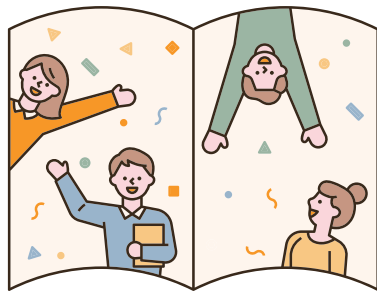
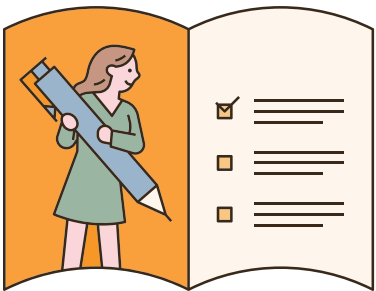
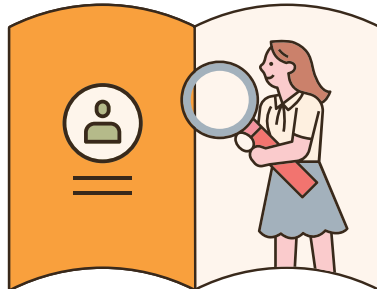
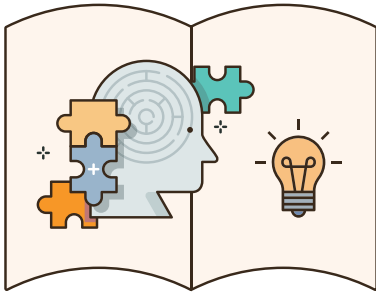


학생 정신건강 소식지 모음집



Contents



1. 발달	2
• 아이들의 행동을 발달 과정으로 이해해 주세요(교사, 2018년 2호)	2
2. 애착	5
• 부모가 편안해야 자녀도 행복하다!(학부모, 2015년 3호)	5
3. 자존감	8
• 아이의 자존감(학부모, 2015년 8호)	8
4. 감정조절	11
• 아이들의 '화'를 조절하도록 돕는 법(교사, 2018년 5호)	11
• 분노조절이 되지 않는 학생을 대하는 교사의 마음가짐(교사, 2021년 11호) ..	15
• 우리 아이 감정 그릇 튼튼하게 하기(학부모, 2021년 11호)	18
5. 자녀(학생)와의 소통	22
• 교사가 학생의 거짓말에 대처하는 방법(교사, 2019년 8호)	22
• 자녀와 대화를 해요!(학부모, 2015년 2호)	25
• 방학 중 자녀와 대화하기(학부모, 2016년 11호)	28
6. 양육스트레스	30
• 부모의 양육 스트레스 관리(학부모, 2016년 10호)	30



1. 또래관계	34
• 새학기 친구 관계 돕기(교사, 2022년 2호)	34
• 새학기 친구 관계 돕기(학부모, 2022년 2호)	37
• 우리 아이 친구 문제, 어떻게 대화하면 좋을까?(학부모, 2019년 7호) ..	40
• 건강한 교우관계(학부모, 2017년 3호)	43
2. 새학기 적응	46
• 3월이 두려운 아이들, 그 아이들이 두려운 교사(교사, 2019년 1호) ...	46
• 학교가기 싫어하는 아이(학부모, 2018년 7호)	49
• 새로운 변화에 적응하기(학부모, 2017년 1호)	52
3. 학업스트레스	55
• 공부를 못하는 병도 있습니다.(교사, 2018년 7호)	55
• 자녀와 공부 문제로 부딪히는 일이 많나요? 공부 갈등, 슬기롭게 해결하기 (학부모, 2019년 4호)	59

2. 애착

대상 : 학부모 발행호 : 2015년 3호



부모가 편안해야 자녀도 행복하다!

부모와 자녀 사이의 안정적인 애착관계는 자녀에게 정서적인 안정감을 주며 자녀가 세상에 대한 즐거운 호기심을 가지고 살아갈 수 있게 합니다. 부모라면 누구나 자녀에게 안전한 환경을 제공해 줄 뿐 아니라 자녀가 힘들 때면 기댈 수 있는 대상이 되고 싶을 겁니다. 하지만 부모와 자녀 사이에서 조율과 의사소통이 잘 되지 않아서 관계가 점점 멀어지는 경우도 있습니다.

부모가 아이와 맺는 애착은 부모 자신의 부모와 맺었던 애착의 영향을 받습니다. 이번 뉴스레터를 통해 부모님 자신의 애착 이력을 돌아보는 시간을 가져보면 어떨까요?

위에 사례 1) ○○씨의 이야기

○○씨는 두 남자아이들의 아버지입니다. 평소에는 자상한 ○○씨지만, 두 아들이 다툼 때면 화를 참지 못하고 강압적으로 아이들을 대합니다. ○○씨의 아버지는 매우 무서운 분이었는데 어린 ○○씨가 동생과 다툼 때면, 그를 때리고 형편없는 아이라고 비난하곤 했습니다. ○○씨는 자라면서 아버지와 같은 사람이 되지 않겠다고 다짐했지만, 자녀들이 싸우면 자신도 모르게 아버지와 똑같은 행동을 하고 있었습니다. ○○씨가 잠시 화를 내는 것을 멈추고 자신의 마음을 들여다보자, 자신의 과거경험으로 인하여 자녀의 다툼을 더욱 심각하고 위협적으로 받아들였다는 것을 깨닫게 되었습니다.

