



불안 다스리기



민지의 상황을 참고하여, 우빈의 상황에서 불안을 줄일 수 있는 방법을 모둠원들과 함께 생각해 보세요.



상황

민지는 수학을 잘 한다. 그런데 수업시간에 앞에 나가 문제를 제대로 풀지 못했다.

우빈이는 버스를 잡으려고 뛰었으나 버스를 놓쳐버렸다. 지각을 할 것 같다.



생각

- 아, 창피해. 아~ 모든 걸 포기하고 싶어!
- 이런 문제쯤은 항상 완벽하게 풀어야 하는데…….
- 이것도 못 풀다니 난 정말 구제불능이야!



생각의 결과

- 친구들 보기 부끄럽고 또 못 풀어서 창피 당할 것 같아 불안하다.
- 수학책을 내던지고 공부를 포기한다.
- 수업시간에 집중할 수 없고, 수업이 싫고 지루하다.
- 자신감이 없어지고, 점점 성적이 떨어진다.



생각 바로잡기

- 내가 못 풀다니 참을 수 없다.
→ 이번엔 못 풀었지만 좀 더 노력하면 풀 수 있을 거야.
- 나는 항상 완벽하게 풀어야 된다.
→ 나는 잘 풀고 싶다.
- 이것도 못 풀다니 쓸모없는 존재다.
→ 앞으로 좀 더 노력해야지.



효과

공부계획을 세워 더 열심히 노력하여 수학에 자신감을 가지게 된다.



최근에 있었던 유쾌하지 않았던 상황을 쓰고, 도움이 되는 생각으로 바꾸어 보세요



상황

Blank writing area for the situation.



생각

Blank writing area for thoughts.



생각의 결과

Blank writing area for the result of thoughts.



생각 바로잡기

Blank writing area for correcting thoughts.



효과

Blank writing area for the effect.