



2026. 03. 18.

# 매사에 의욕이 없는 아이

20240477 문유정



# 의욕이 없어보이는 이유



- 과제가 너무 어렵거나 쉬운 경우
- 성공 경험 부족으로 인한 낮은 자기효능감
- 잦은 지적과 통제로 인한 자신감 저하
- 내향적 성격 및 느린 워밍업형 기질
- 실패에 대한 두려움과 불안감
- 과도한 스마트폰 및 게임 사용
- 지나친 보상과 칭찬으로 내적 동기 약화

=> 의욕 부족은 게으름이 아니라 심리적, 환경적 요인의 신호일 수 있다.



# 의욕을 높이는 효과적인 지도방법

---

01

작은 성공 경험 만들기

02

행동 목표 쪼개기

03

선택권 주기

# 가정 내에서의 지도



## 01 놀이를 활용한 동기부여

타이머 게임, 스티커 보상 활용  
아이가 좋아하는 주제로 활동 구성



## 부모의 역할 및 주의점

## 02 과정 중심 칭찬

결과보다 시도와 과정 칭찬하기  
(ex. “도전한 게 멋지다!”)

## 03 정서적 지지 제공

매일 10~15분 1:1 시간 갖기  
아이의 말을 끊지 않고 들어주기

## 04 전문가 도움 필요 시기

무기력 상태가 3개월 이상 지속  
놀이에도 흥미 없고 다른 문제 동반



**감사합니다**