1 “애착”이란!

□ 애착은 일차 양육자와 아이 사이에 형성되는 정서적 유대입니다.

애착은 아이의 정서와 사회성의 발달에 매우 중요한 역할을 하며 감정조절 능력과 밀접한 관련이 있습니다. 부모가 아이의 요구에 민감하고 빠르게 반응해줄 때 아이는 안정된 애착을 형성하게 됩니다.

☐ 아이와 부모가 서로 이해하고 공감하며 서로 어떻게 영향을 미치고 있는지를 이야기 할 때 부모와 아이의 유대는 단단해집니다.

자신의 마음을 부모에게 이해 받았다고 느낀 아이는 스스로에 대한 믿음을 가지며 건강한 자존감을 형성하며 자신을 둘러싼 타인과 세상에 대해서도 신뢰감을 가지게 됩니다.

☐ 자신이 부모와 맺었던 관계보다 더 좋은 부모 자녀 관계를 만들 수 있습니다.

애착은 부모자신이 부모와 맺었던 관계의 영향을 받지만 항상 같지는 않으며, 노력에 따라 더 좋아질 수 있습니다. 이 과정에서 배우자의 지지와 이해는 매우 큰 힘이 됩니다.

2 이제 다음 질문을 통해 자신의 부모님과의 관계를 돌아보는 시간을 가져보세요.

☐ 부모님은 어렸을 때 자신의 부모와 관계가 어떠하였습니까?

☐ 지금 양육자인 자신과 자녀의 관계는 어떻습니까?

☐ 자신과 부모와의 관계가 현재 자녀와의 관계에 어떻게 영향을 주고 있습니까?

3 자녀와 애착의 안정성을 증진시키는 양육 원칙

- ① 자녀가 안전하다고 느끼게 해주세요. 자녀의 요구를 존중하고 경청합니다.
- ② 자녀가 **생각, 감정, 소망, 의도**를 잘 표현하도록 허락해 주세요.
- ③ 불안이나 분노 등의 부정적 감정을 표현하더라도 받아주세요. 자녀가 자신의 감정을 알고 표현해야 조절할 수 있습니다.
- ④ 규칙적으로 생활하여 자녀가 하루 일과를 예측할 수 있게 해주세요. 환경의 변화가 있을 때는 미리 설명합니다.
- ⑤ 자녀에게 사랑을 전달하는 비언어적인 표현 (**신체접촉, 표정, 눈맞춤**)을 많이 해주세요.
- ⑥ 힘든 일로 고통을 받을 때 혼자가 아니라 가족이 같이 한다는 것을 느끼게 해주세요.
- ⑦ 훈육은 **행동에만 초점**을 둡니다. 동기와 생각, 감정을 함부로 추측하지는 마세요.
- ⑧ 칭찬은 부모의 기쁨과 자랑스러움을 전달하기 위한 것입니다. 자녀의 행동을 변화시키기 위한 것은 아닙니다.
- ⑨ 갈등이나 오해가 생기지만 회복하는 과정이 더 중요합니다.

4 ○○씨와 비슷한 상황이라면, 자녀에게 이렇게 표현해보는 것은 어떨까요?

- ☐ “네가 그래서 화가 났구나.”
- ☐ “그럴 때는 정말 속상할거야. 이해해.”
- ☐ “동생은(혹은 형은) 마음이 어땠을까?”
- ☐ “너희들이 다투는 것을 보면 아빠는 속상하단다.”
- ☐ “싸우지 않고 좋은 방법을 찾아낸 너희들이 정말 자랑스럽다.”



3. 자존감

대상 : 학부모 발행호 : 2015년 8호



아이의 자존감

아이들의 자존감은 단기간에 만들어지는 것이 아닙니다. 아이들은 장기간 부모님의 양육을 통해 자신에 대한 자아상과 자존감을 만들어 갑니다. 초등학교 시기는 자존감이 자리 잡기 시작하는 시기로, 부모님으로부터 인정받고 싶은 아이의 마음이 얼마나 충족되느냐가 평생에 걸쳐 지속되는 자존감의 기초가 되기도 합니다. 이번 뉴스레터는 부모님께서 어떻게 아이의 자존감을 높여줄 수 있는지에 관한 것입니다.

1 목표는 아이의 능력에 맞춰 현실적으로 세웁니다.

초등학교 저학년 아이가 자신의 방 정리를 깔끔하게 하는 것은 어렵습니다. 옷을 벗어서 넣을 수 있도록 간단하고 쉬운 목표부터 실천하게 하는 것이 좋습니다. 쉬운 목표부터 시작해서 차근차근 성공을 경험하면 이런 경험들이 쌓여 자존감의 기초가 됩니다.

2 아이의 말을 들어주십시오.

