인상고 제 2018-34호

자녀사랑하기 8호 - 자녀의 학습을 돕는 현명한 방법

우리나라 부모님들은 자녀의 학습과 학업 성취에 대한 기대가 매우 큽니다. 이는 자녀의 성공과 행복을 바라는 부모님의 사랑으로부터 비롯된 것이지요. 그러나 혹시 부모님들의 관심이나 노력이 오히려 자녀의 학습에 대한 흥미와 의욕을 떨어뜨리고 있지는 않을까요? 이번 뉴스레터는 자녀의 학습 의욕을 증진시키고 학습을 효율적으로 도와줄 수 있는 몇 가지 방법을 소개하고자 합니다.

1 선행학습이나 사교육 시행 시, 주의해야 할 사항들이 있습니다.

- 주변의 분위기나 이야기만으로 시작하거나, 학생의 의견과 상관없이 부모의 주관적 목표만으로 시행 하는 것은 다양한 문제가 동반될 수 있습니다.
- 만약 시행 하게 된다면, 아동과 잦은 대화를 통해 그 과정에 어려움이 없는지 확인하면서 주기적으로 스케줄을 조절 해주는 것이 필요합니다. 학습 트레이너로서 조절 해주는 것이 아니라, 부모로서 애착 관계를 잘 유지 하며 조절 해나가는 것이 중요합니다.
- 초등학교 때 시작하는 과도한 선행학습은 오히려 자기주도 학습능력을 키울 수 있는 기회와 배움의 즐거움을 알 기회를 잃게 할 수 있습니다.

2 중학생 이후에는 부모님의 강요보다는 스스로 학습하고자 하는 자발적 동기가 보다 중요합니다.

- '시험을 잘 보면 스마트폰 사줄게', '공부하면 영화 보게 해줄게' 식의 외적 보상만으로는 자녀가 장기적으로 열심히 학습하도록 만드는데 한계가 있습니다.
- 자신감이 많이 부족한 아이의 경우도 실현가능한 목표를 함께 세우고 스스로 성취하는 기쁨을 알게 해준다면 많은 도움이 될 수 있습니다.
- 스스로 노력하지 않으면 성취할 수 없다는 이치를 자녀가 배워나가도록 하기 위해서는 자녀가 자신의 일을 스스로 해결할 수 있는 기회를 제공해 주는 것이 필요합니다.

3 우리나라에서 자살한 소아 청소년의 가장 큰 스트레스 요인은 학업 스트레스였습니다.

- 학교에 가기가 싫은 마음을 이해받지 못 할 거라는 생각이 들면 솔직하게 표현하지 못하고 여러 가지 이유를 들어서 등교를 거부합니다.

4 등교 거부는 자녀가 정서행동의 어려움을 겪고 있다는 신호이기도 합니다.

- 믿기 어려우시겠지만 2014년도 자살한 중·고교생이 경험하고 있던 문제들 중에서 가장 큰 고민이 성적 문제(26.8%) > 우울감(21.1%) > 가정 내 갈등(18.3%) > 친구 간 갈등(7.7%) > 이성문제(6.3%) 순이었습니다.

5 자녀를 다른 아이와 비교하지 않는 것이 좋습니다.

- 다른 아이를 기준으로, 자녀와 비교하는 것은 자아존중감에 불필요한 상처를 낼 뿐입니다.
- 부모님이 자녀의 특성과 능력을 찾아내어 존중하여 주시고 칭찬해 주시는 것은, 자녀가 긍정적인 행동을 더 많이 하게 만들고 자신의 장점을 확장시키는 원동력으로 작용합니다.
- 자녀가 긍정적인 감정을 갖게 되면 세상에 대한 소망과 꿈을 키워나가게 되며 이는 열심히 노력하고 학습하는 행동으로 이어집니다.

6 학습의 결과보다는 과정에 초점을 두어 주세요.

- 학습의 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.
- 자녀가 자기 조절력을 향상시킬 수 있도록, 자녀가 학습할 때 옆에서 독서를 하시면서 학습 분위기를 조성하여, 학습에 방해가 되는 습관을 가지지 않도록 도와주시는 것이 필요합니다.

우리나라 소아청소년 자살의 중요한 위험요인 중 하나가 공부를 둘러싼 부모와 자녀 간의 갈등이라고 합니다. 성적만이 아이를 판단하는 가치의 척도가 될 수는 없습니다. 또한 공부 외에도 우리 아이들의 고유한 능력과 특성을 존중해 줄 필요가 있습니다. **학습을 도와주시기 위해서는 무리한 선행학습을 진행하거나 학원에 맡기기 보다는 부모님께서 관심을 가지고 격려하고 칭찬하는 것이 좋습니다.**

❖ 다음과 같은 경우는 공부에 제대로 집중하기 힘든 정서·행동문제를 가지고 있을 가능성이 있기에 야단을 치기 보다는 전문가의 도움이 필요할 수도 있습니다.

- 노력을 해도 읽기나 수학 등 특정 공부를 어려워하는 경우
- 집중력이 좋지 않거나 충동적일 때
- 불안하고 걱정이 지나치게 많거나 스트레스가 심한 경우
- 예전과 달리 우울하거나 기분변동이 심한 경우
- 반항적이거나 품행 문제가 있는 경우
- 원인을 알 수 없으나 지속적으로 도움이 필요한 경우

2018년 10월 인상고등학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 8호이며, 총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.