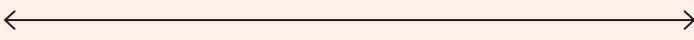


진로동기의 중요성 알아보기

자기결정성 이론으로 보는 동기의 중요성

비 자기결정적

자기결정적



무동기	>	외적동기 (일시적)	>	내적동기 (지속적, 자발적)
동기 결여		칭찬과 격려 강제적 압박		흥미와 즐거움 일의 가치와 의미

미국의 심리학자 에드워드 데시(Edward L. Deci)와 리처드 라이언(Richard Ryan)의 자기결정성 이론(Self-Determination Theory)에서 개인의 행동은 스스로 동기 부여되고 결정된다는 것에 초점을 두고 있으며, 동기는 크게 무동기, 외적동기, 내적동기로 구분됩니다. 또한, 사람은 자율성(Autonomy), 유능성(Competence), 관계성(Relatedness)에 대한 욕구를 가지고 태어나며 이 욕구들이 충족될 때 성취동기가 높아지고 도전적이 됩니다.

자율성 (Autonomy)	자녀 스스로가 행동의 조력자라고 믿고 스스로 가치 있는 것에 대해 목표를 설정하고 결정합니다. 주변에서 자율성을 지지해준다면 긍정적인 동기와 행동의 변화를 가지게 됩니다.
유능성 (Competence)	사회 환경과 상호작용하는 과정에서 자신의 능력을 발휘하고 행동하려는 욕구입니다. 원하는 성과를 얻을 수 있을 것이라고 확신하게 되면 확실한 동기를 얻을 수 있습니다.
관계성 (Relatedness)	사회 구성원들과 의미 있고 긍정적인 관계를 맺고자 하는 욕구입니다. 사람과의 관계에서 관계성은 중요한 요소로, 자율성과 자신감을 향상시키는 사회 환경을 의미합니다.

정보 Check!

자녀에게 동기부여를 하려면 어떻게 하여야 할까요? 열심히 하고 싶은데 의지가 부족한 자녀라면 스스로에게 동기부여를 하는 것이 효과적입니다. 자녀가 스스로 동기부여를 하는 방법을 영상을 통해 확인해보세요.

유튜브(youtube.com) > 나는의사다 > 정신과 의사가 알려주는 동기부여 제대로 하는 법



중학생 시기가 되면 자녀는 미래와 진로에 대한 구체적인 고민을 하게 됩니다. 이때 부모는 자녀의 진로동기가 확실한지, 자신의 진로에 얼마나 관심이 있는지 알아두어야 합니다. 진로동기가 확실한 자녀일수록 진로탐색에도 적극적이므로, 자녀가 진로동기를 찾을 수 있도록 도와주어야 합니다.

진로에 대한 내적동기 키우기

미국의 미하이 칙센트미하이(Mihaly Csikszentmihalyi) 교수는 몰입이론(Flow Theory)에서 내적동기의 중요성을 강조하며 '흥미와 즐거움을 느낄 수 있을 때 집중이 일어난다'고 말했습니다. 자녀의 인생에서 중요한 것은 지속적이고 자발적으로 할 수 있는 힘인 내적동기입니다. 내적동기는 자기만족, 성취욕, 자아존중감에 따라 자발적으로 일어나는 동기이자 행동을 변화하는 힘입니다. 내적동기가 높은 자녀는 도전적이고 불안감이 낮아 학업성취도가 높고 학교생활 적응도 빠릅니다.

진로 정체감	직업에 대한 목표, 흥미, 능력이 얼마나 명확하고 안정되어 있는 상태인지를 의미합니다. 문제없는 의사결정, 피할 수 없는 모호함에 직면했을 때 알맞은 결정을 내리는 능력에 대한 확신과 관련이 있습니다.
진로 동기 구성 요소	<p>진로 통찰력 자신이 세운 목표와 진로에 대하여 현실에 맞게 목표를 조정하여 활용할 수 있는지를 의미합니다. 자신의 현재 능력, 지식, 기술, 능력 등 자신의 강점과 약점을 인지하여 스스로의 진로에 대한 현실 감각을 인식하고 익히는 것입니다.</p> <p>진로 탄력성 자신에 대한 신념으로 예측 불가능한 미래에 대하여 위험을 무릅쓰는 의지입니다. 진로 목표를 달성하는 과정에서 실패하여도 변화하는 환경에 적응하며 자신이 세운 진로목표를 향해 나아갑니다.</p>

정보 Check! 직업적성검사

적성은 지금 현재 자녀가 잘하고 있거나 앞으로 발전할 가능성이 높은 능력입니다. 직업적성검사를 통하여 자녀의 적성 영역과 그 영역에 잘 맞는 직업에 대해서 알 수 있습니다.

진로정보망 커리어넷(career.go.kr) > 진로심리검사 > 중·고등학생용 심리검사 > 직업적성검사



..... 직업흥미검사

직업과 관련하여 자녀의 흥미를 파악하고, 다양한 직업들 중에서 자녀에게 적합한 직업을 탐색하여 선호하는 직업군을 알아볼 수 있습니다.

