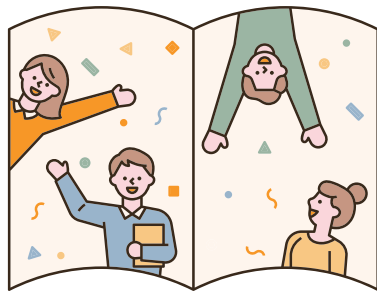
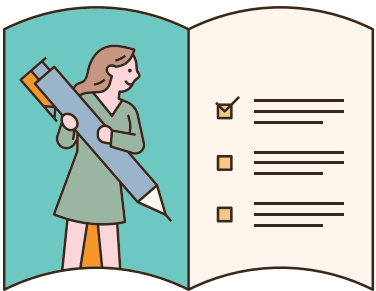
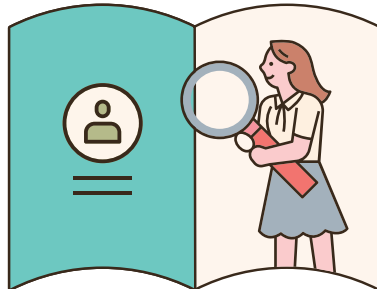
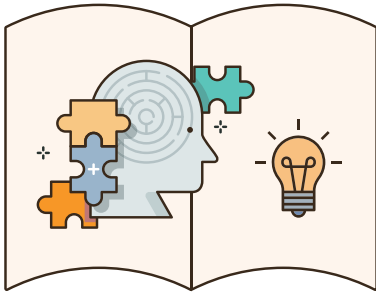


학생 정신건강 소식지 모음집



Contents

1

청소년의 발달과 양육 코칭

1. 발달	2
• 학생들의 행동을 발달 과정으로 이해해 주세요(교사, 2018년 2호)	2
2. 애착	5
• 부모가 편안해야 자녀도 행복하다!(학부모, 2015년 3호)	5
3. 자존감	8
• 학부모님께 드리는 말씀(중·고) 아이의 자존감(학부모, 2015년 8호)	8
4. 감정조절	10
• 분노조절이 되지 않는 학생을 대하는 교사의 마음가짐(교사, 2020년 10호)	10
• 감정 그릇 튼튼하게 하기(학부모, 2021년 11호)	13
5. 자녀(학생)와의 소통	17
• 교사가 학생의 거짓말에 대처하는 방법(교사, 2019년 8호)	17
• 사춘기 학생과의 대화법(교사, 2021년 12호)	19
• 방학 중 자녀와 대화하기(중고등)(학부모, 2016년 11호)	21
• 학교에서 자녀의 문제로 연락받았을 때 선생님과 대화법 + 자녀와의 대화법(학부모, 2019년 8호)	24
• 입이 하나, 귀가 두 개인 이유(학부모, 2021년 12호)	27
6. 양육스트레스	31
• 부모의 양육 스트레스 관리(학부모, 2016년 10호)	31

2

학교생활 적응

1. 또래관계	36
• 새학기 친구 관계 돕기(교사, 2022년 2호)	36
• 새학기 친구 관계 돕기(학부모, 2021년 9호)	39
• 우리 아이 친구 문제, 어떻게 대화하면 좋을까? (학부모, 2019년 7호)	43
2. 새학기 적응	46
• 3월이 두려운 아이들, 그 아이들이 두려운 교사(교사, 2019년 1호)	46
• 학교 가기 싫어하는 아이(학부모, 2018년 7호)	49
• 새로운 변화에 적응하기(학부모, 2017년 1호)	52
3. 학업스트레스	55
• 공부를 못하는 병도 있습니다(교사, 2021년 12호)	55
• 자녀와 공부 문제로 부딪히는 일이 많나요? 공부 갈등, 슬기롭게 해결하기(학부모, 2019년 1호)	59

2. 애착

대상 : 학부모 발행호 : 2015년 3호



부모가 편안해야 자녀도 행복하다!

부모와 자녀 사이의 안정적인 애착관계는 자녀에게 정서적인 안정감을 주며 자녀가 세상에 대한 즐거운 호기심을 가지고 살아갈 수 있게 합니다. 부모라면 누구나 자녀에게 안전한 환경을 제공해 주고 싶을 뿐 아니라 자녀가 힘들 때 기댈 수 있는 대상이 되고 싶을 겁니다. 하지만 부모와 자녀 사이의 조율과 의사소통이 잘 되지 않아서 점점 관계가 멀어지는 경우도 있습니다.

부모가 아이와 맺는 애착은 부모 자신이 부모와 맺었던 애착의 영향을 받습니다. 이번 뉴스레터를 통해 부모님 애착 이력을 돌아보는 시간을 가져보면 어떨까요?

○○씨의 이야기

○○씨는 어린 시절 모범적인 학생이었고 지금은 성실한 아버지입니다. ○○씨의 부모님은 매우 엄격하셔서 ○○씨가 작은 실수를 하거나 성적이 조금만 떨어져도 '게으르고 나태하다'고 비난하였습니다. 아버지가 된 ○○씨는 자신의 아버지가 본인에게 했던 것처럼 청소년기 아들이 성실하지 못하다고 느껴지면 엄하게 혼을 내고 겁을 줍니다. 아들은 점점 위축되고 생기 없는 아이가 되어가고 있지만 ○○씨는 아들을 더욱 다그칩니다. 그러던 어느 날, ○○씨의 눈을 피해 몰래 기타를 치고 있던 아들을 보면서 자신의 어린 시절을 떠올리게 되었습니다. ○○씨도 어릴 때 기타도 치고 밴드 활동도 하고 싶었지만 아버지에게 혼날까봐 차마 겉으로 표현하지 못하고 꾹꾹 억누르고 지냈던 것입니다.

1 “애착”이란!

□ 애착은 일차 양육자와 아이 사이에 형성되는 친밀한 정서적 유대입니다.

애착은 아이의 정서와 사회성의 발달에 매우 중요한 역할을 하며 감정조절 능력과 밀접한 관련이 있습니다. 유아기에 형성된 애착은 청소년기와 성인기까지 지속되지만, 청소년기에도 부모와 자녀 사이의 애착은 교정되고 복구될 수 있습니다.

□ 청소년기는 의존과 자율성의 욕구가 충돌하며 부모-자녀 관계에 새로운 도전이 이루어지는 시기입니다.

청소년 시기에는 부모에게 반항적이고 공격적인 태도를 보이기도 합니다. 이러한 과정을 통해서 독립된 성인으로 성장을 하며 자녀의 감정과 의사를 존중하는 부모님의 태도가 많은 도움이 됩니다.

