

‘자기명료화’를 통해 진로 찾기

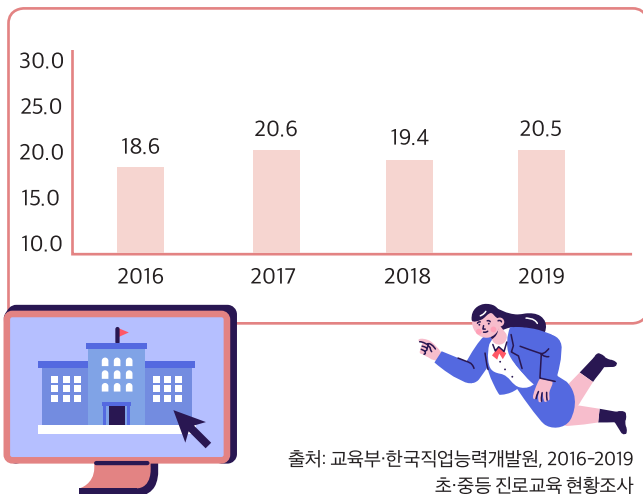


진로 돋보기

진로미결정 학생의 꿈 찾기, 어떻게 할까요?

최근 4년간의 조사에 따르면 우리나라 고등학교 2학년 학생 중 희망 직업이 없는 비율이 약 20%대에 이르는 것으로 나타났습니다. 이러한 진로 미결정 학생들에게는 본격적인 진로역량 강화에 앞서 심리정서지원 및 자기계발을 위한 인지와 행동력을 향상시키는 처치가 우선적으로 이뤄져야 합니다. 즉 ‘자기명료화’ 과정을 통해 스스로를 바라보는 관점을 건전하게 정립하고 자신의 진로 가치를 찾아나가야 하는 것입니다.

희망직업이 없는 학생의 비율 변화



진로 한 걸음 더

‘자기명료화’가 필요한 이유

자기명료화가 부족해서 진로결정에 어려움을 겪고 있는 자녀들의 경우 스스로 진로 미결정 상태임을 인식하고 있지만 좋아하거나 잘하는 것을 잘 알지 못해 진로를 계획하거나 결정하는 데 어려움을 느끼기 쉽습니다. 이런 경우 무엇보다 해야 할지 몰라 불안해하기도 합니다. 진로에 대한 막연한 생각을 갖고 있는 경우라면 스스로 진로미결정 상태라는 것을 인식하지 못하기도 합니다. 그러나 실제로는 진로에 대해 명확하고 구체적인 계획이 없기 때문에 갈등이나 문제 상황에 직면할 때마다 스스로의 결정을 의심하고 불안해하거나 쉽게 포기하기도 합니다. 자녀가 스스로 자기 자신에 대한 이해를 높여 진로결정에 한 걸음 다가설 수 있도록 도와주세요.



출처: 커리어넷(career.go.kr) > 진로교육자료 > 자료게시판
> ‘중고등학교 진로미결정 학생을 위한 진로지원 프로그램’ 검색



진로 Talk

‘메타인지’를 이용해 자기명료화를 해 봐요!

아이가 행복하게 자라려면 부모가 행복해야 한다는 말이 있듯이, 자녀가 자기 자신을 제대로 파악하도록 이끌기 위해서는 부모 또한 스스로에 대해 잘 알고 있어야 합니다. 자신이 가진 장단점을 잘 알고 상황이나 문제에 대해 제대로 이해하고 있는지, 또 이를 해결하기 위해 추가적인 정보나 지식이 필요한지를 파악하는 능력을 ‘메타인지’라고 합니다. 메타인지 능력을 키우면 자신에 대한 점검과 컨트롤이 용이해지며 자기명료화에 한걸 쉽게 다가갈 수 있습니다.

