

자녀사랑하기 6호 - 학교가기 싫어하는 아이 [중등]

학생들은 하루 중 가장 많은 시간을 학교에서 보냅니다. 학교에서 지식과 기술을 배우며 선생님, 친구들과의 관계를 통해 인성이 형성되고, 인지적 사회적 정서적 발달이 이루어집니다. 자녀가 학교가기 싫다고 말을 하면 부모님들은 당황스럽고 여러 걱정을 하게 됩니다. 이번 뉴스레터에서는 학교에 가기 싫어하는 아이들을 어떻게 도와야 하는지 알아보도록 하겠습니다.

1 누구나 한 번쯤은 학교에 가고 싶지 않다는 생각을 할 수 있습니다.

- 마치 직장인들이 월요일이면 직장에 가기 싫은 마음이 드는 것처럼 학생들도 학교에 가기 싫은 마음이 들 수 있습니다. 자녀가 학교 가기 싫다는 마음을 표현하면 너무 심각하게 받아들이거나 야단을 치기보다는 자녀의 학교생활을 알아볼 수 있는 좋은 기회라 생각하십시오.
- 놀라거나 당황하지 말고 학교를 가기 싫은 이유에 대해 마음을 열고 들어주십시오. 학교에 대한 스트레스는 정도의 차이는 있겠지만 누구나 가질 수 있는 것입니다.

• 자녀 : 학교 가기 싫어요.

• 부모 : 안 돼! 학교는 꼭 가야하는 거야. (X)

그래? 학교 가기 싫을 때도 있지. 혹시 무슨 일이 있니? (O)

2 학교 가기 싫다는 말이 아니라 신체적인 불편감으로 표현하기도 합니다.

- 등교할 때 여러 신체 증상(메스꺼움, 두통, 복통, 설사, 잦은 소변 등)이 나타나기도 합니다. 직접적으로 말로 표현하기보다는 신체화하여 표현하는 것이 더 자연스러울 수 있기 때문입니다. 먼저 신체적으로 이상 없음이 확인이 되면 등교와 관련된 스트레스가 있는지를 알아봅니다.

3 아침에 깨워도 잘 일어나지 않거나, 반복적인 지각이나 조퇴를 하기도 합니다.

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

4 등교 거부하는 자녀가 정서행동의 어려움을 겪고 있다는 신호이기도 합니다.

- 학교생활 외에도 전반적으로 기분이나 행동의 어려움을 겪고 있을 수 있으며 부모님의 도움을 요청하는 상태일 수 있습니다. 자녀의 기분, 수면, 식이, 행동 등을 꼼꼼하게 살펴봅니다.

5 다음과 같은 경우에 자녀들은 학교 가는 것을 부담스러워하고 등교를 거부합니다.

- 1) **학업수행과 관련된 문제입니다.** 학업을 따라가기 힘들거나 학업 성취에 대한 지나친 부담은 없는지를 알아봅니다. 만일 이해력이나 인지적인 발달이 또래에 비해 지연되었거나 집중력에 어려움이 있다면 학업 스트레스는 클 수밖에 없습니다.

- 2) **대인관계의 문제입니다.** 선생님이나 또래와의 관계에서 갈등이 생긴 것은 아닌지, 따돌림과 같은 학교폭력을 경험하고 있지는 않은지를 물어봅니다. 후자의 경우라면 선생님께 알리고 적절한 조치를 취합니다.
- 3) **학교 분위기나 체계에 대한 거부감입니다.** 우리 자녀들의 관심사나 사고방식은 부모님들과는 다릅니다. 자녀들은 부모님들이 당연하게 생각해 왔던 가치나 규범이 불편하고 불합리하다고 느낄 수 있습니다.
- 4) **우울증이나 불안장애와 같이 정신과적 질환이 생긴 경우입니다.** 자녀들은 실제 마음과는 달리 이러한 질환으로 인해 잠을 잘 자지 못하고 의욕이 떨어지고 긴장과 불안이 높아져서 등교를 거부하게 됩니다.
- 5) **가족문제가 있는 경우입니다.** 가족 갈등이 자녀의 등교 거부로 나타나기도 합니다.

6

어떠한 이유든 자녀가 며칠 이상 학교를 가지 않고 있다면 그냥 넘어가지 말고 자녀의 마음과 상태를 정확히 파악하고 적절한 대책을 세워야 할 것입니다.

- 화를 내거나 비난하지 말고 학교에 대한 자녀의 이야기를 잘 들어주십시오. 학교를 안 가는 것이 아니라 못 가는 경우도 많습니다.