□ 자신이 부모와 맺었던 관계보다 더 발전된 부모-자녀 관계를 만들 수 있습니다.

애착은 부모 자신이 부모와 맺었던 관계의 영향을 받지만 항상 같지 않으며, 노력에 따라 더 좋아질 수 있습니다. 이 과정에서 배우자의 지지와 이해는 매우 큰 힘이 됩니다.

2 ▶ 이제 다음 질문을 통해 자신의 부모님과의 관계를 돌아보는 시간을 가져보세요.

- 부모님은 자신의 부모와 관계가 어떠하였습니까?
- 지금 양육자인 자신과 자녀의 관계는 어떻습니까?
- 자신과 부모와의 관계가 현재 자녀와의 관계에 어떻게 영향을 주고 있습니까?

3 ▶ 생물학적인 변화

- ① 자녀가 안전하다고 느끼게 해주세요.
- ② 자녀가 **생각, 감정, 소망, 의도**를 표현하도록 허용하고 반응해주세요.
- ③ 긍정적 감정 뿐 아니라, 불안이나 분노 등의 부정적 감정도 수용해주세요.
- ④ 규칙적으로 생활하여 자녀가 하루 일과를 예측할 수 있게 해주세요.
- ⑤ 자녀에게 사랑을 전달하는 비언어적인 표현(**신체접촉, 표정, 눈맞춤**)을 많이 해주세요.
- ⑥ 힘든 일로 고통 받을 때 혼자가 아니라 **가족이 같이 한다**는 것을 느끼게 해주세요.
- ⑦ 자녀 행동의 의미를 이해하려고 노력하되, 함부로 추측하지는 마세요.
- ⑧ 칭찬은 순수하게 아동의 행동에 대한 부모의 자랑스러움을 전달하기 위한 것입니다.
- ⑨ 갈등이나 분리, 오해가 생긴 경우에는 관계를 회복하는 것이 중요합니다.

4 ○○씨와 비슷한 상황이라면, 자녀에게 이렇게 표현해보는 것은 어떨까요?

- ☐ “네가 그래서 화가 났구나.”
- ☐ “그럴 때는 정말 속상할거야. 이해해.”
- ☐ “기타를 치는 너 표정이 행복해 보이는구나.”
- ☐ “너를 보니 아빠의 어린 시절이 생각나는구나.”
- ☐ “아빠와 함께 기타를 배워볼까?.”



3. 자존감



대상 : 학부모 발행호 : 2015년 8호



학부모님께 드리는 말씀(중·고) 아이의 자존감

자녀는 많이 자랐습니다. 때로 자녀가 부족한 점이 있다고 하더라도 부모의 개입에는 한계가 있고, 부모가 바라는 대로만 성장하지 않는다는 것을 받아들여야 합니다. 아이들은 자신의 목소리를 내고, 인정받고 싶어 합니다. 자녀의 생각과 행동을 믿고 들어주시면, 자녀는 스스로 책임감을 느끼며 그만큼의 자존감을 갖게 될 것입니다. 이번 뉴스레터는 부모님께서 자녀의 자존감을 어떻게 높여줄 수 있는지에 관한 것입니다.

1 ▶ 자녀가 부모님의 바람대로 성장하지 않을 수도 있다는 것을 받아들이십시오.

자녀의 생각과 행동을 믿어주는 것은, 아이 스스로에게 책임감을 심어줄 수 있으며 이를 통해 자녀는 높은 자존감을 갖게 됩니다. 부모님이 믿어 주는 만큼 아이는 할 수 있습니다.

2 ▶ 자녀의 말을 들어주십시오.

부모가 매일 다만 몇 분이라도 자신의 이야기를 진지하게 들어준다면 자녀는 자신이 소중하고 중요한 존재라고 인식하게 될 것이고 이를 통해 자연스럽게 자존감이 높아집니다. 부모님을 통해 다른 사람의 말을 잘 듣는 법을 보고 자란 자녀는 친구들의 이야기도 잘 들어주게 되어 주변으로부터 인정받고 환영받는 자녀가 되어 자존감이 더 높아집니다.

3 ▶ 자녀에게 의견을 물어 주십시오.

부모님께서 자녀의 의견을 중요시하고 있다는 것을 보여 주십시오. 자녀는 자신을 소중한 사람이라 생각하여 자존감이 향상될 수 있고 동일한 방법으로 다른 사람들도 존중하게 될 것입니다.

4 칭찬을 많이 해주십시오.

자녀가 계속 야단을 맞으면 감정적이 되어 반감이 생깁니다. 반대로 칭찬을 받으면 마음에 여유가 생겨 잘못을 지적받아도 수긍하기 쉽습니다. 결과보다는 아이가 노력한 과정을 구체적으로 칭찬해 주십시오. 이러한 경험은 어려운 과제를 만나도 도전해 볼 수 있는 용기와 자존감을 형성할 것입니다. 효과적인 칭찬과 지양해야 할 칭찬 방법을 간단히 소개합니다.

효과적인 칭찬 방법

- 노력한 부분에 대해 언급함
“옷을 정리하는 걸 연습하더니, 정말 많이 능숙해졌구나.”
- 원인과 결과를 이어서 설명함
“학교 갈 준비를 제 시간에 맞추어 끝내놓으니 정말 도움이 되는구나.”
- 부모 자신의 감정을 언급함
“동생과 사이 좋게 지내는 모습을 보니 엄마가 굉장히 행복하구나.”

비효과적인 칭찬 방법

- 질문형으로 따지듯이 칭찬함
“네 방이 오늘처럼 항상 깨끗할 수 없겠니?”
- ‘왜’로 시작하는 질문을 섞음
“네 그릇에 있는 음식을 다 먹었네 그런데 왜 20분이나 걸리니?”
- 추가로 더 할 것들을 요구함
“설거지 잘 해놓았네. 그럼 이번에는 엄마가 부탁한 쓰레기 좀 밖에 내다 버려야지?”

5 “사랑한다”는 말을 하십시오.

사랑한다는 표현은 자녀들로 하여금 스스로 소중한 존재라는 확신을 갖게 합니다. 이는 자연스럽게 자존감을 향상하는 데 도움이 되며, 주변 사람들을 대할 때도 자신감을 가질 수 있도록 합니다.

6 욕설과 폭력은 금물입니다.

