

대학은 꿈이 아니라, 계획입니다.



워크샵 1 고등학교 우리가 간다! 부모를 위한 워크북

이름 _____

학교 _____





대학은 꿈이 아니라 계획입니다
내가 열다섯 살이었을 때...

**안내: 다음 질문을 생각해 보고 답해보세요, 기록하거나 아래의 질문에 대해
생각해보세요**



대학은 꿈이 아니라 계획입니다

나를
길러줬던
분이나
부모님과의
관계는
어떠했는가?

그 당시
내가 필요로
했던 것은
무엇인가?

그때로 다시
돌아간다면
무엇을
바꾸고
싶은가?



초기 청소년학의 끝이 아니라 계획입니다

- 초기 청소년기에 신체는 생후 첫 2년을 제외하고는 다른 어느때보다 더 많은 발달이 이루어집니다. 발달 성장에는 키, 체중 및 내부 장기 크기의 현저한 증가뿐만 아니라 골격 및 근육계의 변화, 사춘기의 시작이 포함됩니다. 신체적 성장은 종종 빠르고 고르지 않아 많은 청소년들이 컨트롤이 부족하고 말 그대로 성장통을 겪습니다.



지능적:

- 초기 청소년기에 청소년은 실제 경험과 진정한 학습 기회에 가장 관심이 있습니다. 그들은 종종 전통적인 학문 과목에 덜 관심이 있습니다. 그들은 주변 세계에 대해 깊은 호기심을 가지고 있지만 많은 상호 작용과 친구 사이의 참여로 정보가 실제로 제공되지 않으면 즉시 관심을 잃을 수 있습니다. 어린 청소년은 추상적 사고 능력을 개발하고 미래에 대해 생각하고 필요를 예측하며 개인적인 목표를 개발할 수 있습니다.



도덕적/윤리적:

- 어린 청소년은 이상주의적인 경향이 있으며 공정성에 대한 강한 생각을 가지고 있습니다. 그들은 자기 중심적인 태도에서 다른 사람들의 권리와 감정을 고려하는 태도로 나아가고 있습니다. 그들은 도덕적 문제가 엄격하게 흑백이 아니라는 것을 깨닫기 시작합니다. 그들은 윤리적, 도덕적 질문을 고려할 수 있지만 건전한 도덕적, 윤리적 선택을 할 수 있는 경험과 추론 기술이 부족하여 위험에 처할 수 있습니다.



정서적, 심리적 :

- 어린 청소년들은 독립을 추구하고 개성과 독창성에 대한 강한 감각을 개발하기 시작합니다. 동시에, 그들은 비판에 매우 민감하고, 동료들과 어울리기를 원하며, 자존감이 낮을 가능성이 높습니다. 그들은 격렬한 감정과 스트레스를 경험할 때 번덕스럽고, 안절부절 못하고, 자의식이 있고, 예측하기 힘들수 있습니다.



사회적:

- 어린 청소년들은 그룹에 속하려는 강한 필요를 느낍니다.. 친구의 승인이 더욱 중요해지고 문제가 발생하면 먼저 친구에게 의지할 가능성이 높습니다. 그들은 사회적으로 성숙함에 따라 종종 또래 집단과 가족에 메이는 것에 반대합니다. 청소년은 부모와 성인에게 반항적일지 모르지만 여전히 부모에게 의존하고 있으며 부모의 승인을 원합니다. 그들은 한계를 시험하기도 하고 권위적 어른에게 도전하는 경향이 있습니다. .



(Caskey & Anfara, 2015에서 발췌)



대학은 꿈이 아니라 계획입니다 고등학교 난관과 위험 요소

고등학교가 시작될 때 학부모와 학생은 이 과도기의 기간중 두려움을 가질수 있으며, 학생, 학부모 및 학교 대표는 이를 고려해야 합니다. 사회 및 개인 문제는 먼저 가정에서 고려되고 해결되어야 하며, 그후 학교에서 보완해야합니다. 이 과도기 동안의 주요 두려움은 다음과 같습니다.

- 학습 시간의 양과 질에 더 집중
- 괴롭힘 및 사이버 괴롭힘에 대한 두려움
- 마약과 성행위에 대한 또래의 압력
- 가족안에 부모와 자녀 간의 의사 소통 부족
- 성적 정체성과 성적 취향
- 자존감 : 자신의 정체성 찾기와 동료들에게 받아들여지기

배우는 학습 과정에서 학생이 고등학교를 시작할 때 학생의 사회 정서적 및 학업적 안녕에 영향을 미치는 많은 변화가 있어 불확실성을 유발하여 전환을 어렵게 만들고 고위험 행동을 초래할 수 있습니다.

다음은 청소년기 및 고등학교 전환 기간 동안 문제와 위험 요소에 대해 더 잘 이해하는 데 도움이 될 수 있는 요약 연구 결과입니다.

