



체계적 사고 기법 알아보기

✓ 체계적 사고 기법

주의력이 부족하고 충동적인 학생은 사고 과정에서 다른 학생들과 차이가 있습니다. 아래 4단계의 체계적 사고 기법을 통하여 충동성과 자신의 사고과정을 모니터링 하는 것이 문제 행동 감소에 매우 효과적인 기술입니다.

- 1단계 문제 확인하기**
 - 내가 화를 내는 이유는?
 - 일이 잘 풀리지 않는 까닭은?
- 2단계 계획 세우기**
 - 잠시 멈추고 생각하기
 - 해결책 생각하기 ○ 짧은 계획을 속으로 생각하기
- 3단계 계획 실천하기**
 - 계획을 기억하기
 - 말과 행동으로 실천하기
- 4단계 확인하기**
 - 내가 원하는 것과 얻을 것을 확인하기
 - 문제가 해결되었는지 점검하기

✓ 체계적 사고 기법으로 부정적 감정 조절하기

※ 활동지 2-3 답안 예시 자료

상황	쉬는 시간에 누가 나의 등을 밀치고 지나갔다.
단계	사고 과정
1단계	문제 확인하기 · 누가 내 등을 밀쳐서 기분이 나쁘다.
2단계	계획 세우기 · 뒷사람에게 복수한다.(X) · 무슨 일인지 확인한다.(O)
3단계	계획 실천하기 · 뒤에 있는 친구에게 고의로 밀었는지 실수인지 물어본다.
4단계	확인하기 · 싸우지 않고 오해가 풀렸다. · 기분이 나쁘지 않다.

✍ 체계적 사고 기법 알아보기

✔ 체계적 사고 기법을 이용하여 부정적 감정을 조절해 봅시다.

상황	쉬는 시간에 누가 나의 등을 밀치고 지나갔다.
----	---------------------------

단계	사고 과정
1단계 문제 확인하기	내가 화를 내는 이유 떠올리기
	- 누가 내 등을 밀쳐서 기분이 나쁘다.
2단계 계획 세우기	다양한 해결책 생각하기 → 가장 좋은 해결책 선정하기
3단계 계획 실천하기	말과 행동으로 실천하기
4단계 확인하기	문제가 해결되었는지 점검하기

✔ 실생활에서 부정적 감정을 느낀 경험을 떠올려 체계적인 사고 기법으로 감정을 조절해 봅시다.

상황	
----	--

단계	사고 과정
1단계 문제 확인하기	내가 화를 내는 이유 떠올리기
2단계 계획 세우기	다양한 해결책 생각하기 → 가장 좋은 해결책 선정하기
3단계 계획 실천하기	말과 행동으로 실천하기
4단계 확인하기	문제가 해결되었는지 점검하기