

01차시 : ‘뽀(Fun)한 공부’ 를 만들어 내는 ‘공부낙관성’

집필자 : 소 재 구

FLOW	세부 FLOW	내 용
준비하기	오늘의 주제	<p>서울의 한 초등학교에서 재미있는 실험을 하였다. 낙관성 테스트에서 낙관성 지수가 높은 학생들과 낮은 학생들을 나누고 높은 학생들에게는 점점 어려운 영어 단어를 암기하도록 했고 낮은 학생들에게는 평이한 난이도의 영어단어를 단계별로 암기하도록 했다.</p> <p>결과는 신기하게도 낙관성지수가 높은 학생들 중에는 단계가 높아질 수록 암기 자체에 거부감을 나타내거나 아예 포기하려는 학생들이 늘어갔다. 이에 반해 평이한 난이도의 단어를 받은 아이들은 더 높은 단계의 문제에도 도전 의지를 강하게 보였다. 이 실험에서 보듯이 낙관성은 훈련에 의해서 높고, 낮음이 바꿀 수 있다는 것입니다 학습을 지속적으로 하기 위한 중요한 요소의 낙관성을 높이는 훈련은 가정에서 부모와 언어습관고치기 훈련에 의해서 높아질 수 있습니다.</p>
	오늘의 목표	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.공부 재미의 종류인 정서적 재미와 인지적 재미를 이해하고 그 차이점을 설명할 수 있다.</li> <li>2.실패를 딛고 또다시 도전할 수 있는 힘의 원천인 낙관성이 공부에 미치는 영향을 설명할 수 있다.</li> <li>3.낙관성을 높이기 위한 전략으로서 부모와 자녀의 언어습관 고치기 훈련방법을 실습하여 활용할 수 있다.</li> </ol>
	사전체크	<p>1.정서가 학습을 지속시킨다.</p> <p><b>정답(0)</b></p> <p>‘정서’ 나 ‘마음’ 이 학습상황에 어떤 영향을 끼치게 되느냐에 대해 하버드대 커드피셔 교수는 ‘인지는 지성을 위한 것이고 이것이 정서와 분리되어 있다고 생각하면 안 되고 정서도 지성의 일부라고 보아야 한다’ 라고 한다. 또한 독일 헤세 교수도 ‘얼굴표정, 감정상태, 사고방식, 학습효과는 하나로 엮여 있다고 볼 수 있다’ 라고 말한다.</p> <p>2.무기력이나 낙관성은 선천적이다.</p> <p><b>정답(X)</b></p> <p>무기력이나 낙관성은 선천적이 아닌 후천적이다. 낙관성은 훈련이나 경험에 의해 높았던 아이가 낮아질 수도 있으며, 낮았던 애가 높아지기도 한다.</p>

학습하기

### 1) 공부의 일반적 특성

공부는 누가 뭐라고 해도 공부를 하는 학생들 입장에서는 어렵고, 힘들고, 하기 싫은 것임을 우리는 인정 하여야 합니다.

그렇다면 이렇게 어렵고 힘들고, 하기 싫은 마음을 극복하고 또다시 하도록 하려면 어떻게 해야 할까요?

우선 재미있으면 더 좋겠고, 최악의 경우 재미가 없다면 해낼 수 있을 것이라는 긍정적인 생각을 갖는 것이 중요 합니다.

그런데 이런 마음을 갖는 것이 그리 쉬운 일이 아닌 만큼, 효율적인 방법을 훈련시키는 것은 대단히 중요합니다.

중국 소림사에 어린 동자승이 입문하게 되었습니다.

주지스님은 이 동자승에게 마당에 무릅 높이의 나무를 심고 하루에 한 번씩 매일같이 뛰어 넘는 훈련을 시켰습니다. 처음에는 무릅 높이의 나무를 넘는 것이 그리 어려운 일이 아니었습니다. 동자승이 하기 싫어 할 때는 주지스님이 함께 손을 잡고 넘어 주었습니다.

