

자녀사랑하기 3호 - 공부를 둘러싼 부모자녀 간의 갈등

부모님들은 자녀의 학업 성취에 대한 기대와 걱정이 많습니다. 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 자녀에게도 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.

"힘들텐데 잘 참고 하는구나. 고생 많다"

"잘하고 싶은데 잘 안 되어 얼마나 힘들었니?"

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

"이유가 있을 테니 엄마랑 같이 고민하고 방법을 찾아보자."

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 책임**을 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"

5 성적만이 아이를 판단하는 가치의 척도가 될 수는 없습니다.

- 자녀의 **여가시간도 존중**해 주세요. 청소년기는 사회성 발달과 인격 형성의 시기로 부모님, 친구들과 함께 하는 다양한 경험들이 중요합니다. 또한 즐거운 여가시간은 학업으로 인한 스트레스를 줄여주고 정서적인 안정을 가져다줍니다.
- 공부 외에도 자녀가 가진 **고유한 특기**를 찾아내어 자주 **칭찬**해 주세요. 칭찬은 자녀의 자존감을 키워주고 긍정적 행동을 더 많이 하게 만듭니다.
- 자녀를 다른 아이와 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 속상했겠구나?' 라는 이야기로 시작해보세요.
- '공부해라'가 아닌 '공부하자'로 다가가 주세요.

2016년 5월 호남제일고등학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 3호이며, 총 11회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.