



2019-1

학습멘토링 프로그램

3주차 교육



3주차 교육 목차

1. 2주차 교육 내용 점검하기
2. 공감적 이해
3. 공감적 이해를 방해하는 말
4. 공감적 이해에 도움되는 말
5. 어기역차 전략
6. 학습습관 진단하기
7. 공부습관 진단하기
8. 시험 준비도 체크하기



★ 2주차 멘토링 교육내용 점검하기

✓ 멘토링 활동 계획 세우셨나요?

✓ 1회기에 작성한 대학생활적응 설문지를 토대로 멘티의 대학생활 적응의 어려움이나 학업에 대한 고민 나누셨나요?

✓ 멘티가 학습전략검사를 신청하고 해석 받아 결과지를 가지고 왔나요?



2. 공감적 이해

자신이 직접 경험하지 않았더라도 다른 사람의 감정을 같은 수준으로 이해하는 것

- 주관적 내면세계를 이해
- 말의 이면에 담겨진 내용을 이해
- 비언어적인 표현에 담겨진 의미와 감정을 이해
- 행동에 대한 궁극적 동기를 이해



2. 공감적 이해 수준 5단계

1. 상대방의 이야기에 주의를 기울이지 않기 때문에 상대방이 표현한 것 보다 훨씬 못 미치게 소통하는 수준
2. 상대방이 표현한 감정에 반응은 하지만 주목할 만한 감정을 제외시키고 의사소통하는 수준
3. 상대방이 표현한 것과 같은 정서와 의미를 표현하여 상호교류적인 의사소통 수준
4. 내면적인 감정을 표현하면서 의사소통하는 수준
5. 상대방의 적극적인 성장동기를 이해하여 표현하는 수준



2. 공감적 이해 수준 5단계 연습하기

"엄마 나가세요. 노크도 없이 막 들어오시면 어떡해요. 여긴 내 방인데……."

() 가 "너도 이제 컸으니 너만의 공간을 가지고 싶은게로구나."

() 나 "엄마가 자식 방에도 맘대로 못 들어가니 조그만게 무슨 비밀이 있다고"

() 다 "네 방에 노크도 없이 불쑥 들어와서 기분이 몹시 상했나 보구나"

() 라 "네가 화가 난 모양인데 엄마가 자식 방에 들어갈 때 도 꼭 노크를 해야하니"

() 마 "혼자 있고 싶었는데 방해를 받아서 언짢았구나"



3. 공감적 이해 수준5단계 연습하기

이 좋은 화요일 날 교육을 듣는다고 강의실에
처박혀 있으니 정말 미치겠네. 에이 신경질 나!



가. 날씨가 화창하니 강의실에 있기가 답답한 모양이구나?
나. 답답하기도 하겠지만 교육이 얼마 안 남았으니 조금만 더 참아라.
다. 교육 때문에 나가 놀고 싶어도 결석하자니 불안하고... 오늘은 정말 짜증이 난 모양이구나.
라. 오늘 같은 날은 교육이고 뭐고 다 그만두고 한 번 신나게 놀고 싶기도 하겠다!
마. 왜 소리를 지르고 난리야? 교육이나 들어.



3. 공감적 이해를 방해하는 말

밀어붙이기	"내 말이 틀림없어"
반박하기	"네 말이 왜 틀렸냐 하면... 너는 ~을 ~전혀"
충고하기	"네 방법은 말이 안돼. 내 말대로 해!"
헐뜯기	"너는 꼭 그 방법 밖에 상각 못해?"
무시하기	"네 생각은 틀렸어."
비난하기	"너는 한쪽으로 밖에 생각 못해?"
회피하기	"난 모르겠어. 네가 알아서 해!"
추궁하기	"꼭 그렇게 밖에 선택 못해?"
빈정대기	"그런 계획이 잘 될 것 같아?"
기 죽이기	"네 방법이 잘 될까?"



4. 공감적 이해에 도움되는 말투!

관심 갖기	"안색이 안 좋은데 무슨 일이야?"
들어주기	"아 그랬어? 좀 더 자세히 얘기해 볼래?"
존중하기	"네 말도 일리가 있어."
열린 질문하기	"너는 어떻게 해결해 왔니?"
지지하기	"그래, 그거 참 좋은 생각이구나!"
장점 찾기	"그래, 너는 여러 가지 면에서 생각할 줄 아는 구나."
격려해주기	"좋은 생각인 것 같다. 너에게 잘 맞을거야!"
뉘어주기	"너무 낙심하지 말고 계획을 잘 세워봐."
요약하기	"지금까지의 이야기를 정리해 볼까?"



5. 어기역차 전략!