출처①: 유튜브(youtube.com) > EBSCulture
> 부모특강- 0.1%의 비밀 - 메타인지 너 자신을 알아 #001

출처②: 유튜브(youtube.com) > EBSCulture
> 부모특강- 0.1%의 비밀 - 메타인지 너 자신을 알아 #002



전국학부모지원센터 www.parents.go.kr

자기명료화, 숨은재능찾기에서 시작해요

자기명료화를 위해서는 자녀 스스로 현재의 모습과 수준, 즉 자신의 장단점이나 재능에 대해 파악하는 것이 우선입니다. 남들보다 잘하는 것은 무엇인지, 내가 가진 장점이 어떤 것인지 알아야 활동을 할 때 목표를 세우고 행동을 할 수 있습니다. 자녀가 진로결정이라는 단계로 나아가기 위한 첫 단추를 채울 수 있도록 차근차근 이끌어 줍시다.

재능 목록을 만들면서 재능을 알아봐요!

다중지능이론의 전제 중 하나는 '누구나 한 가지 이상의 재능을 가지고 있다'는 것입니다. 재능이라는 말을 '잘하는 것'이라고 바꾸어 생각해 봅시다. 누구나 잘하는 것이 하나쯤은 있다는 말이 됩니다. 자녀와 함께 서로 잘하는 것에 대해 묻고 답하면서 재능을 활용해 할 수 있는 일에 대해서도 생각해 봅시다. 서로 인터뷰를 하는 느낌으로 진행하되, 아주 소소한 것부터 학교생활과 일상생활에 이르기까지 다양한 범주에서 잘하는 것을 생각해 보고 그 재능을 활용해 할 수 있는 일을 자녀와 함께 찾아봅시다.

당신은 무엇을 잘하나요?		당신의 재능으로 무엇을 할 수 있나요?	
자녀	부모	자녀	부모
예) 케이크를 정확하게 잘 자른다		예) 음식 나눠 주기	
예) 길을 잘 찾는다		예) 길치 친구 도와주기	
예) 조립을 잘한다		예) 만들기 과제하기	
예) 수학을 문제를 잘 푼다		예) 수학과 관련된 전공 알아보기	



재능 목록을 정리했다면 추가 인터뷰도 진행해 봅시다. 잘하는 일을 더 잘하기 위해서는 탐구하고 노력해야 한다는 점을 함께 생각해 볼 수 있습니다.

언제부터 ○○○을 잘했나요?
(잘한다는 것을 알았나요?)

○○○ 중에서도 특별히 더 잘하는 분야가 있나요?

앞으로 그 재능을 발전시키기 위해
무엇을 하고 싶은가요?

그 분야에 닮고 싶거나 존경하는 인물이 있나요?

참고: 커리어넷(career.go.kr)
> 진로교육자료 > 자료게시판
> 학생 진로탄력성 함양 캠프 프로그램



진로 Tip

잘하는 게 뭐니? vs. 잘하는 게 꼭 있어야 해요?

장단점, 잘하는 것과 못하는 것을 찾다보면 문득 '나는 잘하는 게 없나?' '잘하는 게 없어도 되나?' 같은 질문을 마주할 수도 있습니다. 지금 당장 잘하는 것을 찾지 못할 경우 자녀들은 조바심을 느끼고 불안해할지도 모릅니다. 그런 자녀들에게 느긋하고 길게 보고 천천히 잘하는 것을 찾아도 된다고 이야기해 줍시다. 장단점도 모르느냐고 다그치기보다는 함께 지켜보면서 '오늘의 잘한 일'을 찾고 '계속 잘하고 있는 일'을 찾을 수 있도록 이끌어 줍시다. 누구나 잘하는 것은 있습니다. '햄버거 반으로 깨끗하게 자르기', '병으로 소리 내기'처럼 소소하지만 잘하는 것도 재능이 될 수 있다는 것을 자녀들에게 알려 주세요.

출처①: 지식채널e(ebs.co.kr)
> 지식채널e > 잘하는 게 뭐니?

출처②: 유튜브(youtube.com) > 심플샘플 > 100명에게 재능을 보여 달라고 했습니다(feat. USB 성대모사?)

