

학부모대상 학교폭력예방교육

2021.03.26.(금)

학교폭력 징후

학교폭력, 이럴 때 의심해봐야 해요!

학교폭력, 이렇게 예방해요!

피해학생 징후

자각이나 결석이 잦습니다.

성적이 갑자기 혹은 서서히 떨어집니다.

갑자기 최근에 안색이 안 좋고 평소보다 기운이 없습니다.



학교폭력, 이렇게 예방해요!

- 1 아이에게 친구를 놀리고 고역로 소위시키거나, 괴롭히는 행동은 범죄라는 사실을 알려주세요.
- 2 학교에서 일어난 일이나 친구관계에 대해서 자녀와 매일 대화하는 시간을 갖도록 하세요.
- 3 자녀에게 "무슨 일이 있으면 꼭 엄마, 아빠한테 얘기해. 우리는 항상 네 편이란다" 라고 자주 이야기해 주세요.
- 4 SNS의 위험성, 악용의 결과, 안전하게 사용하는 방법, 지켜야 할 예절 등을 교육하세요.
- 5 비싼 물건이나, 전자제품(스마트폰, 태블릿PC) 등을 가능한 학교에 가지고 가지 않도록 하세요.
- 6 학교폭력을 목격하거나 사실을 알았을 땐 선생님이나 부모님에게 꼭 이야기하도록 당부하세요.
- 7 자녀에게 상대방의 행동에 대해서 억지사지로 생각해 볼 수 있는 습관을 갖도록 양육하세요.
- 8 주변의 학교폭력 관련 기관의 정보를 미리 알려주세요.
※112, 117, 1388, 1588-9128※
- 9 학부모를 대상으로 한 학교폭력예방교육에 적극적으로 참석하세요.
- 10 자녀의 담임선생님과 주기적인 상담으로 자녀의 학교생활에 관심을 가져주세요.

사이버폭력 피해 징후

불안한 기색으로 정보통신기기를 자주 확인하고 민감하게 반응합니다.

단체 채팅방에서 집단에게 혼자만 반복적으로 심리적 공격을 당합니다.

온라인에 접속한 후, 문자메시지나 메신저를 본 후에 당황하거나 정서적으로 괴로워 보입니다.



가해학생 징후

반항하거나 화를 잘 냅니다.

귀가시간이 늦거나 불규칙합니다.

다른 학생을 종종 때리거나, 동물을 괴롭히는 모습을 보입니다.



학교폭력 대처방법

대처방법 BEST & WORST

😊 BEST 3



[공감과 지지] 대화를 통하여 충분한 공감과 지지하기

"혼자 많이 힘들었겠구나, 지금이라도 이야기해 주어서 정말 고마워. 엄마아빠가 어떻게 해줄까?" 상처받은 마음을 위로해 주세요.

[안정감] 감정을 잘 조절하여 자녀에게 심리적으로 안정감을 주며 차분히 대화 이끌기

아이들은 이야기를 하면 혼날지도 모른다는 생각과 부모님도 해결할 수 없을지 모른다는 불안감을 가지게 됩니다. 다그치기보다는 따뜻한 말로 대화를 이끌어 주세요.

[자녀에게 원인 찾지 않기] 폭력을 당하는 자녀에게도 원인이 있다는 생각은 하지 않기

"너한테도 문제가 있으니 당하는 거 아니니"와 같은 말은 자녀에게 심리적 위축과 자존감을 저하해요.

😡 WORST 5



[비판] 화를 내면서 아이를 야단치는 경우

"기껏 학교 보내놔더니 그런 일이나 당하니?" 자녀를 야단치는 것은 부모님의 속상한 마음을 누르지 못하고 아이에게 두 번 상처를 주는 행위입니다. 이미 자녀는 친구로부터 많은 상처를 받아서 마음을 기댈곳이 절실히 필요한 상황임을 명심하세요.

[사건 의미 축소] 피해상황과 사건을 축소해서 말하는 경우

"그런 일은 어릴 때 겪는 일이야. 별거 아닌 거 갖고 그러니?" 다른 아이도 겪을 수 있는 일이라고 자신의 학창시절을 떠올리면서 자녀의 상황을 흘려듣는다면, 자녀는 이해받지 못한 상황 때문에 더욱 힘들어지고, 이야기하지 않게 됩니다.

[평가] 자녀의 행동에 문제가 있다고 여기는 경우

"네가 뭔가 잘못했겠지. 평상시에 어떻게 행동하고 다니는 거니?" 따돌림의 원인을 마치 자녀가 제공한 것처럼 이야기 한다면, 자녀는 더 이상 부모님과 이야기를 할 수 없어요. 먼저 충분한 공감과 위로가 아이에게 가장 먼저 필요합니다.

