

# 드림 레터

2023  
12호  
+  
중학교

“  
학부모를 위한  
쉽고 간결한  
진로소식지  
”



학부모On누리



네이버 블로그



유튜브 채널

무로교육, 경기안전교육/경기안전교육/경기안전교육/경기안전교육, 서울교육에서 사용



## “겨울 방학을 알차게 보내는 방학 목표 세우기의 모든 것!”

#겨울방학계획

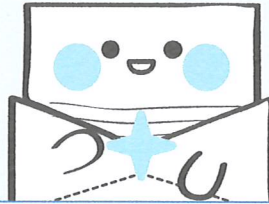
#목표설정

#목표점검

#방학이 끝나면

#나의 달라진 모습

#체크리스트



나는야  
드림레터 마스크트,  
**드림이!!**



### 방학마다 비슷한 장면이 반복되고 있다면 제대로 된 목표 설정이 필요해요!

목표 없는 방학을 맞이한 아이는 계획을 세워도 포기하기 쉽고, 작은 유혹에도 흔들리곤 해요. 방학마다 늘어지는 자녀와 실랑이가 반복된다면, **방학 목표를 제대로 세웠는지 확인해야 해요. 아래 네 가지 요소를 갖춰야 확실한 목표라고 할 수 있으니, 함께 방학 목표를 세워봐요.**

#### 현실성

목표는 현실적으로 달성할 수 있어야 해요. 두루뭉술한 목표로는 좋은 계획을 세울 수 없어요.

#### 실행방안

목표가 말로만 끝나서는 안 되겠죠? 좋은 목표에는 실행할 수 있는 구체적인 방안이 필요해요.

#### 기한 설정

기한 없는 목표는 금방 흐지부지 돼요. 기한을 설정하고 그 안에 지키도록 해야 좋은 목표가 돼요.

#### 측정가능 여부

목표는 수치로 측정 가능해야 해요. 일찍 일어나기, 공부 많이 하기 같은 목표는 측정이 어려워요.



## 우리 아이 방학 목표, 이렇게 체크해 주세요!

네 가지 요소를 모두 갖춘 목표를 세우는 것은 쉽지 않은 일이에요. 목표 세우기에 익숙하지 않은 아이라면 더욱이요. 먼저 자녀의 방학 목표를 들어보고, 함께 보완해 주세요. 아래 네 가지 요소를 모두 고려했다면 성공적인 목표를 세웠다고 할 수 있어요.

겨울방학 기간에 수학 문제집 열 권을 풀 거야!

제대로 된 목표를 세우게끔 도와줘야 할텐데...

어떻게 말해야 할까?



### 1. 목표는 현실적인가요?



두 달 남짓한 겨울방학 기간에 문제집 열 권을 풀겠다는 목표는 현실적이지 않아요. 현실적이지 않은 목표는 포기하기 쉬워요. 무리하게 목표를 달성하려다 공부에 대한 의지를 잃을 수 있으니, 노력하면 달성할 수 있는 목표로 수정을 도와주세요.

**예시** 이번에는 두 권을 꼼꼼하게 푸는 것을 목표로 하고, 차근차근 늘러가면 어떨까?

### 2. 목표를 이루기 위한 실행 방안은 있나요?



문제집 풀이가 목표라면 '매일 열 문제 풀기', '저녁 8시부터 10시까지는 문제 풀기'와 같은 구체적인 실행 방안을 계획해야 목표를 이룰 수 있어요. 실행 방안을 구체화하는 과정이 어려울 수 있으니, 방학 계획을 함께 그려보세요.

### 3. 목표의 기한은 설정되어 있나요?



'겨울방학 기간'보다 더 구체적인 기한을 설정하는 게 좋아요. 방학이 두 달이라면 적어도 한 달씩 목표를 나누고, 그에 따른 실행 계획을 세우도록 해요. 중간 점검도 할 수 있고, 길게 설정된 목표 기간 도중에 아이가 지치는 것도 막을 수 있어요.

**예시** 방학 기간에는 한 달에 한 권씩 총 두 권의 문제집 풀이를 목표로 하면 어떨까? 문제집 열 권은 1년 목표로 계획을 새로 짜보면 좋을 것 같아.

### 4. 목표는 측정 가능한가요?



수학 문제집 열 권 풀이라는 목표는 쉽게 측정할 수 있어요. 수치가 명확하고, 진행 과정도 확인할 수 있으니까요. 하지만 측정 가능하다고 모두 좋은 목표가 되는 건 아니에요. 현실적인 목표인지, 기한은 설정되어 있는지 종합적인 판단이 필요해요.

**“자녀의 방학 목표를 먼저 점검해 보세요. 목표를 확실히 한 다음 방학 계획을 세워도 늦지 않아요.”**

