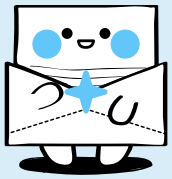
드림레터

2023 7호 중학교

학부모를 위한 쉽고 간결한 진로 소식지

"스마트폰에 빠진 우리 아이에게 새로운 세상에 눈뜨게 하는 법?!"

#휴식하는방법을모르는너에게
#현실에서
#게임그만해
#추천여행
#말하는엄마아빠도지겨워
#함께놀자
#자연에서즐겨보자
#하늘을봐



나는야 드림레터 마스코트, **드림이!!**

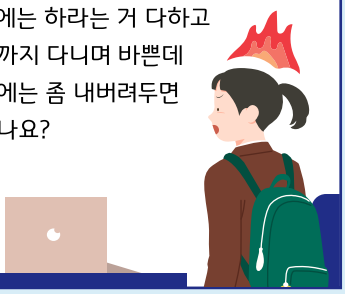
부모님들의 걱정

정말 끝도 없이 게임에 빠져있는데 화도 내고 달래도 봤지만 이런 상황이 계속 반복되니 지쳐요.

VS

아이들의 분노

평일에는 하라는 거 다하고 학원까지 다니며 바쁜데 주말에는 좀 내버려두면 안되나요?

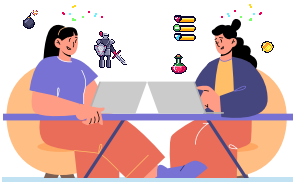


전문가들은 스마트폰에 빠지는 이유를 크게 세 가지로 말합니다.

노력에 비해 성취감이 큰 것!

일상에서는 무언가 얻으려면 시간과 비용, 노력이 많이 들지만 SNS나 게임 등은 '손가락 까딱'으로 수많은 성취감을 얻을 수 있어요.

심심한 일상, 스마트폰은 이제 친구들과의 놀이터!



심심하고 지루한 일상에서 자극이 필요한 아이들은 SNS나 게임을 찾게 됩니다. 게다가 친구들과 놀 시간이 부족하다 보니, 스마트폰 세상은 친구들과의 사교 장소가 된 것이겠죠?

스트레스 푸는 가장 쉬운 방법!

청소년은 일상에서 겪는 친구문제, 공부문제, 우울감을 스마트폰 세상을 통해 회피하는 경향이 많이 나타난다고 합니다. 손쉬운 스트레스 해소법이겠죠.

이번 방학은 아이들의 이런 마음을 알아주고 인정해주는 것부터 시작해 보세요.
새로운 활동을 통해 아이들과 시간을 보내 본다면 새로운 세상을 보도록 시선을 돌릴 수 있습니다.

학부모On누리

네이버 블로그

유튜브 채널

무료글꼴_경기천년제목체/카페24 아네모네/SUITE 사용
OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락

스마트폰만 하는 아이의 마음을 알아주고, 우리 아이의 성향에 맞추어 함께 시간을 보내요.

1 성취감에 중독됐어형!

몰입감 가득한 액티비티형 여행지
충북 단양 패러&행글라이딩

SNS나 게임의 손쉬운 성취감에 중독됐다면 현실세계의 더 큰 성취감을 맛볼 수 있도록 도와주세요. 중독이 된다는 것은 바꾸어 말하면 무언가에 열중한다는 것이고, **이러한 열정을 새로운 곳에 쏟아 보고 경험하게 해주면 아이의 시선이 환기될 수 있습니다.** 몰입감 가득한 현실 성취감으로 아이에게 신세계를 열어주세요.

2 매일 똑같은 일상, 심심해서형!

SNS명소에서 은하수 여행
강원도 강릉 안반데기

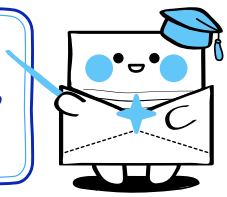
일상의 지루함을 달래기 위해 게임을 한 아이라면, **현실 세계의 즐거움을 채워주세요.** SNS에서 핫한 장소를 함께 가보는 것도 좋고 작은 일탈을 함께 계획해 보는 것도 좋습니다. SNS에서 유명해서 갔으나 사진과 현실의 차이를 경험하면 함께 웃을 일도 두배가 되겠죠? 또한 큰 기대 없이 떠난 여행 속에서 잊지 못할 추억을 남길 수도 있습니다. 우연의 힘을 믿고 떠나보면 은하수를 보며 우주 비행을 꿈꿀지도 모르니까요!

3 스트레스를 풀 방법을 모르겠어 휴식할래형!

진짜 휴식을 선물할 조용한 섬 여행
인천 옹진군 소야도

게임과 SNS 때문에 스트레스를 받기도 하는 우리 아이, 실은 쉬고 싶은데 어떻게 쉬는지 몰라서 스마트폰 세상으로 도망칠 때도 있습니다. 어떻게 쉬어야 잘 쉬는 것인지, 쉬고 난 후에 어떤 새로운 전환을 맞이할 수 있는지 대화 해보고 **조용히 쉴 수 있는 섬 여행도 함께해 보세요.** 아이들도 다른 사람들이 보는 모습에 완전히 해방 되어 오롯이 혼자만의 시간을 보내면 새로운 힐링을 맞이할 수 있습니다.

> “자연에서의 경험을 늘리면
> **아이들의 휴식과 스트레스 해소를 도울 수 있습니다!”**



교육부 Ministry of Education
17개 시·도교육청 17 Metropolitan and Provincial Offices of Education
국가평생교육진흥원 National Institute for Lifelong Education
전국학부모지원센터 National Center for All Parents