[감정조절 어려움] 지나치게 흥분하여 감정적으로 대처하는 경우

자녀가 아픈 곳이 없는지, 상처가 심한지 구체적인 관심을 두는 것이 우선입니다. 감정적인 부모님을 보는 자녀는 오히려 일이 잘못되진 않을까, 소문이 나진 않을까, 친구로부터 외면당하진 않을까 두려워해요.

[수치심] 아이 때문에 자신이 고통스럽고, 창피해진 것처럼 이야기하는 경우

자녀는 이미 학교폭력 상황에 처해있는 자신의 모습에 슬퍼하고, 괴로워하고 있어요. 또한 이미 수치심과 무기력감을 느끼는 자녀가 부모로 인해 더욱 괴로워지지 않도록 주의하세요.

우리 자녀를 지키는 노하우

고등학생 자녀에 대한 부모 역할은 좋은 상담자의 역할입니다. 자녀가 의사를 존중받으며 부모님이 자신을 믿는다는 생각을 갖도록 지도해주세요. 아들은 엄마의 믿음만큼, 딸은 아빠의 기대만큼 자란다는 것이죠.

성적으로 말하기보다는 멀리 바라봐주시고 성실함과 자신만의 목표를 세워가도록 격려해주세요.

학업스트레스는 이미 충분히 받고 있습니다. 컴퓨터 등의 정보통신 매체를 사용할 때 친구를 비방하거나 하는 행동은 하지 않도록 주의시켜 주세요. 자녀가 학교로 복귀하기 전 “잘하고 있어, 오늘 좋은데~” 등의 칭찬으로 자신감을 갖도록 격려해주세요.

자녀의 성격과 성향에 대해서 이해하고 수용해주세요. 부모의 삶의 스타일과 달라도 행복할 수 있습니다.

부모의 자녀에 대한 의사소통 방법

이런 말은 자녀를 힘들게 해요.	이런 말을 자주 해주세요.
무시하지 마세요. 쫓쫓, 한심하다. 넌 머리는 좋은데 노력을 안해! 이것밖에 못 했어? 애들이 뭐 고민이 있겠니? 너 그럴 줄 알았어! 왜 늘 그 모양이니? 내가 그렇지, 잘하는 게 뭐야? 내가 너 그럴 줄 알았다. 학원을 안 보내주니? 문제집을 안 사주니? 무언가를 해보기도 전에 고개를 저어버리는 모습과 표정	격려해 주세요. 최고가 아니어도 괜찮아. 최선을 다하자! 넌 할 수 있어! 기대된다! 괜찮아, 다음에 잘하면 되지! 공부하느라 힘들지? 조금만 힘내! 다음번에 더 잘할 수 있을 거야! 괜찮다. 지금은 배우는 과정이니깐 실수할 수도 있지. 별거 아니야. 아빠도 그랬어. 힘내!
성적으로 기죽이지 마세요. 성적이 이게 뭐니? 또 다른 거 하고 있니? 공부 좀 해라! 시험성적 안 나오면 어떻게 되는지 알지? 공부 좀 해라. 커서 뭐가 될래? 너, 이번에 시험 못 보면 알아서 해라. 너 이번 시험 몇 등 했니?	칭찬해주세요. 예쁜 우리 딸, 어쩜 말도 예쁘게 할까? 정말 잘했어! 너무 기특하다! 이야~되게 잘한다. 역시 내 아들이야! 장하다. 나는 네가 자랑스러워! 역시 내 딸이 최고야! 우리 둘째가 노래를 잘 불러, 가수야!
남과 비교하지 마세요. 네 친구 길동이는 이것도 잘하더라! 야, 동생도 안 하는 짓을 하면 어떡해? 도대체 누구 닮아서 그래? 그렇게 할 거면 그만둬라! 동생보고 좀 배워라! 다른 애들은 잘만 하던데...	사랑해 주세요. 우리 아들! 세상에서 제일 사랑한다. 아빠가 사랑하는 거 알지? 아이스크림 사왔다! 진심을 담아 안아줄 때
잔소리는 조금만 하세요. 방 청소 좀 해라~ 다 너 잘되라고 하는 소리야! 휴대폰 좀 작작 써라! 너는 항상 실수만 하니?	믿어주세요. 엄마는 우리 딸 믿어! 늘 잘 해왔고, 잘해낼 거야! 그래 우리 아들은 지켜보지 않아도 잘할 거야! 엄마는 너를 믿는다! 잘 생각해서 네가 원하는 대로 하렴. 네 결정을 언제나 믿는다.