동자승이 커가면서 나무높이도 커갔습니다. 매일 나무를 뛰어넘는 훈련으로 인해 동자승의 뛰어넘는 힘도 자연스럽게 점차 커지면서 동자승은 처음보다 더욱 멋지게 뛰어 넘었습니다. 주변사람들로부터 관심을 받게 되자 동자승은 이제는 덩블링도 하면서 넘게 되었습니다. 이런 주위의 관심으로 인해 동자승은 나무를 넘는 일에 재미를 느꼈습니다. 동자승은 매일같이 하루도 빠지지 않고 물주고, 체크하고, 나무를 넘는 일을 하였습니다. 20년 후, 동자승은 여전히 3m 높이의 나무를 넘고 있었습니다.

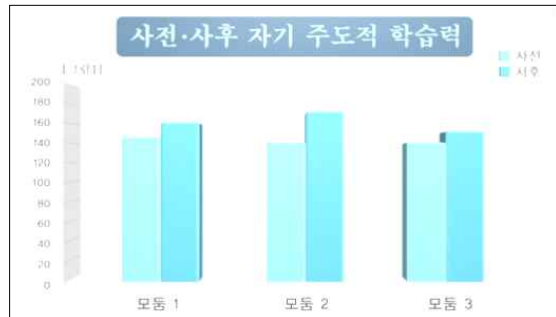
동자승이 이렇게 할 수 있었던 것은 동자승이 할 수 있는 아주 쉬운 것부터 시작하게 해서 힘들고 어렵게 느껴서 하기 싫을 때, 주지스님이 함께 넘어주면서 할 수 있도록 경험을 갖도록 하였고, 주변사람들로부터 관심을 받게 되면서 흥미를 갖게 되어 더욱 열심히 하였던 것입니다.

1단계	2단계	3단계	4단계
흥미감	성공체험	자아개념	자신감
‘이거 재미있다’	‘와! 해냈다!’	‘나도 할 수 있는구나’	‘난 또 할 수 있어!’
흥미로운 접근	쉬운 난이도	결과 피드백, 공유	난이도 조절
정서적 재미----->인지적 재미---			

이처럼 우리학생들에게 공부도 쉬운 것부터 하도록 하여 재미를 갖도록 하여야 합니다. 이 과정을 통해 ‘흥미감’에서 출발한 공부가 ‘자신감’으로 바뀌게 됩니다. 흥미를 가지면서 시작한 공부에서 자신이 할 수 있는 수준을 만나고, 그것을 완수해 낸다면 긍정적인 자아개념이 형성됩니다. ‘재미있구나’라는 감정에서 ‘나도 충분히 해 낼 수 있구나’라는 생각으로 발전하게 되는 것입니다.

