



참 · 꿈 · 힘으로  
미래를 열어가는  
봉서 어린이

## 봉서 가정통신문

제 20- 호 2020. 6. 18.

미래비전의 공유로  
참 · 꿈 · 힘을 키우는  
봉서초등학교

시원한 나무 그늘이 그리워지는 무더운 6월, 많은 우려와 걱정 속에서 아이들의 등교가 시작되었습니다. 답답한 마스크, 이전과 달라진 낯선 학교 모습, 친구들과의 거리두기 등으로 모두가 힘들지만 용기 있게 코로나19를 이겨내고 있습니다.

우리 학교 상담실에서는 처음 맞는 6월 개학과 낯선 학교에 적응하는 과정에서 스트레스를 경험하는 새 학기 증후군에 대해서 살펴보고, 아이들이 학교에 잘 적응할 수 있도록 함께 노력할 수 있는 방안을 안내해 드리고자 합니다. 아래 내용을 함께 읽어보시고, 아이들을 위해 함께 해 주세요.

〈6월 상담 주제〉

## ‘낯선 6월 개학과 새 학년 적응하기!’

### 〈 새 학기가 시작할 때마다 두통, 복통..., 혹시 새 학기 증후군? 〉

코로나19로 인해 소소한 일상의 변화가 일어나면서, 학교 생활에도 변화가 시작되었습니다. 무더운 여름, 답답한 마스크와 함께 등교가 시작되며, 매일 발열 체크하는 일은 어느새 또 다른 일상이 되어버렸습니다. 이러한 일상의 변화는 아이들에게 큰 스트레스로 느껴지게 되고 오랜 시간 증상이 지속되는 경우, 새 학기 증후군을 의심해보아야 합니다.

**새 학기 증후군**이란, 새로운 환경에 적응하지 못하고 불안을 느끼는 일종의 적응장애로, 낯선 교실과 새로운 친구 등에 적응하는 과정에서 스트레스를 크게 느끼게 됩니다. 투정이 심해지는 것은 물론 복통, 두통 등을 호소하는데, 심한 경우에는 우울이나 불안 증세를 보이기도 합니다. 원인으로서는 새로운 환경에 적응해야 한다는 부담, 늘어나는 학업량에 대한 부담 등이 있습니다. 보통 초등학교에 입학하는 시기에 이 증상을 많이 보이며, 몇 달의 방학을 끝내고 등교하는 학생들에게도 일시적으로 나타나기도 합니다.

그렇다면 새 학기마다 힘들어하는 아이들에게는 어떤 도움이 필요할까요?

[뒷장 계속]

## 1. 아이가 학교에 가기 싫어해요!

☞ 첫 등교 시 아이들은 부모와 떨어지기를 힘들어 하며 학교를 가지 않겠다고 떼를 쓰는 경우가 종종 있습니다. 증세가 가볍고 오래되지 않았다면 아이가 부모와 잘 떨어져 있는 것에 대해 **칭찬을 해주거나 선물 등 아이가 좋아하는 보상으로 강화해 주시면 좋습니다.** 또한 혼자서 심부름하기, 등교하기, 잠자기 등의 **목표를 세워 처음에는 잠깐만 떨어져 있다가 점차 오랫동안 떨어져 지낼 수 있는 방식으로 계획하는 것이 좋습니다.** 이와 함께 **학교는 재미있는 곳이며 새로운 친구를 사귄다 수 있는 곳**이라는 점을 아이가 느낄 수 있도록 대화를 나누어 보는 것도 도움이 됩니다.

## 2. 아이가 사소한 일에도 화를 내거나 짜증을 내요!

☞ 아이도 어른과 마찬가지로 스트레스를 경험하지만, 스트레스 상황에 대한 대비와 해결이 서툴고 표현하는 방식도 어른과 많이 다릅니다. 아이들은 새로운 환경, 친구와의 갈등, 학업에 대한 부담 등으로 스트레스를 받지만 그 이유를 밝히지 않고 그냥 짜증만 내는 경우가 많습니다. 이 때 부모가 ‘그런 것 가지고 무슨 화를 내니?’라고 하면 부모가 아이의 화, 짜증을 ‘사소한 것’으로 간주하고 ‘참을성 없는 아이’로 취급하는 것이 되어 이해받지 못한다는 느낌만 받게 됩니다. 따라서 **‘오늘은 네가 좀 화가 나 보이는구나. 무슨 일 때문에 화가 났는지 좀 자세하게 말해 줄래?’**등으로 아이 감정을 읽어주는 것이 중요합니다. 그렇게 공감 받은 경험은 자신이나 타인의 감정을 공감하는 아이로 성장하는 데 큰 밑거름이 됩니다.

## 3. 아이가 계속 떼를 쓰거나 매달려요!

☞ 아이가 떼를 쓰거나 부모에게 매달리는 것은 부모를 옆에 두고 싶거나 자신에게 주의를 기울여 달라는 아이의 표현입니다. 이때에는 **‘네 마음을 이해하고 있으며, 원하는 것을 말로 표현하는 것이 좋겠다.’**고 의사 전달하는 것이 좋습니다. 부모에게 자신의 마음이 충분히 전달되었다는 사실만으로도 아이의 떼쓰기 행동은 줄어들 수 있습니다. 이와 더불어 아이의 떼쓰거나 매달리는 행동에 대해 ‘왜 이러냐?’라고 아이를 비난하기 보단 **‘네가 이런 행동을 할 때 아빠, 엄마는 이러이러한 기분이다.’** 혹은 **‘네가 이렇게 울면서 이야기하니까 알아들을 수가 없구나. 마음을 가라앉히고 다시 이야기하면 네가 원하는 것이 무엇인지 더 잘 알 수 있을 것 같다.’**라고 말해 주는 것이 좋습니다. 이를 통해 아이는 타인의 기분을 읽고 자신의 행동을 조절하는 법을 배울 수 있습니다.