

자녀사랑하기 1호 - 새로운 변화에 적응하기

신학기에는 설렘과 긴장이 함께 합니다. 우리 아이들은 새로운 친구들과 선생님을 만나고 상급학교 진학에 따라 어려워진 수업 내용, 규칙적인 생활 등 새로운 변화가 아이들에게 스트레스를 안겨주기도 합니다.

교육부는 2016년에도 “자녀 사랑하기” 뉴스레터를 매월 가정으로 보내드리고자 합니다. 이는 우리 아이들이 자신의 삶을 사랑하고 생명을 존중하는 마음을 가지도록 돕고 부모가 자녀를 이해하고 도와줄 수 있는 방법들에 대해 안내할 것입니다.

2016년 첫 번째 뉴스레터는 새로운 변화에 적응하는 우리 아이들을 가정에서 어떻게 도와 줄 수 있는지에 대한 내용입니다.

1. 신체적인 건강을 챙겨주세요.

새로운 환경은 외부 자극에 대한 예민한 반응과 긴장을 불러옵니다. 그 결과 불면, 과다수면, 식욕저하, 소화불량, 변비, 면역력저하 등이 나타날 수 있습니다. 자녀가 충분히 수면과 휴식을 취할 수 있도록 해 주시고 적절한 운동이나 놀이 활동 등을 통해서 학교생활의 긴장을 털어버릴 수 있도록 해 주세요. 또한 면역력을 높이기 위한 충분한 영양섭취, 유산균이 풍부한 간식 등을 챙겨주시는 것도 중요합니다.



2. 학교생활을 잘 살펴봐 주세요.

자녀가 수업 내용을 이해하는 데 어려움이 없는지, 친구들과의 관계는 어떠한지, 새로운 선생님과 관계는 어떤지 등 학교생활에 대한 이야기를 자녀와 나누어 주세요. 부모님의 생각을 먼저 말하기 보다는 자녀의 생각을 먼저 묻는 것이 중요하며, 자녀의 생각과 판단이 부모님과 다르더라도 존중해 주세요. 그렇지 않으면 자녀가 자신의 솔직한 생각을 부모님께 이야기하지 않을 가능성이 많습니다.

3. 담임선생님과 잘 소통해 주세요.

자녀의 특성에 대해서 담임선생님과 대화를 해 주세요. 원만한 학교 적응을 위해서는 담임선생님과 자주 소통하는 것이 좋습니다. 때때로 가정에서의 아이의 모습과 학교에서의 모습이 많이 다를 수도 있습니다. 선생님과 부모님은 아이의 건강한 성장을 위한 동반자이자 협력자임을 기억하시길 바랍니다.



4. 자녀가 친구들과 어울리는 모습을 살펴봐주세요.

① 자녀의 친구관계 파악하기

자녀를 통해 이야기를 들을 수도 있지만 학원이나 운동장에서 친구들과 어울리는 모습을 살펴볼 수도 있고, 집에 친구들을 초대해서 어울려 노는 모습을 살펴볼 수도 있습니다. 하지만 친구 사귀는 것에 지나치게 간섭하는 것은 청소년 자녀에게 큰 반감을 가지게 할 수도 있음을 기억해야 합니다.

② 학교 폭력이 의심될 때

신학기에는 또래 집단이 형성되는 과정일 수 있기에 힘겨루기나 예기치 않은 폭력, 따돌림 등이 발생할 수도 있습니다. 자녀가 갑자기 친구 이야기를 하지 않거나, 원인이 불분명한 상처가 있거나, 특별한 이유 없이 전학을 요구하거나, 몸이 아프다며 학교가기 싫어하는 일, 물건이 없어지는 일 등이 잦을 경우에는 학교폭력 피해를 의심해볼 수 있겠습니다. 이럴 경우는 지체 없이 담임선생님과 상의해야 합니다.

③ 친구관계 어려움 해결하기

자녀가 힘들어 하는 감정에 대해서는 충분한 공감을 해주면서도 우리 아이에게 실수가 있거나 상대 아이를 힘들게 하지는 않았는지 정확한 사실 관계를 파악해야 합니다. 아이 스스로 자신의 행동을 돌아보도록 하여 친구와의 갈등을 해결하도록 돕습니다. 이런 과정은 자녀의 사회성 발달에 큰 도움이 됩니다.

5. 힘들어하는 아이들에게 힘이 되는 말을 해 주세요.

① 위로와 공감의 말이 힘이 됩니다.

"학교생활이 많이 힘들구나."

"너가 힘들어 하니까 엄마 마음이 아프구나."

② 안심시키고 도움을 약속하는 말이 힘이 됩니다.

"이제 엄마가 알았으니까 안심해도 돼."

"엄마가 너를 도와줄게. 걱정하지 마."

③ 진심어린 격려의 말이 힘이 됩니다.

"작년에도 많이 힘들었지만 잘 이겨냈잖아. 이번에도 어렵지만 잘 이겨낼 거야."

"시간이 필요해. 지금 힘들지만, 이렇게 노력하면 조금이라도 더 나아질거야."

그럼에도 불구하고 자녀가 학교가기를 거부하거나 신체적인 통증을 지속적으로 호소하거나 지나치게 무기력할 때는 전문가의 도움을 받으세요. 우울증이나 또 다른 문제가 발생하였을 수도 있습니다. 전문기관에서는 아이의 마음을 편안하게 해주기 위한 심리치료와 부모님의 적절한 대응방법을 안내하는 부모교육이 이루어집니다.



2016년 3월

호 남 제 일 고 등 학 교 장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 1호이며, 총 9회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.