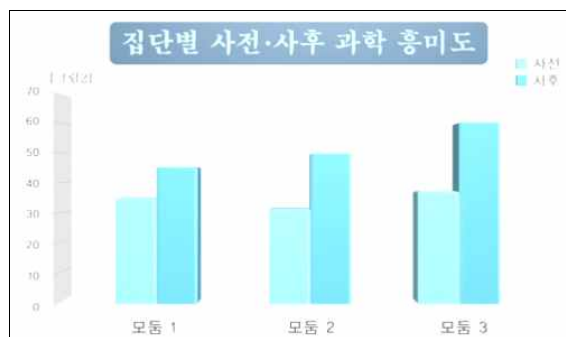
		<p><b>2) 공부의 재미 종류와 차이</b></p> <p>재미에는 두 가지 종류가 있습니다.</p> <p>① 첫 번째는 정서적 재미 : 어떤 일에 우리 뇌의 전대상회와 1차 시각 영역이 반응하는 정도입니다.</p> <p>② 두 번째는 인지적 재미 : 전두엽이 활발히 반응하는 정도입니다.</p> <p>여기 춘향전의 재미있는 상황을 그린 세 가지 문장이 있습니다.</p> <p>① 춘향이와 이도령은 포옹을 하였다.</p> <p>② 변사또는 춘향을 느끼한 눈으로 바라보았다.</p> <p>③ 춘향은 오랜 감옥 생활에 만성치질이 걸렸다.</p> <p>여러분은 어느 문장에 재미있게 느껴지나요?</p> <p>③번 문장은 사실은 춘향전과는 상관없는 이야기이지만 그냥 “만성치질”이라는 단어가 우리를 재미있게 만든 것입니다.</p> <p>이런 재미를 우리는 정서적 재미라고 합니다.</p> <p>자~ 이번에는 100원짜리 동전을 높이 던져 앞면과 뒷면이 나올 확률은 각각 얼마일까요?</p> <p>일반적으로 확률이니까 우리는 50:50 이라고 확신하고 있습니다.</p> <p>그러나 실제로는 앞면이 두툼하게 그림이 붙어 있어서 70:30 으로 나온다는 사실입니다.</p> <p>어떨습니까? 재미있지요?</p> <p>이렇게 우리가 확신하고 있었던 사실과 다른 새로운 사실을 알게 되었을 때 느끼는 재미, 이것을 우리는 인지적 재미라고 합니다.</p> <p>우리 학생들이 공부를 하는데 있어서 정서적 재미에서 머무르지 않고 인지적 재미를 느끼게 하여야 알고 싶은 욕구가 생기게 됩니다.</p> <p>이때 주의할 것은, 인지적 재미를 의도적으로 느끼게 하기 위해 정서적 재미에 대해 부정적으로 대하게 하면 안 된다는 사실입니다.</p> <p>왜냐하면 정서적 재미와 인지적 재미는 함께 하기 때문입니다.</p> <p>인지적 실험에 대한 흥미로운 실험이 있습니다. 초등학생을 대상으로 집단을 구성하여 종이접기 프로젝트를 진행하였습니다. 처음에는 단순히 멀리 날리기로 시작하였지만, 멀리 날아가는 비행기의 특징과 멀리 날아가지 않는 비행기의 이유를 스스로 분석하고, 비행기를 분해하며 해결책을 찾아가는 과정을 실험한 것입니다.</p>
--	--	--

그 결과 실험 전과 실험 후의 학생들이 보이는 자기주도적 학습력은 눈에 띄게 향상되었습니다.



종이비행기 프로젝트를 통한 인지적 재미 실험

이 실험의 과정에서 정서적 재미를 추구한 학생들과 인지적 재미를 추구한 학생들의 차이도 엿볼 수 있었습니다. 한편, 인지적 재미를 추구한 학생들은 특정 과목에 대한 흥미 즉 정서적 재미에 대한 마음이 성장하는 결과도 보였습니다.



인지적 재미는 공부의 흥미를 높여준다

### 3) 공부를 재미있게 하는 방법 - 쉬운 문제부터 시작

#### (1) 활동순서

- ① 동영상을 본다.
- ② 쉬운 문제부터 풀어본 학생과 어려운 문제부터 풀어본 학생이 같은 문제를 어떻게 푸는지 비교해본다.

#### [자료 #2] 쉬운 문제부터 시작



초등학생들에게 문제를 내주었습니다. 한자리에서 문제를 풀게 됩니다. 물동이에 물의 양을 재는 문제입니다. 한 아이는 복잡한 내용의 문제를 풀게 되고, 다른 한 아이는 좀 간단한 문제를 풀게 됩니다. 복잡하게 풀어야 하는 아이의 계산은 한참동안 계속 됩니다. 두 번째는 같은 문제를 푸는 아이들은 처음에 쉬운 문제를 풀었던 아이는 시원시원하게

