는 습관을 확립하게 될 것이다.

학생들에게 다음의 지시들에 대해 글로 답하게 한다.

1. 당신이 시간을 낭비하게 되는 여러 경우를 나열하며 5분 동안 브레인스토밍하라.
2. 그 목록을 검토하라. 당신이 자주 하게 되는 두 가지의 시간낭비자를 선택하고 왜 이 시간낭비자들이 당신에게 흥미를 돋우는지에 대해 (마치 당신이 다른 사람인 것처럼) 편지를 써라. 그것들을 사용하지 않기 위해 할 수 있는 일이 무엇인지, 그것들을 사용했을 때 당신은 어떤 대가를 치르게 되는지 자신에게 묻는다.
3. 목록을 다시 검토하여 줄일 수 있거나 제거할 용의가 있는 시간 낭비자를 선택하라.

## 토론 문제:

질정에 이르는 토론을 이끌어내도록 한다. 학생들에게 여러 가지 질문을 한다.

- 당신의 가장 큰 시간낭비자들로는 어떤 것들이 있는가?
- 포기하기 가장 어려운 것은 어떤 것인가?
- 당신의 공부 습관은 어떻게 개선될 수 있는가?
- 어떤 학습 조언을 시도해 볼 것인가?
- 당신이 개선된 학습 계획을 실행하기 위해 도움이나 지원을 청할 사람은 누구인가?

## 내가 깨달은 유용한 사항들

(이 활동의 효과를 높일 수 있는 개인적 의견과 아이디어)

## 시간 관리 목록

### 목표:

학생들이:

- 자신이 시간을 어떻게 소비할지에 대한 인식을 발달시킬 수 있게 한다.
- 목표 달성을 위한 자신의 능력을 방해하는 시간낭비자들을 확인할 수 있게 한다.

### 재료:

필기도구

### 지침:

학생들에게 시간관리 목록을 만들도록 한다. 종이의 왼쪽 상단에 기상시간을 나열하고, 왼쪽 하단에 (취침 때까지) 30분 단위로 계속해서 목록을 작성하면서 3일에 걸쳐 자신의 활동을 기록하게 한다. 학생들에게 하루 종일 그 종이를 가지고 다니면서 목록을 채워 넣도록 한다. 학생들은 하루가 끝날 무렵에 자신이 한 활동들을 기억해낼 수 있을 것이라 생각할 수도 있다. 이것이 불가능한 일은 아니지만, 결국 그들은 그렇게 하는 것이 어렵다는 것을 알게 될 것이다.

학생들에게 자신이 경험한 만족도를 나타낼 수 있게 각각의 활동들을 부호화하도록 한다. A(+)는 학생들이 생산적으로 시간을 소비하여 만족하고 있다는 것을 의미한다. A(0)는 학생들이 만족스러워 하진 않지만 그 활동이 필요한 것이었으며, 약간의 시간을 요하는 것이었다고 느끼고 있음을 의미한다. A(-)는 학생들이 불만족하며, 그 활동이 불필요한 것이었다고 믿고 있음을 의미한다.

3일 후, 학생들에게 각 범주들에서 소비된 시간의 양을 합치게 한다. 그 범주들은 친목 도목, 가족 활동, 수업시간, 과제, 통화, 통학, 쇼핑, 심부름, 일, 식사, 집안일, 텔레비전 시청, 독서, 음악 감상 같은 조용한 여가 활동, 테니스 치기, 자전거 타기, 춤추기 같은 활동적인 여가 활동으로 구분될 수 있다. 학생들에게 각 활동의 주요 범주에서 자신이 소비한 시간에 만족하는지 아닌지에 대해 판단하도록 한다. 다음 활동에서 배우게 될 내용인 시간을 소비하는 방법과 더욱 생산적으로 시간을 사용하기 위해 앞으로 할 수 있는 것에 대해 토론한다.

## 내가 깨달은 유용한 사항들

(이 활동의 효과를 높일 수 있는 개인적 의견과 아이디어)

## 일일 실행 목록

### 목표:

학생들이:

- 실행 목록의 중요성에 대한 인식을 발달시킬 수 있게 한다.
- 개인 실행 목록을 작성할 수 있게 한다.

### 재료:

필기도구나 학생 1인당 105쪽의 실행목록 복사본

### 지침:

실행목록 사용의 중요성에 대해 학생들과 토론하는 것으로 활동을 시작한다. 다음과 같은 혜택들을 다룬다.