학교에서는 이렇게 행동할 수 있도록 해주세요

친구를 놀리고 고의적으로 소외시키거나, 괴롭히는 행동은 범죄라는 사실을 분명히 알려주세요.
피해를 당할 경우 “그만해” 등을 말하며 단호하게 거부할 수 있도록 자기 주장을 미리 연습시켜 주세요.
피해를 당한 것이 자녀의 잘못이 아니라는 것을 인식할 수 있도록 “너의 잘못이 아니야.” 라고 이야기해 주세요.
문제가 해결된 후에도 세심한 관심을 갖고 이상증세가 보이면 전문적인 치료를 받도록 하며 지속적인 격려와 사랑으로 따뜻하게 보살펴 주세요.

학부모 대처방안 Best 5

자녀의 학교폭력 문제를 인지했을 때 학부모의 올바른 대응은
자녀가 마음을 열고 적극적으로 문제를 해결하여야 학교생활을 계속 하는 데에 큰 도움이 됩니다.

① 자녀와 대화를 통하여 충분한 공감과 지지를 해줍니다.

“혼자 많이 힘들었겠구나, 지금이라도 이야기 해주어서 너무 고마워. 엄마가 어떻게 해줄까?”
상처받은 마음을 위로해 주세요.

② 따돌림과 폭력을 당하는 자녀에게도 원인이 있다는 생각을 해서는 안됩니다.

“너한테도 문제가 있으니 당하는 거 아니니?” 와 같은 말은 자녀에게 심리적 위축과 자존감을 저하시킵니다.

③ 감정을 잘 조절하여 자녀에게 심리적으로 안정감을 주며 차분히 대화를 이끄세요.

아이들은 이야기를 하면 혼날지도 모른다는 생각과 부모님도 해결할 수 없을지 모른다는 불안감을 가지게 됩니다. 다그치기 보다는 따뜻한 말로 대화를 이끌어 주세요.

④ 피해사실을 명확히 하고 사건에 대한 증거자료를 확보합니다.

육하원칙에 맞추어 사건 상황을 정리하고, 증거가 될 만한 자료(문자메시지, 메일, 진단서 등)들은 준비해 놓습니다.

⑤ 즉시 담임교사에게 학교폭력상황을 알리고 도움을 요청합니다.

시간이 흐를수록 상황은 악화됩니다. 담임교사에게 피해상황을 알리고 사후처리과정에 대해 의논하세요.

학부모 대상 학교폭력예방 교육영상 안내

<https://blog.naver.com/ppuurr22/220952639875>

(출처: 교육과학기술부 자료)



익 산 고 등 학 교 장

학부모대상 생명존중 및 자살예방교육

2021. 3. 26. 금

* 자녀 자살 예방 7계명 *

- ① 진심어린 사랑으로 자녀를 대한다.
- ② 자녀의 장점과 강점을 부각시킨다.
- ③ 자녀와의 면담에서 충분한 정보를 얻는다.
- ④ 자녀의 말을 잘 경청하고 정서적으로 지지한다.
- ⑤ 자녀 지도 시 자존심 손상이나 인격적 모욕감이 들지 않도록 주의한다.
- ⑥ 자살위험이 높은 경우 전문가에게 의뢰한다.

1. 자살의 이론적 견해

- **이기적 자살** : 사회가 지나친 개인주의로 인해 개인을 통제할 수 있는 힘이 약하기 때문에 자살이 증가한다는 것 예) '젊은 베르테르의 슬픔'에서의 죽음
- **이타적 자살** : 개인이 자신이 속한 사회에 지나치게 통합되어 그 사회를 위해 희생할 목적으로 자살하는 것 예) 가미가제 특공대, 자살 폭탄테러 등
- **아노미성 자살** : 사회가 무규범 상태가 될 때 그러한 혼란 상태로부터 탈출하기 위해 자살하는 것 예) 급격한 사회변동, 경제 위기, 전쟁 속의 자살
- **숙명적 자살** : 구성원들에 대한 사회 통제력이 너무 강해서 더 이상 희망을 발견할 수 없을 때 자살하는 것 예) 학업과 입시 중압감 속에 하는 청소년의 자살