어	어떤 이야기인지 잘 들어준다. "네가 그렇게 이야기 하는 것을 보니 무언가 이유가 있는 것 같아" "좀 더 네 생각을 말해주겠니? 조금 더 구체적으로 말해주겠니?"
기	기분을 이해해준다. "그래서 네가 그렇게 화났었구나...그래서 짜증이 많이 났겠다." "왠지 슬퍼 보인다 했더니 그런 일이 있었구나..정말 속상했겠다."
역	역지사지(공감) 해준다. "그래..내가 너였더라도 그런 생각이 들었을 거야. 정말 힘들었겠다" "네 입장에서 생각해보니 그럴수도 있었을 것 같아."
차	생각의 차이가 있음을 인정한다. "그래. 그렇게 생각하는구나. 그런데 난 너의 생각과는 조금 다른 것 같아. 내 얘길 들어봐 줄래?" "그런데,,나는 ooo라는 생각이 드는데..물론 너의 말이 옳을 수도 있어. 그만 이런 쪽도 한번 고려해보는 건 어떨까? 넌 어때?"



6. 학습습관 진단하기

✓ 효율적인 학습 방법이란?

1. 뚜렷한 목표가 있어야 한다.
2. 학습 계획을 세우고 시간 관리를 잘하여 실천한다.
3. 지적 호기심을 가지고 수업 및 학습에 임한다.
4. 교과서 중심으로 공부한다.
5. 예습 및 복습을 철저히 한다.
6. 주변 환경에 영향을 받지 말고 환경을 지배한다.
7. 학습한 직후에 의미를 부여하거나 연상하여 암기하고 흐름을 파악한다.
8. 필기하는 습관을 통해 핵심내용을 요점 정리한다.



6. 학습습관 진단하기

문 항		전혀 아니다	보통 이다	매우 그렇다
1	나는 공부를 할 때 목표를 가지고 있다.	1	2	3
2	나는 열심히 공부하고 난 후 달성한 결과에 대해 적당한 보상을 준다.	1	2	3
3	나는 공부하는 것이 즐겁다는 것을 발견한다.	1	2	3
4	나는 나의 학습습관에 만족한다.	1	2	3
5	나는 과제나 공부를 시작하는 것이 어렵지 않다.	1	2	3
6	나는 공부할 때 주위 환경이나 딴 생각이 나서 방해받는다.	1	2	3
7	나는 하루 중 공부가 가장 잘 되는 때를 알고 있다.	1	2	3
8	나는 매주 학습을 위해 규칙적인 시간을 할당한다.	1	2	3
9	나는 일주일 동안 공부하는 시간을 골고루 분배한다.	1	2	3
10	나는 가장 중요하고 시급한 숙제를 가장 먼저 해치운다.	1	2	3



6. 학습습관 진단하기

문 항		전혀 아니다	보통이 다	매우 그렇다
11	나는 휴식시간도 계획에 넣는다.	1	2	3
12	나는 과제를 미리미리 한다.	1	2	3
13	나는 과목마다 시간을 똑같이 배분하여 공부한다.	1	2	3
14	내가 공부하기에 편한 장소가 있다.	1	2	3
15	나는 펜이나 책, 참고서 등 공부하는데 필요한 것들을 찾느라 시간을 낭비한다.	1	2	3
16	나는 과제를 끝낸 후에 스스로에게 보상을 준다.	1	2	3
17	나는 학습의 심리가 무엇인지 알고 있다.	1	2	3
18	나는 기억하는 방법에 대해 알고 있다.	1	2	3
19	나는 내가 이해하기 쉽게 노트정리를 한다.	1	2	3
20	나는 모든 과목의 교과서를 정확하게 같은 방법으로 읽는다.	1	2	3



6. 학습습관 진단하기

문 항		전혀 아니다	보통이 다	매우 그렇다
21	나는 사전과 참고서를 올바르게 사용하는 방법을 알고 있다.	1	2	3
22	나는 교과서에 나오는 도표나 그래프를 정확하게 해석할 수 있다.	1	2	3
23	나는 시험 보는 것이 너무 두렵다.	1	2	3
24	나는 시험문제에 나오는 단어들을 이해하기 어렵다.	1	2	3
25	나는 시험시간을 충분히 활용한다.	1	2	3
합계				

42~46점

나의 학습습관을 처음부터 다시 재점검 해 보세요.

47~52점

조금만 더 노력하면 좋은 학습습관을 가질 수 있어요.



