



사랑과 꿈을 키우는  
즐거운 학교

## 한 벌 교육 통 신

발행일 : 2023.03.10.

발 행 : 익산한벌초등학교

### 제 목 : 3월 상담소식지(가족과 떨어지기 싫어요!)

학부모님 안녕하세요?

익숙함보다 낯선 것이 많지만 새로운 시작을 알리는 3월입니다. 교정에도 새로움에 대한 아이들의 호기심 가득한 목소리가 채워지는 것 같습니다. 익산한벌초 상담실에서는 매월 다양한 주제들로 학교생활에 도움이 될 수 있는 안내문을 발송하려고 합니다. 읽어보시고 자녀 교육에 도움이 되시기를 바랍니다.

이번 3월 상담실 소식지 주제는 새롭게 시작하는 환경에서 겪을 수 있는 “분리불안”에 이야기해보려고 합니다.

#### 익산한벌초등학교 3월 상담소식지(학부모용)

### <유난히 떨어지기 힘들어하는 아이, 어떻게 도울 수 있을까요?>

새 학년이 시작되고 아이들은 새로운 환경에 적응하는 과정을 겪습니다. 이 과정에서 학교에 가지 않겠다고 하는 아이와 종종 실랑이를 벌이기도 합니다. 아이가 학교에 가기 싫어하는 이유는 다양할 수 있으나, 이번 상담 소식지에서는 ‘분리불안’으로 인해 등교를 거부하는 아이들을 가정에서 도울 수 있는 방법을 소개하려고 합니다.

분리불안은 소아 발달의 정상적인 과정입니다. 주 양육자와 떨어지는 상황이 아이의 생존에 불리하기 때문입니다. 보통 생후 6개월에서 12개월 사이에 분리불안증이 나타나 2~3세 전후로 없어지는 것이 일반적이거나 학교에 다니는 연령에서도 주 양육자와 떨어지는 것에 대해 불안함을 느낀다면 적극적으로 조치를 취해야 합니다. 등교를 거부하는 시간이 길어질수록 학교에서 쌓을 수 있는 사회성 발달 및 지식축적에 어려움을 겪을 수 있기 때문입니다.

분리불안을 가지고 있는 아이들의 대표적인 행동은 다음과 같습니다.

**첫째, 신체적 이상을 나타내거나 불편감을 호소합니다.** 배나 머리가 아프다고 조퇴나 결석을 했는데, 집에서는 통증이 사라져 편안해하는 모습을 보입니다.

**둘째, 자기 시야에서 부모가 사라져 보이지 않는 것을 원하지 않습니다.** 부모와 밀착되어 붙어있지 않더라도 아이의 시야에서 부모가 사라질 때 불안해하는 모습을 보입니다.

**셋째, 가족의 안전에 대해 지나치게 걱정합니다.** 외출할 때, 잠을 잘 때 비현실적인 걱정을 하거나 가족의 안전과 관련된 악몽을 자주 꾸기도 합니다. 이런 모습들이 우리 아이에게 4주 이상 지속적으로 보인다면 분리불안이 아닌지 고민해볼 필요가 있습니다.

그렇다면 분리불안으로 인해 등교를 어려워하는 우리 아이를 위해 가정에서는 어떻게 도울 수 있을까요?

## <떨어지는 것을 힘들어하는 아이의 등교를 돕는 방법>

### 1. 아이가 느끼는 감정에 공감해주세요.

- 부모와 떨어질 때 느끼는 불안함, 불편한 감정에 대해 진지하게 듣고 공감해주어야 합니다.
- “그래, 학교에 가서 엄마와 떨어질 때 네가 속상하고 불안한 거 알아. 엄마도 역시 나가 있는 동안에 늘 네가 보고 싶어.”

### 2. 편안한 태도로 아이가 자기 확신을 가질 수 있도록 말해 주세요.

- 아이는 부모의 기분이나 얼굴, 표정에 민감하게 반응합니다. 아이를 대하는 말투, 손길, 행동이 불안정하거나 이전과 달라진다면 불안함을 느끼기 때문에 아이가 학교에 갈 때에는 일관성 있는 태도로 대하는 것이 아이에게 안정감을 줍니다.
- “네가 학교에 있는 동안 엄마는 집에서 너를 기다릴 거야.”,  
“학교에서 열심히 공부할 동안 엄마도 회사에서 열심히 일하고 있을게, 이따 저녁에 보자.”

