

자녀사랑하기 2호 - 자녀의 건강한 정서행동발달을 위해서

마음이 건강하면 평소에도 긍정적인 기분과 적응적인 행동을 보이며 스트레스 상황에서도 회복이 빠릅니다. 이러한 발달은 아동 청소년에 걸쳐서 이루어지며 청소년 시기는 급격한 정서행동의 변화를 보이는 시기입니다. 이번 뉴스레터에서는 청소년시기의 정서 행동 변화를 살펴보고 학생들의 긍정적 성격 특성과 정서행동 발달 경향성을 파악하기 위해 학교에서 시행하고 있는 학생 정서·행동특성검사에 대해서 알려드리도록 하겠습니다.

1 청소년기는 이전과는 다른 정서행동의 변화를 보입니다.

- 청소년기는 스트레스나 또래의 압력 등에 쉽게 판단이 흔들립니다.
- 청소년기에는 일시적으로 음주, 흡연 같은 위험한 행동을 하는 경우도 있습니다.
- 청소년기는 기분 변화의 범위가 넓어지고 하루에도 몇 차례 기분이 변합니다.
- 2차성징이 두드러지면서 신체상이 변하며 ,서서히 자아정체성이 확립됩니다.

2 청소년기에는 부모님과의 관계도 변하게 됩니다.

- 부모에게 반항적인 태도를 보이며 자기 주장이 강해집니다.
- 부모의 단점에 예민해지거나 지나치게 완벽주의적인 잣대를 들이밀기도 합니다.
- 부모에게 보살핌을 받고 싶으면서도 자율적이고 싶기도 합니다
- 청소년들은 1) 부모가 자율성을 침해하거나 2) 신체에 대해서 통제를 하거나 3) 친구들과의 연대를 침해한다고 느끼는 경우에 반항적이고 공격적인 태도를 보입니다.

3 자녀의 건강한 정서행동 발달을 돕는 방법입니다.

- 1) 자녀의 성장과 변화를 인정하고 받아들입니다. 자녀가 성장하는 만큼 부모도 다르게 자녀를 대하고 대화하여야 합니다.
- 2) 자녀의 자율성을 인정하고 자녀가 의사결정에 참여하고 책임을 지도록 해주십시오.

X	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀: 엄마 나 학원 옮기고 싶어. • 부모: 00랑 같이 다니고 싶어서 그런거지? 예전처럼 너 또 얼마 안 다니고 그만둘 꺼잖아. 그러면 학원비 돌려받지도 못하는데 책임질 수 있니?
	<ul style="list-style-type: none"> • 부모: 학원을 옮기고 싶은 이유가 뭐니?
O	<ul style="list-style-type: none"> • 부모: 옮겼을 때 예상되는 장점이나 어려움은 무엇이 있을까? 그런 경우는 어떻게 하면 될까? 그런데 만일 학원 옮기고 나서 다시 옮기고 싶으면 어떻게 할 거야?
	<ul style="list-style-type: none"> • 부모: 그래 네가 그렇게 생각한다면 한번 옮겨보는 것도 좋겠다. 그리고 만일 어떤 문제가 생기면 언제라도 다시 엄마와 상의하자.

- ➡ 1) 미리 판단하지 말고 차분하게 이유를 물어봅니다.
- ➡ 2) 예상되는 다양한 상황에 대해서 생각하고 논의합니다.
- ➡ 3) 자녀의 생각이 합리적이라면 자녀의 의견을 받아들이고 결정과 책임을 나눕니다.

3) 말 뿐 아니라 자녀의 감정과 행동 변화를 잘 관찰해 주십시오.

- 귀가 시간이 늦거나 등교를 거부하는 등의 겉으로 보이는 행동, 청소년의 얼굴 표정, 목소리의 크기, 식사나 수면 습관, 부모님과 친구들을 대하는 태도 등을 잘 관찰해 주세요.

<ul style="list-style-type: none"> • 자녀: (표정이 우울해보이고 쉽게 짜증을 냄) 아 몰라. 시험 다 망했어. 학교고 뭐고 다 그만둬버릴래. 	
<ul style="list-style-type: none"> • 부모: 저런 많이 속상했구나. 요새 기분이 계속 안 좋아 보이고 힘들어 보이네. 혹시 그럴만한 이유가 있니? 	➡ 1) 감정을 공감하고 관찰한 표정 변화를 먼저 언급합니다.
<ul style="list-style-type: none"> • 자녀: 아 몰라. 별로 말하고 싶지 않아. (대답 거부하고 방으로 들어가고 함) 	
<ul style="list-style-type: none"> • 부모: 00가 힘들어 보이고 표정이 안 좋아서 물어본건데, 네가 내키지 않으면 지금 말 하지 않아도 돼. 너 마음이 편할 때 언제라도 엄마/아빠에게 이야기 해 주면 좋겠다. 	➡ 2) 대답을 강요하지 않지만 대화를 요청하고 기다림.

4) 부모-자녀 관계를 통해 자녀는 정서행동 조절을 배웁니다.

- 부모의 폭력적인 행동이나 지나친 허용은 부모-자녀관계를 더욱 악화시키며 자녀는 조절력을 배울 수가 없습니다.
- 부모는 자녀에게 확고하고 명료하게 대답하고 제안합니다. 따뜻한 태도로 자녀의 의견을 존중하고 과정과 책임을 나누지만 부모님이 최종적으로 의사결정을 합니다.

4 10-20%의 소아 청소년들은 정서행동의 어려움을 가지고 있습니다.

- 우울증과 같은 정신질환은 청소년 시기에 시작되며 잘 치료되지 않으면 성장하면서 더욱 많은 문제를 남깁니다.
- 이러한 소아 청소년은 다양한 정서행동 문제를 보이지만 조기 발견과 조기 개입으로 빠른 회복을 기대할 수 있습니다

5 자녀들의 마음 건강을 챙기기 위해 학교에서도 노력하고 있습니다.

- 교육부는 매년 4월경 전국의 모든 학교를 대상으로 학생정서·행동특성검사를 시행하고 있습니다.
- 중학교 1학년과 고등학교 1학년 학생을 대상으로 자녀가 학교에서 설문에 대답하는 방식으로 시행됩니다. 이 검사는 정서행동 문제의 경향성을 파악하기 위한 선별검사로, 검사 결과가 정신과적 진단을 의미하는 것은 아닙니다.
- 만일 검사 결과가 관심군으로 나온다면, 기준점수보다 높게 평가되었다는 의미로 자녀가 우울, 스트레스와 같은 정서행동의 문제를 경험할 가능성이 있기에 전문기관에서의 평가가 필요할 수 있습니다. 학교 내 담당 선생님과 상의를 하신 후 학교에서 지원하는 서비스를 적극적으로 활용하시기를 권해 드립니다..
- 검사 결과는 외부에 공개되거나 학생부와 건강 기록부에 남지 않으며 학교 생활에 불리하게 작용하지 않습니다.

2018년 4월 부귀중학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 “자녀 사랑하기” 2호이며, 총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.