		<div data-bbox="523 259 1414 324" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 50%; font-size: 0.9em;"> 문제를 풀어나가는 반면에 처음에 어려운 문제를 풀었던 아이는 두 번째 문제도 여전히 어렵게 풀고 있습니다. </div> </div> </div> <div style="margin-bottom: 10px;"> <p>1단계 : 2명의 대상에게 각각 어려운 문제와 쉬운 문제를 풀게 한다.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; font-size: 0.8em;"> <b>문제1</b> 37℃ 물의 양을 재어 보세요. </div>  <p style="margin-top: 10px;">어려운 문제</p> </div> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; font-size: 0.8em;"> <b>문제2</b> 23℃ 물의 양을 재어 보세요. </div>  <p style="margin-top: 10px;">쉬운 문제</p> </div> </div> </div> <div> <p>2단계 : 2명의 대상 모두에게 쉬운 문제를 제출한다.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; font-size: 0.8em;"> <b>문제1</b> 20℃ 물의 양을 재어 보세요. </div>  </div> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; font-size: 0.8em;"> <b>문제2</b> 6℃ 물의 양을 재어 보세요. </div>  </div> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>2단계의 왼쪽 문제는 18컵짜리 물과 2컵짜리 물을 합치면 20컵 물의 양을 구할 수 있습니다. 오른쪽 문제는 처음 받았던 문제처럼 14컵짜리 물에서 8컵짜리 물을 빼면 구할 수 있습니다. 앞선 문제에서 쉬운 문제를 풀었던 학생은 두 번째 문제 또한 어렵지 않게 풀어냈지만 처음에 어려운 문제를 풀었던 학생은 두 번째 문제를 푸는 데도 상당히 어려워했습니다.</p> <p>(2) 동영상 보면서 나의 공부 방법과 비교 해보면서 이야기를 나누어 봅시다.</p> <p><b>4) 학습을 지속시키는 힘의 원천 - ‘낙관성’의 이해</b></p> <p>(1) 활동순서</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 강의를 들으면서 어려운 공부를 극복하고 또다시 하도록 하려면 어떻게 하여야 하는지 안다.</li> <li>② 동영상을 보면서 낙관성에 대해서 이해한다.</li> <li>③ 낙관성이 높은 아이들의 반응과 낙관성이 낮은 아이의 반응을 비교한다.</li> <li>④ 학습된 무기력이 공부에 미치는 영향을 안다.</li> </ol> </div>
--	--	--

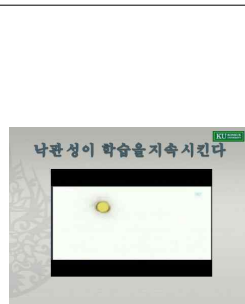
## (2) 낙관성 사례연구

낙관성이란 지금 처한 상황보다는 앞으로의 상황에 대처하는 힘을 말합니다. 사막에서 우물을 파는 행동은 반드시 물이 나올 것이라는 믿음 때문일 것입니다. 이 믿음이 낙관성에 있다는 것입니다. 실패를 딛고 또다시 도전하는 것은 공부를 하는데 반드시 필요하다면 낙관성은 아주 중요한 것입니다.

cf. 낙관성이 나오게 된 배경

프로이트 이후 심리학은 인간 마음의 부정적인 면에 초점을 두고 이를 치료하려는 시도를 주로 해왔다. 상당부분 진전이 있었으며 다양한 종류의 심리장애에 대한 치료가 가능해졌다. 하지만 우리 인간은 이처럼 덜 불행해 지는 방법보다 더 행복해지는 방법을 알고 싶어한다. 여기서 나오게 된 연구동향이 바로 ‘긍정심리학(positive psychology)’이며, 그 중에서도 마틴셀리그만을 통해 규명된 ‘낙관성’이 주목을 받게 되었으며 이것이 학습효과가 있다는 점도 증명되었다. 최근에는 이러한 연구가 ‘회복탄력성’이라는 개념으로 새로운 주목을 받고 있다.


