

## 자녀의 진로탄력성을 키워주세요

초등학교 시기부터 진로탄력성을 길러준다면, 사춘기를 겪으면서 여러 어려운 상황에 마주쳐도 자신감을 갖고 진로를 잘 찾아갈 수 있습니다. 진로와 관련해 역경, 좌절, 시련, 실패의 상황에도 불구하고 긍정적인 정서를 유지할 수 있도록 자녀의 진로 탄력성을 키워주세요.



### 진로 돋보기 진로탄력성이란?

진로 문제와 관련하여 주변의 여건이나 환경 등에 따른 위기나 어려움에도 불구하고, 상황에 맞게 진로 목표를 수정하여 추구하는 능력과 태도를 말합니다. 변화하는 진로환경에 적극적으로 대처하며 지속적으로 노력해 나가는 역량을 의미합니다.



출처: 커리어넷(www.career.go.kr) > 진로교육자료 > 자료게시판  
> 학생 진로탄력성 함양 캠프 프로그램 > 2019 진로탄탄 캠프 교사용 매뉴얼



### 진로 한 걸음 더

### 진로탄력성은 왜 필요할까요?

#### 진로탄력성 요소

#### 진로 문제 상황에서 필요한 이유



#### 자기 이해

진로 문제에 있어 자기 자신을 되돌아보고 스스로의 상태 및 상황을 점검하여 문제의 해결책을 찾을 수 있습니다.



#### 긍정적 태도

진로 문제 상황에서도 긍정적인 측면을 찾고, 잘 해결될 수 있다는 믿음으로 어려운 상황을 극복할 수 있습니다.



#### 자기 조절

진로 문제 상황에 닥쳤을 때, 침착하고 이성적으로 문제 상황을 분석하고, 그에 대한 해결책을 찾을 수 있습니다.



#### 적응성

진로 문제 상황에 닥쳤을 때, 변화에 당황하지 않고 변화 상황을 빠르게 인식하여 유연하게 대처할 수 있습니다.



#### 대인관계

진로 문제 상황에 닥쳤을 때, 주변 사람들에게 조언을 구하고 대화를 통해 문제 해결 방안을 얻을 수 있습니다.

출처: 커리어넷(www.career.go.kr) > 진로교육자료 > 자료게시판  
> 진로탄탄 카드(진로탄력성) 및 워크북 > 워크북\_교사용

### 진로 동영상

### 진로탄력성, 드라마로 이해해 봐요!

진로탄력성을 기르면 갑작스러운 변화에 유연하게 대응할 수 있어 보다 긍정적이고 적극적인 태도로 자신의 진로목표를 향해 나아갈 수 있습니다. 자녀와 함께 진로탄력성 드라마를 보면서 개념에 대해 알아본 후 변화를 긍정적으로 받아들이고 대처하는 방법에 대해 이야기해 봅시다.

출처: 유튜브(www.youtube.com)  
> 진로탄탄TV > 진로탄력성 드라마: 나를 찾아줘 Ep 01~10



## 넘어져도 다시 일어서는 아이로 키워요

훌륭한 위인에게도 실패의 경험은 항상 있었습니다. 대단한 업적을 이루기까지 수많은 도전을 거듭한 결과 마침내 성공을 이룬 것처럼 자녀에게도 한 번의 성공보다는 수없이 일어나는 방법을 가르쳐주는 것이 중요합니다. 목적지에 갈 때까지 길을 잃고 헤매도, 넘어져도 다시 씩씩하게 갈 수 있도록 도와주세요.



### 인물로 살펴보는 진로탄력성



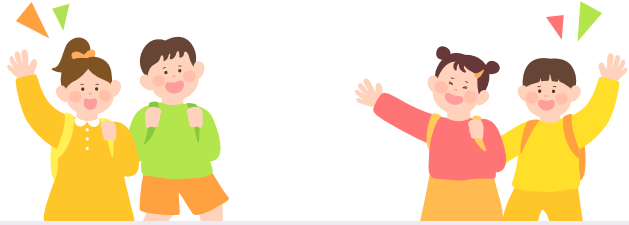
**진로탄력성 요소** 대인관계, 자기조절  
**진로문제 극복 방법**  
미셸 오바마는 흑인 여성이라는 편견 때문에 '변호사'로서 힘든 나날들을 보낼 때마다 주변 사람들로 부터 지지를 구했으며, 스스로를 다독이고 현실적으로 장애물을 극복할 방법을 찾았습니다.

미국 변호사 '미셸 오바마'



**진로탄력성 요소** 자기이해, 긍정적 태도  
**진로문제 극복 방법**  
배우 짐 캐리는 아버지를 통해 어떤 직업도 평생 안정적인 것은 없다는 것을 깨닫고, 자신이 진정 원하는 것을 찾아 도전하고 꾸준히 노력하면 이를 이룰 수 있다는 믿음을 가졌습니다.

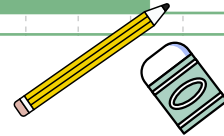
할리우드 배우 '짐 캐리'



### 자녀의 진로탄력성을 알아봅시다

자녀가 최근 어려움을 겪었던 사례를 살펴봄에 왜 실패를 했는지 원인에 대해 살펴보고, 이를 극복해 나갈 수 있는 방법을 함께 이야기해 봅시다.

<b>실패한 내용</b>	ex) 피아노 연습곡을 완곡하지 못했다
<b>실패한 원인</b>	ex) 매일 연습하겠다는 약속을 지키지 않았다
<b>다음 목표</b>	ex) 한 달 후에는 완곡할 목표를 세웠다
<b>달성 기간</b>	ex) 한 달
<b>개선안</b>	ex) 하루 10분이라도 연습하는 습관을 갖자
<b>학부모님의 의견</b>	ex) 너무 어려운 곡을 목표로 삼은 것 같으니 쉬운 곡부터 시작해도 좋을 것 같다



출처: 커리어넷(www.career.go.kr) > 진로교육자료 > 자료게시판 > 실패 경험과 가치\_학생용 워크북.pdf

### 진로 동영상 스티브 잡스를 통해 살펴보는 실패 경험과 가치

자신이 만든 기업인 A사에서 쫓겨난 스티브 잡스는 한 하드웨어 회사를 눈여겨보고 인수합니다. 하지만, 수익이 저조하자 홍보용 애니메이션을 만들기 시작했습니다. 홍보용 애니메이션은 좋은 평가를 받게 되고, 이를 계기로 스티브 잡스는 실패한 하드웨어 회사에서 애니메이션 회사로의 도전을 꿈꾸게 되었답니다. 스티브 잡스의 이야기를 더 살펴볼까요?

출처: 커리어넷(www.career.go.kr) > 진로동영상 > 고(故) 스티브 잡스

