

자녀사랑하기 1호 - 새로운 변화에 적응하기

교육부는 2017년에도 “자녀 사랑하기” 뉴스레터를 매월 가정으로 보내드리고자 합니다. 이는 우리 아이들이 자신의 삶을 사랑하고 생명을 존중하는 마음을 가지도록 하고 부모가 자녀를 이해하고 도와줄 수 있는 방법들에 대한 것입니다.

2017년도 첫 번째 뉴스레터에서는 새로운 변화에 적응하는 우리 아이들을 가정에서 어떻게 도와줄 수 있는지에 대한 내용입니다.

새 학기가 되면 우리 아이들은 설레는 마음으로 새로운 친구들, 선생님에 대한 기대를 합니다. 하지만 갑작스러운 변화는 아이들에게 스트레스가 되기도 합니다. 어떻게 하면 자녀들이 새로운 학급에 잘 적응할 수 있을까요?

1 학기 초에는 자녀와 더 많은 대화를 나누세요.

- 자녀가 수업 내용을 따라가는 데 어려움은 없는지, 친구들과 잘 지내는지, 새로운 담임선생님과의 관계는 어떤지 등과 같은 이야기를 자녀와 나누어 주세요. 조언을 해주기보다는 자녀의 생각을 먼저 물어보고 들어주어야 하며, 자녀의 판단이 부모님과 다르더라도 존중해 주세요. 그렇지 않으면 자녀가 점차 자신의 솔직한 마음을 숨기거나 대화를 피하게 됩니다.

2 담임선생님과 잘 소통해 주세요.

- 원만한 학교 적응을 위해서는 담임선생님과 자주 소통하는 것이 좋습니다. 부모님이 먼저 자녀의 성격과 특성을 알려주시면 담임선생님이 아이를 미리 파악하고 대처하는 데 도움이 됩니다. 학교는 단체로 생활하는 곳이기 때문에 자녀들이 가정에서와는 사뭇 다른 모습을 보일 수도 있습니다. 선생님과 부모님은 아이의 건강한 성장을 위한 동반자이자 협력자임을 기억하시길 바랍니다.

3 자녀가 학교에 적응하는 과정을 살펴봐주세요.

① 자녀의 친구관계 살펴보기

- 자녀를 통해 이야기를 들을 수 있으며 학원이나 온라인에서 친구들과 어울리는 모습을 살펴볼 수도 있습니다. 하지만 친구관계에 대한 지나친 관심은 도리어 반감을 가지게 할 수 있으므로 가까이 지내는 친구를 선불리 부정적으로 평가하거나 친구끼리 주고받은 편지, 메시지, SNS 등을 자녀의 허락 없이 보지 않도록 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. 이런 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.

4 다음과 같은 상황에서는 이렇게 이야기 해 보세요.

1) 학교에 가기 싫어할 때

- "새로운 환경에 적응하는 것은 쉽지 않지? 학교에서 어떤 시간이 힘드니?"
- "시간이 조금 지나서 적응이 되면 분명히 편안해질 거야. 작년에도 많이 힘들었지만 우리 결국 잘 이겨냈잖아."

2) 새로운 친구를 잘 사귀지 못할 때

- "너는 어떤 친구와 친해지고 싶니? 그 친구는 너를 어떻게 생각할 것 같니?"
- "새로운 친구관계를 맺는 게 쉽지 않지? 엄마/아빠는 아직도 어려운 걸. 그래도 기회가 분명 올 거야. 너에겐 ~~한 좋은 면이 있으니까."

3) 특정 문제행동 때문에 선생님께서부터 연락이 왔을 때

- "선생님한테 꾸중을 들어서 너도 속상했겠다. 학교에서 무슨 일이 있었던 거니?"

4) 학업 스트레스를 받을 때

- "학년이 올라가고 공부할 양이 많아져서 힘들 것 같은데, 어때니?"
- "너도 잘 하고 싶을 텐데 마음대로 되지 않을 땐 답답하겠구나."

5) 말하기 힘든 이야기를 꺼냈을 때

- "너가 솔직하게 이야기 해 주니까 이제야 너의 입장이 이해가 되는구나. 너가 이렇게 힘들어하는 줄 몰랐어. 엄마/아빠가 널 돕고 싶은데, 어떻게 도와줬으면 좋겠니?"

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.

2017년 3월 호남제일고등학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 1호이며, 총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.