부모님께서 스스로의 감정과 분노를 조절할 수 있어야 자녀도 자신의 감정과 분노를 조절하는 법을 배울 수 있습니다. 억울한 마음은 기억에 오래 남아 아이를 괴롭힙니다. 만약 부모님께서 잘못하신 것이 있다면 진심을 담아 빨리 사과하는 것이 좋습니다.

7 기다릴 줄 알아야 합니다.

자녀가 성장하는 과정은 많은 시간이 걸리는 기나긴 여정입니다. 급하게 아이를 변화시키려 하지 마시고 꾸준히 기다려주세요.

4. 감정조절

대상 : 학부모 발행호 : 2021년 11호



감정 그릇 튼튼하게 하기

‘A 이야기’

A는 동생이 자신의 물건을 허락 없이 썼다는 사실을 알자 겁잡을 수 없이 화가 납니다. 욕을 하고 소리를 질러도 화가 풀리지 않습니다. 급기야 책상에 있던 책을 집어 벽을 향해 힘껏 던졌습니다. 그래도 화가 풀리지는커녕 점점 더 화가 납니다.

속상한 일로 인해 화가 나고, 짜증이 나거나 우울해지는 것은 정상적인 감정 반응입니다. 그러나 ‘화가 난다’라고 해서 **특하면 ‘화를 내도’ 되는 것은 아닙니다.** 쉽게 짜증을 내거나 눈물을 보이고, 막상 욕하고 화를 내고 나면 그런 자신의 모습에 당황스럽고 걱정이 될 수도 있습니다.

이번 뉴스레터에서는 **우리의 감정과 분노를 잘 조절할 수 있도록 돕는 방법**에 대해 알아보겠습니다.

1

감정조절 문제는 어떻게 발생할까요?

- ☐ 우리에게서는 누구나 **감정을 담는 그릇** 같은 것이 있습니다. 그릇에 물을 담는다고 생각해보세요. 그릇의 크기에 비해 너무 많은 물을 담으면 그릇의 물은 당연히 넘쳐버리겠지요. 부모와의 갈등, 학교 적응문제, 친구와의 갈등, 자존감의 저하, 성적에 대한 부담 등 다양한 스트레스로 **감정적 부담이 갑자기 커지게 되면 우리의 감정 그릇에 담을 수 있는 감정도 정도를 벗어나** 짜증이나 분노가 폭발하게 될 수 있습니다.
- ☐ 반대로 그릇에 **물이 담기는 것을 잘 보면서 조금씩 넘치지 않게 덜어낸다**고 생각해보세요. 그러면 물이 넘치는 일은 없겠지요. 이처럼 감정적으로 부담이 되는 문제에 대해 **부모님이나 선생님, 친구로부터 공감과 지지를 받게 되면 감정을 표현하고 해소**하게 되므로 감정 그릇이 넘치지 않겠지만, 그렇지 못하게 되면 짜증이나 분노가 폭발할 수 있습니다.
- ☐ 그릇의 크기나 특징에 따라 담을 수 있는 물의 양이 달라지듯, **우리의 감정 그릇의 크기나 특징에 따라 쉽게 화/짜증을 낼 수도 있습니다(아래 그림 참고).**

2 스스로의 감정을 알아차리기

- 여러분이 깜깜한 동굴 입구에 서 있다고 상상해보세요. 앞도 안 보이고, 동굴이 얼마나 깊은지, 동굴 속에 누가 있는지, 무엇이 있는지 모른다면 무섭고 겁이 날 것입니다. 그러나 동굴 속에 빛을 비추어 무엇이 있는지를 알게 되면 무서운 마음은 한결 사그라들 것입니다.



- 우리의 마음도 그렇습니다. 화가 날 때 막연히 '기분 나빠. 짜증 나.'라고만 생각하면 기분이 풀리지 않고 점점 더 나빠지기만 합니다. 그러나 어떤 감정들이 쌓여 화가 되었는지 우리의 마음을 가만히 들여다보게 되면 화나는 마음이 한결 잦아들게 됩니다.

① 감정 구별하기

우선, 우리가 느끼는 감정에 이름을 붙여보세요. 우리가 말하는 감정에는 사실 아주 다양한 종류의 감정이 있습니다. (예, 슬픔, 후회, 미움, 자책, 질투, 억울함, 측은함, 무안함, 민망함, 아쉬움 등)

"아우, 정말 짜증 나." (X) "아, 몰라, 짜증 나." (X)
"동생이 마음대로 물건을 가져가서 화가 나." (O)

② 감정 표현하기

감정에 이름을 붙인 후, 스스로의 감정을 말로 표현하도록 도와줍니다.

"동생이 나를 무시하는 것 같아 화가 나고 미워. 내가 엄청나게 아끼는 물건이고, 망가뜨릴까 봐 걱정도 돼."

③ 충동을 인식하기

다음으로, 내 마음에서 어떤 충동이 일어나는지 알아야 합니다. 충동은 어떻게 하고 싶은 강한 욕구입니다. 하지만, 실제로 그렇게 행동하기 전 상태이지요. 따라서 충동을 인식하면, 문제가 되는 행동을 하지 않도록 도와줍니다.

“너무 화가 나서 소리 지르고 싶어. 동생을 때리고 싶어.”

④ 충동 조절하기

충동을 느끼는 것은 문제가 되지 않습니다. 다만, 그 충동에 따라 행동하는 것이 문제가 됩니다. 우리의 충동을 잘 인식하고, 충동에 따라 행동하지 않도록 효과적으로 노력할 수 있습니다.

- ▶ ‘잠깐’ 하고 멈춘다.
- ▶ 길게 심호흡한다.
- ▶ ‘참자, 진정하자, 괜찮아, 급한 사정이 있을 거야’라고 혼잣말을 한다.
- ▶ 거꾸로 셈을 하거나 구구단을 외운다.

⑤ 행동 조절하기

□ 지금 바로 할 수 있는 즐거운, 긍정적인 활동을 해봅니다. 긍정적 활동을 하는 동안 그것에 온전히 집중하도록 합니다.

- ▶ 즐거운 상상을 한다.
- ▶ 음악 듣기, 시원한 물을 천천히 마셔보기, 스트레칭 등 기분을 전환할 수 있는 자신만의 방법을 찾아본다.
- ▶ 가볍게 몸을 움직일 수 있는 활동을 해본다.