부모가 매일 다만 몇 분이라도 자신의 이야기를 진지하게 들어준다면 아이는 자신이 소중하고 중요한 존재라고 인식하게 될 것이고 자연스럽게 자존감이 높아집니다. 부모님을 통해 남의 말을 잘 듣는 법을 보고 자란 아이는 친구들의 이야기도 잘 들어주게 되어 주변으로부터 인정받고 환영받는 아이가 되어 자존감이 더 높아집니다.

3 아이에게 의견을 물어 주십시오.

부모님께서 아이의 의견을 중요하게 생각하고 있다는 것을 보여 주십시오. 자녀는 자신을 소중한 사람이라 생각하여 자존감이 향상될 수 있고 동일한 방법으로 다른 사람들도 존중하게 될 것입니다.

4 칭찬을 많이 해주십시오.

아이가 계속 야단을 맞으면 감정적으로 되어 반감이 생깁니다. 반대로 칭찬을 받으면 마음에 여유가 생겨서 잘못을 지적받아도 수긍하기 쉽습니다. 결과보다는 아이가 노력한 과정을 구체적으로 칭찬해 주십시오. 이러한 경험은 어려운 과제를 만나도 도전해 볼 수 있는 용기와 자존감을 형성할 것입니다. 효과적인 칭찬과 지양해야 할 칭찬 방법을 간단히 소개합니다.

효과적인 칭찬 방법	비효과적인 칭찬 방법
<ul style="list-style-type: none"> • 노력한 부분에 대해 언급함 "옷을 정리하는 걸 연습하더니, 정말 많이 능숙해졌구나." • 원인과 결과를 이어서 설명함 "학교 갈 준비를 세 시간에 맞추어 끝내놓으니 정말 도움이 되는구나." • 부모 자신의 감정을 언급함 "동생과 사이 좋게 지내는 모습을 보니 엄마가 굉장히 행복하구나." 	<ul style="list-style-type: none"> • 질문형으로 피차듯이 칭찬함 "네 방이 모퉁처럼 항상 깨끗할 수 있잖니?" • 맥로 시작하는 질문을 함 "네 그릇에 있는 음식물 다 먹었네. 그런데 왜 20분이나 걸리니?" • 추가로 더 할 것을 요구함 "설거지 잘 해놓았네. 그럼 이번에는 알뜰가 무뎠던 쓰레기 좀 밖에 내다 버려라지?"

5 “사랑한다”는 말을 자주 해주십시오.

사랑한다는 표현은 자녀들로 하여금 스스로 소중한 존재라는 확신을 갖게 합니다. 이는 자연스럽게 자존감을 향상하는 데 도움이 되며, 주변 사람들을 대할 때도 자신감을 가질 수 있도록 합니다. 또 친구들에게 양보할 수 있는 여유가 생기고 사회성이 좋아지게 됩니다.

6 욕설과 폭력은 금물입니다.

부모님께서 스스로의 감정과 분노를 조절할 수 있어야 아이도 자신의 감정과 분노를 조절하는 법을 배울 수 있습니다. 억울한 마음은 기억에 오래 남아 아이를 괴롭힙니다. 만약 부모님께서 잘못하신 것이 있다면 진심을 담아 빨리 사과하는 것이 좋습니다.

7 기다릴 줄 알아야 합니다.

아이가 성장하는 과정은 많은 시간이 걸리는 기나긴 여정입니다. 급하게 아이를 변화시키려 하지 마시고 꾸준히 기다려주세요.

부모님께 충분한 인정과 사랑을 받으며 자란 아이는 자연스럽게 스스로를 사랑받기에 충분한 소중한 사람이라고 생각하게 됩니다. 자존감이 커진 아이는 성인이 되어서도 행복한 삶을 살 수 있게 될 것입니다.



4. 감정조절



대상 : 학부모 발행호 : 2021년 11호



우리 아이 감정 그릇 튼튼하게 하기

‘A 이야기’

A는 자기 물건을 동생이 갖고 노는 것을 보고 물건을 뺏어버립니다.

동생과 같이 갖고 놀도록 하자 눈물이 터져버립니다.

엄마가 달래도 보고 억박질러보기도 하지만 울음소리는 점점 더 커질 뿐입니다. 고래고래 소리를 지르며 발을 쿵쿵 구르다가 급기야 바닥에 드러눕고 맙니다.

속상한 일로 인해 화가 나고, 짜증이 나거나 우울해지는 것은 정상적인 감정 반응입니다. 그러나 ‘화가 난다’라고 해서 **특하면 ‘화를 내도’ 되는 것은 아닙니다.** 쉽게 짜증을 내거나 눈물을 보이고, 욕하고 화를 내는 자녀의 모습에 부모님들은 당황스럽고 걱정이 되기 마련입니다.

이번 뉴스레터에서는 **자녀의 감정과 분노를 잘 조절할 수 있도록 돕는 방법**에 대해 알아보려고 합니다.

