자기 중3 · 자아존중감 형성하기 · [9사회정서01-06] · 활동지

반	번호	이름	모둠

자기효능감 높이기

'나는 할 수 있다'는 감각은 어떻게 길러질까?



1 내가 해낸 순간

도입

최근에 '해냈다' 싶었던 일과, 그때 몸의 느낌을 적어요. 작은 것도 좋아요.

2 나의 네 원천 점검

이해하기

지금 나에게 각 원천이 얼마나 있는지 체크해요. 점수는 매기지 않아요.

나의 모습	아직	조금	꽤	충분
① 해낸 경험: 최근에 작은 일이라도 끝까지 해 봤다.	○	○	○	○
② 보고 배운 경험: 나와 비슷하면서 닮고 싶은 사람이 있다.	○	○	○	○
③ 믿는 사람의 말: 나를 구체적으로 알아봐 주는 사람이 있다.	○	○	○	○
④ 몸과 마음 상태: 긴장될 때 나를 가라앉히는 방법이 있다.	○	○	○	○

3 우리 반 '입금' 사전

연습하기

원천마다 내가 할 수 있는 입금 행동을 적어요.

	① 해낸 경험	② 보고 배운 경험	③ 믿는 사람의 말	④ 몸과 마음 상태
내 아이디어				
모둠 TOP 2				

혼자 할 수 있는 것에 ○, 어른의 도움이 필요한 것에 △를 해요.

‘할 수 있다’는 한 번에 생기지 않아요. 작은 입금이 쌓여 만들어져요.



4 빈말 → 구체적인 한마디

적용하기

카드에 옮겨 쓰기 전에 연습해요. 내가 직접 본 장면을 넣어요.

빈말		구체적인 한마디
너 잘해.	→	**발표할 때 예를 들어 줘서 귀에 쏙 들어왔어.**
	→	
	→	
	→	

✂ 잘라서 내요

5 내 효능감 계좌

정리

이번 주 내 계좌에 가장 먼저 넣을 것은 ‘ _____ ’이다.

① 해낸 경험 입금
끝까지 해 볼 작은 일

② 보고 배운 경험 입금
지켜볼 사람

③ 믿는 사람의 말 입금
받은 카드 다시 읽기 등

④ 몸과 마음 상태 입금
긴장될 때 할 것