

엉덩이를 무겁게 하는 11가지 방법들

1

방해 요인 제거하기

스마트폰과 태블릿을 다른 방에 두고, 소음을 최소화합니다. 미리 물을 마시거나, 간식도 먹고, 화장실도 다녀와서 집중을 방해하는 요소들을 차단해주세요.

2

일단 시작해서 5분만 해보기

"5분만 해보자"고 제안해서 시작의 부담을 줄여주세요. 5분이 지나면 자연스럽게 10분, 15분으로 이어질 수 있습니다.

3

구체적인 목표 설정하기

막연하게 "공부해라"가 아닌 "책 1장 읽고, 수학 문제 5개 풀기"처럼 구체적인 목표를 제시하세요. 명확한 목표가 있으면 아이가 끝을 향해 집중해서 달려갈 수 있습니다.

4

완벽하지 않아도 괜찮다는 마음가짐

집중력을 기르는 과정은 마라톤 같아서 어떤 날은 잘되고 어떤 날은 안 될 수 있습니다. 중간에 집중력을 잃어도 "오늘은 여기까지, 내일 다시 해보자"며 격려해주세요.

5

최적의 시간대와 환경 조성하기

아이가 가장 집중 잘되는 시간대를 찾아 '집중 타임'으로 정하세요. 책상 위에는 필요한 것만 두고 디지털 기기는 다른 방에 둡니다.

6

달성 가능한 수준의 목표 설정

10분도 힘들어하는 아이에게 30분을 요구하지 말고 8분부터 시작하세요. 성공 경험이 쌓이면 자신감이 생기고 더 큰 도전을 할 용기가 생깁니다. 아이가 이전에도 성공했던 목표 수준을 찾는 것이 중요합니다.

엉덩이를 무겁게 하는 11가지 방법들

7

외적 보상과 내적 보상 활용

처음에는 "30분 집중하면 간식"같은 외적 보상을 주되, 점차 스스로 성장하는 모습을 발견해서 내적 만족감을 느끼도록 도와주세요.

8

이전 성공 경험 떠올리기

"언제 가장 집중이 잘 됐었지?"라고 물어보며 성공 경험을 구체적으로 떠올려보세요. 집중에 도움되는 조건들을 찾을 수 있습니다.

9

하루 루틴 만들기

같은 시간, 같은 장소에서 하는 활동은 습관이 되기 쉽습니다. 온 가족이 함께 조용한 활동을 하는 '집중 시간'을 만들어보세요.

10

성장 기록 남기기

매일 집중한 시간이나 완성한 과제 양을 간단한 표에 기록하세요. 일주일, 한 달 후 처음과 비교해보면 성장을 실감할 수 있습니다.

11

체력 기르기

체력이 낮으면 집중도 어렵습니다. 매일 30분 이상 가벼운 달리기, 자전거 타기, 줄넘기 등 간단한 신체 활동을 해서 체력을 길러보세요. 체력은 중학교, 고등학교, 그 이후에도 꼭 필요합니다.