

# 1등들의 자기주도학습전략

## 셀프키드로 키우는 법 3가지

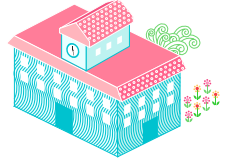
- 1 모든 일을 일일이 챙겨 주지 말아라
- 2 스스로 자기 일과나 할 일을 찾아서 할 수 있게 맡겨라
- 3 자기 스스로 공부할 수 있도록 이끌어 주어라



## 자기주도적으로 공부하는 학생들의 특징 10가지

- 1 자신의 일을 스스로 결정하는 경향이 있다
- 2 한번 목표를 설정하면 달성할 때까지 다른 일을 하지 않고 그 일에만 매달린다
- 3 텔레비전 시청, 컴퓨터 게임, 이성 친구 사귀기 등을 자제한다
- 4 다른 사람에게 지기 싫어하며 선의의 경쟁을 즐긴다
- 5 좋아하는 과목이 있으며 이와 관련된 공부에 흥미를 느낀다
- 6 자신이 되고 싶은 직업인이나 인물에 대해 구체적으로 생각하며 이를 위해 어떤 대학에서 무슨 공부를 해야 하는지 고민한다
- 7 철저한 시간 계획을 세우고 이를 실천하려고 노력한다. 매일, 매주, 매월 계획을 세우고 이를 하나씩 확인하는 습관이 있다.
- 8 싫어하는 과목으로 나만의 문제집을 만드는 등 좋아할 수 있는 이유를 만들며 자신이 얼마나 공부했는지 확인한다.
- 9 부모나 교사에게 긍정적이며 현실적인 기대를 받아왔다
- 10 어릴 적부터 책을 많이 읽었으며 가정에 독서하는 분위기가 형성되어 있다. 자율적이면서 엄격한 가정에서 자랐다.

## 자기주도학습전략 12

1 자기  
효능감

## 스스로의 능력을 믿어라

작은 성공 경험을 만들어라, 다른 사람의 성공 경험에서 배워라, 아이의 신념을 불러일으켜라, 실패에 대한 두려움을 최소화하라

2 내재적  
가치

## 배우는 내용이 흥미롭고 중요하다고 생각하라

아이가 스스로 학습 목표를 설정하도록 해 주어라, 외재적 동기를 내재적 동기로 전환하라, 난이도 조절을 통해 문제 해결에서 만족감을 느끼게 해 주어라

3 내현적  
목표지향

## 자신의 능력을 키우기 위해 공부하라

학생 스스로의 꿈과 비전을 찾도록 도와야 한다, 자신이 앞으로 무엇이 되고 싶은지에 대해 스스로 알고 이를 달성하기 위한 공부의 필요성을 스스로 인식할 수 있어야만 능동적인 학습이 가능하다.

4 외현적  
목표지향

## 성적향상을 목표로 하되 저능가 되게는 하지 말라

자신의 능력이 타인에 비해 우월하다는 것을 나타내려는 목적으로 성적 향상에만 주로 초점을 두고 공부하는 것을 말한다.

## 5 시험 불안

## 시험 불안을 다스려라

시험 불안은 전에 시험을 보는 과정에서 있었던 부정적인 경험이 유발인자가 되어 생기는 경우가 많다. 부모의 기대나 압력이 시험 불안의 가장 큰 원인인 것으로 나타났다. 호흡하고 이완하고 상상하고 긍정적으로 생각하라, 근육을 풀고 상황을 미리 상상해 연습하라.

## 6 정교화

## 정보를 서로 연결시켜 의미 있게 만들어라

새로운 내용을 공부할 때 이미 배운 내용과 관련시켜라, 새로운 내용을 배울 때는 상황을 머릿속으로 그려 보라, 학습 내용을 실생활과 관련지어 공부하라, 공부할 때 내 생각을 나름대로 정리해 보라, 어떤 내용을 암기하기 전에 먼저 그것을 충분히 이해하라. 등등

7

## 계획

### 글을 쓸 때 철저하게 계획을 세워라

▶ 각각의 주제를 이루는 소재들을 대상으로 브레인스토밍을 해보아라, 아웃라인을 작성해 글을 써라.