[자료 #1] 낙관성이 학습을 지속 시킨다



아이들에게 낙관성을 찾는 이유는 실패에 대처하는 태도와 관련이 있기 때문입니다. 끊임없이 문제해결상황에 직면해야 하는 공부라면 실패를 털고 또다시 도전하는 것은 공부를 지속하는데 반드시 필요합니다. 아직 일어나지 않은 일에 대해서 아이들의 반응을 보는 실험입니다. 낙관성이 높은 아이는 좋은 일이 생기면 자신을 칭찬하고, 낙관성이 낮은 아이는 좋은 일이 생겨도 그때뿐이라고 생각합니다. 낙관성이 높은 아이는 나쁜 일이 생겨도 그때뿐이라고 한정해서 생각하고 바로 잊어버린 반면, 낙관성이 낮은 아이는 나쁜 일이 생기면 다음 일도 그것에 연장선으로 생각합니다.

(3) 낙관성이 높은 아이와 낮은 아이의 기분이 좋을 때와 나쁠 때의 생각하는 경향을 알아본다.



	<p>말주머니 채우기 실험을 통해 똑같은 상황에 대한 낙관성의 차이가 어떤 표현의 차이로 나타나는지 실험해 보았다. “100점을 맞은 학생에게 칭찬을 한 뒤, 다른 과목도 잘 하겠구나”라는 말을 해 주었을 때의 반응을 살핀 것이다.</p> <div data-bbox="611 448 1323 851">  <div data-bbox="917 448 1323 851"> <p>EBSHD</p> <p>제가 100점을 맞기 위해 공부를 많이 했어요.</p> <p>한 과목을 잘 해도 다른 과목을 못 할 수 있어요.</p> </div> </div> <p>같은 자극에 대해 다른 낙관성을 보인다. 그렇다면 이러한 낙관성을 확인할 수 있는 초기 검사는 어떤 내용으로 이루어지는지 알아보니다.</p> <p>① 낙관성 일반 검사</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 가능한 긍정적인 측면만을 보려고 애쓴다</li> <li>2. 어려운 일에 부딪치면 놀라고 당황한다.</li> <li>3. 모든 일은 내가 원한다고 이룰 수 있는 것은 아니다.</li> <li>4. 어려운 일이라도 반드시 해결책은 있다고 생각한다.</li> <li>5. 내가 잘했던 일을 자주 떠올린다.</li> <li>6. 사람들은 자주 칭찬한다.</li> <li>7. 나의 미래는 노력여하에 달려있다고 생각한다.</li> <li>8. 변화하기 어려운 내 성격도 장점이 될 수 있다고 생각한다.</li> <li>9. 어떤 일이 잘되지 않으면 다른 일도 잘되기 어렵다고 생각한다.</li> <li>10. 감사하는 마음을 자주 표현한다.</li> <li>11. 문제가 생기면 잘 되지 못했을 때가 먼저 떠오른다.</li> <li>12. 쉽게 포기하지 않고 끝까지 최선을 다한다.</li> <li>13. 나에게는 좋은 일이 있을 거라는 기대를 하지 않는다.</li> <li>14. 부정적인 표현이나 생각은 자제한다.</li> <li>15. 반복적인 일상에서도 즐거움을 느낀다.</li> </ol> <p>모든 문항에 ‘예’와 ‘아니오’로 대답합니다. 이 낙관성 점수는 세상에 대한 긍정적인 태도를 평가하며, 낙관성이 높을수록 신체적, 정신적 건강이 좋습니다. 채점방법은 다음과 같습니다.</p> <p>1. 긍정문항 : 1, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 14, 15번 문항 ‘예’ 만 +1</p>
--	---

