단단랩 관찰 시트

마음근력 3요소, 우리 집에서 살펴보기

김주환 교수의 EBS 클래스e 강의 슬라이드에 나온 세 방향을 저희 집 장면으로 옮겨 봤어요. 점수를 매기려는 게 아니라 아이를 관찰하는 용도예요. 아이마다 다르겠지만요.

나 ↔ 나자신
자기조절력: 끈기, 과제지속력, 집중력, 감정조절력, 충동조절력

나 ↔ 다른 사람
대인관계력: 상대방의 의도와 감정 파악

나 ↔ 일·세상
자기동기력: 문제해결력, 예측력, 판단력, 의사결정력

요소	오늘 살펴볼 장면	제가 건네 본 말 (제안)	체크
자기조절력	하기 싫은 일 앞에서 몇 분 앉아 있었나, 화났을 때 말로 풀었나	"지금 어떤 기분이야?" 감정에 이름 붙이기	☐
대인관계력	가족·친구 표정을 보고 기분을 짐작해 봤나	"동생 표정이 어때 보여?" 상대 기분 알아차리기	☐
자기동기력	막혔을 때, 순서를 정할 때 혼자 다른 방법을 시도했나	"숙제 어떤 것부터 해 볼래?" "안 풀리면 다른 방법은 뭐가 있을까?"	☐

요일	이번 주 눈에 띈 한 장면 (한 줄)
월	
화	
수	
목	
금	
토	
일	

출처: EBS 클래스e「김주환의 마음근력 키우는 내면소통 명상」1강 · 의학적 진단이 아닙니다