규칙적으로 실행 목록들을 작성하는 학생들은 자신의 목표를 성취할 수 있는 더 많은 기회를 갖게 된다. 약속, 과제, 모임, 그 밖의 다른 일들을 암기하려고 한다면 학생들은 자신의 에너지를 소모하고 지금 하고 있는 일에 대한 집중력을 잃게 될 것이다. 실행 목록을 쓰면, 학생들은 그 내용을 기억하는 것에 대해 더 이상 걱정하지 않아도 된다. 학생들은 하루 동안 여러 차례 목록을 살펴보는 훈련을 하기만 하면 된다. 실행 목록을 작성함으로써 학생들은 활동에 우선순위를 매기고 가장 중요한 일을 먼저 처리할 수 있게 된다.

학생들이 자신만의 실행 목록을 만들도록 돕는다. 예시로 105쪽의 목록을 사용하거나 목록을 복사하여 각 학생들에게 나누어준다. 수업 중에 첫 번째 종이를

작성하도록 하는 과정들을 안내한다. 예시로 교사가 실행 목록을 작성한다. 실행 목록 작성 방법은 다음과 같다.

- 학생들에게 자신의 단기, 장기 목표들을 상기시킨다. 학생들이 각 목표에 대해 계획 세우기를 끝냈다면, 목표가 실현되기 전에 반드시 성취해야 할 과정이 무엇인지 알 것이다. 학생들에게 약속, 모임, 집안일, 과제 등과 첫 번째 “실행 목록”에 있는 과업들 중 가장 당면한 문제를 나열하도록 한다.
- 우선순위 설정 과정에 대해 논의하고 교사가 “실행 목록”에 있는 과업의 우선순위를 A,B,C법을 사용하여 어떻게 정하는지 학생들에게 보여준다.

실행 열에서, 교사가 오늘 완료하고자 하는 과업을 작성한다. 만일 그 과업을 오늘 완료해야만 한다면, A열에 표시하고 과업을 오늘 완료하는 편이 좋다면 B열에, 그 과업이 문제를 일으키지 않으면서 나중에 완료해도 되는 것이라면 C열에 표시한다. 각 과업이 완료되기까지 얼마나 오래 걸릴지에 대한 당신의 예측을 적는다. A과업에 대해 우선순위를 정한다. 우선, 가장 중요한 A과업을 완료한 다음 다른 목록으로 이동하여 A과업의 나머지를 완료한다. 다음으로, B과업에 대해 우선순위를 정하고 시간이 되는 만큼의 과업을 완료한다. 과업을 끝내면 “완료” 열에 표시한다.

학생들에게 다음 날 종일 자신의 목록을 가지고 다니도록 하고 과업이 완료되면 각각의 열에 표시하도록 한다. 종이 하단에 있는 질문들은 결국 학생들 자신의 성과를 검토하는데 도움이 되는 것임을 언급한다.

“실행 목록”에 정해진 목표일이 종료된 후 학생들에게 그동안의 경험에 대해 토론할 수 있는 기회를 준다. 학생들이 설정한 과업들을 성취하도록 강화하고 스스로를 강화시키고 보상하기 위해 긍정적인 자기대화를 이용하도록 장려한다.



## 내가 깨달은 유용한 사항들

(이 활동의 효과를 높일 수 있는 개인적 의견과 아이디어)

## 공부 친구

### 목표:

학생들이:

- 협동 학습의 장점에 대해 토론하고 시연할 수 있게 한다.
- 효과적인 학습습관을 배우고 연습할 수 있게 한다.

### 지침:

보통, 학생들이 좋은 점수를 얻기 위해 경쟁하기 때문에 교육이 종종 협동이라기보다 경쟁에 가까운 것으로 간주된다는 점을 언급하면서 활동을 시작한다. 그러나 모든 과제는 학교가 쌍방에게 이익을 주는 상황, 즉 모든 학생의 성공을 보장하기 위해 교사와 학생이 협동할 때 더 쉽게 해결된다. 사람들은 사회적이고 보통 그룹에서 일하는 것을 즐기며 거기서 힘을 얻는다는 점을 강조한다. 학생들에게 협동하여 공부하는 것의 장점들에 대해 브레인스토밍 하도록 한다. 학생들의 의견을 칠판에 나열한다. 아래 항목들을 반드시 포함시키도록 한다.