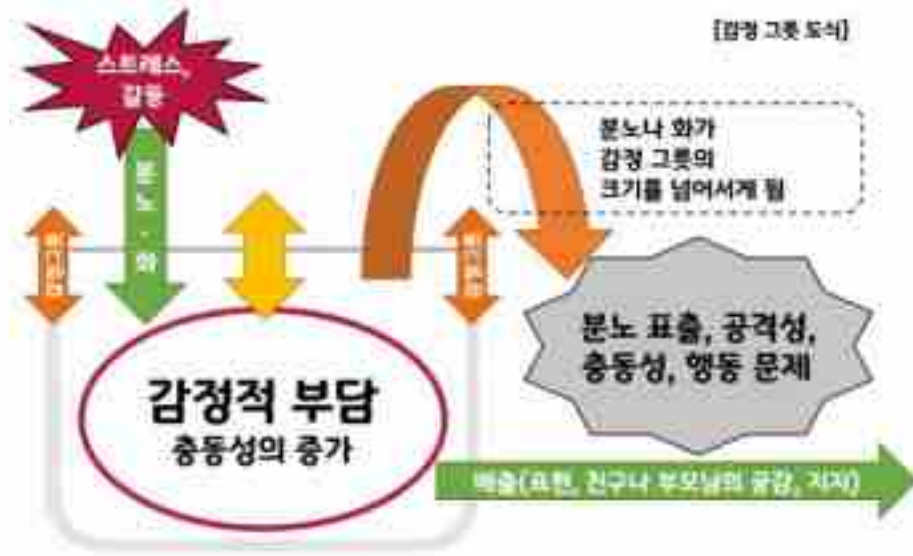
1 감정조절문제는 어떻게 발생할까요?

□ 우리에게는 누구나 **감정을 담는 그릇** 같은 것이 있습니다. 그릇에 물을 담는다고 생각해보요. 그릇의 크기에 비해 너무 많은 물을 담으면 그릇의 물은 당연히 넘쳐버리겠지요. 아이들도 부모와의 갈등, 학교 적응문제, 친구와의 갈등, 자존감의 저하, 성적에 대한 부담 등 다양한 스트레스로 **감정적 부담이 갑자기 커지면 아이들의 감정 그릇에 담을 수 있는 감정 정도를 벗어나** 짜증이나 분노가 폭발하게 될 수 있습니다.

□ 반대로 **그릇에 물이 담기는 것을 잘 보면서 조금씩 넘치지 않게 덜어낸다고** 생각해보세요. 그러면 물이 넘치는 일은 없겠지요. 이처럼 아이들이 감정적으로 부담이 되는 문제에 대해 **부모님이나 선생님, 친구로부터 공감과 지지를 받게 되면 감정을 표현하고 해소하게 되므로** 감정 그릇이 넘치지 않겠지만, 그렇지 못하게 되면 짜증이나 분노가 폭발할 수 있습니다.

□ 그릇의 크기나 특징에 따라 담을 수 있는 물의 양이 달라지듯, **우리 아이의 감정 그릇의 크기나 특징에**

따라 쉽게 화/짜증을 낼 수도 있습니다(아래 그림 참고).



2 자녀의 감정을 읽어주세요. (감정 코칭하기)

□ 만약 깜깜한 동굴 입구에 서 있다면, 한 치 앞도 안 보이고 그 동굴이 얼마나 깊은지, 안에 무엇이 있는지 모르는 상황이라면 아주 무섭고 겁이 날 것입니다. 그러나 동굴 속에 빛을 비추어 어디에 무엇이 있는지를 알게 되면 무서운 마음은 한결 사그라들 것입니다.

□ 우리의 마음도 그렇습니다. 화가 날 때 막연히 '기분 나빠. 짜증 나.'라고만 생각하면 기분이 풀리지 않고 점점 더 나빠지지만 합니다. 그러나 어떤 감정들이 쌓여 화가 되었는지 우리의 마음을 가만히 들여다보게 되면 하나는 마음이 한결 찾아들게 됩니다.

① 감정 구별하기

우선, 자녀가 느끼는 감정에 이름을 붙여보세요. 우리가 말하는 감정에는 사실 아주 다양한 종류의 감정이 있습니다. (예, 슬픔, 후회, 억울함, 미움, 원망, 자책, 질투, 억울함, 비참함, 측은함, 불안함, 민망함, 허망함, 아쉬움 등)

자녀 : "아우, 정말 짜증 나."

부모 : "왜 그렇게 짜증을 내니?" (X)

부모 : "동생이 마음대로 물건을 가져가 속상하고 짜증이 나는구나." (O)

② 감정 표현하기

감정에 이름을 붙인 후, 자녀 스스로 감정을 말로 표현하도록 도와줍니다.

부모 : “동생이 말도 없이 네 장난감을 갖고 놀아서 기분이 나빴나 보네. 동생이 네 물건을 허락없이 가져 가서 어떤 생각이 드는 거니?”

자녀 : “내 장난감 갖고 놀지 말라고 했는데, 동생이 나를 무시하는 것 같아 화가 나고 미웠어요. 이전에 내가 엄청 좋아하는 장난감을 동생이 갖고 놀다가 망가뜨린 적이 있잖아요. 또 그럴까 봐 걱정되는데, 엄마는 동생 편만 드는 것 같아서 속상해요.”

