

## 자녀사랑하기 2호 - 자녀의 건강한 정서행동발달을 위해서

마음이 건강하면 평소에도 긍정적인 기분과 적응적인 행동을 보이며 스트레스 상황에서도 회복이 빠릅니다. 자녀가 건강하게 정서행동 발달이 이루어지기 위해서는 어떻게 해야 할까요? 이번 뉴스레터에서는 아동의 정서 행동 발달이 어떻게 이루어지는지를 살펴보고 학생들의 긍정적 성격 특성과 정서행동 발달 경향성을 파악하기 위해 학교에서 시행하고 있는 학생 정서·행동특성검사에 대해서 알려드리도록 하겠습니다.

### 1 자녀의 정서는 태어나서부터 부모님과의 상호작용을 통해 발달합니다.

- 부모님이 자녀의 감정을 예민하게 잘 반응하고 공감해 주면 자녀는 자신의 기분을 더 잘 인식하고 표현할 수 있습니다.
- 부모님이 말로 자녀의 감정을 읽어주면 자녀는 다양한 기분과 감정을 구분할 수 있습니다.
- 부모님이 언제, 어디서, 어떻게 감정을 표현하는지를 잘 가르쳐 주면 자녀는 때때로 우는 것이 아니라 말로 세련되게 감정을 표현할 수 있게 됩니다.

### 2 정서조절의 시작은 가정에서 부터입니다.

- 정서 조절을 제대로 배우지 못 하면 또래 관계나 새로운 환경에 적응하는 것이 어렵습니다.
- 자녀의 기질, 부모의 양육 방식, 집안 분위기에 따라 정서 발달 상태는 다릅니다.
- 자녀는 부모의 강압적이고 폭력적인 행동을 그대로 배우게 됩니다.

### 3 정서적으로 건강한 자녀로 키우기 위한 방법입니다.

- 1) 자주 자녀에게 기분을 물어주시고, 자녀가 표현을 잘 하지 못할 경우에는 자녀의 감정을 부모님이 먼저 공감하셔서 읽어 주세요.

예시) 친한 친구와 싸우고 와서 얼굴 표정이 좋지 않을 때

• 부모: 얼굴 표정이 좋지 않구나. 혹시 무슨 일이 있었니?	➡	1) 자연스럽게 상황을 물어봅니다.
• 자녀: 친구와 싸웠어요. 짝궁이 저에게 똥보라고 놀려서 저도 개 욕을 했어요.		
• 부모: 그랬구나. 그래서 지금 너 기분은 어때니?	➡	2) 열린 질문을 먼저 시도합니다.
• 자녀: 몰라요		
• 부모: 표정을 보니 화가 나 보이는데..그러니?	➡	3) 잘 표현하지 못하다면 구체적으로 단답식으로 물어봅니다.

- 2) 슬프고 불안하고 화가 나는 것과 같은 부정적인 감정도 잘 표현하도록 격려합니다.
  - 좋은 것만 말하는 것이 아니라 불편한 것도 말할 수 있어야 합니다.
  - 부정적인 감정을 표현했을 때 칭찬해 주시면 자녀는 더 어렵고 힘든 상황에서도 표현할 수 있게 됩니다.

“쉽지 않을텐데 너가 그런 마음이라는 것을 말해 줘서 고맙다. 잘 했다”

- 3) 불편하거나 부정적인 기분이나 행동을 조절하기 위한 인지적 방법을 가르쳐주세요.
  - 공격적인 기분이나 행동은 직접적으로 표출하지 않고 일단 멈춥니다.
  - 상황을 다시 생각해 보고 가능한 다른 대안을 찾습니다.
  - 지금 상황에서 관심을 돌리고 다른 것에 집중을 합니다.
  - 스트레스 상황은 피하기보다 적극적인 대처법을 생각합니다.
  - 부모님이 사용하고 있는 효과적인 방법을 알려 줍니다.

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

- ADHD나 우울증과 같은 정신질환은 소아 청소년 시기에 시작되며 잘 치료되지 않으면 성장하면서 더욱 많은 문제를 남깁니다.
- 이러한 소아 청소년은 다양한 정서행동 문제를 보이며 일상적인 교육과 양육으로 회복되지 않습니다.
- 다행히도 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.
- 초등학생의 경우 1,4학년 학생의 부모님께서 컴퓨터를 사용해 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 집중력 저하, 충동조절의 어려움, 기분 저하, 스트레스 등을 경험할 가능성이 있기에 전문가관에서의 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 학교생활에 불리하게 작용하지 않습니다.

2018년 4월 동신초등학교장

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