

드림 레터

자녀의 꿈을 지원하는
학부모 진로소식지

전국학부모지원센터 www.parents.go.kr

진로 스트레스, 현명하게 관리해요

우리 자녀는 진로를 고민하고 꿈을 이루기 위해 긴 시간 동안 노력하면서 스트레스를 받게 됩니다.
누구나 겪는 스트레스를 좀 더 현명하고 슬기롭게 극복하는 방법은 무엇일까요?

Q. 진로 스트레스, 왜 관리해야 할까요?

진로 스트레스는 진로탐색 과정과 진학, 취업 관련 문제에서 느끼는 긴장감 또는 불안함을 뜻합니다. 스트레스 상태가 장기화되면 신체적·심리적 평형까지 파괴될 수 있기 때문에 현명한 관리가 필요합니다. 특히 청소년은 어른보다 스트레스에 취약하기에 이를 잘 관리하지 못하면 번아웃 증후군이나 청소년 우울증에 노출되기 쉽습니다.

Q. 진로 미결정으로 인한 스트레스, 어떻게 극복하나요?

자녀가 진로 스트레스를 받는다면 먼저 과거의 경험 속에서 즐겁고 재미있었던 것을 기록하도록 지도해주세요. 사소한 기록이더라도 자녀를 알아가는 중요한 열쇠가 됩니다. 진로심리검사를 활용해 자녀의 흥미 유형과 관련한 직업을 살펴봐도 도움이 됩니다. 조금씩 하지 않고 여유롭게 직업을 탐색하다 보면 자녀의 진로 스트레스가 줄어들 것입니다.

커리어넷(www.career.go.kr) > 진로상담
> 진로 스트레스 관련 상담 답변 더 보기



Q. 스트레스를 받은 자녀와 어떻게 대화하면 좋을까요?

학부모님이 자녀의 말에 경청하는 자세로 다가가 주시면 좋습니다. 자녀의 말을 중간에 끊거나 잘못을 따지지 않고 집중해서 잘 들어 주고 경청하면 자녀는 스트레스를 완화하고 마음을 열 것입니다. 자녀와의 모든 대화에서 경청하고 공감하는 자세를 보여 주는 것이 중요합니다.

우리 자녀의 마음을 여는 대화 방법

- ☒ 자녀의 반응에 감정적으로 반응하지 않고 대화의 목적을 인지하기
- ☒ 부모의 말은 '정답', 자녀의 말은 '문제'라는 생각에서 벗어나기
- ☒ 자녀의 생각을 먼저 물어보기
- ☒ 자녀의 말에 공감하며 긍정의 추임새하기
- ☒ 의견에 대한 충분한 근거 설명하기

※ 출처 : 학부모On누리(blog.naver.com/nile_parents) > 학부모On누리 웹진 > [Vol.31][자녀TALK] 자녀교육 전문가 이영숙 박사가 말하는 자녀의 입시 스트레스 현명하게 다스리기, 서울시교육청 블로그(blog.naver.com/seouledu2012) > 생활정보썩썩 > [교육생활톡톡]사춘기 아이와 부모의 원활한 대화 방법

진로 스트레스를 극복하는 학부모-자녀 대화법

학부모님께서 자녀의 진로 스트레스 극복을 돕고 싶다면, 지지와 신뢰를 바탕으로 한 대화법이 필요합니다.
아래의 예시를 보며 현명한 대화 방식에 대해 생각해 봅시다.



요즘 속이 계속 더부룩하고 소화가 안 돼요.
괜히 짜증만 나고 기분도 축축 처져요.

◀ 대화의 Tip①

자녀의 상황에 공감하면서 자녀가 속마음을
털어놓을 수 있도록 해 주세요. 다그치거나 답을
주기보다 자녀의 말을 먼저 들어 주는 게 좋습니다.

학교에서 무슨 일 있었어? 엄마나 아빠가 스트레스 받을 때 ○○이처럼 똑같은
증상을 겪었거든. 누구한테 털어놓으면 마음이 후련해지는데, 엄마한테 얘기해 볼래?



친구들이랑 진로 이야기를 많이 하거든요. 다른
친구들이 진로 동아리 활동하면서 대회 준비하는 것
보면 저 혼자 뒤처지는 것 같아요.
저도 방향을 정해서 이것저것 알아보고 있긴 한데
무언가를 계속 더 채워야 할 것 같다는 불안감이 생겨요.

◀ 대화의 Tip②

청소년기 자녀는 불안이나 긴장감을 조절하지
못해서 노력한 만큼 결과를 얻지 못하기도
합니다. 자녀의 노력이 부족했다는 말 대신,
칭찬하며 '할 수 있다'는 메시지를 반복적으로
건넌다면 자녀는 안정을 찾을 것입니다.

엄마는 ○○이가 노력하는 모습을 보면 뿌듯해지더라. 그런데 노력한 만큼 결과가 안 나와서 속상하지?
너무 앞서가려고 하다 보니 돌에 발이 걸린 게 아닐까? 조금 힘을 조금만 내려놓으면 우리 ○○이는 훨씬 더 잘할 것 같아.



단순히 불안감 때문인 것 같지는 않아요.
저 진짜 열심히 노력하고 있거든요. 그래서 더 속상해요.

▲ 대화의 Tip③

불안을 없애는 구체적인 대안을 제시해 주는
것도 좋은 대화입니다. 진로 활동을 하면서
자녀가 보완하면 좋은 점 등을 던지시 말해
준다면 자녀에게 큰 자산이 될 것입니다.

진로 동아리나 대회처럼 눈에 띄는 활동이 아니더라도 ○○이는 목표를 정해 꾸준히 노력하는 분야가 있으니
속상해할 필요 없단다. 네 나름의 방식으로 진로를 개척하며 만족할 수 있다면 행복하다는 생각을 가지면 좋겠어.
만약 동아리나 대회에 정 참가하고 싶다면, 친구들이 어떻게 하는지 잘 봐 두었다가 다음 기회에 해 봐도 늦지 않아.