③ 감정 인정하기

다음으로, 아이의 말 속에 담긴 감정을 인정해 주어야 아이의 마음이 풀립니다. 즉, ‘내가 네 입장이라도 그랬겠다. 그런 상황에서 그런 감정이 드는 건 당연해’라는 **이해의 마음을 표현**하는 것입니다.

부모 : “그래. 네가 좋아하는 장난감을 허락도 없이 동생이 가져가서 **무척 화가 났겠구나**. 또 망가질까 봐 걱정도 되고. 엄마(아빠)가 네 마음을 몰라주는 것 같고. 전에도 그런 적이 있으니 **그런 마음이 들 수도 있지**.”

④ 행동 조절하기

때에 따라서는 부모님께서 **대안적 행동을 제시**해 주시는 것도 좋습니다. 욕설, 폭력 등의 문제행동에 대해서는 **단호히 제한**을 해주실 필요가 있습니다.

부모 : “다음엔 동생에게 ‘내가 아끼는 장난감이니 조심해서 갖고 놀아’라고 이야기해보는 게 어떨까? 둘 다 갖고 놀고 싶을 때는 시간을 정해서 번갈아 가면서 갖고 노는 것으로 하자. 하지만, 아무리 화가 나도 이번처럼 욕하거나 물건을 던져서는 안 돼.”

3 아이 스스로 화를 조절하게 도와주세요.

□ 편안한 분위기에서 일상 대화를 나눌 때, **자녀와 함께 화를 조절하는 방법**들을 찾아보고 연습해보세요.

- ‘잠깐’ 하고 멈춘다.
- 길게 심호흡한다.
- ‘참자, 진정하자, 괜찮아’라고 혼잣말을 한다.
- 거꾸로 셈을 하거나 구구단을 외운다.
- 즐거운 상상을 한다.
- 음악 듣기, 목욕하기, 스트레칭 등 기분 전환할 수 있는 자신만의 방법을 찾아본다.
- 가볍게 몸을 움직이는 활동을 한다.

□ 감정을 잘 조절하는 것은 ‘성취 경험’이 되며, 한 번 성공하면 점점 더 잘하게 됩니다.

4 자녀의 분노발작이 길어질 때 돕는 방법

□ 자녀가 분노 폭발을 멈추지 못하고 길어진다면 이렇게 해 보세요.

- ① 자녀의 손목을 잡고 적당한 의자에 앉힌 후 화가 가라앉아 **차분해질 때까지 기다려 줍니다.**
- ② **소리를 지르지 말고 차분하게** “네가 지금 소리 지르는 것을 스스로 멈추고 다시 차분해지면 좋겠구나. 그때까지만 엄마(아빠)는 너의 팔을 잡고 있을 거야.”라고 말한 뒤 비난하지 않는 태도로 지긋이 자녀를 쳐다보며 기다려 줍니다.
- ③ 자녀가 분노발작을 멈추면 바로 안아주고 “방금 너 스스로 멈추었구나. 정말 잘했어. 다음번에는 더 쉽게 멈출 수 있을 거야”라고 격려해 줍니다. 중요한 것은 **스스로 분노를 가라앉히고 차분해지는 것을 경험하는 것입니다.**

5 이럴 땐 정신건강 전문가에게 도움을 청하세요.

- 주의집중력이 낮고 충동적인 성향이 있거나, 불안, 우울 등의 정서적인 문제, 혹은 사고의 융통성이 낮은 문제 등이 있으면 감정적 부담을 수용할 수 있는 그릇이 약해서 스트레스에 대한 반응이 크고, 감정조절이 어렵게 되어 감정 폭발이 빈번하게 일어날 수 있습니다.
- 아이들의 외모가 저마다 다른 것처럼 감정 그릇의 특징도 다릅니다. 자신이나 다른 사람을 다치게 할 정도의 분노 폭발이 빈번하면 **우리 아이의 감정 그릇을 이해하고 더 튼튼히 하는 데 도움을 줄 정신건강 전문가를** 찾아보세요.

좋은 감정이든 나쁜 감정이든 모두 소중한입니다.
자녀가 감정을 건강하게 표현할 수 있도록 격려해 주세요.

5. 자녀(학생)와의 소통

대상 : 학부모 발행호 : 2015년 2호



자녀와 대화를 해요!

아이들은 속상하거나 힘들 때 부모와 대화를 하면서 위로를 받고 성장하게 됩니다. 그러나 때로는 부모님들이 자녀들의 마음을 잘 이해하지 못할 뿐만 아니라 상처를 주기도 합니다. 이번 뉴스레터에서는 자녀가 자신의 이야기를 편안하게 할 수 있도록 도울 수 있는 의사소통의 기술을 소개합니다.

자녀 : 오늘 시험 봤는데 망쳤어요.

부모 : 지난 번에도 망쳤잖아. 이렇게 해서 나중에 뭐가 될래?

자녀 : 나도 최선을 다했단 말이에요.

부모 : 그게 최선이야? 옆집 아이는 이번에도 잘 봤다더라. 이렇게 해서 나중에 좋은 대학 갈 수 있겠니?

자녀 : 됐어요! 엄마는 알지도 못하면서!

