

Dream_Grow



"나 못해" 하던 아이가 끝까지 해내는 대화

대화 5장면 중 바로 쓰는 두 장면

차 례

02 "이거 언제 다 해. 못 해"

04 "해도 안 늘어. 어제랑 똑같아"



Dream_Grow : 아이와 부모의 꿈을 키웁니다.

@dream_grow_lee

초등 학부모를 위한 자료 | Dream_Grow

영상에서 약속드린 '꾸준히 노력하고 도전하게 만드는 대화'를 정리한 자료입니다.

들어가며

"나 못해!"

이 말에 "아니야, 할 수 있어!"라고 답해 보셨죠.

그런데 잘 먹히던가요?

거의 안 먹힙니다.

아이는 이미 알고 있거든요.

반 친구들, 동네 친구들 옆에 서 보면

내가 지금 못한다는 게 그냥 보입니다.

제 느낌만은 아니에요.

아이들은 1학년을 지나면서 친구들이 얼마나 하는지에 점점 관심이 커지고,
4학년쯤이면 친구와 견주어 '나는 이걸 잘하나, 못하나'를 스스로 판단한다고 해요.

그러니 부모가 "할 수 있어"라고 말해도

아이 머릿속에서는 '엄마니까 하는 말이지'로 바뀝니다.

제가 예전에 메모해 둔 문장이 있어요.

"할 수 있어!"는 부모의 바람이고, "어디까지 해 봤어?"는 아이의 현실이다.

줄넘기 다섯 개도 못 넘던 아이

저희 반에 줄넘기를 잘 못하던 친구가 있었어요.

1학기 처음에는 다섯 개도 못 넘었습니다.

그래서 줄넘기 시간마다 다섯 개씩 연습시켰어요.

그게 열 개가 되고, 스무 개가 됐습니다.

중간에 아이가 울었어요.

너무 지친다고, 못 하겠다고요.

그래도 정한 개수는 끝까지 하게 했습니다.

지금 그 친구는 우리 반에서 줄넘기를 두 번째로 오래 합니다.

친구들도 당연하게 인정하고 칭찬해 줘요.

그리고 이제 "줄넘기 못해"라는 말은 절대 하지 않습니다.

아이를 바꾼 건 "할 수 있어"라는 말이 아니었어요.
진짜 실력이 생겼고, 그 실력을 친구들이 알아봐 준 경험이었습니다.

왜 '해낸 경험'이 말보다 힘이 셀까

반두라라는 아주 유명한 심리학자가 있습니다.
 이분이 '자기효능감'이라는 말을 만들었어요.
 쉽게 말하면 **'나는 이것 해낼 수 있다'**는 **아이 스스로의 믿음**입니다.

반두라는 이 믿음이 네 가지 길로 생긴다고 봤어요.
 직접 해낸 경험, 남이 하는 걸 지켜본 경험, 누군가 해 준 말, 그리고 그때 몸과 마음의 상태입니다.

그중 가장 힘이 센 건 **직접 해낸 경험**이에요.
 남이 하는 걸 지켜보기만 한 사람보다
 자기가 직접 해 본 사람의 믿음이 훨씬 단단했습니다.

"할 수 있어"는 네 가지 가운데 '말'에 해당합니다.
 줄넘기 스무 개는 '직접 해낸 경험'이고요.
 아이는 둘 중 어느 쪽을 더 믿을까요?

그래서 부모가 할 일은 이렇습니다.

1. 지금 아이 수준에서 해낼 수 있는 **작은 목표**를 정한다.
2. 그 목표를 **매번 반복**하게 돕는다. 힘들어해도 정한 만큼은 끝까지.
3. 실력이 느는 걸 **아이 눈으로 확인**하게 해 준다.
4. 친구들에게 인정받는 순간이 오면, 그게 **연습 덕분**이라고 이어 준다.

이 가이드에는 대화 5장면 가운데 집에서 바로 써먹을 수 있는
두 장면을 먼저 담았어요.

1. 목표가 너무 커 보여서 "못 해" 할 때 (장면 2)
2. 해도 안 는다며 포기하려 할 때 (장면 4)

다섯 장면을 모두 보고 싶으시면 마지막 장을 확인해 주세요.

02

"이거 언제 다 해. 못 해"**상황**

방학 숙제로 연산 문제집 한 권을 받아 왔어요.

아이가 두께를 보더니 펼치기도 전에 한숨을 쉽니다.

아이가 하는 말

"이거 언제 다 해? 나 이거 못 해."

흔한 말 (X)

"하루에 조금씩 하면 금방이야."

"방학 끝나기 전까지만 다 하면 돼."

꾸준함을 부르는 말 (O)

"책 한 권은 덮어 두자."

오늘은 여기 두 쪽만 하자. 두 쪽 끝나면 오늘 공부는 끝이야.