		<p>2. 부정문항 : 2, 3, 9, 11, 13번 문항 ‘아니오’ +1</p> <p>3. 총점 : 1+2</p> <p>결과</p> <p>11점~15점 : 당신은 정말 낙관적인 사람입니다.</p> <p>6점~10점 : 낙관적인 태도가 조금 아쉽습니다.</p> <p>0점~5점 : 낙관적인 태도가 절대적으로 필요합니다.</p> <p>② 낙관성 세부 내용 테스트</p> <p>세부 내용 테스트에서는 매우 구체적인 상황에 대해 학생들이 어떤 반응을 보이는지 측정하는 것이다. 총 48개 상황에 대한 반응으로 구성되면 각각 긍정답변, 부정답변으로 구성된다.</p> <p>1. 내가 시험에서 100점을 받았다면 그 이유는?</p> <p>( ) 내가 똑똑하기 때문이다.</p> <p>( ) 나는 그 과목을 특히 잘하기 때문이다.</p> <p>2. 친구와 경기를 해서 이겼다면 이유는?</p> <p>( ) 나와 함께 한 친구는 경기를 잘 못하기 때문이다.</p> <p>( ) 내가 그 경기를 잘 하기 때문이다.</p> <p>3. 친구 집에서 밤을 새면서 즐거운 시간을 가졌다면 그 이유는?</p> <p>( ) 내 친구가 그 날 잘 대해 주었기 때문이다.</p> <p>( ) 내 친구의 가족들이 그 날 밤 잘 대해 주었기 때문이다.</p> <p>4. 많은 사람들과 소풍을 가서 즐거운 시간을 보냈다면 그 이유는?</p> <p>( ) 내가 그 날 기분이 좋았기 때문이다.</p> <p>( ) 나와 함께 간 사람들의 기분이 좋았기 때문이다.</p> <p>5. 나를 제외한 모든 친구들이 감기에 걸렸다면 그 이유는?</p> <p>( ) 최근에 내가 건강해졌기 때문이다.</p> <p>( ) 나는 원래 건강한 사람이기 때문이다.</p> <p>6. 내가 기르는 애완동물이 차 사고를 당했다면 그 이유는?</p> <p>( ) 내가 애완동물을 잘 돌보지 못했기 때문이다.</p> <p>( ) 운전자가 조심을 하지 않았기 때문이다.</p> <p>7. 어떤 아이들이 나를 싫어한다고 말했다면 그 이유는?</p> <p>( ) 한동안 내가 다른 아이들을 무시했다.</p> <p>( ) 한동안 다른 아이들이 나를 무시했다.</p> <p>8. 좋은 성적을 받았다면 그 이유는?</p> <p>( ) 학교 공부가 쉽기 때문이다.</p> <p>( ) 내가 열심히 공부했기 때문이다.</p> <p>&lt;이하 생략. 첨부 자료 확인. 총 48문항&gt;</p> <p>(4) 낙관성의 적 - 학습된 무기력</p>
--	--	---



심리학자인 마틴 셀리그먼은 아래와 같이 개의 공포실험을 통하여 학습된 무기력을 설명하였습니다.



끈에 묶여 상자 안에 들어간 개들에게 다음과 같은 세 가지의 상황이 주어졌습니다.

- ① 나무판을 밀면 전기충격을 멈출 수 있게 함.
- ② 어떤 행동을 해도 전기충격을 멈출 수 없게 함
- ③ 전기 충격을 주지 않음.

개들에게 전기충격을 가했다가, 24시간 후 풀어주었을 때 ①번과 ③번의 개들은 다른 곳으로 도망을 갔지만, ②번의 개는 전기충격을 피하지 않고 그 자리에서 고스란히 고통을 겪고 있었던 것입니다.

무기력을 학습하게 된 탓입니다. 학습된 무기력은 해도 안 된다는 일종의 자포자기의 심정입니다. 학생들에게 학습된 무기력은 바로 공부 자체가 너무 어렵기 때문에 발생하는 것입니다. 학생들에게 학습된 무기력은 잘못된 공부 순서에서 비롯되는 것입니다. 쉬운 문제부터 풀고, 난이도를 차근차근 올리는 것이 순리인데 처음부터 어려운 문제에 도전할 경우, 학생들은 “어려워서 포기했어요, 어차피 틀릴게 뻔하니깐요” 이렇게 생각하고 학습된 무기력을 느끼게 되는 것입니다.

