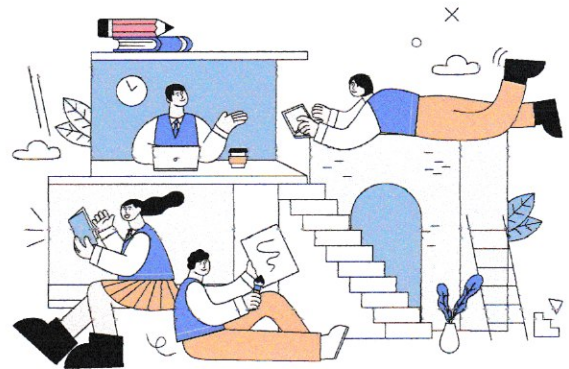


## 자녀의 이야기를 경청하며 진로 계획을 세워요

고등학교 시기는 진로 결정을 앞둔 단계이므로 자녀들은 진로에 대한 고민을 많이 합니다. 부모가 자녀의 진로 설계를 도와주려면, 자녀가 하는 이야기를 경청하는 자세가 필요합니다. 자녀의 마음을 헤아리고 공감해 준다면, 자녀도 진로결정 과정에서 학부모님의 도움을 받으며 용기 있게 나아갈 수 있습니다.



### 자녀의 이야기를 적극적으로 경청하기

효과적인 의사소통을 위해서 부모는 자녀의 이야기를 적극적으로 들어야 합니다. 그리고 자녀가 말하려는 것을 이해하고 확인하는 것이 필요합니다.

- ☒ 자녀의 이야기를 끊지 말아요.
- ☒ 지적이나 조롱 없이 대화를 진행하세요.
- ☒ 극단적이고 절대적인 단어를 사용하지 않습니다.  
(예: "넌 왜 항상 그런 식이야?")
- ☒ 지나치게 고압적인 분위기를 만들지 않습니다.

#### 자녀와 대화할 때 부모 스스로에게 질문하기

- ☒ 자녀를 존중하며 메시지를 전달하고 있는가?
- ☒ 자녀에게 현실적인 기대를 하고 있는가?
- ☒ 자녀가 문제를 해결하는 방법을 배우도록 도와주는가?
- ☒ 공감을 가르치고 있는가?
- ☒ 자녀가 나를 원망하기보다 나를 통해 배울 수 있게 대화하고 있는가?
- ☒ 자녀가 말하는 것을 진심으로 듣고 확인하고 있는가?
- ☒ 자녀의 의견을 가치 있게 여기고 있다는 것을 자녀가 알고 있는가?
- ☒ 자녀가 나에게 얼마나 특별한 존재인지 자녀가 알고 있는가?
- ☒ 실수와 실패가 배우고 성장하는 과정의 한 부분이라는 것을 자녀가 이해하도록 돕고 있는가?
- ☒ 나 자신의 실수를 지적당했을 때 자녀에게 인정하고 사과할 수 있는가?

### 진로갈등을 해결하는 진로상담을 나눠요

자녀의 감정에 공감하며 부모의 감정을 표현하는  
대화 기술을 연습해 봅시다.

"공부가 너무 힘들어요. 왜 해야 하는지 모르겠어요."

ex) "공부가 많이 힘들었구나. 오늘 무슨 일 있었니? 왜 그런 생각이 들었는지 들어보고 싶구나."

"잘하는 게 없는 것 같아서 걱정이예요."

"부모님이 바라시는 직업은 생각하고 싶지 않아요."

출처: 전국학부모지원센터([www.parents.go.kr](http://www.parents.go.kr))  
> 자료마당 > 센터발간자료 > 교육자료 > 발달 특성 이해  
> (고등학교) 학부모를 위한 자녀교육 가이드북