### 3. 아이와 헤어질 때 나누는 독특한 인사법을 만들어 매번 같은 형태로 의식화합니다.

- 독특한 인사법을 만들어 학교에 가기 전에 반복해서 하는 것은 아이가 부모와 헤어지는 것을 알아차리는 신호가 되어 아이가 헤어짐을 준비할 수 있게 합니다.
- 하이 파이브, 팔꿈치 부딪히기, 우스꽝스러운 인사말 만들기 등 아이의 의견을 적극적으로 반영한 재미있는 인사법을 만든다면 분리불안을 낮추는 데 도움이 됩니다.

※ 다음과 같은 행동은 아이의 분리불안에 도움이 되지 않습니다.

#### 1) 아이 몰래 나가는 것.

- 분리불안의 아이들은 등교뿐만이 아니라 일상생활에서도 부모와 떨어지는 것에 어려움을 겪습니다. 아이가 자고 있거나, 다른 데에 집중하고 있을 때 몰래 외출하는 경우 아이는 더욱 불안해하게 됩니다. 분명하게 부모가 외출한다는 사실을 아이에게 알려주세요.

#### 2) 불안정한 태도로 아이와 헤어지는 것.

- 힘들어하는 아이를 보고 안타까운 마음에 자주 뒤를 돌아보며 가던 길을 멈추거나, 다시 와서 안아주는 행동은 아이의 불안을 높지게 됩니다. 작별 인사를 한 뒤에는 아이가 “조금 있다가 다시 만날 거야.”라는 확신을 가질 수 있도록 일관된 태도를 보여주세요.

#### 3) 아이를 탓하거나 체벌하는 것.

- “몇 살인데 아직도 학교 가는 게 싫니?”라는 식으로 탓하거나 체벌하는 것은 아이가 자신이 느끼는 감정에 대해 불확신하게 됩니다. 이는 아이의 불안을 높일 뿐 아니라 자아 형성에도 부정적인 영향을 미치게 됩니다. 아이가 느끼는 감정에 공감해주세요.

출처- 오은영박사와 함께하는 우리 아이 처방전(한국교육개발원), 티처빌

2023.3.10.  
익산한벌초등학교장



사랑과 꿈을 키우는  
즐거운 학교

## 한 별 교육 통 신

발행일 : 2023.03.10.

발 행 : 익산한별초등학교

### 제 목 : 3월 상담소식지(가족과 떨어지기 싫어요!)

익숙함보다 낯선 것이 많지만 새로운 시작을 알리는 3월입니다. 익산한별초등학교 상담실에서는 여러분이 한 번쯤은 고민해보았을 다양한 주제들을 매월 발송하려고 합니다.

이번 3월 상담실 소식지에서는 가족과 떨어지거나 집을 떠나는 것이 싫어서 학교에 가고 싶지 않은 고민에 관한 내용을 담아보았습니다. 천천히 읽어보고 비슷한 고민을 했던 친구들에게 도움이 되기를 바랍니다.

#### 익산한별초등학교 3월 상담소식지(학생용)

### <새로운 학년의 시작! 하지만 가족과 떨어지는 것이 싫어요!>

여러분은 새 학년을 떠올리면 어떤 기분이 드나요? 새로운 친구들을 만나는 것에 설레기도 하겠지만 가족과 떨어져 모르는 친구들, 선생님을 만난다는 생각에 긴장되거나 불안한 기분을 느끼기도 할 것입니다. 새 학년을 시작할 때 불안한 마음이 드는 것은 자연스러운 것입니다. 하지만 학교에 올 때마다 가족과 떨어지고 싶지 않고, 집으로 돌아가고 싶은 마음이 계속 든다면 행복하고 즐거운 학교생활에 방해가 되기 때문에 이겨낼 수 있도록 여러 방법을 시도해보는 것이 좋습니다. 다음 장에 소개된 집에 가고 싶은 마음을 이겨내는 방법에 대해 함께 알아보까요?