- 우정과 재미
- 지원과 격려
- 여분의 지적 능력
- 계획된 공부 시간을 지키기 위한 유인력
- 피곤하거나 낙담할 때 필요한 힘과 에너지

- 만족스러운 관계를 형성할 기회

교사가 그룹 학습 지침을 제공할 때 학생들에게 필기하도록 한다.

1. 농담을 하거나 연주하는 것 등이 공부하기 위한 모임의 실제 의도를 방해하지 않는다면 친구들과 함께 공부하는 것은 괜찮다.
2. 스터디 그룹의 인원은 4-5명으로 제한되어야 한다.
3. 가능하다면, 스터디 그룹의 장소는 집집마다 교대하는 방식으로 정한다. 날씨가 좋으면 가끔 밖에서 공부하는 것도 좋다. 될 수 있으면 주최 학생이 음료나 레몬에이드, 주스 등을 제공 하도록 한다.
4. 각 모임이 끝날 때마다 다음 모임의 장소, 공부할 과목, 필요하게 될 자료 등을 명확히 설명한다. 각 구성원은 적절한 자료를 갖추고 모임 장소에 도착하는데 대해 책임감을 가지며 모임이 생산적인 과정이 되도록 기여할 준비를 갖춘다.

**스터디 그룹에서 해야 할 일들에 대한 제안을 제공한다.**

1. 강의 자료, 독서 과제, 필기에 대해 질문하여 서로를 시험한다. 예를 들면, 각 그룹 구성원이 학습활동을 위해 가져온 4-5개의 시험 문제를 쓰도록 한다. 문제를 편집하여 공부가 더 필요한 영역을 검토하고 확인하는 방법으로 모두 시험을 치르게 한다.
2. 서로 교재를 가르치며 연습한다. 어떤 것을 배우는 가장 좋은 방법 중 하나는 그것을 가르치는 것이다. 자료를 분배하고 구성원들이 돌아가며 그룹의 나머지 학생들에게 자신이 맡은 부분과 관련된 요점에 대해 가르치도록 한

다.

**3. 노트 필기를 비교하고 대비시킨다.** 모든 학생이 강의와 독서 과제에 대한 자신의 노트필기를 제공하도록 한다. 노트 필기를 비교하고 어떤 자료가 가장 중요한지 결정하는 기준으로 사용한다. 만일 모든 학생이 동일한 내용을 필기했다면 그것을 중요한 것으로 간주한다. 혼동되는 내용에 대해 질문한다.

**4. 시험 문제에 대해 그룹으로 브레인스토밍 한다.** 서로 가르쳐주고 노트필기를 비교한 후, 출제 가능한 시험 문제를 5-10분 정도 브레인스토밍 한다. 개인이 만든 문제와 함께 개인 공책의 중요 부분에 기록된 중요목록을 편집한다.

학생들에게 그룹 내 시험을 준비하도록 그룹 내에서 시험을 실시하게 될 것임을 알린다.

임의로 학급을 4-5명으로 구성된 그룹으로 나눈다. 각 학생들은 최근 수업과 관련된 4개의 시험문제를 만든다. 학생들에게 자신의 그룹에 집중 학습이 이루어져야 할 부분을 결정하는 일종의 예비 시험으로서 차례로 질문하도록 한다. 그룹이 학습해야 할 정보를 나누고 각 개인에게 다음 모임에서 구성원에게 가르칠 부분을 배정한다. 5-10분간의 전체 과제를 포함하는 시험 문제에 대해 브레인스토밍함으로써 두 번째 활동을 마무리 한다.

할당된 자료에 관해 학생들을 테스트하고 평소대로 시험점수를 매긴다.

### **토론문제:**

토론이 절정에 이르도록 이끈다. 학생들에게 여러 가지 질문을 하고 경험에 대해 정리하도록 한다.

- 시험을 어떻게 치렀는가?
- 그룹과 공부하는 것과 혼자 공부하는 것을 어떻게 비교할 수 있는가?
- 그룹과 공부할 때 가장 어려운 부분, 가장 쉬운 부분, 가장 좋은 부분은 무엇인가?
- 그룹과 공부할 때의 역동성에 대해서 무엇을 배웠는가?

