

자녀사랑하기 4호 - 학교에서 문제행동이 발각된 자녀

만일 어쩌다가 하게 된 잘못된 행동(학교폭력, 교칙위반, 절도, 도박, 교우문제, 성문제 등)이 발각이 되어서 공개적으로 알려지거나 벌을 받을 위기라면 어떤 마음이 들까요? 특히, 평소에 겉으로는 별다른 문제가 없었던 학생들에게는 이러한 상황은 예상보다 큰 스트레스일 수가 있습니다. 2017년도 자살사안 분석 결과에 따르면, 자살학생의 10.8%가 이러한 상황에 놓였을 때 극단적인 선택을 하였습니다. 이번 뉴스레터에서는 자녀가 학교에서 문제행동을 한 것이 알려졌을 때 가정에서 부모가 자녀를 이해하고 도와줄 수 있는 방법에 대해 안내드리고자 합니다.

1 자녀의 입장에서 감정을 헤아려 주세요.

- 부모님은 자녀가 실망스럽고 화가 날 수 있지만 자녀는 부모님보다 더욱 당황스럽고 심한 괴로움을 느낄 수 있습니다.
 - 특히 자녀가 처음으로 이런 경험을 하였거나 부모님이 엄한 경우에는 더욱 그러합니다.
 - 자녀는 자신의 문제가 친구나 선생님에게 공개되는 것에 대해서 상당한 수치심이나 창피함을 느낄 수 있으며 죄책감이나 억울함을 느끼기도 합니다.
 - 징계나 처벌에 대한 두려움을 느끼기도 하며 자신의 인생이 끝났다는 극단적인 생각으로 연결되기도 합니다.
 - 집이나 학교를 가기 싫어하기도 합니다.
 - 오히려 화를 내거나 공격적인 행동을 보이기도 합니다.
 - 불안 때문에 울렁거림, 구토, 복통 등을 호소하기도 합니다.
- ※ 평소와 다른 표정이나 행동을 보인다면 특히 세심하게 살펴봐 주세요.

2 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 받게 되며 제대로 자기표현을 할 수 없을 뿐 만 아니라 예상치 못한 추가적인 문제행동을 하기도 합니다.
- 자녀의 감정을 지지해 주시고 선입견 없이 자녀의 입장을 차분히 경청해 주십시오.

안 좋은 예	좋은 예
(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 있니?	그런 말을 들었다니 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 이야기 해 주니까 너의 입장이 이해가 되구나.

3 자녀의 잘못된 행동이 확인이 된 이후에는 자녀가 책임을 질 수 있도록 교육해 주십시오.

- 자녀는 때로는 억울한 마음에 다른 사람의 탓으로만 돌리거나 상황을 왜곡해서 보고하기도 합니다.
- 자녀의 말 뿐 아니라 학교 선생님이나 다른 친구를 통해 보다 객관적으로 상황을 파악할 필요가 있습니다.
- 감정을 지지해 준다는 의미가 자녀의 잘못된 행동을 허용하거나 부모가 대신 해결해 주는 것은 아닙니다.
- 부모는 언제나 자녀편이며 같이 문제를 해결할 것이라는 것을 알립니다.
- 자녀가 스스로 행동을 돌아보면서 해결책을 생각할 수 있도록 합니다.

• “네가 겁이 나고 무서웠겠구나. 괜찮아. 엄마(아빠)는 네 편이고 옆에서 항상 있어줄게”	➡	자녀의 감정을 공감하면서 지원군으로서의 부모의 입장 전달
• “너에게 놀림을 당한 그 친구의 마음은 어땠을까?”	➡	객관적으로 상황이 파악이 되었다면 자녀가 피해를 준 학생의 입장을 생각할 수 있도록 함
• “그럼 그 친구에게 네가 어떻게 하면 될까? 학교에서는 이런 행동에 대해서 어떤 규칙이 있니?”	➡	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 이야기 해주고 용감하게 잘 해결하자.”	➡	잘못한 행동의 의미를 잘 설명해 주고 재발 방지에 대해서 논의함

2018년 6월 호남제일고등학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 “자녀 사랑하기” 4호이며, 총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.