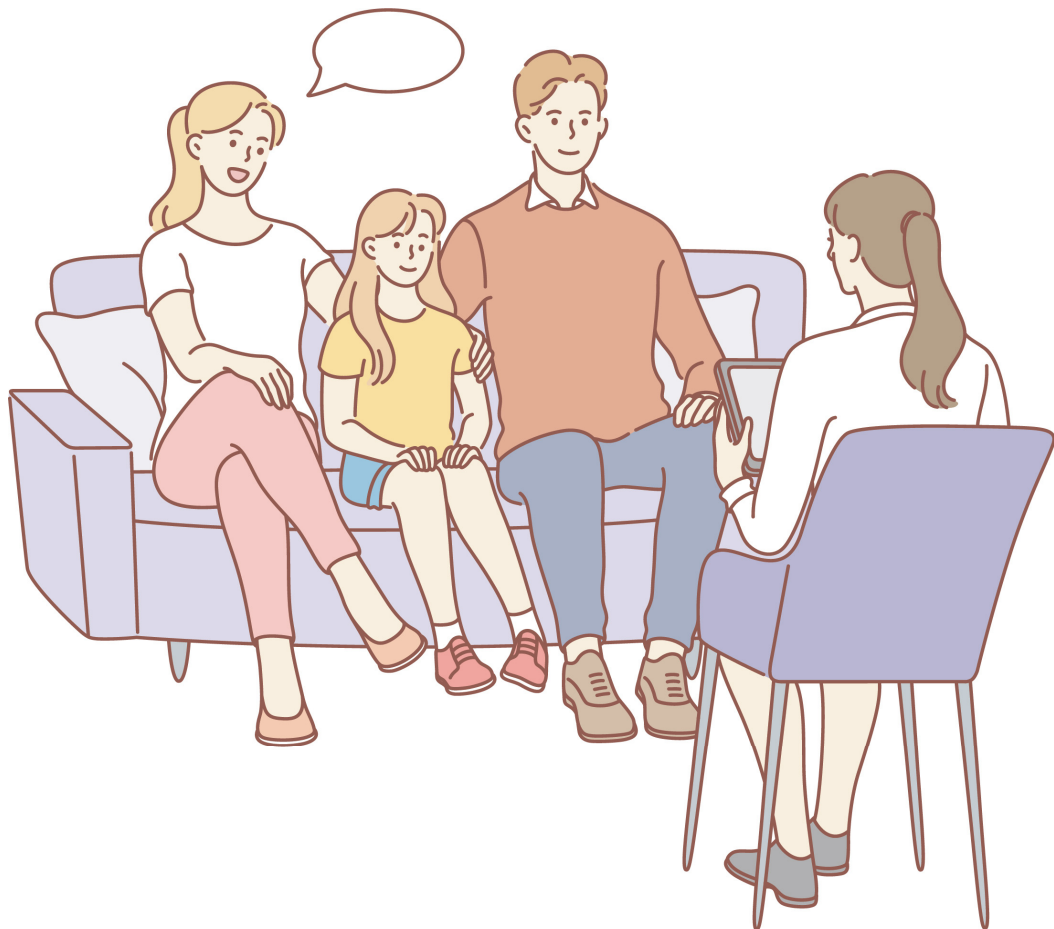
□ 감정을 잘 조절하는 것은 ‘성취 경험’이 되며, 한 번 성공하면 점점 더 잘하게 됩니다. 화를 내던 내가 차분 해지면 “방금 나 스스로 조절했어. 정말 잘했어. 다음번에는 더 쉽게 조절할 수 있을 거야”라고 스스로를 격려해 줍니다. 중요한 것은 **스스로 분노를 가라앉히고 차분해지는 것을 경험**하는 것입니다.

3 주변 사람에게 도움을 청하세요.

□ 혼자서 쉽게 마음이 안정되지 않으면, 어려움을 표현하고 도움을 받을 수 있도록, 신뢰할 수 있는 친구나 부모님에게 마음을 터놓고 이야기해 봅시다. 나의 어려움에 적극적인 도움을 줄 수 있는 어른(부모님, 선생님, 심리상담사 등)들에게 도움을 요청해보는 것도 좋습니다. 우리 감정그릇은 힘든 일을 나누면 그릇의 부담이 반이되고, 즐거운 일을 함께하면 더욱 단단하고 커지게 됩니다.

4 ▶ 이럴 땐 정신건강 전문가에게 도움을 청하세요.

- 우리의 모습이 각자 다른 것처럼 감정 그릇의 특징도 다릅니다. 크기는 크지만 쉽게 깨질 수도 있고, 크기는 작아도 아주 단단해서 튼튼한 그릇도 있지요. 모양도 다양해서 어떤 것은 잘 담을 수 있고 어떤 것은 담기 힘든 그릇일 수도 있어요. 일반적으로 사소한 자극이라도 누군가에게는 큰 스트레스로 작용하여 감정 조절이 어려워질 수 있습니다. 자신이나 다른 사람을 힘들게 할 정도의 분노 폭발이 빈번하다면, **나의 감정 그릇을 이해하고 더 튼튼히 하는 데 도움을 줄 정신건강 전문가를 찾아보세요.**



5. 자녀(학생)와의 소통

대상 : 학부모 발행호 : 2016년 11호



방학 중 자녀와 대화하기 (중고등)

이제 한 학기를 잘 마치고 겨울방학이 시작되었습니다. 부모님들에게 자녀의 '방학'은 학기 중에 못한 학습을 보충하거나 선행학습을 위한 기간으로 인식되기도 합니다. 하지만 학기 중에 학교와 학원 등에서 대부분의 시간을 보낸 자녀들에게 '방학'은 가정에서 부모님과 함께 하는 시간을 통해 정서적, 심리적, 사회적, 신체적 발달을 도모해야 하는 시간입니다. 이번 뉴스레터에서는 방학 중에 어떻게 자녀와 좋은 시간을 보낼지, 특히 새로운 출발을 앞둔 고3 자녀와 어떤 대화를 나누면 좋을지에 관한 몇 가지 기술을 소개합니다.

1

자녀와 함께 하는 다양한 활동을 통해서 많은 추억을 쌓도록 하십시오.

- 일단 자녀에게 원하는 것을 먼저 물어 봅니다. 가벼운 산책을 한다거나, 독서, 영화 관람, 외식 등의 비교적 단순로운 활동부터 시작해볼 수 있습니다. 자녀 입장에서는 부모님이 나를 위해 특별한 시간과 정성을 기울인다고 느끼게 되고 자녀와 친해지는 기회가 될 수 있습니다.
- 학기 중에는 하기 어려웠던 여행이나 운동 등의 신체적인 활동을 자녀와 같이 하면서 자녀와 새로운 추억을 만들 수 있습니다.

2

휴식과 재충전을 통해 보다 활기찬 신학기를 준비할 수 있습니다.