가족 역학은 부분적으로 많은 사회적, 문화적 변화로 인해 변화했으며, 일부 부모는 자녀 교육에 덜 관여하게 되었습니다. 그러나 시간이 없다고 해서 부모가 자녀 교육에 변화에 대한 대리인으로 참여할 수 없다는 의미는 아닙니다 – Hernández y López, (2006) Pérez-Díaz, Rodríguez y Sánchez (2001)

부모와 교사 간의 의사 소통이 부족한 경우가 많다는 것을 아는 것이 중요합니다. 고등학교 교사는 학생을 알기 위해 처음부터 시작해야 할 수도 있습니다-Jones, 2009).

일부 연구에 따르면 초등학교에서 가장 나이가 많기 때문에 8 학년에서 자존감이 가장 높지만 고등학교로 진학할 때 6 학년 학생들은 학교에서 가장 나이가 어리기 때문에 어려움과 자존감 감소에 직면 할 수 있습니다.

좋은 의사 소통은 이 과도기 감독하는 가장 좋은 방법입니다 - (seaton, egliston, marsh, Franklin y Craven (2014)

이러한 어려움과 두려움은 사회화 과정에서 낮은 학업 성취도, 낮은 자존감 및 불안감으로 이어질 수 있으며, 새로운 학교 및 교사 및 다른 학생들과의 새로운 개인적 관계와 관련하여 많은 어려움에 직면 할 수 있습니다 (spinath y spinath, 2005).

고등학교 진학은 학생의 불안 강도가 늘어남으로 학업 성취도가 낮아질 수 있다 – (Rains, 2004), (gimeno, 1996; erikson, 2007)



고등학교 우리가 간다! 고등학교로 전환 중 변화 및 위험 요소

고등학교에서는 특정 난관으로 이어질 수 있는 상황과 변화를 만날 수 있습니다, 이러한 전환에서 이러한 새로운 요구 사항을 해결할 수 있는 리소스를 준비하기 전에 도달할 수 있습니다. 이 모든 것은 또한 이러한 변화에 대응하는 데 대한 지원 부족의 영향을 받습니다.

고등학교

커리큘럼은 보다 전문화되고 구체적이며 새롭습니다. 학업 주제와 학습 시간 및 숙제에 전념하는 양은 더욱 까다롭고 어려워집니다. 학생들은 새로운 학업 활동에 직면했을 때 자신이 없어지고 할수 없다는 인식을 할 수 있습니다.

학습 방법은 일반적으로 수업에 사용되는 교과서와 학습내용에 대한 교사의 지식을 중심으로 이루어집니다. 여러 교사가 있습니다: 학습을 위한 다양한 학습법과 스타일.

교사의 수는 커리큘럼 주제에 따라 증가합니다. 일반적으로 과목 당 한 명의 교사. 한 교실에서 수업과 교사의 기준으로 이동하십시오.

숙제는 덜 구체적입니다 "다음 주제를 공부하십시오 ...", 더 많은 그룹 작업. 숙제가 더 어려워집니다.

대형 학교. 교사 - 학생 관계는 더 멀다. 교사의 과목당 더 많은 평균 100-150명의 학생이 있습니다

캘리포니아 고등학교에서는 지도 카운슬러가 약 822명의 학생들에게 서비스를 제공합니다. 지도 카운슬러의 전국 평균 해당 학생은 250 명입니다. 이로 인해 지도 카운슬러는 학생들이 대학 (시간의 23%)과 개인 및 학업지도의 질을 향상시키는 시간을 할애하기가 어렵습니다. (전국 대학 입학 카운슬러 협회, 2015) 학부모와 교사 간의 의사 소통과 접촉이 점점 줄어들고 있습니다.

수업 시간과 수업 밖에서 더 많은 독립성과 자율성이 학생에게 기대됩니다.

제한된 우정 서클. 더 많은 친구 의존성과 새로운 개인 관계.

학교는 집에서 더 멀리 떨어져 있을 수 있습니다. 교실에서 더 많은 시간을 보내고 집 밖에서 더 많은 시간을 보냅니다.

고등학교에서는 성적이 핵심 초점이 됩니다.

학교 상황과 환경의 변화로 인해 새로운 역할로의 9학년 때 고등학교에서 가장 어린 "신입생"이 되면서 자아상에 변화가 있을 수 있습니다.

학생들은 학교 활동에 대한 관심을 잃을 수 있으며 스포츠, 음악, 친구 또는 소셜 미디어와 같은 학교 밖의 사회 활동에 더 관심이 있을 수 있습니다.