내일도 두 쪽, 그다음 날도 두 쪽."

왜 통할까요

이런 실험이 있어요.

뽀뽀를 많이 어려워하고 흥미도 없던 7~10세 아이 40명이

30분씩 일곱 번 혼자 공부했습니다.

한 무리는 '매번 여섯 쪽'이라는 가까운 목표를 받았고,

다른 무리는 '마지막 시간까지 42쪽 전부'라는 먼 목표를 받았어요.

결과는 분명했습니다.

매번 여섯 쪽씩 한 아이들이 더 빨리 나아갔고, 뽀뽀 실력도 크게 늘었어요.

'나는 뽀뽀를 할 수 있다'는 믿음이 생겼고, 뽀뽀에 흥미까지 붙었습니다.

먼 목표만 받은 아이들에게서는 이렇다 할 효과가 보이지 않았고요.

결국 아이에게 필요한 건 책 한 권처럼 많은 양을 한꺼번에 내미는 게 아니에요.

"오늘 두 쪽 해 보자"처럼

짧고, 아이가 해낼 수 있는 만큼의 과제를 꾸준히 이어 가게 만드는 것이 핵심입니다.

오늘 해 볼 작은 행동

큰 목표를 하루 단위로 나눠 달력에 적어 두세요.

그리고 아이에게는 오늘 칸 하나만 보여 주세요.

04

"해도 안 늘어. 어제랑 똑같아"

상황

거실에서 매일 홀라후프를 돌리는데 사흘째 기록이 그대로예요.

아이가 홀라후프를 바닥에 내던집니다.

아이가 하는 말

"맨날 해도 똑같아. 나는 원래 이거 안 돼."

흔한 말 (X)

"계속하다 보면 늘어."

"OO는 처음부터 잘하던데, 너도 좀 더 해 봐."

꾸준함을 부르는 말 (O)

"여기 적어 둔 거 같이 볼까?"

처음 시작한 날은 두 번이었어. 지금은 아홉 번이야.

요 며칠은 그대로지만, 시작한 날이랑 비교하면 네 배 넘게 늘었어."

왜 통할까요

아이는 늘 바로 옆 친구와 자기를 비교해요.

그 비교에서는 계속 지는 기분이 듭니다.

그럴 때 **비교 대상을 '처음의 나'로 바꿔 주는 게** 부모 몫이에요.

한 연구에서도

아이가 자기 실력이 나아지는 걸 직접 확인할 때

'나는 할 수 있다'는 믿음이 굳어지고,

그 믿음이 다시 노력을 이어 가게 한다고 했습니다.

기록이 잠깐 멈추는 때는 누구에게나 와요.

그럴 때는 숫자가 적힌 종이 한 장이 부모 말보다 훨씬 잘 통합니다.

오늘 해 볼 작은 행동

냉장고에 기록표를 붙이세요.

날짜와 개수만 적으면 됩니다.

첫날 기록은 지우지 말고 꼭 남겨 두세요.

끝까지 해내는 대화 5장면, 한눈에

장면	아이가 하는 말	이 가이드
장면 1	"친구들은 다 하는데 나만 못해"	뉴스레터 전문
장면 2	"이거 언제 다 해. 못 해"	답음
장면 3	울면서 "그만할래" 할 때	뉴스레터 전문
장면 4	"해도 안 늘어. 어제랑 똑같아"	답음
장면 5	"친구들이 나보고 잘한대!"	뉴스레터 전문

다섯 장면을 모두 보고 싶으신가요?

장면 1·3·5의 대화 예시,

아이와 함께 쓰는 '작은 목표 정하기' 표,

목표를 정할 때 확인할 다섯 가지까지

드림그로우 뉴스레터에 모두 담았습니다.

다음 장의 링크에서 뉴스레터 전문을 읽고,

구독하시면 이런 대화 자료를 메일로 계속 받아 보실 수 있어요.

아이마다 속도는 다릅니다. 목표의 크기는 우리 아이에게 맞춰 조절해 주세요.

다섯 장면을 모두 보고 싶다면

뉴스레터 「"나 못해" 하던 아이가 끝까지 해내는 대화 5장면」 전문 보기

이 가이드에는 다섯 장면 가운데 두 장면만 담았어요. 아래 링크에서 나머지 세 장면의 대화 예시와 작은 목표 정하기 표, 목표를 정할 때 확인할 다섯 가지까지 뉴스레터 전문으로 보실 수 있어요. 드림grow 뉴스레터를 구독하시면 이런 대화 자료를 메일로 계속 받아 보실 수 있습니다.



뉴스레터 전문 보고 구독하기

휴대폰 카메라로 비추면 뉴스레터 전문이 바로 열립니다

stib.ee/IReO

[네이버 블로그 'Dream_Grow'에서 더 많은 글 보기 >](#)



Dream_Grow : 아이와 부모의 꿈을 키웁니다.