위와 같은 상황에서 자녀의 입장이라면 어떤 느낌이 들까요? 부모님 입장에서는 자녀가 시험에서 좋은 결과를 내지 못한 것에 대한 속상한 마음의 표현일 수 있지만, 부모님으로부터 위로를 받고 싶은 자녀에게 마음의 상처를 줄 수도 있습니다. 성급하게 자녀의 행동을 판단하거나 마음에 상처를 남기는 대화를 반복하게 되면, 부모는 자녀의 마음을 알 수 없게 됩니다.

어떻게 대화해야 할까요?

1 충고하지 않고 관심을 가지고 물어봅니다.

자녀의 말에 집중하지 않고 평소의 생각대로 책망하듯 묻는 것은 좋지 않습니다. 자녀의 말과 생각에 대해 정말 궁금한 마음으로 관심을 보이면서 질문하는 것이 필요합니다.

2 정성을 다하여 듣습니다.

성급하게 자녀의 말을 끊고, 자녀의 행동에 대하여 비난하거나 교정하려 하는 것이 아니라 충분히 듣는 태도가 필요합니다.

3 공감하면서 적절한 반응을 보여줍니다.

자녀의 감정에 공감하면서 웃기도 하고 고개를 끄덕이기도 하는 등, 자녀의 말을 잘 듣고 있다는 것을 자녀가 느낄 수 있도록 반응을 보여주는 것이 필요합니다.

4 자녀의 감정을 정리해 줍니다.

자녀가 이야기를 하다보면 순서나 상황, 또는 그 때의 감정이 뒤섞이는 경우가 때때로 있습니다. 내용을 순서대로 정리해주고, 자녀가 느꼈을 감정은 어땠는지 예상하며 공감해 줍니다. 특히 다른 아이와 비교하지 말고 결과보다는 과정을 챙겨주세요.

이렇게 대화해 주세요

이 방법들을 위의 대화에 적용하여 본다면 다음과 같이 진행될 것입니다.

자녀 : 오늘 시험 봤는데 망쳤어요.
 부모 : 그래? 어쩌다 그렇게 된 거니? 묻기
 자녀 : 내가 너무 긴장을 해서 아는 것도 많이 틀렸어요.
 부모 : 저런. 긴장만 하지 않았어도 더 잘 볼 수 있었는데 속상하겠다. 반응보여주기
 자녀 : 이번 시험은 지난번보다 더 많이 공부했어요. 그런데 막상 시험문제를 받아보니 너무 떨렸어요.
 부모 : 더 많이 공부했는데 긴장하는 바람에 점수를 잘 못 받았구나. 엄마는 그래도 너가 지난 번보다 더 노력한 것이 대견한데... 정리하기

이와 같은 대화를 통해 자녀는 부모님이 자신의 마음을 잘 이해해준다고 느끼고, 속상했던 마음도 해소될 수 있을 것이며, 더욱 자신의 이야기를 잘 털어놓을 수 있습니다.

☞ 하나 더! 가족과 이야기하기

매일 저녁 온 가족이 모였을 때, 단 10분이라도 부모님과 자녀가 함께 그 날 경험했던 일들에 대해 이야기를 나누는 시간을 가지는 것이 좋습니다. 자녀만이 아니라 부모님께서도 솔직한 태도로 그 날 있었던 일과 자신의 느낌을 가족과 함께 공유한다면, 가족 간의 유대가 깊어질 뿐만 아니라 자녀는 부모님의 모습을 통하여 대화하는 방법을 배울 수 있을 것입니다.



5. 자녀(학생)와의 소통



대상 : 학부모 발행호 : 2016년 11호



방학 중 자녀와 대화하기

이제 한 학기를 잘 마치고 겨울방학이 시작되었습니다. 부모님들에게 자녀의 ‘방학’은 학기 중에 못한 학습을 보충하거나 선행학습을 위한 기간으로 인식되기도 합니다. 하지만 학기 중에 학교와 학원 등에서 대부분의 시간을 보낸 자녀들에게 ‘방학’은 인지 발달(학업)뿐만 아니라, 가정에서 부모님과 함께 하는 시간을 통해 정서적, 심리적, 사회적, 신체적 발달을 도모해야 하는 시간입니다. 가족과 함께 시간을 보내면서 자녀를 수용하고 인정하고 관심을 기울여 주는 것이야말로, 방학 중 자녀들을 위한 가장 중요한 일입니다. 이번 뉴스레터에서는 방학 중에 어떻게 자녀와 좋은 시간을 보낼지에 대한 몇 가지 기술을 소개합니다.

1 자녀와 함께 하는 다양한 활동을 통해서 많은 추억을 쌓도록 하십시오.

- 매일 일정한 시간을 정해서 자녀와 함께, 자녀가 원하는 놀이를 해주시면 좋습니다. 저학년은 역할 놀이, 고학년은 보드게임과 같은 자녀가 스스로 택한 놀이를 정기적으로 함께 하는 것이 부모 자녀 관계를 좋게 합니다.
- 학기 중에 미뤘었던 여행이나 운동 등의 신체활동을 통해 자녀와 새로운 추억 만들기를 많이 하시기를 권해드립니다.

2 자녀를 칭찬해주는 긍정적 강화는 학기 중 뿐만 아니라 방학 기간 중에도 아끼지 말아야 합니다.

