



학부모님 안녕하세요?

익숙함보다 낯선 것이 많지만 새로운 시작을 알리는 3월입니다. 교정에도 새로움에 대한 아이들의 호기심 가득한 목소리가 채워지는 것 같습니다. [상담실 소식지]에서는 매월 다양한 주제들로 학교생활에 도움이 될 수 있는 안내문을 발송하려고 합니다. 읽어보시고 자녀 교육에 도움이 되시기를 바랍니다. 이번 3월 상담실 소식지 주제는 새롭게 시작하는 환경에서 겪을 수 있는 “분리불안”에 이야기해보려고 합니다.

〈우리들의 월명 마음자람터〉 3월 호 상담 주제

유난히 떨어지기 힘들어하는 아이, 어떻게 도울 수 있을까요?

새 학년이 시작되고 아이들은 새로운 환경에 적응하는 과정을 겪습니다. 이 과정에서 학교에 가지 않겠다고 하는 아이와 종종 실랑이를 벌이기도 합니다. 아이가 학교에 가기 싫어하는 이유는 다양할 수 있으나, 이번 상담 소식지에서는 ‘분리불안’으로 인해 등교를 거부하는 아이들을 가정에서 도울 수 있는 방법을 소개하려고 합니다.

분리불안은 소아 발달의 정상적인 과정입니다. 주 양육자와 떨어지는 상황이 아이의 생존에 불리하기 때문입니다. 보통 생후 6개월에서 12개월 사이에 분리불안증이 나타나 2~3세 전후로 없어지는 것이 일반적이거나 학교에 다니는 연령에서도 주 양육자와 떨어지는 것에 대해 불안함을 느낀다면 적극적으로 조치를 취해야 합니다. 왜냐하면 등교를 거부하는 시간이 길어질수록 학교에서 쌓을 수 있는 사회성 발달 및 지식축적에 어려움을 겪을 수 있기 때문입니다.

분리불안을 가지고 있는 아이들의 대표적인 행동은 다음과 같습니다. 첫째, 신체적 이상을 나타내거나 불편감을 호소합니다. 배나 머리가 아프다고 조퇴를 하거나 학교에 가지 않았는데, 집에서는 통증이 사라져 편안해하는 모습을 보입니다. 둘째, 자기 시야에서 부모가 사라져 보이지 않는 것을 원하지 않습니다. 부모와 밀착되어 붙어있지 않더라도 아이의 시야에서 부모가 사라질 때 불안해하는 모습을 보입니다. 셋째, 가족의 안전에 대해 지나치게 걱정을 합니다. 외출할 때, 잠을 잘 때 비현실적인 걱정을 하거나 가족의 안전과 관련된 악몽을 자주 꾸기도 합니다. 이런 모습들이 우리 아이에게 4주 이상 지속적으로 보인다면 분리불안이 아닌지 고민해볼 필요가 있습니다.

그렇다면 분리불안으로 인해 등교를 어려워하는 우리 아이를 위해 가정에서는 어떻게 도울 수 있을까요?

〈아이의 등교를 돕는 방법〉

1. 아이가 느끼는 감정에 공감해주세요.

- 아이가 부모와 떨어질 때 느끼는 불안하고 불편한 감정에 대해서 진지하게 듣고 공감해주어야 합니다.
- “그래, 학교에 가서 엄마와 떨어질 때 네가 속상하고 불안한 거 알아. 엄마도 역시 나가 있는 동안에 늘 네가 보고 싶어.”

2. 편안한 태도로 아이가 자기 확신을 가질 수 있도록 말해 주세요.

- 아이는 부모의 기분이나 얼굴, 표정에 민감하게 반응합니다. 아이를 대하는 말투, 손길, 행동이 불안정하거나 이전과 달라진다면 불안함을 느끼기 때문에 아이가 학교에 갈 때에는 일관성 있는 태도로 대하는 것이 아이에게 안정감을 줍니다.
- “네가 학교에 있는 동안 엄마는 집에서 너를 기다릴 거야.”, “네가 학교에서 열심히 공부하는 동안 엄마도 회사에서 열심히 일하고 있을게, 이따 저녁에 보자.”

3. 아이와 헤어질 때 나누는 독특한 인사법을 만들어 매번 같은 형태로 의식화합니다.

- 독특한 인사법을 만들어 학교에 가기 전에 반복해서 하는 것은 아이가 부모와 헤어지는 것을 알아차리는 신호가 되어 아이가 헤어짐을 준비할 수 있게 합니다.
- 예를 들어, 하이 파이브, 팔꿈치 부딪히기, 우스꽝스러운 인사말 만들기 등 아이의 의견을 적극적으로 반영한 재미있는 인사법을 만든다면 부모와 떨어지는 것에 대한 불안함을 낮추는 데 도움이 됩니다.

※ 다음과 같은 행동은 아이의 분리불안에 도움이 되지 않습니다.

1) 아이 몰래 나가는 것.

- 분리불안의 아이들은 등교뿐만이 아니라 일상생활에서도 부모와 떨어지는 것에 어려움을 겪습니다. 아이가 자고 있거나, 다른 데에 집중하고 있을 때 몰래 외출하는 경우 아이는 더욱 불안해하게 됩니다. 분명하게 부모가 외출한다는 사실을 아이에게 알려주세요.

2) 불안정한 태도로 아이와 헤어지는 것.

- 힘들어하는 아이들을 지켜보기 어려운 마음에 자꾸 뒤를 돌아보며 가던 길을 멈추거나, 다시 와서 안아주는 행동 또한 아이의 불안을 높이게 됩니다. 아이가 “조금 있다가 다시 만날 거야.”라는 확신을 가질 수 있도록 일관된 태도를 보여주세요.

3) 아이를 탓하거나 체벌하는 것.

- 불안이 높아 아이에게 “몇 살인데 아직도 학교 가는 게 싫니?”라는 식으로 아이를 탓하거나 체벌을 하는 것은 아이가 느끼는 감정에 대해 불확신하게 됩니다. 이는 아이의 불안을 높일 뿐 아니라 자아 형성에도 부정적인 영향을 미치게 됩니다. 아이가 느끼는 감정에 공감해주세요.