2018년 12월 19일 (아산)초등학교 발행인 : 교장(김미순) 편집인 : 교사(김부희)

드림레터 12월

자녀의 꿈을 지원하는 학부모 진로소식지

34호 진로탄력성을 키우세요

전국학부모지원센터 www.parents.go.kr

"다음 드림레터는 3월에 다시 찾아옵니다~
즐거운 겨울방학 보내세요!"

*지난 드림레터는 학부모On누리(www.parents.go.kr)에서 확인하실 수 있습니다!

다시 일어나게 만드는 힘, 회복탄력성 그리고 진로탄력성

실수했을 때 너무 오랫동안 뒤돌아보지 말라.
실수한 이유를 마음에 새겼으면, 그다음에는 앞을 보라.
과거는 바꿀 수 없지만, 미래는 당신 뜻대로 할 수 있다.
-휴 화이트-

회복탄력성(Resilience)이란?

'회복탄력성(Resilience)'이란 **자신에게 닥치는 시련과 어려움을 도약의 발판으로 삼는 힘**입니다. 회복탄력성이 높은 사람들은 역경에 맞닥뜨렸을 때 원래 자신이 있던 자리로 되돌아올 수 있을 뿐만 아니라 오히려 더 높이 올라갑니다. 이 능력은 진로를 설계·변경하거나 일을 하는 데에도 지치거나 약해지지 않고 정상 궤도로 돌아올 힘을 줍니다.

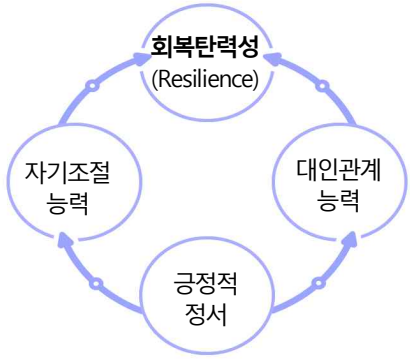
회복탄력성은 고무줄의 탄성이 종류마다 다른 것처럼 사람마다 차이가 있습니다. 대개 외향적인 사람은 회복탄력성이 높다고 하지만, **높은 회복탄력성을 위해 무엇보다 필요한 것은 '자신을 믿고 지지해 주는 사람'**입니다. 실패로 인해 무기력해졌을 때, 우리는 주위의 격려로 다시 일어설 수 있습니다.

(출처 : 천경호(2018),「리질리언스 : 다시 일어서는 힘」)

몸과 마음의 단련으로 키우는 진로탄력성

진로탄력성은 **진로를 선택하고 노력하는 과정에서 겪게 되는 시련과 어려움에 대한 회복탄력성**입니다. 진로탄력성을 키우려면 자기조절능력이 필요하고 대인관계에 능숙해야 하는데, 이 두 가지 모두 **자신에 대한 긍정적 정서를 갖는 것에서 출발**합니다. 긍정적 정서는 장기적으로 자기통제력을 높이고 행복을 타인과 공유할 수 있게 하여 대인관계를 좋게 만듭니다. 행복의 기본 수준을 높이기 위해 주변에 감사의 마음을 꾸준히 표현하는 것도 중요합니다.

(출처 : 김주환(2011),「회복탄력성 : 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀」)



진로교육 Tip 자녀의 진로탄력성을 키워주는 두 가지 방법

자녀가 다양한 관심사를 둘 수 있도록 도와주기

어느 유명작가는 "소설이 쓰기 싫으면 서평을 써요. 그리고 서평도 쓰기 싫어지면 다른 수필을 써보려고 노력해요. 내 책상에는 항상 작업해야 할 뭔가가 산더미처럼 놓여 있죠. 그것들이 바로 내가 의지할 수 있는 것들이랍니다."라고 말했습니다. 자녀 주변에 이처럼 항상 관심을 돌릴 만한 흥미로운 주제가 준비되어 있다면 좋습니다. 자녀의 진로탄력성을 키워주기 위한 다양한 재료를 준비해보세요. 자녀의 꿈에 한 발 더 가까워지는 초석이 될 수 있습니다.