- 앞으로 하게 될 것들을 미리부터 준비시키는 것보다 방학 동안은 하고 싶었던 즐거운 활동을 통해 그동안 쌓인 스트레스를 풀게끔 도와주세요.

3

**자녀를 칭찬해주는 긍정적 강화는 학기 중 뿐만 아니라 방학 기간 중에도
아끼지 말아야 합니다.**

- 칭찬은 잘한 것, 나아진 것, 부모님을 도와준 것 등 구체적인 것을 칭찬해주시요.
 - 부모님의 눈높이가 아니라 자녀의 눈높이에서 노력하고 있는 점이나 전보다 나아지는 부분, 잘한 부분에 대해서 칭찬을 지속합니다.
- “방학이라 쉬고 싶을 텐데도 (공부를 하러/자격증을 따기 위해) 00에 간다니 대단하구나.”
 - “방청소를 해 놓았네. 너 덕분에 엄마가 좀 쉴 수 있겠다. 고마워.”

4

방학 중 자녀와 대화할 때, 피해야 할 4가지 상황입니다.

1) 갑작스러운 문제 제기는 피하는 것이 좋습니다.

즐겁게 텔레비전을 보고 있는 아이에게 지난번 시험에서 수학성적이 떨어진 이야기를 꺼내는 것과 같은 경우입니다. 자녀와 이야기를 할 때는, 먼저 자녀의 상황을 고려한 후에 이야기를 나누는 것이 좋습니다.

2) 반복적인 잔소리는 자녀와의 관계에 전혀 도움이 되지 않습니다.

정말 필요한 이야기인지 생각해 봅니다. 반드시 필요한 이야기라면 한 번에 모아서 이야기를 할 시간을 잡고 하시는 것이 좋습니다.

3) 부모님의 설교는 물론 옳은 이야기이지만 아이로 하여금 반발심을 일으킬 수 있다.

아무리 옳은 이야기도 자녀들은 ‘우리 부모님이 또 시작이구나’는 식으로 흘려듣고 받아들이지 않을 수 있습니다. 자녀가 보이는 반응을 잘 살펴서 긴 설교가 아닌 짧고 간략한 충고를 하는 것이 더 좋습니다.

4) 자녀와의 말다툼은 부모-자녀관계의 대립을 크게 만듭니다.

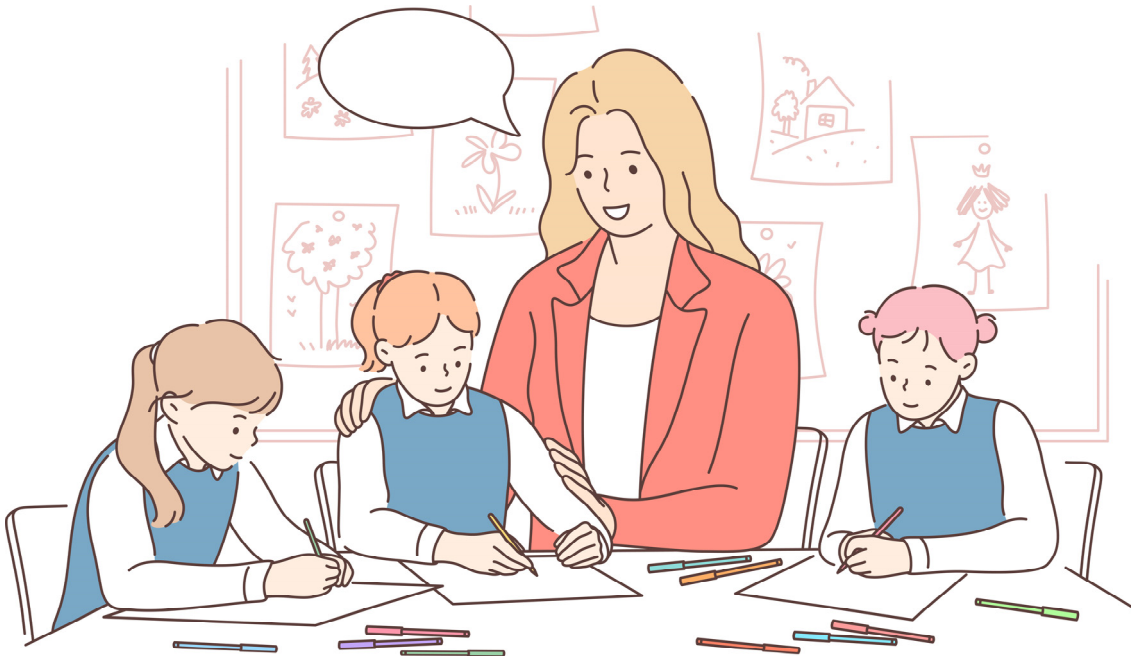
말다툼은 결국 힘겨루기 양상으로 발전하기 때문에 피하는 것이 좋습니다. 자녀와 대화 중에 말싸움 내지 논쟁으로 흘러간다면 “이야기가 엉망이 되어 버렸네. 이젠 너도 컸으니 결국은 네가 결정해야지”하고 멈추는 것이 좋습니다.

5

수능시험이 끝난 고등학교 3학년 자녀에게는 다음과 같이 대해주세요.

- 결과를 떠나서 그동안 노력했던 과정을 충분히 인정해 주고 '정말 수고했어'라는 진심어린 위로를 해주세요.
- 본인이 원하는 점수를 받지 못해 속상해 하고 있다면 부모님 본인의 생각이나 감정을 말하기보다 그저 자녀의 감정에 공감해주세요. "너가 원하는 점수를 얻지 못해서 많이 속상한가보구나. 엄마가 어떻게 널 도와면 좋을까?"
- 이제 곧 세상에 나갈 준비를 하는 자녀들은 자신의 미래에 대한 두려움을 가지고 있습니다. 걱정되는 것이 무엇인지 물어봐 주세요. 또한 수능시험이나 대학입학은 삶에서 겪는 하나의 과정일 뿐, 그것이 인생의 최종 목표나 결과가 아님을 알려주세요.
- 속상한 마음이 커져 우울, 불안, 무기력 등의 증상을 보인다면 죽음에 대한 생각이나 계획을 가지고 있지는 않은지 자녀에게 직접 물어봐주세요. 자살사고 혹은 지속되는 우울감이 있다면 반드시 전문가와의 상담이 필요합니다.

쉬운 것 같지만 어렵기도 한 자녀와의 소통. 이번 겨울방학 때는 위에 기술한 방법을 활용해서
자녀와 더 깊이 사랑하는 관계를 만드시길 바랍니다.