7. 공부습관 진단하기

문 항		전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이 다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	강의실에서 수업을 받기 위해 한 과목당 적어도 두 시간 정도 연습이나 복습을 했다.	1	2	3	4	5
2	수업 중 필기한 노트를 일주일에 적어도 네 번 정도는 읽어 보았다.	1	2	3	4	5
3	책이나 노트를 펼치기 전에 이번 시간에는 어느 정도 까지 공부할 것인지 목표를 미리 정하고 자리에 앉는다.	1	2	3	4	5
4	수업시간 중 어떤 단어들의 정의, 개념을 자신의 말로 설명하거나 실생활에 어떻게 적용할 것인지 생각해 보려고 노력했다.	1	2	3	4	5
5	공부한 것을 정리하고 정리 노트 중심으로 공부했다.	1	2	3	4	5
6	수업에서 배운 내용을 다른 아이디어들이나 다른 수업시간에 배운 내용과 관련 지어 학습을 심화시키려고 노력 했다.	1	2	3	4	5
7	수업시간을 위해 매일 연습했다.	1	2	3	4	5
8	산만하게 움직이지 않고 공부가 끝날 때 까지 한 장소에 줄곧 앉아 있었다.	1	2	3	4	5
9	한 단원을 공부하기 전에 제목을 먼저 살펴보고 어떤 내용인지 미리 알고 있었다.	1	2	3	4	5
10	공부시간에 늘 노트 필기를 했다.	1	2	3	4	5
합계						



7. 공부습관 진단하기

40~50점	우수한 공부습관을 가지고 있음. 그래도 성적이 좋지 않다면 학습상담 전문가와 상의하세요.
40~44점	효과적인 공부습관. 공부가 잘 되지 않는 부분을 찾아보세요.
35~39점(평균)	공부습관에서 개선해야 할 부분이 있습니다.
30~34점	공부시간을 체크해 보세요.
29점 이하	학습상담 전문가와 상담을 받아보세요.



8. 시험 준비도 체크하기!

- ✓ 시험공부 계획 세우기, 시험 잘 보는 요령, 시험 준비 방법에 대해 생각
- ✓ 시험을 앞두고 준비해야 할 것이 무엇인지 점검하기

문 항		○	×
1	나는 시험을 정말 잘 보고 싶다.		
2	나는 시험을 잘 봐야 하는 이유가 있다.		
3	시험공부를 할 때 어떤 문제가 나올지 생각하면서 공부한다.		
4	목표로 하는 점수나 학점을 정하고 시험을 준비한다.		
5	2~3주 전에 미리 시험 대비 공부계획을 짜고 공부한다.		
6	중요한 것은 여러 번 반복해서 읽거나 암기한다.		
7	내가 잘하는 전략과목과 보완하고 평소에 준비해야 할 취약과목을 알고 있다.		
8	시험공부에 이 책 저 책 보지 않고 활용할 교재가 명확하게 정해져 있다.		
9	나만의 실전 시험 대비 훈련을 하고 있다.		
10	시험공부를 할 때 중요한 핵심을 잘 찾아서 공부하는 편이다.		



8. 시험 준비도 체크하기!

- ✓ 시험공부 계획 세우기, 시험 잘 보는 요령, 시험 준비 방법에 대해 생각
- ✓ 시험을 앞두고 준비해야 할 것이 무엇인지 점검하기

문 항		○	×
11	수업시간에 선생님이 중요하다고 말씀하시는 것을 잘 적어두고 있다.		
12	시험 문제가 출제 되는 경향을 이해하고 분석하고 있다.		
13	나만의 시험 대비 과목별 공부법이 따로 있다.		
14	시험이 끝나면 출제된 문제의 출제 경향을 분석한다.		
15	틀린 문제의 오답 원인을 분석하고 다시 공부해서 확실히 알고 넘어간다.		
16	벼락치기를 하지 않는 편이다.		
17	시험범위의 내용을 모두 공부하고 시험 보는 편이다.		
18	수업시간 노트정리를 잘하는 편이다.		
19	나는 시험을 잘 볼 수 있다는 자신감이 있다.		
20	시험공부를 할 때는 TV, 잠, 컴퓨터, 핸드폰 등의 유혹을 잘 이겨내고 있다.		
합계			



8. 시험 준비도 체크하기!

○ 개수	해석
1~6	• 시험 실패를 자주 경험하면서 의욕을 상실 했을 가능성 있음 • 작은 것이라고 성공 경험을 쌓아 보려는 노력이 필요함
7~12	• 시험에 대비하려는 동기와 의욕은 어느 정도 있으나 시험 준비는 약간 부족한 상태, 나름 열심히 하지만 생각보다 결과가 좋지 않음.
13~18	• 시험 준비를 효율적으로 잘하고 있음. • 열심히 공부할 뿐만 아니라 공부만 만큼 성과를 올릴 가능성이 높음. • 학습 동기가 높음.
19~20	• 현실적으로 많지 않음. • 목표를 세우고 높은 성취를 하고 있을 가능성이 큼.



시작이 반이다!

16기 학습멘토들 파이팅! ♥

감사합니다 ^^