## 내가 깨달은 유용한 사항들

(이 활동의 효과를 높일 수 있는 개인적 의견과 아이디어)

## 자기 자신 격려하기

### 목표:

학생들이:

- 스스로의 가치와 진가를 인지하고 설명할 수 있게 한다.
- 스스로를 신체적으로, 감정적으로, 사회적으로, 지적으로 정의할 수 있게 한다.
- 자신과 다른 사람의 장점, 재능, 특기를 확인할 수 있게 한다.
- 긍정적인 자기대화법을 연습할 수 있게 한다.

### 재료:

스톱 워치, 타이머 또는 초침 달린 시계

### 지침:

학생 개인은 자신에 대해서 전문가라는 사실에 대해 토론하며 활동을 시작한다. 아무도 그 자신보다 한 개인의 가치관, 희망, 꿈, 감정, 성취에 대해 더 많은 것을 알지 못한다. 이 활동에서 자신의 성취와 포부에 대해 중요한 요소들을 명확히 하기 위한 기회를 가지게 될 것이라고 설명한다.

학생들에게 짝을 이루게 한다. 교사가 주제를 알려주고 각 쌍의 구성원이 차례로 2분간 주제에 대해 이야기하게 될 것임을 설명한다. 파트너가 이야기 하는 동안 다른 한 사람은 경청한다. 2분이 지나면 서로 역할을 바꾼다. 교사는 시간 기록원의 역할을 한다. 파트너 모두 주제에 대해 이야기 하는 것을 끝내면, 모든 학생이 새로운 파트너를 찾아 그룹을 이루고, 또 다른 주제로 그 과정을 반복한

다.

첫 번째 라운드를 시작한다. 2분이 지나면 끝낼 시간임을 알린다. 2분 후에 다시 종료 시간이 되었음을 알리고 학생들이 새로운 파트너를 찾아 그룹을 이루도록 한다. 새로운 주제를 알려 주고 그 절차를 반복한다.

### 추천 주제:

- “내가 한 일이나 만든 것 중 나 자신이 자랑스럽게 여기는 것”
- “내가 잘하는 일 중 미래에 돈을 벌 수 있는 일”
- “내가 가장 좋아하는 취미 또는 활동”
- “내가 가장 좋아하는 과목 또는 수업”
- “성취감을 주기 때문에 내가 즐겁게 할 수 있는 것”
- “내 삶에서 할 수 있는 것 중 내가 가장 좋아하는 상상”
- “사람들에게 말하지 않았던 내가 정말 잘하는 것”
- “나의 실력이 향상되고 있는 수업”

활동 시간이 끝나기 전 몇 분 동안, 학생들이 첫 번째 파트너와 다시 짝을 이루도록 한다. 교대로 자신들이 1) 스스로에 대해, 2) 활동 중 파트너에 대해 배운 가장 중요한 것에 대해 간단히 설명하도록 한다.

### 토론문제:

토론이 절정에 이르도록 이끈다. 여러 가지 질문을 한다.

- 우리가 성취한 것에 대해 말하는 것은 왜 중요한가?
- 왜 수업 또는 프로젝트가 당신에게 중요한가?
- 당신이 더 많은 수업에 흥미를 갖기 위해 무엇을 할 수 있는가?

- 학교에서 당신의 성취 여부에 대한 책임은 누구에게 있는가?

## 내가 깨달은 유용한 사항들

(이 활동의 효과를 높일 수 있는 개인적 의견과 아이디어)

## 확인

### 목표:

학생들이:

- 개인적 강점의 영역을 확인할 수 있게 한다.
- 일련의 개인적 확인을 발전시킬 수 있게 한다.

### 재료:

필기 도구, 일기장 또는 공책

### 지침:

학생들은 자신이 어떤 특정한 일을 잘 한다는 사실을 의도적으로 확인함으로써 자신의 강점과 긍정적인 특성을 강화시킨다. 학생들이 자신의 약점에 초점을 맞추는 경향이 있음을 알고 있으므로 교사는 한 단계 더 나아가 학생들에게 자신이 함양하고 싶거나 향상시키고 싶은 기술, 능력, 자질에 대한 긍정적인 확인을 구축하는 법을 보여준다.

학생들에게 일기장이나 공책을 꺼내어 자신이 잘 하는 열 가지 일의 목록을 작성하게 한다. 여기에는 학생들이 잘 한다고 느끼는 것, 크고 작은 것들, 즉 독서, 춤, 축구 던지기, 달리기, 컴퓨터 작업하기, 친구 되어주기 등과 같은 일들이 포함된다는 것을 설명한다.