- 칭찬은 잘한 것, 나아진 것, 부모님을 도와준 것 등 구체적인 것을 칭찬해주시요. 칭찬의 방식은 자녀의 특성에 따라 다를 수 있지만 중요한 것은 칭찬의 지속성과 일관성입니다.
- 부모님의 눈높이에 맞지 않다고 해서 지적하기보다 자녀의 눈높이에서 노력하고 있는 점이나 전보다 나아지는 부분, 잘한 부분에 대해서 칭찬을 지속합니다.

“생활계획표를 모두 잘 지키기가 어렵지? 너가 계획표를 자주 확인하고 지키려고 노력하는 것 같아 대견하구나.”
 “아침에 일찍 일어나는 것이 쉽지 않지? 그래도 오늘은 어제보다 30분 일찍 일어났구나. 잘했어.”

3

**방학 중에는 독서 및 체험학습 등을 하는 것이 좋습니다.
선행학습보다는 기초학습을 점검해 주세요.**

- 학기 중 수업내용을 따라가기 어려워한다면 선행학습을 하지 않아서라기 보다는 전 학기 때 습득했어야 할 기초학습이 부족해서 그런 경우가 더 많습니다. 지난 학기 때 어려워했던 부분을 자녀와 함께 의논하고 부족했던 부분이 있다면 복습하는 시간을 짧게 가져볼 수 있습니다.
- 독서는 어휘력뿐만 아니라 이해력, 집중력, 사고능력에도 도움이 됩니다. 또한 부모님들이 자녀와 같은 책을 읽고 서로의 느낌과 생각을 공유하는 시간을 갖는다면 자기표현능력도 키울 수 있습니다. 방학 중에는 암기형 공부가 아닌 독서나 체험학습을 하는 것이 인지 및 정서발달에 더 많은 도움이 됩니다.

4

방학 중 자녀와 대화할 때, 피해야 할 4가지 상황입니다.

1) 갑작스러운 문제 제기는 피하는 것이 좋습니다.

- 즐겁게 텔레비전을 보고 있는 아이에게 지난번 시험에서 수학적능력이 떨어진 이야기를 꺼내는 것과 같은 경우입니다. 자녀와 이야기를 할 때는, 먼저 자녀의 상황을 고려한 후에 이야기를 나누는 것이 좋습니다.

2) 반복적인 잔소리는 자녀와의 관계에 전혀 도움이 되지 않습니다.

- 잔소리를 하기 전에 정말 필요한 이야기인지 생각해 보고, 반드시 필요한 이야기라면 한 번에 모아서 이야기를 할 시간을 잡고 하시는 것이 좋습니다.

3) 부모님의 설교는 물론 옳은 이야기이지만 아이로 하여금 반발심을 일으킬 수 있다.

- 아무리 옳은 이야기도 자녀들은 '우리 부모님이 또 시작이구나'는 식으로 흘려듣고 받아들이지 않을 수 있습니다. 자녀가 보이는 반응을 잘 살펴서 긴 설교가 아닌 짧고 간략한 충고를 하는 것이 더 좋습니다.

4) 자녀와의 말다툼은 부모-자녀관계의 대립을 크게 만듭니다.

- 말다툼은 결국 힘겨루기 양상으로 발전하기 때문에 피하는 것이 좋습니다. 자녀와 대화 중에 말싸움 내지 논쟁으로 흘러간다면 "이야기가 엉망이 되어 버렸네. 이젠 너도 컸으니 결국은 네가 결정해야지"하고 멈추는 것이 좋습니다.

쉬운 것 같지만 어렵기도 한 자녀와의 소통. 이번 겨울방학 때는 위에 기술한 방법을 활용해서
자녀와 더 깊이 사랑하는 관계를 만드시길 바랍니다.

6. 양육스트레스

대상 : 학부모 발행호 : 2016년 10호



부모의 양육 스트레스 관리

아이를 키우다 보면 여러 가지 양육 스트레스는 어쩔 수 없이 생기기 마련입니다. 스트레스의 원인이 아이들로 기인하는 요인일 수도 있겠지만 환경적인 요인, 부부간의 갈등이나 양육자 자신 때문일 수도 있습니다. 적당한 스트레스는 오히려 건강한 가정생활을 하는데 도움이 될 수도 있지만, 스트레스가 계속될 경우 신체적인 증상이나 심리정서적인 어려움의 원인이 될 수 있습니다. 이번 뉴스레터에는 부모님의 양육 스트레스를 어떻게 관리할 수 있는지에 대해서 살펴보도록 하겠습니다.

1 스트레스는 누구에게나 찾아오는 손님이다!

- 스트레스는 누구에게나 찾아올 수 있습니다. 스트레스가 완전히 없어지도록 노력하는 것은 거의 불가능에 가깝기 때문입니다. 심지어 지금 보시는 가정통신문 내용이나 자녀 교육에 관한 책을 읽는 것을 통하여도 오히려 스트레스가 더해 줄 수도 있겠죠.
- 실제 최근의 설문결과는 어머님들의 95.1%가 평소 양육 스트레스를 받는다고 응답했습니다. 아이들과 함께 생활을 하다보면 스트레스는 필수불가결하게 발생할 수 밖에 없기에 스트레스가 발생되면 '우리 아이와 내가 참 열심히 살고 있구나'라고 생각하며 자연스럽게 받아들이는 것이 필요합니다.