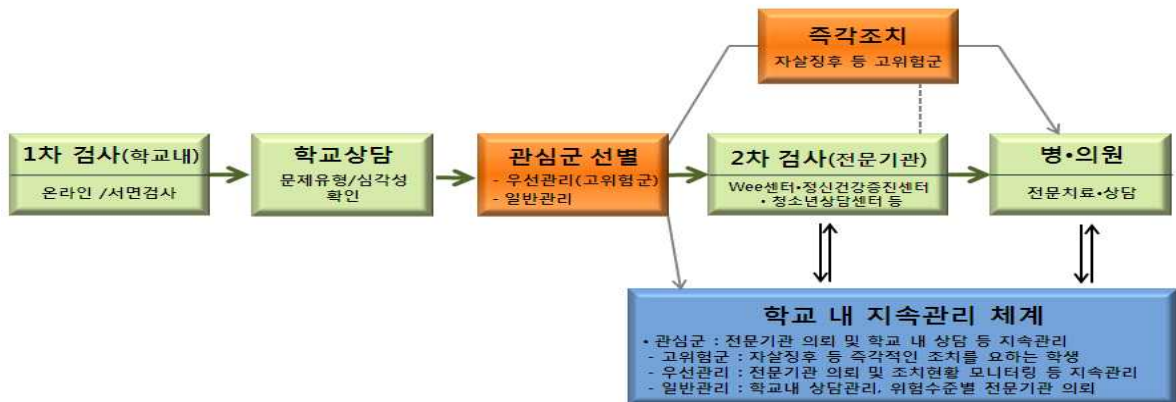
2. 자살에 대한 잘못된 상식(오해)과 진실

- **오해 1** : 자살 생각이나 계획이 있는 사람들은 주변 사람들에게 어떤 경고나 단서도 없이 자살한다. (☞ NO!)
- **진실 1** : 10명 중 8명은 그들의 자살의도에 대한 경고 신호를 보낸다. 이 신호들이 무슨 뜻이며 어떻게 나타나는지 이해한다면, 그들의 자살 의도를 알 수 있다.
- **오해 2** : 자살에 대해 이야기하는 사람들은 자살을 하지 않을 것이다. (☞ NO!)
- **진실 2** : 자살 생각이나 자살 기도는 '도움을 찾는 외침'이다. 이 외침에 반응이 없으면 주목받기 위해서 어떤 행동을 시도하여 비극적인 결과로 끝맺을 수 있다.
- **오해 3** : 특별한 유형의 사람들만이 자살을 기도하거나, 자살을 하거나 혹은 자살생각을 한다. (☞ NO!)
- **진실 3** : 자살 생각, 감정, 행동들은 모든 사회 계층, 종교집단, 연령층 혹은 다양한 사회적 집단에서 누구에게나 일어날 수 있다.
- **오해 4** : 자살은 유전된다. (☞ NO!)
- **진실 4** : 자살자의 다른 가족이 자살하는 비율이 높은 것은 사실이다. 그러나 그 이유는 유전적이기보다는 다른 원인에서 찾아야 한다.
- **오해 5** : 자살에 대해 내놓고 이야기하는 것은 자살률을 증가시킨다. (☞ NO!)
- **진실 5** : 직접 내놓고 자살과 자살감정에 대해 이야기하는 것은 자살하는 사람에게 그것에 대해 이야기해도 좋다는 것을 허용하는 것이다. 민감성을 갖고 보살피는 마음으로 이야기함으로써 당신이 그들을 보살피 주며, 도와주고, 그와 함께 있다는 것을 전하게 된다.

3. 자살의 단서(위험 경고)

구 분		단 서
언어적 단서	직접적 암시	“나는 죽고 싶다” “나는 더 이상 지탱할 수 없어” “더 이상 사는 것이 의미가 없어”
	간접적 암시	“내가 없어지는 것이 훨씬 나아” “나는 아무짝에도 쓸모가 없어”
행동적 단서		<ul style="list-style-type: none"> 오랫동안 여행을 떠날 것처럼 주변을 정리 정돈한다. 유서를 써 놓는다. 평소에 아끼던 물건들을 친구들에게 나눠준다. 알코올이나 약물남용이 심해진다. 전에 좋아하던 활동에 흥미를 보이지 않는다. 학교에서 불안해하며 공부를 제대로 못 한다.
육체적, 정서적 단서		<ul style="list-style-type: none"> 친구 관계에 소홀해진다. 잠을 너무 많이 자거나 너무 적게 잔다. 외적 용모에 관심을 갖지 않는다. 대부분의 증상이 우울증의 증상과 비슷하다. 식욕 부진

4. 익산고 자살예방 시스템-학생정서·행동특성검사 운영



전교생(정상군)	정신건강증진교육(보건,상담교사 수업시간 등 활용)
관심군(일반)	학교 내 지속관리 (분기별 1회 이상 상담) 순차적으로 전문기관 연계
관심군(우선)	전문기관 우선 의뢰 후 학교 내 집중관리 (월 1회 이상 상담)
관심군(자살징후 등 고위험군)	학부모 동의하에 전문기관 즉각 연계 조치 학교 내 집중관리 (월 1회 이상 상담)
· 치료프로그램 운영 : 미술치료, 음악치료, 원예치료, 영화치료 등	

학부모대상 생명 존중 및 자살예방교육영상

<https://youtu.be/XaYrvUjUv5c>

정신보건센터 제작 (7분 18초)