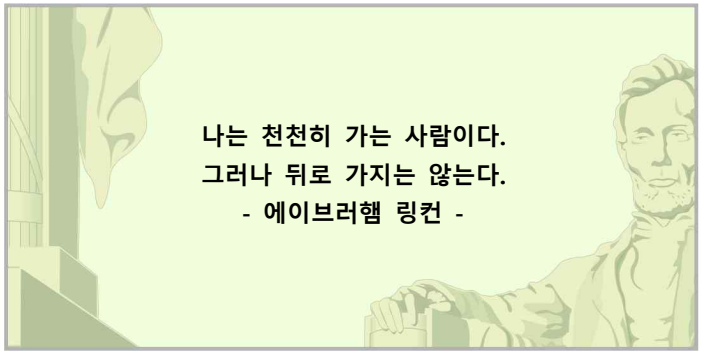
자녀를 믿고 지지해 주기

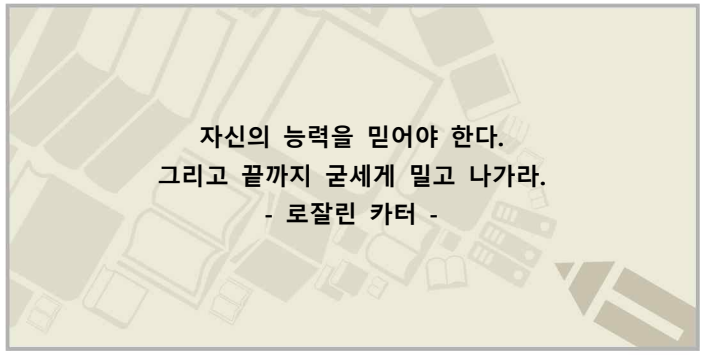
항상 끔찍한 악평에 시달렸던 한 시인이 있었습니다. 그는 첫 시집이 겨우 800권 팔렸을 때도 시 쓰는 것을 멈추지 않았습니다. 20세기 가장 찬사 받는 시인 중 한 사람인 존 애쉬버리가 끊임없이 도전하여 퓰리처상 수상까지 이어질 수 있게 한 힘은 바로 그를 항상 걱정하고 그의 의견을 존중해준 친구들이었습니다. 진정한 지지자가 있다는 사실만으로도 우리는 어떤 상처도 치유할 힘을 얻습니다. 오늘 자녀에게 응원의 한마디를 전해주는 것은 어떨까요?

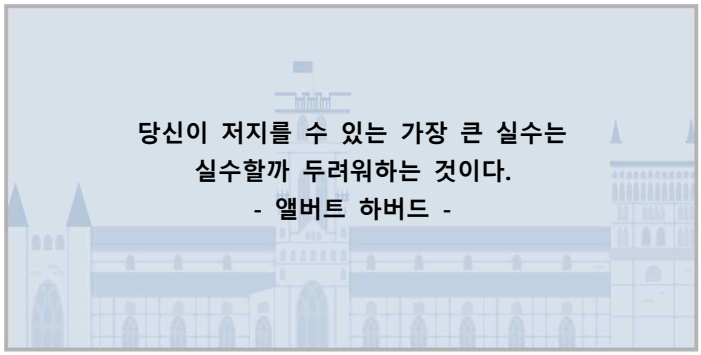
(출처 : 데니스 셰커지안(2018),「천재들의 생각수업」)

교육부 Ministry of Education
국가평생교육진흥원 National Institute for Lifelong Education

글똥누기는 매일 배변하듯 글을 쓰자는 의미로 공책에 하루 한 줄씩, 그날 보고 느낀 것을 쓰는 활동입니다. 오늘은 세계적으로 큰 업적을 남긴 유명한 사람들의 '명언'을 활용하여 글을 써봅시다. '명언'을 읽고 그 속에서 드러나는 그들의 인생 경험을 나만의 생각과 느낌으로 표현해 봅니다. 오늘만큼은 맞춤법, 띄어쓰기 등에 얽매이지 말고 마음 가는 대로 글을 작성해보세요.







WEEKLY NEWS

학부모를 위한 진로레시피

누구나 평생 고민하는
자신의 진로, 정확하게 알고
준비할 수 있다면 얼마나 좋을까요?

학부모가 궁금해하는 자녀 진학정보, 진로고민 상담, 직업정보 등을 제공하는 학부모 진로교육 팟캐스트, 매주 팟캐스트(iOS)&팟빵(Android)에서 만나보세요!

학부모를 위한 진로레시피 최신편 들어보기▶

<톡톡! 꿈TALK!>

진로 고민, 사연을 보내주세요~

꿈을 찾아 달려가는 **학생**, 아이의 미래를 위해 도움을 주고 싶은 **학부모**, 학생들을 더 바른 길로 인도하고 싶은 **선생님**의 고민을 시원하게 해결해 드립니다! **하단의 메일로 고민을 보내주시면** 선정된 **사연**과 그에 대한 **전문가답변을 드림레터 또는 진로레시피에서 소개합니다.**

전국학부모지원센터 <jinrohelp@naver.com>