학생들이 칠판에 목록을 준비하는 동안 확인 구축을 위한 다음의 지침을 적는다.

- 확인을 현재형으로 표현하라. “나는 ~할 것이다” 보다는 “나는 ~이다”로 서술하라.
- 구체적으로 써라. 예를 들면, 체조가 당신의 중점 분야라면, 체조의 어떤 분야를 향상시키고 있는지 (평행봉, 링, 자유형)를 명확히 하라.
- 각각의 확인을 자주 반복하라. 자신의 특성을 내보이거나 기술을 완벽히 수행하는 자신을 상상해보라.

교실을 돌아다니며 필요한 곳에 기술에 대한 조언과 긍정적 기술을 제공한다. 모든 목록이 완성되면 학생들에게 자신의 목록에서 세 가지 항목을 선택하고 각각에 대한 확인을 적게 한다. 칠판에 적힌 지침을 읽고 그에 대해 토론한다. “나는 독서를 즐긴다.”, “나는 훌륭한 무용수이다.”, “나는 좋은 친구이다.” 와 같은 예를 제시한다. 다음으로, 자신이 더 잘하고 싶은 5가지를 작성한다. 수학적 능력 향상시키기, 연설하기, 새로운 친구 사귀기, 악기 연주하기와 같은 예를 제시한다. 이 목록이 완성되면, 학생들에게 목록에서 2가지 항목을 선택하여 각각에 대한 확인을 적게 한다. 학생들이 마치 이미 그 기술이나 능력을 소유하고 있는 것처럼 쓰도록 상기시킨다. “수학은 내게 쉽다.”, “나는 그룹을 대상으로 말할 때 침착하며 자신감 있다.”, “나는 매주 새로운 친구를 사귄다.” 와 같은 예를 제시한다.

학생들이 두 사람 또는 세 사람씩 모여서 확신을 가지고 큰 소리로 자신의 확인을 전달하는 연습을 하게 한다. 학생들이 서로 가르치고 격려하게 한다.

## 내가 깨달은 유용한 사항들

(이 활동의 효과를 높일 수 있는 개인적 의견과 아이디어)

## 성공 사례 공세

### 목표:

학생들이:

- 스스로의 가치와 진가를 인지하고 설명할 수 있게 한다.
- 스스로를 신체적으로, 감정적으로, 사회적으로, 지적으로 정의할 수 있게 한다.
- 자신과 다른 사람의 장점, 재능, 특기를 확인할 수 있게 한다.
- 긍정적인 자기대화법을 연습할 수 있게 한다.

### 재료:

일기장 또는 공책, 학생 1인당 작은 집착식 라벨 12개

### 지침:

학생들에게 자신이 이뤄냈던 성공에 대해 생각해 보게 하면서 이 과정을 시작한다. 그들 자신의 삶이 연달아 매년 성공의 연속임을 상기시킨다. 학생들에게 자신들이 배우고 성취해 온 많은 일들 중 일부를 되돌아보고 그에 대해 회상하도록 한다. 일기장이나 공책에 5세 전에 습득했던 5가지 기술을 나열하게 한다. 이 목록이 완성되면, 자신이 5-8세 사이에 성취한 4가지를 작성하게 한다. 다음으로, 8-10세의 성취 4가지, 11-13세의 주요 성과 3가지, 마지막으로 13세에서 현재까지 이루어낸 성공 3가지의 목록을 적게 한다. (이 지시는 그룹의 연령대에 알맞게 변경한다.) 자신의 목록을 완성하기 위해 학생들 각자 작업하도록 한다. 약 15분의 시간을 준다. 학생들이 성과물에 대해 생각해 내는 것이 힘들어 보이면 2-3분의 시간을 더 갖고 다음의 예시들에 대해서 이야기를 나눈다. 학습을 예

로 들면 다음과 같다. 걷기, 말하기, 옷 입기, 춤추기, 놀기, 노래하기, 계산하기, 문제 해결하기, 독서하기, 쓰기, 사랑하기; 자전거 타기, 스케이트보드 타기, 롤러 스케이트 타기; 스키 타기, 소프트볼 하기, 배구하기, 축구하기, 농구하기; 요리하기, 악기 연주하기, 컴퓨터 사용하기, 친구 되기, 단체에 가입하기; 공로 배지 받기, 상 또는 자격증 받기; 타이핑 배우기, 아이 돌보기, 운전하기, 애완동물 돌보기 등

학생들이 목록을 완성하면, 4-5명으로 구성된 그룹을 만들도록 한다. 공백 상태의 작은 접착식 라벨 12개를 각 학생들에게 나누어 준다.