(시튼, 에글리스턴, 마쉬, 프랭클린 y 크레이븐 (2014))

고등학교 시작에 관한 팁

그래서 당신에게는 고등학생 자녀가 있습니다. 아이들은 훨씬 더 독립적이게 됩니다. 그들은 운전, 데이트, 첫 직장에서 일을 시작할 수 있습니다. 침대 생활이 빠른 속도로 여행하기 시작하면서 가족이 함께하는 시간이 줄어 듭니다. 그들은 미래를 향해 돌진하고 있으며, 부모로서 우리가 할 수 있는 일은 소중한 삶에 매달리는 것뿐입니다.

생존 체크리스트는 다음과 같습니다.

1. 항상 침대 자녀가 성장하려는 마음의 태도를 가진 라이프스타일을 갖도록 강화하고 도와주십시오.

도전, 실패 또는 실수를 피하지 마십시오. 침대 자녀에게 성공은 지식의 산물일 뿐만 아니라 성공은 전략과 기술을 찾기 위해 큰 노력과, 연습 그리고 꾸준함으로 행동해서 결국 학습, 발전 그리고 변화된 행동으로 이어지게 하는 기회라는 것을 가르치십시오. 그 과정에서 침대 자녀의 노력과 연습을 칭찬하고 당신을 만족하게 하고 자랑스럽거나 행복하게 만드는 최종 결과물을 칭찬하지는 마십시오. 침대 자녀에게 도전을 받아들이고, 문제 해결이나 어려운 과제에 직면하여 지속하고, 다른 사람들의 성공과 안녕에 영감을 받고 행복하도록 가르치십시오.

2. 신입생과 함께 목표를 설정하십시오. 신입생이 되면 침대 자녀는 대학 기반(GPA, AG 과정, SAT 또는 ACT 시험)을 구축하기 시작합니다. 여기에는 주 또는 학군의 졸업 요건을 완료하고, 능력 수준에 맞는 과정을 수강하고, 까다로운 수업 일정을 탐색하는 것이 포함됩니다. 이러한 이유로 성공적인 코스 선택이 중요합니다. 당신은 지금 14 년 동안이 당신의 자녀를 지켜보았습니다. 습관은 꽤 잘 정립되어 있으며 과거의 성적과 습관을 살펴보십시오. 학생의 성공은 모든 카운슬러와 교사가 보고 싶어하는 것이며, 귀하와 귀하의 자녀가 거기에 도달하도록 돕는 것이 그들의 임무입니다. 교사나 카운슬러와 이야기하고 코스 수준에 대한 권장 사항에 주의하십시오. 그들은 학생의 하루 종일 함께 일하며 학생이 어떻게 배우고, 작업을 완료하고, 시험을 수행하는지 알고 있습니다. 그런 다음 자녀의 실력을 약간 늘릴 수 있는 코스를 선택하십시오 그러나, 우리는 자녀들이 도전을 느끼기를 원하지만 그것에 압도되거나 익사하지 않기를 바란다는 것을 기억하십시오.



대학은 꿈이 아니라 계획입니다

그리고 이제 자녀들은 계획이 필요합니다! 이것은 한 해와 학기의 목표를 의미하며, 그 다음에는 거기에 도달하는 데 도움이 되는 더 작은 "디딤돌" 목표를 의미합니다. 그리고 물론, 정기적으로 그들과 함께 확인하여 그들이 궤도에 있는지 확인하고 당신이 모니터링하고 있다는 것을 알고 있는지 확인하십시오!

3. 학업, 운동 및 사회 생활 간의 균형 잡힌 행동을 하도록 도와주십시오. 우리는 아이들이 성공적인 학생이 되고, 학교와 연결되어 있다고 느끼고, 즐거운 시간을 보낼 수 있는 친구와 활동을 갖기를 원하지만 모든 것이 신중하게 균형을 이루어야 합니다. 첫째, 학교는 그들의 직업이며 학생의 우선순위가 되어야 합니다. 학급 선택과 성적은 고등 교육 옵션을 결정하는 데 큰 역할을 할 것입니다. 공부하고 숙제를 할 수 있는 정해진 시간과 산만하지 않은 장소를 갖는 것이 훨씬 더 중요합니다.

4. 십대 자녀의 우정을 지원하십시오. 사회적 상호 작용은 심리적으로 건강하므로 자녀가 네트워크 구축을 시작하기에 절대 이르지 않은 시기입니다. 신입생에게 새로운 사람을 만난 적이 있는지 계속 물어보고 공부나 저녁 식사에 초대하도록 제안하면 이러한 관계가 번창할 수 있는 편안한 장소를 제공해 줘야 합니다. 이것은 십대 자녀가 깨닫는 것보다 더 많은 역할을 할 것입니다.

