

자녀 사랑하기 제 4호

자녀와 공부 문제로 부딪히는 일이 많나요? 공부 갈등, 슬기롭게 해결하기

● 윤서 이야기 ●

고2 윤서는 공부에 대한 고민이 많습니다.
곧 고3 수험생이 되는데, 성적은 노력하는 만큼 나오지 않고,
자신의 공부법에 문제가 있는 건 아닌지 불안하기도 합니다.

윤서의 아버지는 윤서의 성적표를 보고 깊은 한숨을 쉬며
'이래서 대학 갈 수 있겠냐'라고 말씀하십니다. 아버지의 말씀을
들은 윤서는 책상 앞에 앉고 싶은 마음이 짝 사라집니다.

자녀의 공부에 대한 부모님의 관심과 노력이 오히려 공부에 대한 자녀의 흥미와 의욕을 떨어뜨리고 있지는 않나요? 이번에는 학습을 둘러싼 자녀와 부모 사이의 갈등을 줄이고 자녀의 학습을 현명하게 도울 수 있는 방법에 대해 알아보겠습니다.

1 자녀도 학습에 대해 고민하고 있다는 점을 알아주세요.

- ▶ 자녀의 학습에 대해 이야기할 때 아이가 짜증을 내는 것은 자녀도 스스로 문제를 알고 해결하고 싶지만 어려움을 겪고 있다는 의미일 수 있습니다. 자녀의 노력에 대해 인정하고 격려해주세요.
- ▶ 학업에 대해 자녀와 대화할 때는 같은 목표를 가진 '한 팀'이라는 점을 강조하면서 격려해 주세요.

“잘하고 싶은데 잘 안 되어서 얼마나 속상하니. 수학이 특히 어려운가 보구나. 어떻게 하면 더 쉽게 이해할 수 있을지 엄마(아빠)랑 함께 고민해 볼까?”

2 우리나라 자살한 청소년의 가장 큰 스트레스 요인은 학업이었습니다.

- ▶ 2014년 통계에 의하면, 자살한 중·고등학생이 경험하고 있던 가장 큰 고민은 성적 고민(26.8%)인 것으로 나타났습니다. 청소년의 고민 중 가장 높은 비율을 차지하고 있는 것 역시 '학업'과 '진로' 문제입니다.
- ▶ 또한 높은 학습 수준이 요구되면서 자신감 하락 등 정서적인 문제로 인한 성적 저하를 겪기도 합니다. 자녀의 성적 저하는 부모에게 실망과 근심을 안겨주지만 자녀에게도 힘든 경험이라는 점을 이해해 주세요.

3 선행학습이나 사교육 시행 시, 주의해야 할 사항들이 있습니다.

- ▶ 주변의 분위기나 이야기만으로 시작하거나, 학생의 의견과 상관없이 **부모의 주관적 목표만으로 시행하는 것은 다양한 문제가 동반될 수 있습니다.**
- ▶ 만약 시행하게 된다면, **자녀와 자주 대화**를 하며 어려움이 없는지를 확인해야 합니다. 자녀가 힘들거나 버겁다고 느낀다면 스케줄의 조절이 필요합니다.
- ▶ 과도한 선행학습은 오히려 자기 주도 학습 능력을 키울 기회와 배움의 즐거움을 알 기회를 잃게 할 수 있습니다.

4 부모님의 강요보다는 학습에 대한 자발적 동기가 필요합니다.

- ▶ ‘성적이 오르면 갖고 싶은 것을 사 줄게’ 라는 식의 외적 보상만으로는 한계가 있습니다. 자녀가 스스로 성취하는 기쁨을 알 수 있도록 실현 가능한 목표를 세우는 **작은 노력이나 성과도 칭찬하고 인정**해 주세요.
- ▶ **스스로 계획을 세우고 책임을 지는 것**을 배워야 합니다. 학업 문제도 자녀 스스로 해결할 수 있는 기회를 주고, 언제든 도움이 필요할 때 부모님에게 요청할 수 있도록 안정감을 주는 것이 좋습니다.
- ▶ 결과 위주의 칭찬보다는 **과정에 대한 칭찬**이 좋습니다. 결과만 놓고 칭찬하게 되면 좋은 결과를 얻고 싶어 어려운 문제에 도전하는 것을 피하게 됩니다.

X	“와, 90점이나 맞았네. 잘했다!”
O	"그동안 열심히 노력하더니 90점을 받았구나. 힘들어도 차근차근 복습하고 이해해서 이만큼을 너의 지식으로 만들다니. 네가 참 자랑스러워!"

5 전문가의 도움이 필요할 수 있습니다.

다음과 같은 경우 학습을 방해하는 정서·행동 문제를 가지고 있을 가능성이 있습니다.

- ✓ 노력해도 읽거나 수학 등 특정 공부를 어려워하는 경우
- ✓ 집중력이 좋지 않거나 충동적일 때
- ✓ 불안하고 걱정이 지나치게 많거나 스트레스가 심한 경우
- ✓ 예전과 달리 우울하거나 기분변동이 심한 경우
- ✓ 반항적이거나 품행 문제가 있는 경우
- ✓ 원인을 알 수 없으나 지속적으로 도움이 필요한 경우

아이가 커갈수록
아이도 부모님도 공부 문제에 조급해지기 쉽습니다.

좀 더 마음에 여유를 갖고
아이의 자존감을 지켜주며
곁에서 응원해주세요.

2019년 6월 12일 호남제일고등학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작했습니다.