“ 계속 학교를 못 가고 있으니 걱정이 되는구나.

솔직하게 말을 해 주면 너를 더 잘 이해할 수 있을 것 같아.

왜 학교 가는 것이 힘든지, 그리고 어떻게 도와주면 좋을지 말해 줄 수 있겠니?”

- 자녀의 입장을 존중하면서 충분히 들어줍니다. 어쩌면 자녀는 순간적인 감정이 아니라 오랫동안 진지하게 고민해 왔을 수 있습니다.
- 학교가 자녀에게 어떠한 의미가 있는지를 솔직하게 이야기 합니다.
- 강제로 학교를 보내는 것이 해결책은 아닙니다. 부모의 일방적인 명령이 아니라 자녀와 같이 이야기하면서 향후 계획을 정합니다. 때로는 학교에서 머무는 시간을 조정할 수도 있으며 좀 더 집에서 재충전하는 것이 도움이 될 수도 있습니다.
- 선생님께 자녀의 상태를 말씀드려서 도움을 요청합니다. 학교 적응과 관련해서 도움과 배려를 받을 수 있다면 학교 적응이 보다 쉬울 수 있습니다.
- 자녀와 대화가 잘 되지 않고 어떤 문제인지 파악하기 힘든 경우에는 전문가의 도움이 필요합니다.

7

학교를 가지 않는 것이 자녀나 부모님이 실패하였음을 의미하는 것은 아닙니다.

- 학교를 가지 않는 것이 비정상이거나 실패라는 인식 때문에 부모가 자녀의 어려움을 잘 이해하지 못하고 상처를 주기도 합니다. 자녀가 보이는 행동은 성장해 가는 과정에서 겪을 수 있는 진통일 수 있으니 긴 호흡으로 바라보았으면 합니다.

2016년 8월 전라중학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 “자녀 사랑하기” 6호이며, 총 11회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.

자녀사랑하기 6호

학교가기 싫어하는 아이



1

① 누구나 한번쯤 학교에 가기 싫다는 생각을 할 수 있습니다.

-자녀가 학교 가기 싫다는 마음을 표현하면 너무 심각하게 받아들이거나 야단을 치기 보다는 자녀의 학교생활을 알아볼 수 있는 좋은 기회라 생각하세요.



2

② 학교에 대한 두려움보다는 부모님과 떨어져 있기가 어려운 경우도 있습니다.

-특히 초등학교 저학년의 경우, 분리불안의 원인과 그 정도를 잘 이해하는 것이 필요합니다.



3

③ 말이 아니라 신체적인 불편함으로 학교에 가기 싫은 마음을 표현하기도 합니다.

-먼저 신체적으로 이상 없음이 확인이 되면 등교와 관련된 스트레스가 있는 지 알아보세요.



4

④ 아침에 깨워도 잘 일어나지 않거나, 반복적인 지각이나 조퇴를 하기도 합니다.



5

※ 자녀들이 학교 가는 것을 부담스러워하고 등교를 거부하는 데는 여러 이유가 있습니다.

1) 학업수행과 관련된 문제

-학업을 따라가기 힘들거나 학업 성취에 대한 지나친 부담은 없는 지 알아보십시오.

2) 대인관계 문제

-선생님이나 친구와의 관계에서 갈등이 생긴 것은 아닌지, 따돌림과 같은 학교 폭력을 경험하고 있는 지 알아보고, 후자의 경우 선생님께 알리고 적절한 조치를 취하십시오.

3) 학교 분위기나 체계에 대한 거부감

-자녀들은 기존 세대와 관심사나 사고방식이 다릅니다. 부모세대와 가치와 규범이 불편하고 불합리하다고 느낄 수 있습니다.

4) 우울증이나 불안장애와 같이 정신과적 질환이 생긴 경우

-이런 질환들로 인해 잠을 잘 자지 못하고 의욕이 떨어지고 긴장과 불안이 높아져서 등교를 거부하게 됩니다.

5) 가족 문제가 있는 경우

-가족 갈등이 자녀의 등교거부로 나타나기도 합니다.

6

⑤ 어떠한 이유로든 자녀가 며칠 이상 학교에 가지 않고 있다면 그냥 넘어가지 말고 자녀의 마음과 상태를 정확히 파악하고 적절한 대책을 세워야 합니다.



7

⑥ 학교를 가지 않는 것이 자녀나 부모님이 실패하였음을 의미하는 것은 아닙니다.

-성장해 가는 과정에서 겪을 수 있는 진통일 수 있으니 긴 호흡으로 바라보았으면 합니다.



8

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 6호이며, 총 11회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.