진로정보망 커리어넷(career.go.kr) > 진로심리검사 > 중·고등학생용 심리검사 > 직업흥미검사(H)



자녀의 진로동기를 찾아가는 대화

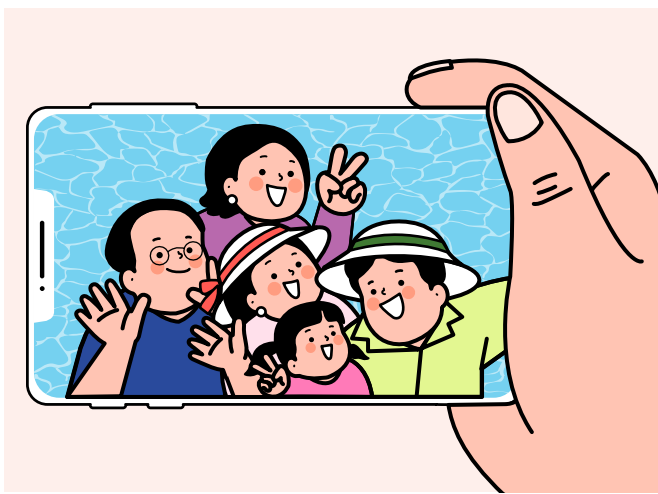
자녀가 소중하게 생각하는 가치를 알고 미래 모습을 긍정적으로 상상하여 말하는 것은 진로동기를 만들고 진로탐색을 하는데 있어 기초가 됩니다. 자녀의 가치관을 인정하고, 꿈을 이룰 수 있도록 응원하고 지지해주세요. 자녀의 진로동기를 발견하고 자아존중감과 자기효능감을 높이는 데 도움이 될 것입니다.

빛나는 나의 썸네일



인생 썸네일 제목은 무엇인가요?

예시) 세상에서 제일 행복한 가족



자녀가 가치 있게 생각하는 일, 인생 썸네일 제목은?

미래에 자녀의 전 생애가 20분의 동영상으로 재생될 때 가장 행복한 한 장면을 썸네일(대표 이미지)로 편집하려고 합니다. 자녀가 본인의 인생에서 썸네일로 정한 장면을 그림이나 글로 표현하고 제목을 붙여 인생 최고의 한 것을 만들어봅시다. 썸네일을 통해 자녀가 무엇에 가치를 두고 있는지, 어떤 것을 좋아하는지를 알아볼 수 있습니다. 자녀가 소중하게 여기는 가치를 확인하고 진로동기를 유발할 수 있도록 대화를 나누어봅시다.

1. 위의 한 컷을 선택한 이유는 무엇인가요?

예시) 가장 가까운 사람인 가족과 소소하지만 매일 일상의 행복을 누리는 시간이 많고 길수록 행복한 삶을 잘 살고 있다는 생각이 들기 때문입니다.

2. 썸네일을 보고 '좋아요'와 해시태그 문구를 달아주세요.

예시) #일상의 행복이 멋짐 각! #행복은 강도가 아닌 빈도 #오늘도 소확행

참고: 교육부 한국청소년정책연구원 <진로기초교육 프로그램 중학교 교사용 매뉴얼>

자녀와의 대화 방법 개방형 질문 VS 폐쇄형 질문

종류	개방형 질문	폐쇄형 질문
질문형태	무엇을 어떻게 ~겠습니까?	'예/아니오'를 요구하는 결정형 질문
사용예시	<ul style="list-style-type: none"> 서로 대화를 할 수 있도록 이끌어낼 때 상세한 설명이 필요할 때 문제를 정확하게 파악해야 할 때 	<ul style="list-style-type: none"> 빠른 응답을 원할 때 정확성을 검증할 때 추가적인 정보가 필요 없을 때 이미 교환된 의견의 완성도를 높일 때

참고: 유튜브(youtube.com) > 박민수교수 상담TV 소통심리학 > 좋은 질문법 3가지 - 폐쇄형, 확인형, 개방형 질문

개방형 질문 VS 폐쇄형 질문을 적절하게 사용해 대화를 나누어 보요

※ 00이는 인생의 썸네일 제목을 '세상에서 가장 행복한 가족'으로 적었습니다. 자녀가 가치 있게 생각한 것에 대해 개방형 질문과 폐쇄형 질문을 적절하게 사용하여 대화를 나누어보세요.



00이는 가족과의 행복을 가장 중요하게 생각하는구나?



00이는 대인관계도 좋고 언어능력도 뛰어나니까 이와 관련된 진로를 찾아보면 어떨까?



맞아요! 가족과 함께하는 시간이 많은 게 좋아요.



진로대화 Tip 자녀의 생각을 이끌어내고 싶을 때는 개방형 질문 방식을 사용하여 상황을 파악합니다.

진로대화 Tip 부모가 자녀에 대해 알고 싶은 것이 명확할 때는 '예/아니오'로 대답하는 폐쇄형 질문을 사용합니다.



좋은 생각이예요! 저는 최근에 교사가 되고 싶다는 생각을 해보았어요.



00이는 초등학교 때 진로가치 카드 선택에서도 가족을 선택하였었잖아?



그랬구나! 00이는 평소에 자신이 생각하는 것을 엄마와 아빠에게 잘 설명해주고, 친구들도 잘 도와주니 잘 해낼 것 같아.



네! 저는 개인보다 우리, 공동체에 관심이 많아요.



진로대화 Tip 대화를 하면서 자녀의 자아존중감을 높여주세요. 좋은 질문과 아낌없는 칭찬은 자녀의 생각과 마음을 열게 하는 중요한 열쇠입니다.