



# 진로소식지

어려운 일을 마주했을 때, 우리 아이는 어떤 모습인가요?

## 실패하더라도 다시 도전하는 아이로 키우기

- 회복탄력성이 무엇인가요?
- 아이가 어려운 상황에 마주했을 때 이렇게 도와주세요!



급격히 변화하는 시대에 아이의 진로를 찾는 것에는 많은 어려움이 따를 수 있어요. 그 과정에서 위기나 어려움이 닥칠 때 극복하는 힘이 중요한데 그 힘을 회복탄력성이라 불러요. 회복탄력성이 높은 아이는 어려움을 마주했을 때 유연하게 대처할 수 있어요. 이는 어릴 때부터 조금씩 높여가야 하는데요. 일상에서 겪는 어려움을 아이와 함께 이겨내며 자녀의 회복탄력성을 키워보면 어떨까요?

### • 어떻게 도와줘야 할까요?

자녀의 회복탄력성을 높이기 위해서는 일상생활에서 조금씩 훈련이 필요해요. 누구나 마주하게 되는 어려운 상황에서 회복탄력성을 키울 수 있도록 이렇게 지도해 주세요!

### 1) 새로운 도전을 해야할 때

새로운 일은 누구에게나 어려운 법이에요. 걱정 때문에 주저하기보다는 일단 해보자는 마인드가 중요해요. 작은 일부터 하나씩 도전할 수 있도록 도와주세요. 혼자서 어려워한다면 부모님이 먼저 해내는 모습을 보여주어도 좋아요.

### 2) 친구와 갈등이 생겼을 때

아이들은 친구들과 잘 지내다가도 작은 일에 갈등이 생기곤 해요. 그때 감정적으로 행동하기보다는 자기 생각을 차분하게 이야기하고, 친구의 이야기를 듣는 태도를 익히도록 지도해 주세요. 서로를 이해하는 마음이 커지면 갈등 상황을 줄일 수 있어요.

### 3) 부정적인 생각만 들 때

아이도 때로는 모든 것을 귀찮아해요. 부정적인 생각과 태도가 생기는 것은 어쩌면 자연스러운 일이에요. 부정적인 태도를 혼내기보다 환기를 통해 시선을 바꿔주세요. 같이 운동을 하거나 야외활동을 통해 분위기를 바꿔주고 좋았던 일이나 감사한 일을 나누며 긍정적인 생각을 할 수 있도록 도와주세요.

회복탄력성을 높여 어려움 앞에 좌절하지 않는 아이가 될 수 있도록 지원해 주세요

