



誠實 · 勤勉
和合 · 奉仕
創造 · 開拓

가 정 통 신 문

전주한일고등학교

http://hanilgo.hs.kr
전주시 완산구 백제대로 442
교무실 ☎063-274-2162
행정실 ☎063-274-2161

드림 레터

2024
4호

고등학교

학부모를 위한
쉽고 간결한
진로소식지



학부모On누리



네이버 블로그



유튜브 채널



“학업 · 진로고민으로 지친 우리 아이를 위한 슬럼프 극복법”

#공부슬럼프

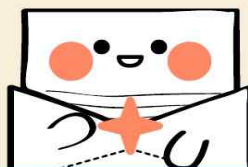
#슬럼프극복법

#부모의역할

#든든한지원군

#휴식필요

#인정과안정



나는야
드림레터 마스크트,
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 잃은 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 돌아보고, 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!”