##### 5) 낙관성 향상 전략(학습된 무기력 극복전략) - 언어습관 고치기 훈련

###### (1) 활동순서

- ① 동영상을 본다.
- ② 낙관성이 높은 그룹은 어려운 단어로, 낮은 그룹은 쉬운 단어로 불러주고 행동관찰
- ③ 낙관성은 훈련에 의해서 높아지고, 낮아지게 된다는 사실을 이해한다.

- ④ 낙관성은 언어의 습관에서 알아 볼 수 있다.  
 ⑤ 언어습관 고치기 훈련을 한다.

[자료 #1] 낙관성 훈련



낙관성 실험을 해 보았습니다. 낙관성이 높은 아이들은 어려운 문제로 실패의 경험을, 낙관성이 낮은 아이들에게는 쉬운 문제로 성공의 경험을 주게 합니다. 도전의지를 보인 쪽은 본래 낙관성이 낮지만 성공경험을 한 아이들 쪽에서 훨씬 도전의지가 높았습니다.

낙관성은 훈련에 의해서 바뀔 수 있습니다. 공부를 지속할 수 있는 힘은 정서에서 옵니다. 뭔가 흥미를 느끼는 것에 도전하고 성공의 경험을 통해서 얻은 자신감은 다음 학습에 확산됩니다. 미래의 학습역량을 예측할 수 있는 지표는 현재의 위치에 있는 것이 아니라 기본적으로 내재된 태도, 낙관성에 있습니다.

(2) 낙관성 향상 전략 - 부모와 자녀의 언어 습관 고치기

① 자녀의 언어습관 고치기

이런 말은 줄여 주세요	이렇게 말 해 봐요
1. 하기 싫어 못 하겠어 해 봤자 안돼 왜해요? , 그런거 해서 뭐해요? 2. 몰라요 그냥요 3. 난 항상 운이 없어 4. 모두 내 잘못이야 5. 6. 7	1. 제가 한번 해 볼게요 할 수 있어요 잘 될것 같아요 해보면 도움 될 것 같아요 2. 적극적으로 의사 표현하기 “ 난 이렇게 생각해요” 처럼 3. 감사의 표현하기 “고마워요” 처럼 4. 긍정적인 질문하기 “오늘은 뭐가 가장 즐거웠어요?” “오늘은 머가 가장 마음에 들었어요?”

② 엄마의 언어습관 고치기

이런 말은 줄여 주세요	이렇게 말 해 봐요
1. 몰라 엄마는 그런 것 못해 엄마는 그런 것 안 해봤어 2. 엄마가 시키면 그냥 해	1. 해보면 재미있을 것 같아 엄마가 한번 해 볼께 해보면 나한테 도움 될 것 같아 2. 부드러운 말로 시키기