학생들에게 차례로 그룹의 다른 구성원들에게 자신의 성과물을 설명하게 한다. 교사 자신의 방식으로 설명한다. 당신이 왜 그런 특정한 성공들을 선택했는지 그룹 구성원들에게 얘기하십시오. 성공 했을 때 어떤 기분이었는지, 그 성공이 왜 지금 당신에게 특별히 의미 있는지에 대해 설명하십시오. 당신이 감정을 공유한 직후 그룹의 다른 구성원들은 당신이 공유한 성공을 기본으로 당신에 대한 긍정적인 요인들을 묘사하는 3개의 라벨을 각자 만듭니다. 예를 들면, 첫 번째 학생의 라벨들은 “근면하고 기운이 넘치는”, “음악에 재능이 있는”, “리드할 수 있는 특성을 타고난” 이라고 말할 수 있습니다. 다음으로, 그 학생은 당신을 똑바로 쳐다보면서 당신에게 그가 각 라벨에 적어놓은 것을 얘기한 후 당신의 일기장이나 공책에 그 라벨을 붙여줍니다. 그룹의 다른 구성원들이 교대로 같은 방법으로 당신에게 자신의 성공라벨들을 “집중적으로 줄 것입니다.” 만일 그룹(총 4명)에 다른 3명의 구성원들이 있다면 당신은 일기장이나 공책에 9개의 라벨을 붙이고 마무리하게 될 것입니다. 그룹의 두 번째 학생이 자기 차례가 되어 자신의 성공담을 읽은 다음 라벨들을 “집중적으로 받습니다.” 다음에는 세 번째 학생이 그 발표 대상이 될 것이고, 이런 식으로 마침내 모든 학생에게 “성공라벨이 주어지게 됩니다.”

교실을 돌며 필요할 때 그룹을 돕는다. 학생들이 즐겁게 연습할 것이라고 예상된다고 해도 그들이 그 중대성을 제대로 인식하게 하는 동시에 괴롭히기와 같아

뭉개는 말을 포함하는 어떤 종류의 행위도 하지 않도록 분명히 한다. 만일 어떤 학생이 “대상”을 라벨링 할 때 3인칭을 사용하는 것(“그녀는 근면하고 기운이 넘친다.”)을 본다면 멈추게 하고 2인칭으로 (“당신은 근면하고 기운이 넘친다.”) 진술을 바꾸어 말하도록 한다.

### 토론 문제:

- 이 연습을 한 후 어떤 기분이 들었는가?
- 자신에 대해서 무엇을 알게 되었는가? 다른 구성원들에 대해서 알게 된 것은 무엇인가?
- 당신의 목록에 어떤 성과물을 포함시킬지 어떻게 결정했는가?
- 우리가 많은 성취를 이루었을 때조차도 자신의 실패와 결함에 대해 생각하는 데 많은 시간을 소비하는 이유는 무엇이라고 생각하는가?
- 당신의 목록이 계속해서 당신에게 성공을 상기시키도록 하려면 목록으로 무엇을 할 수 있을까?

## 내가 깨달은 유용한 사항들

(이 활동의 효과를 높일 수 있는 개인적 의견과 아이디어)

## 성취도 잠재성 추후 검사 집계표

당신의 성취도 잠재성 검사로 제시된 정보와 자신에 대해 얻은 통찰력을 이용하여 26개의 성취 요인을 각각 검토하고 당신의 인식 속에 있는 자신이 지금 어디에 있는지를 반영하기에 적절한 자산, 장벽, 관심에 X표시를 한다. 그런 다음, 당신의 등급과 이전 집계표를 비교하여 마지막 열에서 현재 등급이 긍정적인 (+) 방향에 있는지 (장벽에서 관심으로, 관심에서 자산으로 등) 부정적인 (-)방향에 있는지 (자산에서 관심으로, 관심에서 장벽으로 등) 또는 아무 변화도 없는지를 표시한다.

## 성취도 잠재성 추후 검사 집계표

1부. 나는 학교 공부를 잘 할 수 있는가?

