

CONTENTS



차례

머리말 3

제1장

자녀와의 건강한 관계형성을 위한 부모역할 훈련 II

- | | |
|----------------------------|----------|
| 1. 자녀와 소통하는 부모의 특성 | 15 |
| 2. 자녀의 심리적 욕구와 행동특성 | 23 |
| 3. 발달단계별 적합한 부모역할 | 31 |
| 4. 부모신념별 관계 맺기의 황금률 | 36 |
| 5. 마음끼리 소통하는 대화의 열쇠 | 45 |
| 6. 대화를 거부하는 아이 돕기 [솔루션] | 56 |
| 7. 상처가 많은 자녀와의 관계 회복 [솔루션] | 61 |
| 8. 사춘기 아이의 기 살리기 [솔루션] | 67 |
| ● 워크시트 | 74 |

제2장

자녀의 정서적 안정감 향상을 위한 부모역할 훈련 9I

- | | |
|---------------------|-----------|
| 1. 정서 제대로 알기 | 94 |
| 2. 감정단어의 주인은 나 | 99 |
| 3. 정서조절과 정신건강 | 103 |
| 4. 정서표현을 돕는 부모역할 훈련 | 108 |

5. 마음의 힘을 가진 아이로 키우기 113
6. 우울하고 무기력한 아이 돕기 [솔루션] 116
7. 불안하고 겁이 많은 아이 돕기 [솔루션] 121
8. 화, 분노 조절이 어려운 아이 돕기 [솔루션] 126
● 워크시트 132

제3장 **자녀의 자기조절력을 길러 주는 부모 코칭: 부주의와 과잉행동 및 충동성 감소 전략 149**

1. 자기조절과 권위 있는 부모의 역할 154
2. 좋은 모델링이 되는 부모의 모습 보이기 159
3. ADHD 이해하기: 실행기능의 결함 167
4. 학교장면에서 교사를 위한 코칭 174
5. 자녀와의 친밀감과 신뢰감 회복하기 181
6. 부주의 문제를 줄이는 방법 [솔루션] 187
7. 과잉행동과 충동성을 줄이는 방법 [솔루션] 193
8. 사회성 기술을 높이는 방법 [솔루션] 197
● 워크시트 201

제4장 **자녀의 스마트폰 리터러시 능력 기르기 213**

1. 자녀의 스마트폰 사용 문화 217
2. 자녀의 발달단계별 스마트폰 사용에 대한 부모역할 222
3. 부모와 자녀의 스마트폰 사용 습관 229
4. 자녀가 스마트폰에 과몰입하는 이유 234
5. 부모와 자녀의 스마트폰 리터러시 240
6. 모바일 메신저와 SNS에 과몰입하는 자녀 돕기 [솔루션] 246

7. 게임과 도박에 과몰입하는 자녀 돕기 [솔루션] 250
8. 유튜브와 웹툰에 과몰입하는 자녀 돕기 [솔루션] 258
● 워크시트 265

제5장 비대면 학습에서 더욱 빛을 발하는 ‘자기주도학습’ 역량 키워 주기 277

1. 자기주도학습의 개념과 주도성 향상을 위한 부모의 기초 역할 280
2. 학습동기의 이해 286
3. 시간관리 향상 전략 292
4. 집중력 향상 전략 298
5. 기억 향상 전략 304
6. 시간관리능력 향상 전략 [솔루션] 310
7. 집중관리 전략 [솔루션] 316
8. 효과적인 학습기술 [솔루션] 322
● 워크시트 327

제6장 자녀의 수학 학습을 돕는 부모 코칭: 자존감을 세우는 부모역할 337

1. 수학 과목과 부정적 정서: 수학 불안과 수치심의 감소를 돕기 위한 이해 340
2. 성격유형에 따른 수학 학습과 지도: MBTI 성격유형에 따른 학습양식 이해와 그에 따른 수학 학습 지도 346
3. 영화(수학의 위인들)에서 배우는 자녀의 수학교육 354
4. 4차 산업혁명에 부응하는 수학적 능력을 향상시키기 위해 부모가 할 수 있는 일: 아이들의 수준에 맞추어 교육하기 362

5. 수학에서의 성장형 마인드셋과 부모의 개입 368
6. 어떻게 선행학습을 하면 좋을까: 나의 자녀에 대한 이해와 선행학습 안내 [솔루션] 374
7. 자녀의 수학 활동과 성취에 바람직한 부모의 반응과 피드백: 수학 포기자 예방과 회복 방법 [솔루션] 380
8. 우리나라 수학 교과과정과 입시, 수학 관련 진로에 대한 부모의 이해 [솔루션] 386
● 워크시트 391

제7장

꿈을 향해 나아가는 자녀를 돕는 부모 403

1. 긍정과 부정의 양날의 칼, 부모의 영향력 407
2. 부모 진로문제와 자녀 진로문제의 교차로 410
3. 진로의사결정을 돕는 부모 416
4. 자녀가 꿈을 이루도록 돕는 부모 422
5. 미래를 살아갈 자녀에게 필요한 진로역량 427
6. 자녀의 꿈을 키워 주는 부모 [솔루션] 432
7. 나와 다른 곳을 바라보는 자녀와 함께하는 부모 [솔루션] 440
8. 두려운 입시 전쟁의 동반자가 되어 주는 부모 [솔루션] 444
● 워크시트 453

찾아보기 **463**