

가 정 통 신 문

학부모님께,

자녀 뒷바라지에 얼마나 노고가 많으십니까!

결실의 계절 가을이 깊어가고 있습니다. 이러한 변화 속에서 학생들의 꿈과 끼도 더욱 영글어 가리라 생각합니다.

드릴 말씀은 올 해 들어 고등학생들이 자기의 삶을 포기하는 극단적인 선택을 하는 학생들이 전년도에 비해 증가하는 경향을 보이고 있어 이에 대한 가정에서의 세심한 관심을 당부드리고자 합니다.

특히, 아이들이 2017학년도 대학수학능력시험을 전·후하여 성적과 진로 고민에 대한 스트레스가 증가하는 시기이며, 학부모님들의 기대와 걱정만큼이나 자녀들 또한 성적에 대한 압박감과 진로에 대한 고민으로 많은 스트레스를 받고 있을 것입니다. 이러한 점을 감안하시어 가정에서 자녀들에게 관심을 기울여 주시고 아이들이 자신의 고민을 해결하고 진로를 잘 찾아 갈 수 있도록 지도해 주시기 바랍니다.

학교에서도 관심과 애정으로 학생들을 세심하게 살펴 한명의 아이도 생명을 저버리는 안타까운 상황이 발생하지 않도록 적극 노력하겠습니다.

아울러, 아이들 마음건강을 돌보시는데 필요한 도움자료를 보내드리오니 참고해 주시고, 이와 관련하여 전문기관의 도움이 필요하신 경우에 아래의 문의처로 연락주시면 관련 사항에 대해 성심껏 안내해 드리겠습니다.

☎ **관련문의 상담: 220-9081 (호남제일고등학교 상담실)**

2016년 10월 28일

호 남 제 일 고 등 학 교 장

자녀사랑하기 뉴스레터 - 공부를 둘러싼 부모자녀 간의 갈등

부모님들은 자녀의 학업 성취에 대한 기대와 걱정이 많습니다. 특히 수능을 앞둔 부모님들의 걱정은 자녀만큼이나 클 것입니다. 이는 자녀의 성공과 행복을 바라는 대부분의 부모의 마음일 것입니다. 하지만 성적에 대한 부모님의 지나친 기대와 질책은 자녀에게 마음의 부담이 될 수 있습니다. 이번 뉴스레터에서는 학습과 관련한 부모-자녀 간의 갈등을 해소하고 학업 스트레스를 줄일 수 있는 방안을 소개하고자 합니다.

1 자녀도 학습에 대해 고민하고 있다는 점을 알아주세요.

- 자녀의 학습에 대해 지적할 때 아이가 '짜증스럽게 반응'하는 것은, 자녀도 스스로 학습 문제를 알고 해결하고 싶지만 어려움을 겪고 있다는 의미일 수 있습니다.
- 학습 과정에 대해 이야기하고 **구체적인 해결 방법을 함께 고민**해 주세요.

2 우리나라에서 자살한 청소년의 가장 큰 스트레스 요인은 학업스트레스입니다.

- 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 성적저하를 겪기도 합니다. 자녀의 성적저하는 부모에게 실망과 근심을 안겨주지만 자녀, 특히 시험을 앞둔 자녀에게는 매우 힘든 경험이라는 점을 이해해 주세요.

3 자녀의 힘든 마음을 공감하고 격려해 주세요.

- 학업에 대해 자녀와 대화할 때는 같은 목표를 가진 '한 팀'이라는 점을 강조하면서 격려해 주세요.
- 잘한 일 뿐만 아니라 잘 되고 있지 않는 부분에 대해서도 **격려**해주세요.
- 자녀의 성적저하에 대해 비난하기보다는 힘든 마음을 **이해**하고 **공감**해야 합니다. 부모의 이해와 공감은 자녀가 실망감에서 벗어나 다시 노력할 수 있는 원동력이 됩니다.

"(수능 준비가) 힘들 텐데 잘 참고 하는구나. 고생 많다"

"공부를 잘하고 싶은데 잘 안 되어 얼마나 힘들었니?"

"이번에 성적이 잘 안 나와서 얼마나 속상하지만 너는 더 속상하겠구나."

"이유가 있을 테니 엄마랑 같이 고민하고 방법을 찾아보자."

"시험(수능) 성적이 잘 나오지 않아도 괜찮다. 삶의 한 과정일 뿐이다. 사랑한다."

4 부모님의 강요보다는 학습에 대한 자발적 동기가 더 중요합니다.

- '성적이 오르면 갖고 싶은 것을 사 줄게' 라는 식의 외적 보상만으로는 한계가 있습니다. 자녀가 스스로 성취하는 기쁨을 알 수 있도록 실현가능한 목표를 세우는 작은 노력이나 성과도 칭찬하고 인정해 주세요.
- 스스로 계획을 세우고 책임을 지는 것을 배워야 합니다. 학업 문제도 자녀 스스로 해결할 수 있는 기회를 주고, 언제든지 도움이 필요할 때 부모님에게 요청할 수 있도록 안정감을 주는 것이 좋습니다.

"수학공부가 생각만큼 잘되지 않아 속상한가 보구나. 어떻게 공부하면 좋을지 네가 계획을 세워 보렴. 혹시 엄마(아빠)와 함께 방법을 찾고 싶을 때에는 언제든지 이야기 하렴, 엄마(아빠)는 항상 네 옆에 있단다."

5 성적만이 아이를 판단하는 가치의 척도가 될 수는 없습니다.

- 시험(수능) 준비로 압박감을 느끼시더라도 마음의 여유를 가지고 자녀의 여가시간도 존중해 주세요. 청소년기는 사회성 발달과 인격 형성의 시기로 부모님, 친구들과 함께 하는 다양한 경험들이 중요합니다. 또한 즐거운 여가시간은 학업으로 인한 스트레스를 줄여주고 정서적인 안정을 가져다주기 때문에 오히려 학업 능력을 향상시킬 수 있습니다.
- 공부 외에도 자녀가 가진 **고유한 특징**을 찾아내어 자주 **칭찬**해 주세요. 칭찬은 자녀의 자존감을 키워주고 긍정적 행동을 더 많이 하게 만듭니다.
- 자녀를 다른 아이와 비교하지 않습니다. 특히 성적으로 비교하지 않습니다.

6 전문가의 도움이 필요할 수도 있습니다.

- 다음과 같은 경우에는 학습을 방해하는 정서·행동문제를 자녀가 가지고 있을 가능성이 있습니다.

- 전반적인 언어능력과 이해능력에 문제가 있는 경우
- 지속적인 노력을 해도 읽기나 연산 등의 기초학습능력에 문제가 있는 경우
- 집중력이 지나치게 부족하고 산만한 경우
- 매사에 걱정이 많고 심하게 불안해하는 경우
- 예전과 달리 우울해하고 의욕이 없는 경우
- 부모에게 지나치게 반항적이거나 문제행동이 있는 경우
- 여러 가지 노력을 하였으나 지속적으로 학습문제가 해결되지 않는 경우

★ 부모님의 말씀 한마디

- '공부 좀 해라'라는 말보다 '공부하느라 고생이 많구나!' 라는 말을 건네면 어떨까요?
- 자녀가 성적이 떨어져서 공부에 어려움을 겪고 있다면 '이번에 성적이 떨어져서 너도 많이 속상했구나?' 라는 이야기로 시작해보세요.
- 자녀가 시험(수능)을 앞두고 더 힘들어하고 있습니다. '공부해라'가 아닌 '공부하자, 엄마(아빠)가 함께 할게'로 다가가 주세요.

2016년 10월 28일 호남제일고등학교장