	자산	장벽	관심
1. 학업 능력			
2. 현재 지식			
3. 과거 경험			
4. 공부 기술			
5. 학습 양식			
6. 관련성 파악			

2부. 나는 학교공부를 정말로 잘하고 싶은가?

	자산	장벽	관심
7. 평소 기분			
8. 건강			
9. 학교성적에 대한 느낌			
10. 인생/진로 목표			
11. 타인에게 좋은 인상주기			
12. 실패 감수하기			
13. 힘든 과제 해결하기			
14. 문제에 집중하기			
15. 과제에 소요되는 시간			

3부. 가족과 친구들은 나의 학업성적에 어떤 효과를 미쳤는가?

	자산	장벽	관심
16. 가족의 기대			

17. 가족의 지원			
18. 친구의 기대			
19. 친구의 지원			

4부. 나의 학교는 얼마나 유인력이 있는가?

	자산	장벽	관심
20. 학교 공부의 난이도			
21. 과제의 성질			
22. 선생님들의 기대			
23. 선생님들의 지원			
24. 학교 자원			
25. 학교 분위기			
26. 특별활동			

## 작가에 대하여

닥터 진 블레어는 그린스보로에 있는 노스캐롤라이나 대학의 에릭 클리어링 하우스 상담 및 학생 서비스 센터의 전 공동 이사이다. 닥터 블레어는 국내에서 인정받는 연구원으로, 학생 학습과 성취도의 저자이며, 그녀의 주요 관심사는 연구를 교사와 상담자들이 학생성취도를 향상시키기 위해 사용할 수 있는 실용적인 개념과 활동들로 해석하는 것이다. 그녀는 본서의 2판 시리즈의 원서, 부진아 상담의 저자이다.

교육학 석사인 수잔나 팔로마는 플로리다 웰링턴 이너초이스 출판의 사장이다. 수잔나는 전 학교 선생님이며, 국내에서 잘 알려진 학생 사회 정서적 발달 분야의 트레이너이다. 그녀는 사회 정서적 영역에서 교사와 상담자들이 사용하는 많은 책들의 저자이자 공동 저자이다.

닥터 케리 왈즈는 미시간대 명예 교수이자 그린보로 노스캐롤라이나 대학의 에릭 클리어링 하우스 상담 및 학생 서비스 센터의 전 원장이며 미국 상담협회 전 대표이다. 닥터 왈즈는 국내에서 잘 알려진 상담자 교육 분야에서 학생 학습 자아 존중감과 중대한 사안에 관한 연구가이며, 작가이고 연설가이다.

닥터 블레어와 닥터 왈즈는 현재 캡스 프레스 유한 책임 회사의 공동 소유자이다.

사회 정서 학습이 마음에 드시면 저희 사이트를 방문하세요.

홈페이지 [www.InnerchoicePublishing.com](http://www.InnerchoicePublishing.com)

우리 웹사이트는 여러분에게 다른 모든 사회 정서 학습, 무료 활동, 논문, 연구와 학습 교수 전략들을 제공하고 있습니다. 매주 여러분은 새로운 공유 동아리의 새로운 주제와 강의를 받게 될 것입니다.

## 부진아 상담 지침서

학생들에게 목표를 성취하도록 인식을 심어 주고, 목표 성취를 위한 수단을 제공함으로써 학생들이 자신의 성취를 관장할 수 있다는 것을 배울 수 있도록 도와주십시오. 이런 교훈을 강화하는 것에 덧붙여, 여러분은 학생 자신의 학습 부진에 일조하고 있는 지각, 능력, 행동들을 확인하도록 하는 자기 평가인 **성취도 잠재성 검사**의 특별한 가치를 발견하게 될 것입니다.

여러분은 부진아들이 자신만의 고유한 강점과 약점을 바탕으로 행동 계획을 개발하도록 돕는 방법에 대해 완벽하게 배우게 될 것입니다.

학생들이 높은 수준의 성취와 성공을 경험하기 위해 자신의 자산, 장벽, 관심을 다루는 법에 대해 배우면서 그 요소들을 확인하고 터득하며 진척시킬 수 있게 도와주십시오.

**이 책에서 여러분은 다음의 정보를 접할 수 있습니다:**

- 성취도 잠재성 검사
- 성취도 잠재성 추후검사
- 시행과 후속조치를 위한 상세지침
- 기술 개발을 위한 활동
- 토론을 이끌어내는 사례
- 부진아들에게 동기부여하기 위한 조언