## <집에 가고 싶은 마음을 꼭 참고 이겨내는 방법>

### 1. 심호흡 하며 차분히 생각하기

집 밖을 나오면 가족들이 사라질 것 같다는 생각이 드나요? 하지만 친구들도 알고 있는 것처럼 가족들은 각자 일과를 마치고 집에서 다시 만나게 됩니다. 불안한 생각이 들 때마다 심호흡하면서 차분히 생각해봅시다. “우리 가족은 집에 있어, 학교 끝나면 집에서 만나게 될 거야!”, “학교 끝나고 조금 기다리면 일 마치고 돌아오실 거야.”

### 2. 학교에 오면 좋은 점 생각하기

학교에 오면 좋은 점을 하나 생각해볼까요? 좋아하는 수업이 들은 날일 수도 있고, 급식 메뉴가 마음에 들 수도 있고, 좋아하는 친구를 만날 수도 있어요! 학교에 와서 좋은 점을 한 가지씩 생각하다 보면, 빨리 집으로 돌아가고 싶은 마음이 줄어들 수 있어요. 당장 생각이 나지 않는다면 학교에서 하루를 지내면서 한 가지를 찾아보세요!

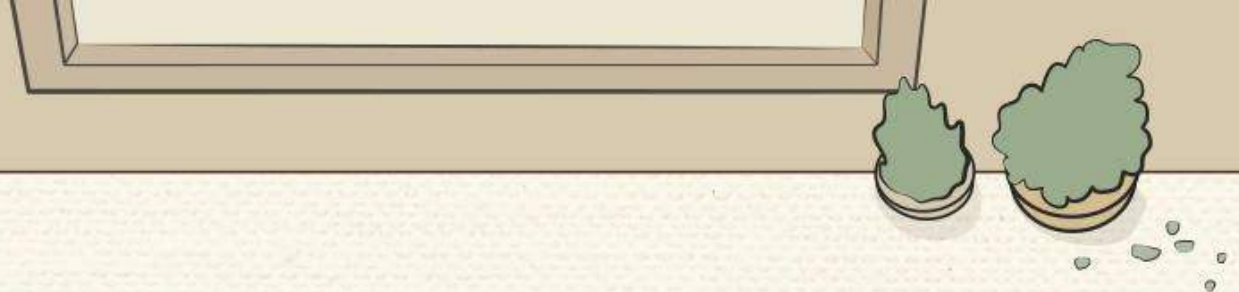
### 3. 집에서 아끼는 물건 가져오기

여러분이 가장 아끼는 물건은 무엇인가요? 작은 열쇠고리나 담요와 같이 손에 집을 수 있는 크기의 아끼는 물건을 하나 가져오는 것도 좋은 방법입니다. 집에 있던 물건을 학교에서도 똑같이 볼 수 있다면 편안한 마음으로 학교에서의 하루를 보낼 수 있을 것입니다.

### 4. 부모님, 선생님들에게 말씀드리기

여러분이 여러 방법으로 노력했음에도 불구하고 불안한 마음이 계속 든다면, 여러분을 가장 잘 이해하고 도움을 줄 수 있는 어른에게 말해보세요. 부모님일 수도 있고 담임선생님, 상담 선생님일 수도 있어요. 혼자 고민을 해결하려고 하는 것보다, 옆에서 응원해주고 고민을 같이 들어준다면 더욱 잘할 수 있을 거예요.

♥새로운 학년이 시작되는 3월, 낯선 것이 훨씬 많지만 잘 적응해서  
행복하게 학교생활을 보낼 친구들을 상담선생님이 응원합니다 ♥



내 마음이 쉬어가는 곳

# 익산한벌초 상담실

## 상담실은 어떤 곳인가요?

상담실은 고민이 있을 때, 누군가에게 내 이야기를 털어 놓고 싶을 때 방문하는 곳이에요. 고민이 있다면 언제든지 상담실에 찾아오세요!

## 어디에 있나요?

3층 3동 5학년 교실 옆

## 언제 이용할 수 있나요?

8:30 ~ 4:30 (예약제 운영)

아침시간/쉬는시간/점심시간/방과 후

## 어떻게 이용할 수 있나요?

상담실로 직접 찾아와서 신청서를 작성하거나 담임선생님께 말씀드려요.

\* 더 궁금한 점이 있다면 상담실(063-839-1591)로 연락 주세요. ^^