5. 자녀(학생)와의 소통



대상 : 학부모 발행호 : 2019년 8호



학교에서 자녀의 문제로 연락받았을 때 선생님과 대화법 + 자녀와의 대화법

학교에서 자녀의 문제로 연락이 오면

큰 비난으로 느껴져 죄책감과 함께 마음이 무거워지기 쉽습니다.

혹은 선생님과 서로 다른 입장으로 오해가 쌓이기도 하고요.

학교에서 연락이 올 때 어떻게 소통하면 좋을지

‘선생님과의 대화법’ 그리고 ‘자녀와의 대화법’을 정리해보겠습니다.

선생님과의 대화법 ①

선생님의 교육적 전문성에 대해 긍정적인 태도로 대화를 나눕니다.

- 학교에서 보이는 자녀의 모습이 집에서 보이는 모습과 다를 수 있습니다.
- 선생님께서 연락할 때는, 중요하거나 반복되는 상황에서 **부모님과 의논을 위해** 전화를 하게 됩니다.
- 이런 상황에 대해서, 부모에 대한 비난이라고 받아들이지 마시고, 죄책감을 가질 필요도 없습니다.
- 선생님과 의논하여, **자녀의 학교생활 적응을 돕는 것이 가장 중요한 목적**입니다.

선생님과의 대화법 ②

선생님과 부모님은 자녀의 교육을 위한 동반자라고 생각해주세요.

- 중요하고 반복되는 문제가 한 번의 의논으로 해결되지 않습니다. 중요한 논의 사항에 대해서는 **지속적인 소통이** 필요합니다.
- 가정과 학교의 생활이 연속적인 교육의 과정이 되도록 **함께 노력해야 합니다.**
- 꾸준히 반복되는 문제에 대해서는 다른 전문가 연결을 포함한 다양한 해결책을 의논할 수 있습니다.

자녀와의 대화법 ①

자녀에게 포용적인 태도와 감정적 지지를 해주세요.

- 경미한 사안에도 **개인에 따라 극심한 두려움을 느끼기도 합니다.**
- 앞뒤가 맞지 않고 어수선하게 말을 하기도 합니다.
- 부모님이 **화를 내고, 꾸중하거나 야단부터 치게 되면** 자녀는 더욱 상처를 받으며 제대로 자기표현을 할 수 없을 뿐만 아니라 예상치 못한 추가적인 문제행동을 하기도 합니다.
- 자녀의 감정을 지지해 주시고 선입견 없이 **자녀의 입장을 차분히 경청해 주십시오.**

안 좋은 예	좋은 예
<ul style="list-style-type: none"> • (화난 표정으로) 어떻게 그런 행동을 했어? • 친구를 때렸더니, 너 혼나야겠다. • 엄마가 학교에서 사고 치지 말라고 했어, 안 했어? • 너 때문에 엄마/아빠 얼굴 들고 다닐 수가 없겠다. • 네가 뭘 잘했다고 그러고 있냐? 	<ul style="list-style-type: none"> • 선생님이 그렇게 말씀하셔서 너도 많이 놀랐겠구나. 학교에서 어떤 일이 있었는지 한번 말해 볼래? 괜찮아. 엄마(아빠)가 도와줄게. • 그래서 어떤 마음이 든 거니? • 그래. 천천히 말해봐. 마음이 가라앉을 때까지 기다려줄게. • 네가 솔직하게 이야기해 주니까 너의 입장이 이해가 되는구나.

자녀와의 대화법 ②

자녀의 잘못된 행동이 확인된 후에는 자녀가 책임을 질 수 있도록 지도해주세요.

- ▶ 어린 자녀는 때로는 억울한 마음에 다른 사람의 탓으로만 돌리거나 상황을 왜곡해서 보고하기도 합니다.
- ▶ 자녀의 말뿐 아니라 학교 선생님이나 다른 친구를 통해 더욱 **객관적으로** 상황을 파악할 필요가 있습니다.
- ▶ ‘감정을 지지해 준다’는 의미가 ‘자녀의 잘못된 행동을 허용하거나 부모가 대신 해결해 주는 것’은 아닙니다.
- ▶ **부모는 언제나 자녀 편이며** 함께 문제를 해결해나갈 것을 알립니다.
- ▶ **자녀가 스스로 행동을 돌아보면서 해결책을 생각하도록 합니다.**

“네가 겁이 나고 무서웠겠구나. 괜찮아. 엄마(아빠)는 네 편이고 옆에서 항상 있어 줄게.”	➡	자녀의 감정을 공감하면서 지원군으로서의 부모의 입장 전달
“너에게 놀림을 당한 그 친구의 마음은 어떠했을까?”	➡	객관적으로 상황이 파악되었다면 자녀가 피해를 준 학생의 입장을 생각할 수 있도록 함
“그럼 그 친구에게 네가 어떻게 하면 될까?”	➡	문제 해결방법에 대해서 스스로 자녀가 생각할 수 있도록 함

“직접 가서 사과하는 것은 어떨까?”



스스로 찾아낼 수 없다면 부모가 방법을 제시할 수도 있음

“괜찮아. 누구나 잘못은 할 수 있어. 앞으로 그렇게 하지 않는 것이 더 중요해. 이렇게 네가 스스로 잘못에 대해서 반성하니 너무 대견하구나, 앞으로도 지금처럼 솔직하게 이야기해 주고 용감하게 잘 해결하자.”



잘못한 행동의 의미를 잘 설명해 주고 재발 방지에 대해서 논의함

부모님께서 자녀의 문제에 대해 외면하지 않고
선생님과 함께 고민하고 의논해주신다면, 조금씩 긍정으로 나아갈 수 있어요.

자연스러운 소통의 과정을 너무 불안해하지 마세요.



5. 자녀(학생)와의 소통

대상 : 학부모 발행호 : 2021년 12호



입이 하나, 귀가 두 개인 이유

2020년 통계청 사회조사에 따르면 청소년이 고민을 상담하는 대상으로 친구가 43.1%이고, 부모는 27.1%, 스스로 해결이 19.1% 입니다. 즉 부모는 자녀가 가장 고민하는 문제에 대해서 친구들보다 모를 수 있고, 자녀가 **위험한 생각**을 할 때도 **부모는 마지막에** 그 생각을 알게 되는 사람이 될 수도 있습니다. 이번에는 부모님 또는 보호자가 **사춘기 자녀와 편안하게 대화할 수 있도록 돕는 의사소통의 기술**을 소개합니다.

