



참 · 꿈 · 힘으로
미래를 열어가는
봉서 어린이

봉서 가정통신문

제 20-106호 2020. 7. 29.

미래비전의 공유로
참 · 꿈 · 힘을 키우는
봉서초등학교

코로나19로 인해 많은 변화를 경험하고 있는 우리 학생들에게 곧 단비 같은 여름방학이 찾아옵니다. 우리 학생들이 새로운 학교 환경에 적응하느라 느꼈을 스트레스를 날려버리고 건강하고 즐거운 여름방학이 되길 바라며 효과적인 여름방학 계획 세우는 방법을 안내하고자 합니다.

아래 내용을 참고하시어 균형 있는 여름방학 계획을 통해 우리 학생들이 자신감과 성취감을 느낄 수 있도록 함께해 주세요.

〈우리들의 마음나눔터〉 7월호 상담 주제

‘균형 있는 여름방학 계획세우기!’

〈빠빠한 계획은 오히려 스트레스만 가중! 실천하기도 어려워...〉

코로나19와 함께 여름을 이겨내고 있는 아이들에게 꿀 같은 여름방학이 다가오고 있습니다. 낯선 환경에 적응하며 공부했던 우리 동신 친구들에게 곧 다가올 여름방학은 부족했던 학습을 보충하고, 스트레스로 지쳐있는 몸과 마음을 회복할 수 있는 소중한 시간이 될 것 같습니다.

이전과는 다르게 자유롭게 바깥 활동을 할 수 없는 요즘, 효과적인 여름방학을 보내기 위해선 하루하루 어떻게 보낼 것 인지 계획을 세우는 것이 중요합니다. 하지만 처음 계획을 세울 때의 설렌 마음과는 다르게 작심삼일로 끝나버리는 경우가 많습니다. 이는 계획 세우기 첫 단계에서 내가 처한 상황이나 여건을 고려하지 않았거나 지나치게 많은 일정을 해내려고 무리한 계획을 세웠기 때문입니다. 따라서 이번 7월호 상담 주제는 우리 아이들이 더욱 건강한 여름방학을 보낼 수 있도록 ‘균형 있는 여름방학 계획 세우기’로 선정하였습니다. 아래 내용을 함께 읽고, 알찬 여름방학을 보내기 위한 준비를 해보는 건 어떨까요?

[뒷장 계속]

1. 부담을 주는 것 보다는 함께 대화하며 아이의 마음을 이해해주세요.

☞ 어려운 환경 속에서도 한 학기를 무사히 잘 마친 아이를 칭찬, 격려해주시기 바랍니다.

‘그런 일이 있었구나!’, ‘그동안 고생 많았구나!’와 같이 부모의 공감하는 태도는 아이와 지속적인 대화 및 소통을 가능하게 하는 핵심 요소입니다.

또한, 아이와 함께 방학계획을 세우다 보면 현실적으로 부모가 주도하는 경우가 많습니다. 아이가 무얼 좋아하고 싫어하는지 소통하지 않은 채 계획을 세우게 되면, 아이는 싫증을 느끼고 계획을 미루거나 공부에 대한 부정적 경험만을 반복하게 됩니다. 아이의 뜻에 귀 기울이고, 아이의 의지가 반영될 수 있도록 주도권을 주게 되면 계획의 실천 가능성이 훨씬 높아지고, 자율성과 책임감을 키우는 데에 큰 도움이 됩니다.

2. 아이가 해낼 수 있는 과제 제시와 구체적인 칭찬을 해 주세요!

☞ 성취감은 아이에게 자신감과 적극적인 태도를 지니게 합니다. 따라서 계획을 세울 때, 성취감과 그로 인한 즐거움을 느낄 수 있도록 아이와의 대화를 통해 아이 마음을 먼저 이해하고 파악해주시기 바랍니다. 대화한 이후에는 아이 수준에 맞는 과제를 선정하고 이를 해결했을 때에는 ‘잘했다’ 등의 평가보다는 아이가 어떻게 해결했는지 관찰하시고, 구체적으로 칭찬해주시기 바랍니다.

3. 너무 많은 계획보다는 확실한 1~2가지만, 균형 있게 계획을 함께 세워주세요!

☞ 구체적인 일정이 가득한 너무 꼼꼼한 계획표는 지켜야겠다는 생각보단 오히려 부담감을 느끼게 되어 스트레스를 유발합니다. 계획표는 큰 단위로 잡는 것이 좋으며, 세부적인 것은 꼭 해야 하는 것 1~2가지만 함께 세워주세요. 계획을 세우고 지키는 것도 물론 중요하지만, 이 과정을 함께 하며 점차 스스로 시간 관리하는 방법을 배워 나가는 것이 더 중요합니다.

4. 가족 모임을 많이 가지세요!

☞ 학습도 중요하지만 정말로 아이에게 필요한 것은 부모님의 관심과 사랑인 만큼, 가족 간 대화시간을 늘려보세요. 아이 앞에서 행복한 부부의 모습도 보여주시고 아이에게 좋은 이야기도 많이 해 주시고 잘한 것은 적극적으로 칭찬도 해 주시면서 가족 간 소통의 시간을 늘려보시는 것입니다. 행복이란 멀리 있는 게 아닌 가까이에 있습니다.