

# 드림 레터

2024  
4호  
고등학교

“**학부모를 위한  
진로소식지**”



학부모On누리



blog  
네이버 블로그



유튜브 채널

무단복합, 무단인쇄금지, 이미지 무단 사용 금지, 무단 배포 금지, 무단 전재 금지, 무단 재배포 금지



## “**학업 · 진로고민으로 지친 우리 아이를 위한 슬럼프 극복법**”

#공부슬럼프

#슬럼프극복법

#부모의역할

#든든한지원군

#휴식필요

#인정과안정



나는야  
드림레터 마스코트,  
**드림이!!**

### 학부모를 위한 **드림이 상담톡**



지난 학기에는 열심히 공부하는 것 같았는데, 이번 중간고사 기간에는 불안해하며 화가 늘었어요. 성적도 떨어졌네요. 아이가 왜 힘들어하는지 잘 모르겠어요.

아이가 슬럼프에 빠진 것은 아닌지 살펴보세요. 자녀를 힘들게 하는 원인은 대화를 통해 알 수 있어요. 목표가 너무 높거나 없지는 않은지, 자녀의 자존감이 떨어진 것은 아닌지 파악해야 해요. 그래야 자녀에게 알맞은 해결책을 줄 수 있어요. 이번 호를 통해 슬럼프 극복 방법을 함께 알아봐요!



### 우리 아이 슬럼프 유형은?



**높은 목표에 대한 부담감**

학업량 증가와 입시 부담 등  
높은 목표에 부담이 커져  
공부에 집중하지 못하고  
**불안이 커지는 유형**



**구체적인 목표 부재**

진로목표가 없어  
동기부여가 안되고  
**학업 스트레스 지수가  
높아지는 유형**



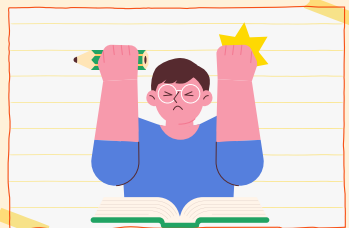
**심리적 불안**

친구와의 비교로 자신의  
부족함을 느껴 학업에 관한  
**흥미와 자신감을 잃는 유형**

## 유형에 맞는 슬럼프 극복 방법!

슬럼프 극복을 위한 방법은 자신의 상태를 인정하고 쉬는 것이예요. 아이 성향에 따라 슬럼프에 빠진 이유가 다르므로 우리 아이 유형에 맞는 극복 방법을 알아보세요!

### 높은 목표에 대한 부담감



높은 목표에 대한 부담으로 인해 슬럼프에 빠지는 아이들은 자신을 부정적으로 평가하게 돼요. 자주 자책하는 아이에게 스스로 **"나는 충분히 잘하고 있어"**라며 자신을 인정할 수 있도록 이야기 해주세요.

#### 자녀 대화 Tip!

예시) 이제까지 드림이가 노력한 것은 정말 대단해!  
절대 부족하지 않으니 걱정하지 마!



### 구체적인 목표 부재



목표 설정이 잘되지 않은 아이들은 미래의 모습을 그리지 못해 무기력함을 느낄 수 있어요. **그동안 아이가 어떤 분야에 관심이 있었는지 함께 되돌아보고, 구체적인 목표를 함께 세워보세요.**

#### 자녀 대화 Tip!

예시) 드림아, 너는 그림에 관심이 많으니, 화가가 되어보는 건 어때? 화가가 되기 위해 어떤 준비를 해야 할지 같이 목표를 세워보자!



### 심리적 불안



스트레스에 민감한 아이는 입시 부담과 두려움으로 불안함을 더 크게 느낄 수 있어요. 그럴 때는 부모로서 심리적 안정감을 주는 것이 중요해요. **아이의 상태에 대해 공감하고, 잠시 여유를 갖게 해주는 등 심리적 지원을 해주세요.**

#### 자녀 대화 Tip!

예시) 드림아 오늘도 고생 많았어! 엄마(아빠)랑 같이 드라이브 하면서 기분 전환하러 갈까?



**“'자신감 회복'과 '쉼'이 필요한 우리 아이를 위한 든든한 지원군이 되어 주세요!”**