5. 친구가 아닌 부모가 되십시오. 고등학교에는 모든 종류의 사고 행사가 있습니다; 게임 보기, 춤 및 무도회. 파티, 영화, 그리고 그냥 놀기. 확고한 한계, 경계 및 기대치를 설정과(몇일 밤 동안 자녀의 외출을 허가할 것인지, 시간, 관계 등) 적절한 존중과 예의를 요구하는 것 그리고 자녀들이 실수에 대한 자연스런 결과를 책임지게 하는 것들을 통해 자녀들은 배우게 될 것입니다. 이러한 유형의 한계는 귀하가 자녀의 건강, 안전 및 복지를 돌보고 소중히 여긴다는 것을 보여줍니다. 그들은 화를 낼 수도 있지만 오래 가지 않을 것입니다. 그리고 만약 그렇다면, 그들이 자신의 아이를 가질 때까지 기다리십시오. 그들이 누구와 함께 있고 어디로 가고 있는지, 무엇을 하고 있는지 모니터링하십시오. 이를 위해서는 친구가 아닌 부모가 되십시오. "파티를 주최하는 자가 가장가장 많이 잃는다" 는 것을 기억하십시오. 이런 부모들은 성인 활동 (알코올, 포르노, 담배 등)을 허용하는 "멋진" 부모가 되기를 위해서 감독과 관련하여 참석하지 않습니다. 어떤 부모들은 자녀가 열쇠를 가져 가져갔다거나 자녀를 신뢰한다고 말함으로써 자신의 행동을 변호합니다. 현실적으로 잡히면 큰 문제가 됩니다.

6. 적절한 디지털 시민의식을 필수로 만드십시오. 기술은 우리 삶의 큰 부분이지만 안전하고 책임감 있게 사용하는 방법을 자연적으로 알지는 못합니다. 그러나 이것은 특히 학생의 소셜 미디어 게시물이 대학 입학 기회에 영향을 미칠 수 있기 때문에 중요합니다.

7. 도움을 요청하십시오! 자녀가 학업, 사회, 정서 또는 약물 남용 또는 기타 심각한 문제로 어려움을 겪고 있음을 발견하면 신속하게 도움을 받으십시오. 독립성이 커지면 유혹이 따르며 거기에는 많은 유혹들이 있습니다. 자녀와 친구들을 관찰하는 것이 중요합니다. 학업 진도를 추적하십시오. 행동의 변화를 확인하십시오. 너무 설명하려고 하지 마십시오. 정직 하십시오. 너무 많은 부모들이 자녀의 어려움을 숨기려고 노력하며 학업 문제에 대해 학교에 알리는 데 상당히 빠르지만 다른 유형의 문제에 대해서는 알리지 않습니다. 자녀가 어려움을 겪을 때 당황할 일이 아닙니다. 그것은 당신이 좋은 부모가 아니라는 것을 의미하지는 않습니다. 그것은 자녀가 어려움을 겪고 있고 도움이 필요하다는 것을 의미합니다. 학교 카운슬러와 협력하십시오. 그들이 도움을 위한 제안을 제공하고, 학문적 측면에 간섭하고, 귀하와 귀하의 자녀 모두를 위한 객관적인 공명판이 되고, 외부 전문가와 학교 간의 연결 고리가 되도록 하십시오. 이 때 부모는 자기편에서 객관적이고 감정적으로 생각할 수 있는 사람이 필요합니다. 학교 카운슬러는 판단하기 위해 거기에 있지 않습니다. 그들은 힘든 시간을 통해 당신을 지원하기 위해 거기에 있습니다.

8. 부정적인 또래 압력. 자녀가 지속적으로 또래의 압력에 놓인 경우 도움을 요청하십시오. 자녀와 친밀하고 개방적이며 정직한 관계를 발전시키십시오. 자녀가 긍정적인 역할 모델과 다양한



우정관계를 추구하고 긍정적인 역할 모델과 상호 작용하는 그룹에 가입하거나 활동을 하도록 격려하십시오. **대학은 꿈이 아니라 계획입니다** 자녀들이 또래와 어울리고 싶어하는 것이 정상이며 또래의 압력은 모든 어린이와 성인이 언젠가는 경험하는 것임을 알려주십시오. 부모가 자녀와 좋은 시간을 보내면 자녀는 또래의 압력이나 갭단에 굴복할 가능성이 적습니다. 자녀가 긍정적인 자아상을 개발하도록 도와주세요. 책임감, 개성, 독립성 및 자기 주장을 장려하십시오. 긍정적인 징계를 제공하십시오.

자녀가 부정적인 또래 압력에 빠졌을 수 있다고 의심되면 그 이유를 파악하고 이야기하십시오

적용 된 양식 <http://pbskids.org/itsmylife/school>

내 역할에 대해 배우고 있는 생각들



대학은 꿈이 아니라 계획입니다

내가 힘써야 할 부분에 대해 써보기

정보 얻기..	청소년기	도전 + 변화들	충고들
참여하기..			
영감 얻기...			

