

## 진로소통 어렵지 않아요

본격적인 사춘기가 시작되는 중학생이 되면 자녀에게는 여러 변화가 찾아옵니다. 자녀의 발달 특성을 이해하지 않고 소통을 하려고 하면 자칫 사이가 더 멀어질 수도 있으므로 자녀를 이해하며 지도하는 진로 대화가 필요합니다.



### 진로 돋보기 중학생 자녀의 발달 단계 이해하기

초등학생에서 중학생이 된 자녀는 학업부터 교우 관계까지 다양한 변화를 겪으며 성장합니다. 이때 자녀의 발달 특성을 이해한 뒤 대화를 나누면 자녀와 겪을 수 있는 갈등의 폭을 상당히 좁힐 수 있습니다. 자아정체감이 형성되는 중학생 시기는 가치관에 대한 고민이 시작되는 때이기도 합니다. 정신적으로 홀로 서기 위한 노력과 함께 감정의 변화 폭이 넓어져서 열등감이나 좌절감, 고립감 등을 느끼기 쉽습니다. 학부모님과과의 대화보다는 또래 집단에 대한 의존도가 높아 학부모님과의 진로 대화에서 물꼬를 트기가 어려울 때도 많습니다. 자녀가 흥미를 느끼고 좋아하는 분야에 대해 함께 공감하며 경청해 주는 자세로 대화를 시작한다면 차츰 진로 소통에도 다가갈 수 있을 것입니다.

### 효과적인 대화의 4원칙

#### 자녀에게 긍정적인 시선을 가져요

자녀가 학부모님에게 자신의 존재 그대로를 존중받으면 긍정적인 자아상이 형성됩니다. 이를 통해 자녀는 자신과 타인을 있는 그대로 받아들이는 능력을 기를 수 있습니다. 학부모님의 긍정적인 시선은 결과적으로 자녀의 건강한 자아정체감과 자신감 형성에 기여하며, 자녀가 학부모님과 외부 세계에 대한 신뢰를 가질 수 있도록 지원합니다.

#### 학부모님의 감정을 표현하세요

자녀에게 학부모님의 감정을 솔직하게 표현할 수 있어야 합니다. 자녀에 대한 비난 없이 '나'라는 입장에서 표현하는 '나-전달법'을 사용해 봅시다. '나-전달법'은 자녀의 행동에 대한 비난이나 비평 없이 서술하고 그 행동이 미치는 구체적인 영향과 그에 대한 나의 느낌을 표현하는 것을 말합니다.

#### '나-전달법' 활용 예시

네(자녀)가 아무 연락도 없이 늦게 오니 걱정이 되고, 약속을 어기니까 엄마(아빠)는 속상하다



#### 자녀의 감정을 알아주세요

적극적인 경청과 공감의 자세를 취하면 자녀가 자신의 감정을 알아준다고 느낄 수 있습니다. 적극적 경청의 쉬운 예는, 먼저 원인이 되는 사실을 이야기하고 그 사실에 맞는 느낌을 말해 주는 것입니다. "공부가 잘 안돼서 화가 났구나", "성적이 그렇게 떨어지다니 얼마나 속상할까?" 등으로 자녀의 감정을 차분히 읽어 주는 것이 좋습니다.

#### 칭찬하고 격려해 주세요

대화 도중이나 일상생활에서 자녀의 긍정적인 부분을 찾아서 구체적으로 칭찬해 주는 것이 중요합니다. 그러면 자녀는 자신의 가치를 중요하게 생각하고 자신에 대한 신뢰와 책임감을 갖게 됩니다.

- 자녀의 성격이나 인격보다는 노력, 과정, 의도, 태도를 칭찬하는 것이 효과적입니다.
- 과정과 노력을 중심으로 간결하지만 진실성이 느껴지게 칭찬합니다.
- 명료하고 구체적인 단어로 학부모님이 느끼는 바를 중심으로 칭찬합니다.
- 자녀가 침묵하거나 갈등 상황에서는 자녀를 믿고 기다려 줍니다.
- 잘못된 행동은 구체적으로 지적하고, 변화의 방향을 함께 찾아줍니다.
- 화가 나서 대화가 불가능하다면, 서로 '동작 정지'를 시도합니다.