사춘기 자녀와의 대화

자녀 : 다녀왔습니다.
 부모 : 왔어? 너 학원 빠진 거 보강 언제 할 거야?
 자녀 : 지금도 학원 다녀왔는데 무슨 보강이에요? 그건 에바지 에바.
 부모 : 그게 무슨 말이야? 알아듣게 이야기해.
 자녀 : 됐어요. 나 내일 버카총 해야 되니까 만원만 주세요.

- ☒ 자녀와 매일 대화하고 계신가요?
- ☒ 자녀가 하는 말을 잘 알아들으시나요?
- ☒ 자녀와의 대화가 즐거우신가요?

- 위의 세 가지 질문에 다 '네'라고 대답했다면 부모님 또는 보호자와 자녀와의 관계에 큰 문제가 없습니다.
- 그렇지 않다면 너무 늦기 전에 청소년에서 어른이 되어가는 내 자녀와 대화하는 방법을 배워봅시다.



1 먼저 마음의 말을 들어줄 ‘마음의 여유’를 만드십시오.

- 답을 정해 놓고 얘기를 시작하지 마십시오.
- 자녀는 조언이 아니라 공감을 얻고 싶은 경우가 많습니다.
- 이게 아니다 싶어도 중간에 말을 끊고 교정하지 마십시오.
- 많은 정보를 얻기 위한 대화는 오히려 자녀의 말문을 막을 수 있습니다.
- 캐묻지 않고 많이 들어주는 부모에게 자녀는 마음을 엽니다.

2 ‘진심’으로 들어주십시오.

- 하던 일을 잠시 **멈추고 집중**하여 들어주십시오.
 - 멀티금지 : TV 보면서 X, 청소기 돌리면서 X
- 자녀의 입장이 되어 자녀의 감정에 공감하면서 고개를 끄덕이거나 공감하는 말을 표현해 주십시오.

3 자녀의 ‘감정을 정리’해 주십시오.

차분히 자녀가 말한 것들을 **정리**해 주십시오. (자녀의 말 속에 숨은 감정 읽기)

- 그러니까 그거 사 주면 되는 거지? → 문제만 해결하려는 태도 (X)
- 너 그것 때문에 마음이 많이 상했구나? → **감정 읽어주는 태도 (O)**
- 너 그것 때문에 마음이 많이 상했구나. 그런데 말이야~ 아빠(엄마) 생각엔... (X)

4 ‘짧고 간결하게’ 얘기해 주세요.

- 하고 싶은 말의 **주제를 짧게 먼저 말하고**, 자세한 내용은 나중에 덧붙여 주십시오.
- 빙빙 돌려 길게 말하면 자녀에게 저항감을 줄 수 있습니다.

5 자녀가 잘못된 일로 대화를 하더라도, '자녀의 자존심'은 뭉개지 마세요.

- **인격 모독** - “네가 하는 짓이 그렇지.” (X)
- **다른 아이와 비교** - “중학생이 되어서 동생만도 못하냐?” (X)
- **다른 사람 앞에서 자녀 비난** - “재 이번에 중간고사 완전 망했어. 팽팡 놀 때 내 그럴 줄 알았지.” (X)

☞ 대신 이렇게 말해주세요.

- ① **정확히 잘못된 행동만 말하고** - “어제 연락도 없이 늦게 들어와서..” (O)
- ② **잘못된 이유를 얘기하고** - “무슨 일이 생겼을지 몰라서..” (O)
- ③ **나의 감정을 전달** - “엄마가 엄청 걱정했어.” (O)
- ④ **원하는 바를 전달** - “다음부터 늦으면 꼭 먼저 연락해.” (O)

6 자녀가 마음에 안 드는 행동을 하면, '우선 자녀에게 질문'을 하십시오.

- 내 마음에 안 들지만, 자녀에게는 나름의 이유가 있을 수 있습니다.
- 자녀의 감정과 생각을 미리 단정 짓고 질문하지 마십시오.
“너 12시가 넘었는데 아직 컴퓨터 앞에서 게임하고 있어? 당장 꺼!” (X)
- **화를 내거나 야단치기 전에 먼저 자녀의 생각부터 들어봅니다.**
“시간이 늦었는데 안 피곤해? 늦게까지 컴퓨터 쓸 일이 있나보구나” (O)

7 '감정적 대응과 체벌'을 하지 않습니다.

- 자녀가 흥분한다고 함께 화를 내지 않습니다.
- 부정적인 감정을 잘 조절하는 것을 부모님이 먼저 보여줍니다.
(ex, 심호흡, 한걸음 떨어져서 사건 바라보기)
- 둘 다 대화하기에 너무 화가 나 있다면 진정될 때까지 일시중지 하십시오.
- 체벌은 문제행동을 고칠 수 없습니다.
- 체벌을 받은 자녀는 폭력으로 문제를 해결하려 합니다.

8 실수했다면 ‘인정하고 사과’합니다.

- **실수를 인정하는 것은** 자녀 앞에서 약해지는 것이 아니라 **성숙한 자만이 할 수 있는 인격의 표현**입니다.
- “네가 맨날 게임만 하니까 게임하는 줄 안 거지. 뭐가 문제야?” (X)
- “아빠(엄마)가 잠깐 흥분해서 실수했구나. 잘 모르고 얘기해서 미안해.” (O)

9 ‘자녀와 함께 나눈 추억’이 많을수록 말할 거리가 많아집니다.

- 대화만이 유일한 의사소통 방법은 아닙니다. **평소 자녀와 함께 할 수 있는 활동**(요리, 등산, 운동, 산책, 영화 관람, 여행 등)을 해보십시오.
- 저녁이나 주말에는 되도록 자녀와 같이 **식사를 하면서 부담 없는 주제**(스포츠, TV프로그램 등)로 대화하는 습관도 좋습니다.
- 일상적인 일에 대해 **부모와 대화하는 것이 편한 아이들은** 어려운 일이 생길 때, 더 편하게 말할 수 있습니다.



몸은 컸지만, 자신의 마음과 생각을 다루는 데 아직은 서툰 사춘기 자녀,
따뜻하고 넓은 마음으로 보듬어 주세요.
부모나 보호자가 아이의 어려움에 대해 이해하는 태도로 따뜻하게 다가가면
아이도 본인의 어려움을 보다 솔직하게 표현하게 되고
이런 긍정적인 경험이 자녀에게 힘이 됩니다.