		<p>엄마가 너한테 나쁜 것 시키니?</p> <p>3. 사는 게 다 그럴지 뭐 그런 거 해봤자야</p> <p>4. 넌 왜 매번 그래?</p> <p>5. 너 때문에 속상해 죽겠다</p> <p>6.</p> <p>7.</p>	<p>3. 구체적인 이유를 제시하여 기대해 보기 “다음번에는 ‘~하니까 잘 될꺼야’ ” 처럼</p> <p>4. 이번에는 내가 실수 했나보다</p> <p>5. 그래도 “너는 잘 하잖아”</p>
심화학습		<p>1. 같은 문제를 어떤 사람은 어렵게, 어떤 사람은 쉽게 받아들이는 마음 은 무엇 때문일까? 기분이 약간만 바뀌어도 문제 해결의 능력과 유연성에 영향을 끼치는 정서는 무엇이 중요한지 우리에게 말해 준다. 이러한 정서는 논리적 사고의 일부이며 정서와 인지는 분리되어 있지 않다.</p> <p>2. 공부를 지속할 수 있는 힘은 정서(낙관성)에서 온다. 아이들에게 정서적 자신감은 무척 중요하다. 성공을 통해 얻은 자신 감은 다음 학습에도 영향을 미친다.</p> <p>3. 부모와 자녀의 언어습관 교정훈련은 ‘학습된 무기력’을 극복하고 ‘낙관성’을 향상하는 방법이다.</p>	
정리하기	내용정리	<p>1. 공부의 재미 - 정서적 재미, 인지적 재미</p> <p>2. 학습지속력의 원천 - 낙관성</p> <p>3. 낙관성의 적 - 학습된 무기력</p> <p>4. 낙관성 향상 전략 - 언어습관 고치기 훈련</p>	
	문제풀이	<p>1. 공부의 재미에 대한 설명으로 틀린 것은?</p> <p>① 재미에는 인지적 재미와 정서적 재미 두 종류가 있다.</p> <p>② 재미 연구는 단순히 재미의 본질을 밝히는 데 그치지 않고 학습연 구와 연결 될 수 있다.</p> <p>③ 예상과 다른 무언가를 발견하며 놀랄 때 이를 추리로 설명할 수 있 으며 만족감을 느끼는 재미는 정서적 재미이다.</p> <p>④ 인지적 재미와 정서적 재미는 상호보완적이다.</p> <p>정답 ③번 해설) ③과 같이 우리가 확신하고 있었던 사실과 다른 새로운 사실을</p>	

		<p>알게 되었을 때 느끼는 재미는 인지적 재미이며, 반면 단순히 어떤 상황을 떠올리며 ‘낄낄’거리게 되는 재미가 정서적 재미이다.</p> <p>2. 학습을 지속시키는 힘인 ‘낙관성’에 대한 설명으로 틀린 것은?</p> <p>① 낙관성은 후천적 훈련이나 경험에 의해 변화하고 생성된다.          ② 낙관성은 언어의 습관에서 알 수 있다.          ③ ‘학습된 무기력’은 낙관성의 적이라 할 수 있다.          ④ ‘좋은 일이 생겨도 그때뿐이다’라고 생각하는 것은 낙관성이 높은 집단에서 흔히 볼 수 있는 현상이다.</p> <p>정답 ④번</p> <p>해설) 일반적으로 낙관성이 높은 집단은 한 과목을 잘하면 다른 과목도 잘하고, 자기 자신을 칭찬하며 나쁜 일이 생겨도 그때에 한 정해서 생각하고 잊어버리는 현상이 있는 반면에 낙관성이 낮은 집단은 한 과목을 잘해도 다른 과목을 못할 수 있으며, 좋은 일이 생겨도 그때뿐이다 라고 생각하고 나쁜 일이 생기면 다른 일도 그 일의 연장선으로 생각하는 경향이 있다.</p> <p>3. ‘학습된 무기력’ 극복전략(낙관성 향상 전략)에 대한 설명으로 틀린 것은?</p> <p>① 낙관성은 개인의 노력이나 훈련에 의해 바뀔 수 있다.          ② 언어습관 고치기 훈련은 ‘학습된 무기력’을 극복하는 전략이다.          ③ 낙관적인 사람은 나쁜 일이 생겼을 때 지속적,확산적,개인적으로 설명하는 경향이 있다.          ④ 자녀의 비관성은 엄마의 언어습관에서 모방된다고 할 수 있다.</p> <p>정답 ③번</p> <p>해설) 일반적으로 낙관적인 사람은 나쁜 일이 생겼을 때는 ‘일시적’, ‘특정적’, ‘외부적’으로 설명하고 좋은 일이 생겼을 때는 ‘지속적’, ‘확산적’, ‘개인적’으로 설명한다. 비관적인 사람은 그 반대로 설명하는 경향이 있다.</p>
	다음시간에는	