출처: 전국학부모지원센터(www.parents.go.kr) > 자료마당 > 센터 발간자료 > 발달특성 이해 > 「(중학교) 학부모를 위한 자녀교육」



진로레시피

## 공감으로 소통하는 진로 대화 방법

자녀가 진로에 대해 어떤 생각을 가지고 있는지 알고 싶지만 솔직하게 대화를 나누는 기회가 많지 않습니다. 자녀가 어떤 마음인지, 학부모에게 바라는 것은 무엇인지 자녀들의 진로고민을 살펴봄에 대화 전문가의 따뜻한 조언을 들어 봅시다.



출처: 유튜브(www.youtube.com)  
> 진로레시피 > [진로 드라이브] 커리어넷 공감상담 1



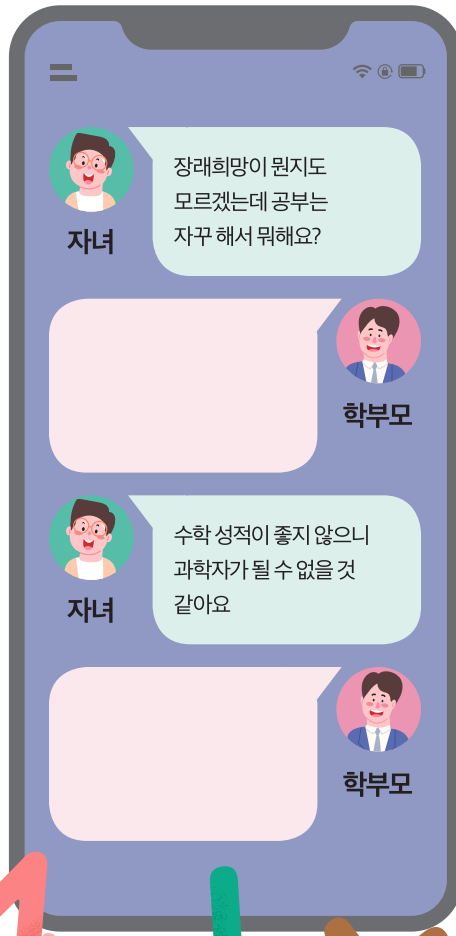
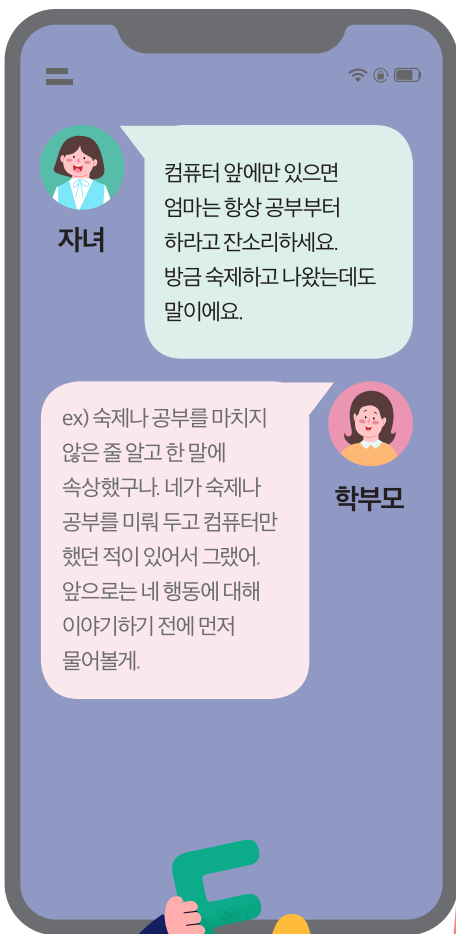
출처: 유튜브(www.youtube.com)  
> 진로레시피 > [진로 드라이브] 학령기 자녀와의 대화 노하우(중학교편)

## 자녀에게 한 발 다가서는 진로 대화

자녀와 갑자기 대화의 시간을 가지려고 한다면, 학부모님과 자녀 모두 어색한 분위기 속에 솔직함을 드러내기 어려울 수 있습니다. 자녀와 거리를 좁히며 대화의 시간을 갖는다면 자녀도 학부모님과의 대화를 받아들이며 적극적인 자세로 임할 수 있습니다.

### 바람직한 대화 방법 연습하기

실제로 자녀와의 대화에서 부모가 어떤 모습으로 대화하는지 생각해 보고 효과적인 대화의 4원칙을 유념하여 자녀와의 바람직한 대화방법을 연습해 봅시다.



출처: 전국학부모지원센터  
(www.parents.go.kr)  
> 자료마당 > 센터 발간자료  
> 발달특성 이해  
> 「(중학교) 학부모를 위한 자녀교육」