2 지속적인 스트레스는 나에게 마이너스

- 아무리 가벼운 그릇이라도 계속해서 들고 있으면 더 이상 들고 있기가 어렵고 온 몸에 영향을 미치는 것처럼 스트레스를 관리하지 않고 그냥 그대로 내버려둔다면 스트레스로 인해 양육에서의 긍정적이고 즐거운 에너지를 잃을 수 있으므로 스트레스 관리가 필요합니다. 양육에 있어서 어떤 스트레스가 있는지를 알아보는 것이 필요하며 스트레스가 지속된다면 관리계획을 세우는 것이 좋습니다.

3 스트레스도 품앗이가 가능한가요?

- 어려움을 혼자서 가지면 더 커지지만 함께 나누면 줄어들게 됩니다. 양육에 대한 부담이 있을 때 우선 배우자와 그 부분을 이야기하고, 양육에서 발생하는 힘든 상황과 감정들을 나누며 나아가서는 역할 분담을 재설정하는 것이 필요합니다.
- 주변의 같은 어려움과 관심을 가진 학부모들과도 정기적인 만남을 통해서 의견을 나누며 힘든 부분을 얘기하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 비슷한 어려움을 가지고 있기에 더 공감을 잘 할 수 있으며 양육 스트레스를 다룰 수 있는 여러 가지 조언을 얻을 수 있기 때문입니다. 동병상련의 경험을 나누는 것은 매우 중요합니다.

4 건강한 엄마, 건강한 아이

- 양육자가 건강하지 않다면 아이들과의 관계를 긍정적으로 유지하기가 어렵습니다. 따라서 혼자만의 시간을 가지며 좋아하는 운동이나 취미 활동을 통해 소진된 에너지를 회복하는 것이 필요합니다.
- 오직 아이들만을 위해 시간을 갖는 것은 오히려 아이들에게 도움이 되지 않고 스트레스만 늘어날 수 있으므로 혼자만의 시간을 가지는 것에 대한 미안함이나 죄책감을 가질 이유는 전혀 없습니다. 또한 부부간의 시간을 더 갖는 것도 추천하고 싶습니다.

5 부모도 My Way, 자녀도 My Way!

왜 우리는 성공하려고 것처럼 필사적으로 서두르며, 것처럼 무모하게
일을 추진하는 것일까? 어떤 사람이 자기의 또래들과 보조를 맞추지 않는다면,
그것은 아마 그가 그들과는 다른 고수의 북소리를 듣고 있기 때문일 것이다.

그 사람으로 하여금 자신이 듣는 음악에 맞추어 걸어가도록 내버려두라.
그 북소리의 음률이 어떻든, 또 그 소리가 얼마나 먼 곳에서 들리든 말이다.

그가 꼭 사과나무나 떡갈나무와 같은 속도로 성숙해야 한다는 법칙은 없다.
그가 남과 보조를 맞추기 위해 자신의 봄을 여름으로 바꾸어야 한단 말인가?

- 월든(소로우 저)에 나오는 위의 말처럼 아이들로 하여금 아이들 스스로의 리듬을 가지고 스스로의 길을 가게 하는 것이 아이들 발달에 있어서 중요합니다. 양육자가 원하는 길을 미리 설정해놓고 아이들을 거기에다 맞추려고 한다면 아이들도 힘들게 되고 양육자의 스트레스도 더 많아지게 됩니다. 아이들 각자의 잠재력과 미래에 대한 낙관적인 태도를 가지고 한걸음 물러서서 아이들의 삶을 바라보며, 양육자의 바람을 투사하는 것이 아니라 아이들 스스로의 삶을 살아가도록 바라보는 자세를 가진다면 양육에서의 많은 스트레스에 대해서도 초연해 질 수 있습니다.

6 Help me!

- 일반적인 방법으로도 스트레스의 관리가 잘 되지 않거나 여러 가지 심리적 정서적인 어려움들이 지속된다면 전문가의 상담을 받아보는 것이 필요합니다. 스스로는 잘 알지 못하지만 상담 시간을 통해 맞춤형의 처방을 받을 수도 있고, 양육 스트레스를 증가시키는 개인적인 요인에 대해서도 알아가며, 우울증이나 정서적인 어려움 등을 예방할 수 있습니다. 부부간의 문제나 가정의 어려움이 큰 경우에도 전문가의 상담을 고려해보는 것이 좋습니다. 혼자 해결할 수 없다면 다른 사람의 도움을 받는 것에 대해서도 너무 부담을 가지지 않는 것이 현명합니다.

이 가정 통신문을 읽으시는 부모님들은 양육에 대한 관심이 많으시고 아이에게 좋은 부모가 되시려고 노력을 하시는 부모님들이라고 생각되기에 스스로에게 잘하고 있다고 칭찬을 해 주시면 어떨까요? 양육, 이 어려운 것을 해내고 있지 말입니다.