8

## 시연

### 기억할 수 있을 때까지 공부하라

▶ 수업 중에 배운 내용들을 기억하려고 반복해서 암기하라, 시험 공부할 때 공책에 필기한 내용을 다시 적어 보라, 공부할 때 공부할 내용을 말로 되풀이하면서 반복하고 교과서와 공책을 반복해서 읽어라.

9

## 점검

### 어느 정도 이해했는지 스스로 점검하라

▶ 책을 읽을 때 독서의 초점을 분명하게 하기 위해 자문해 보라, 책을 읽기 전에 그것에 관해 알고 있는 것이 무엇인지 자문해 보고, 왜 읽어야 하는지 생각한 후에 읽어라.

10

## 시간과 공부 주도

### 공부 시간과 공부 방법을 효과적으로 주도하라

▶ 공부가 잘 되는 시간은 비워 놓고 그 시간에만 공부하라, 공부 시간을 잘 활용하라, 시간 계획을 잘 세워 공부하라, 매일 일정한 시간을 정해 놓고 공부하라, 식사, 수면, 운동 등을 규칙적으로 하라.

11

## 학습 행동 주도

### 방해 요소를 차단하고 집중해서 공부하라

▶ 선생님의 눈을 맞추고 고개를 끄덕거리라, 선생님의 얼굴이나 움직임에도 주의를 집중하라, 모르는 것은 바로 질문하라, 마음속으로 선생님의 말씀을 몇 번씩 되뇌어라, 중요한 내용은 노트에 기록하라.

12

## 노력 주도

### 끈질기게 노력하라

▶ 모르는 것이 생기면 백과사전이나 인터넷을 찾아보라, 학습 과제가 주어지면 정해진 시간 내에 완성하라, 규칙적으로 학교에 출석하라, 좋은 점수를 받기 위해 싫어하는 과목도 열심히 공부하라



## 배움을 사랑하게 만드는 멘토링 10

- 1 ▶ 학습 동기를 부여하라**  
학습 동기는 자기주도학습의 토대이다. 스스로 자신의 미래를 그려 보게 하라, 성취감을 맛보게 하라.
- 2 ▶ 자신감을 심어 줘라**  
무슨 일이든 일단 스스로 해보도록 허용해 주고 격려해 주는 분위기를 만들고, 격려를 해 준다.
- 3 ▶ 자립심을 키워 줘라**  
부모가 사랑을 마음껏 퍼 줄 것이 아니라 절제할 줄 알아야 한다.
- 4 ▶ 칭찬을 하라**  
칭찬은 스스로 공부하게 한다, 아이의 노력에 대해서만 칭찬을 한다. 그 즉시하면 좋다.
- 5 ▶ 격려하라**  
자녀가 스스로 목표를 세우고 달성하기 위한 계획을 세우도록 도와주는 것이 바람직하다.
- 6 ▶ 목표를 설정하게 하라**  
인생의 목표를 글로 작성하여 그 목표를 읽으면서 생활하도록 한다.
- 7 ▶ 시간을 관리하게 하라**  
공부 다이어리를 사용하면 효과적으로 시간 관리를 할 수 있다.
- 8 ▶ 공부 방법을 배우게 하라**  
자신의 잠재력을 온전히 사용하여 최소한의 시간과 노력으로 최대의 결과를 얻어야 하는 것이다.
- 9 ▶ 책을 읽게 하라**  
책 읽기는 자기주도력을 키우는 힘이다. 훑어보기->질문하기->자세히 읽기->암기하기->다시 보기
- 10 ▶ 공부 환경을 만들어 줘라**  
책상은 출입문과 대각선에 있어야 좋다, 시각적인 유혹을 없애야 공부에만 집중할 수 있다. 좋은 자세를 갖추는데 도움이 되는 의자가 좋다, 삼파장 형광등으로 조명을 한다, 파스텔 톤의 벽지를 바른다, 로즈메리, 레몬, 페퍼민트는 정신을 맑게 하고 집중력을 길러 준다.