

자녀사랑하기 4호 - 공부갈등을 슬기롭게 해결하기



많은 사람들은 사회적으로 성공하고 행복한 삶을 살길 바라며 공부를 잘 해서 좋은 대학을 가는 것이 그 방법이라고 생각하고 있습니다. 적절한 배움과 학습을 통해 인지 능력이 발달하고 성취감을 경험합니다. 하지만 많은 청소년들은 학습 스트레스를 호소하며 이를 둘러싸고 부모-자녀 간에는 많은 갈등이 존재합니다. 이번 뉴스레터에서는 학습을 둘러싼 부모와 자녀 사이의 갈등을 줄이고, 자녀의 학습을 현명하게 도울 수 있는 방법에 대해 설명하고자 합니다.

1 자녀도 학습에 대해 고민하고 있다는 점을 알아주세요.

- 자녀의 학습에 대해 지적할 때 아이가 '짜증스럽게 반응'하는 것은 자녀도 스스로 학습 문제를 알고 해결하고 싶지만 어려움을 겪고 있다는 의미일 수 있습니다. 이런 자녀의 어려움을 공감하고 격려해 주세요. 어려운 일에 도전하는 것은 누구나 괴롭고 힘듭니다. 그래서 도망가거나 피하게 됩니다. 그러나 이런 마음 뒤에는 잘 해내고 싶은 마음이 있다는 것을 알아주세요.

2 우리나라에서 자살한 청소년의 가장 큰 스트레스 요인은 학업스트레스입니다.

- 2014년 통계에 의하면, 자살한 중·고등학생이 경험하고 있던 가장 큰 고민은 성적고민 (26.8%)인 것으로 나타났습니다. 청소년의 고민 중 가장 높은 비율을 차지하고 있는 것 역시 '학업'과 '진로'문제입니다.
- 학업 문제는 그 자체만으로도 큰 스트레스가 되지만, 학업 문제로 인한 부모님과의 갈등으로 자신감 저하, 우울 등 정서적 어려움으로 이어지기도 합니다. 자녀의 성적저하는 부모님께도 실망과 근심을 안겨주지만 자녀 자신에게는 더 괴로운 일이라는 점을 이해해 주세요.

3 부모님의 강요보다는 학습에 대한 자발적 동기가 더 중요합니다.

- 부모님의 강요로 인해 공부를 하게 되면 아이는 자신이 아닌 부모님을 위해 공부하는 것처럼 느낄 수 있습니다. 자발적 동기가 아닌 주변의 강요에 의한 공부는 성취도도 떨어지며 자녀의 마음에도 상처를 주게 됩니다.
- 아이 스스로 학습에 대한 동기가 있어야 하며 열심히 노력해서 성적을 올렸다는 데에서 성취감과 보람을 느낄 수 있어야 합니다. 이러한 과정을 통해서 아이는 더 배우고 싶고, 더 발전하고 싶은 마음을 갖게 됩니다.
- 학업에 대해 스스로 계획을 세우고 책임을 지는 것을 배워야 합니다. 자녀가 스스로 해결할 수 있도록 기회와 시간을 주고, 언제든지 도움이 필요할 때 부모님에게 요청할 수 있도록 안정감을 주는 것이 좋습니다.

"수학공부가 생각만큼 잘되지 않아 속상한가 보구나. 어떻게 공부하면 좋을지 네가 계획을 세워 보렴. 혹시 엄마(아빠)와 함께 방법을 찾고 싶을 때에는 언제든지 이야기 하렴"

4 자녀의 여가시간을 존중해 주세요.

- 청소년기는 사회성 발달과 인격 형성의 시기로 부모님, 친구들과 함께 하는 다양한 경험들이 중요합니다. 또한 즐거운 여가시간은 학업으로 인한 스트레스를 줄여주고 정서적인 안정을 가져다줍니다.

5 학습의 결과보다 과정에 초점을 두세요.

- 시험의 결과는 아이의 노력 외에도 심리 상태, 주변 환경, 시험 당일 컨디션 등 다양한 요인의 영향을 받을 수 있습니다. 아이 스스로 조절할 수 없는 부분에 너무 많은 의미를 부여하게 되면 무력감이 커질 뿐입니다.
- 부모님이 결과만으로 자녀를 평가하게 되면 아이는 어려운 문제에 도전하고 깊이 탐구하는 것을 피하게 됩니다. 어려운 문제를 열심히 풀어도 정답을 맞히지 못할 바에야 쉬운 문제에 도전하여 좋은 결과를 내려고 하지요. 결과보다는 자녀가 공부에 들이는 노력을 칭찬하고, 과정을 격려해 주세요.

"이번 시험 준비는 열심히 잘 했구나.
결과 이전에 이렇게 노력하는 네가 참 대견하다."

6 자녀의 능력을 믿어 주시고 다른 아이와 비교하지 말아 주세요.

- 성적만이 아이의 가치를 판단하는 유일한 기준은 아닙니다. 자녀는 어느 누구와도 비교될 수 없는 고유한 특성과 장점을 가지고 있으며 자녀들 세대의 성공 조건은 부모님과 다를 수 있습니다.
- 다른 아이와 비교하는 것은 자녀를 있는 그대로 인정하지 않는 것이며 자녀의 자아존중감에 불필요한 상처를 줍니다.
- 우리 아이의 고유한 특성과 능력을 발견하고 인정하고 칭찬해 주세요. 이러한 특성은 뛰어난 재능을 의미하는 것이 아니라 다른 사람을 배려하는 태도나 밝은 표정 등 일상에서 관찰할 수 있는 사소한 것일 수도 있습니다.

7 전문가의 도움이 필요할 수도 있습니다.

❖ 다음과 같은 경우에는 공부에 방해가 되는 정서·행동문제를 가지고 있을 가능성이 있습니다.

- 전반적인 언어능력과 이해능력에 문제가 있는 경우
- 지속적인 노력을 해도 읽기, 쓰기, 연산 등의 기초학습능력에 문제가 있는 경우
- 지나치게 산만하고 집중력이 부족한 경우
- 우울하고 의욕이 없는 경우
- 매사에 걱정이 많고 심하게 불안한 경우
- 여러 가지 노력을 하였으나 지속적으로 학습문제가 해결되지 않는 경우

2017년 6월
부귀중학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 4호이며, 총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.