6. 양육스트레스

대상 : 학부모 발행호 : 2016년 10호



부모의 양육 스트레스 관리

아이를 키우다 보면 양육 스트레스는 어쩔 수 없이 생기기 마련입니다. 스트레스의 원인이 아이들로 기인하는 요인일 수도 있겠지만 환경적인 요인, 부부간의 갈등이나 양육자 자신 때문일 수도 있습니다. 적당한 스트레스는 오히려 건강한 가정생활을 하는데 도움이 될 수도 있지만, 스트레스가 지속될 경우 신체적인 증상이나 심리 정서적 어려움의 원인이 될 수 있습니다. 이번 뉴스레터에는 부모님의 양육스트레스를 어떻게 관리할 수 있는지에 대해서 살펴보도록 하겠습니다.

1 스트레스는 누구에게나 찾아오는 손님이다!!

- 스트레스는 누구에게나 찾아올 수 있습니다. 스트레스가 완전히 없어지도록 노력하는 것은 거의 불가능에 가깝기 때문입니다. 아이들과 함께 생활을 하다보면 스트레스는 필수불가결하게 발생할 수 밖에 없기에 스트레스가 발생되면 '우리 아이와 내가 참 열심히 살고 있구나'라고 생각하며 자연스럽게 받아들이는 것이 필요합니다.

2 지속적인 스트레스는 나에게 마이너스

- 아무리 가벼운 그릇이라도 계속해서 들고 있으면 더 이상 들고 있기가 어렵고 온 몸에 영향을 미치는 것처럼 스트레스를 관리하지 않고 그냥 그대로 내버려둔다면 스트레스로 인해 양육에서의 긍정적이고 즐거운 에너지를 잃을 수 있으므로 스트레스 관리가 필요합니다.

3 ▶ 스트레스도 품앗이가 가능한가요?

- 어려움을 혼자서 가지고 있으면 더 커지게 되지만 함께 나누면 줄어들게 됩니다. 양육에 대한 부담이 있을 때 우선 배우자와 그 부분을 이야기하고, 양육에서 발생하는 힘든 상황과 감정들을 나누며 나아가서는 역할 분담을 재설정하는 것이 필요합니다.
- 주변의 같은 어려움과 관심을 가진 학부모들과도 정기적인 만남을 통해서 의견을 나누며 힘든 부분을 얘기하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 비슷한 어려움을 가지고 있기에 더 공감을 잘 할 수 있으며 양육 스트레스를 다룰 수 있는 여러 가지 조언을 얻을 수 있기 때문입니다. 동병상련의 경험을 나누는 것은 매우 중요합니다.

4 ▶ 건강한 엄마, 건강한 아이

- 양육자가 건강하지 않다면 아이들과의 관계를 긍정적으로 유지하기가 어렵습니다. 따라서 혼자만의 시간을 가지고 좋아하는 운동이나 취미 활동을 통해 소진된 에너지를 회복하는 것이 필요합니다. 오직 아이들만을 위해 시간을 갖는 것은 오히려 아이들에게 도움이 되지 않고 스트레스만 늘어날 수 있으므로 혼자만의 시간을 가지는 것에 대한 미안함이나 죄책감을 가질 이유는 전혀 없습니다.

5 ▶ 부모도 My Way, 자녀도 My Way!!

왜 우리는 성공하려고 이처럼 필사적으로 서두르며, 이처럼 무모하게 일을 추진하는 것일까? 어떤 사람이 자기의 또래들과 보조를 맞추지 않는다면, 그것은 아마 그가 그들과는 다른 고수의 북소리를 듣고 있기 때문일 것이다.

그 사람으로 하여금 자신이 듣는 음악에 맞추어 걸어가도록 내버려두라.
그 북소리의 음률이 어떻든, 또 그 소리가 얼마나 먼 곳에서 들리든 말이다.

그가 꼭 사과나무나 떡갈나무와 같은 속도로 성숙해야 한다는 법칙은 없다.
그가 남과 보조를 맞추기 위해 자신의 봄을 여름으로 바꾸어야 한단 말인가?

- 월튼(소로우 저)에 나오는 위의 말처럼 아이들로 하여금 아이들 스스로의 리듬을 가지고 스스로의 길을 가게 하는 것이 아이들 발달에 있어서 중요합니다. 양육자가 원하는 길을 미리 설정해 놓고 아이들을 거기에서 맞추려고 한다면 아이들도 힘들게 되고 양육자의 스트레스도 더 많아지게 됩니다. 아이들 각자의 잠재력과 미래에 대한 낙관적인 태도를 가지고 한걸음 물러서서 아이들의 삶을 바라보는 자세를 가진다면 양육에서의 많은 스트레스에 대해서도 다소 초연해 질 수 있습니다.

6 이해는 스트레스를 줄이고 오해는 스트레스를 높인다.

- 청소년기의 아이들은 부모에게 말대꾸를 많이 하게 되고 앞뒤가 맞지 않는 논리를 펼치면서 고집스럽게 자기 주장을 펼칠 때가 있습니다. 자녀가 이런 모습을 보일 때 부모들은 대든다고 생각한 나머지 아이들과 결전의 태세를 갖추게 되기도 합니다. 하지만 청소년기의 뇌 발달의 특성을 이해한다면 전혀 다른 관점으로 아이들을 바라 볼 수가 있습니다. ‘아 우리 아이의 전전두엽이 잘 발달을 하고 있고 지금 더욱 정교하고 세련되게 뇌신경세포의 가지치기를 위해 이렇게 나에게 논쟁이라는 학습을 하고 있구나’라고 뇌 발달적인 측면으로 이해를 하게 되면 오히려 논쟁이나 말대꾸에 긍정적인 면을 보게 되고 한층 여유를 가지게 되며 스트레스도 줄게 될 것입니다.

7 Help me!

- 일반적인 방법으로도 스트레스의 관리가 잘 되지 않거나 여러 가지 심리적 정서적인 어려움이 지속된다면 전문가의 상담을 받아보는 것이 필요합니다. 스스로는 잘 알지 못하지만 상담 시간을 통해 맞춤형의 처방을 받을 수도 있고, 양육 스트레스를 증가시키는 개인적인 요인에 대해서도 알아가며, 우울증이나 정서적인 어려움 등을 예방할 수 있습니다. 혼자 해결할 수 없다면 다른 사람의 도움을 받는 것에 대해서도 너무 부담을 가지지 않는 것이 현명합니다.

이 가정 통신문을 읽으시는 부모님들은 양육에 대한 관심이 많으시고 아이에게 좋은 부모가 되시려고 노력을 하시는 부모님들이라고 생각되기에 스스로에게 잘하고 있다고 칭찬을 해 주시면 어떨까요? 양육, 이 어려운 것을 해내고 있지 말입니다.

