

자녀의 건강한 정서행동발달을 위해서

“뭐니 뭐니해도 공부를 잘하고 봐야지!” 하고 자녀에게 말해 본 적이 있으세요? 하지만 공부를 잘 할 수 있는 능력은 정서적 발달 상태와 직접 연관이 됩니다. 내 아이의 잠재된 능력을 최대한 발휘하고 건강하게 성장하기 위해서는 고루 고루 함께 발달하는 것이 아주 중요합니다. 이번 뉴스레터에서는 내 아이의 정서 행동발달에 대해 관심을 두고 어떻게 도움을 주어야 하는지를 살펴보고, 학생들의 긍정적 성격 특성과 정서·행동 발달 경향성을 파악하기 위해 매년 학교에서 시행하고 있는 ‘학생 정서·행동특성검사’에 대해서 알려드리도록 하겠습니다.

1 정서발달의 시작은 가정에서부터입니다.

- 자녀의 기질, 부모의 양육 방식, 그동안의 경험 등에 따라 정서발달 상태가 다릅니다.
- 부모님이 자녀의 특성과 발달 정도를 잘 이해하여, 자녀의 감정에 예민하게 잘 반응하고 공감해 주면 자녀는 자신의 기분을 더 잘 인식하고 표현할 수 있습니다.
- 부모님이 말로 자녀의 마음을 읽어주고, 감정을 조절하는 모범을 보이는 것이 필요합니다.
- 감정조절을 제대로 배우지 못하면 도래 관계나 새로운 환경에 적응하는 것이 어렵습니다.

2 10~20%의 소아 청소년들은 정서·행동의 어려움을 가지고 있습니다.

- 같은 교육환경에서도 아이마다 다른 특성으로 인해 다양한 반응이 나타날 수 있습니다.
- (부모님이 바라는 것만 생각하지 말고) 먼저 내 아이의 타고난 강점과 약점, 그리고 특성에 관해 관심을 가지고 잘 살펴보세요.
- ADHD나 우울장애 등의 문제를 가지거나, 불안이 높고 감정조절이 어려운 기질을 가진 경우, 시기에 맞는 적절한 도움을 주는 것이 필요합니다.
- 그렇지 않으면 문제가 악화되고 성장하면서 더욱 많은 문제를 남기기 때문에 조기 발견과 조기 개입이 중요합니다.

3 자녀들의 마음 건강을 챙기기 위해 학교에서도 노력하고 있습니다.

- 자녀의 강점이나 특성, 예상되는 어려움에 대해서 미리 담임 선생님께 알려주십시오.
- 자녀에게 어려운 점이 발생했을 때, 부모님이 실망스럽고 속상할 수 있지만 먼저 자녀의 관점에서 감정을 이해하고 차분히 들어주세요.
- 감정을 이해해 준다는 의미가 자녀의 잘못된 행동을 허용하거나 부모가 대신 해결해 주는 것은 아닙니다.

- 자녀는 때로는 억울한 마음에 상황을 왜곡해서 보고하기도 합니다. 자녀의 말뿐 아니라 보다 객관적으로 상황을 파악할 필요가 있습니다.
- 부모님이 언제나 자녀 편이며 같이 문제를 도우리라는 것을 알리고, 적극적으로 답임 선생님과 상의해 주십시오.

4 '학생 정서·행동특성검사'에 대해 알려드립니다.

- 학생의 성격특성과 정서행동발달의 정도를 파악하여 학생 교육 활동에 도움을 주고자 시행하는 검사입니다.
- 교육부에서 매년 전국의 모든 학교를 대상으로 시행하고 있습니다. (중학교 1학년과 고등학교 1학년 학생이 직접 온라인을 통해 설문에 대답하는 방식으로 진행됩니다.)
- 자녀의 성격강점에 대해 파악할 수 있고, 인지·정서·사회성발달 과정의 어려움을 겪는 아이들이 빠르고 효과적으로 서비스를 지원받을 수 있습니다.
- 부모님께서 먼저 설명해 주시고, 자녀가 솔직하게 답변할 수 있도록 격려해 주십시오.
- 검사 결과에 대해 자녀의 성격적 강점을 칭찬해 주십시오. 그리고 힘든 감정도 잘 표현하도록 격려해 주시고, 기분을 이해하고 싶고 어려움이 생기면 돕고 싶다는 뜻을 전달하십시오.
- 총점 평균을 바탕으로 기준점수보다 높을 때 '관심군'으로 선정되는데, 이는 '정신질환'을 뜻하는 것은 아니며, 다만 아이가 겪고 있는 어려움에 대해 전문기관을 통해 돌아볼 필요가 있다는 의미입니다. 가정에서는 괜찮다고 하더라도 학교에서는 어려움을 보일 수 있으므로 반드시 담당교사의 의견을 듣고 도움의 필요성과 방안에 대해 상의해야 합니다.
- 필요한 경우 학교 담당교사의 상담을 거쳐, 위센터, 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터 등에서 심층평가가 진행됩니다. 심층평가에 따라서 필요한 조치가 이루어지도록 도와드립니다.
- 학교와 전문기관에서 이루어진 검사와 상담 자료는 외부에 공개되지 않도록 철저히 관리하고, 학생부와 건강기록부에 남지 않으며 학교생활에 절대 불리하게 작용하지 않습니다.

자녀의 정서는 부모님과의 상호작용을 통해 발달합니다.

차근차근 성장하는 자녀의 마음
학생정서·행동특성검사를 통해
한 걸음 한 걸음 함께 걸어가 주세요.



2020년 6월 1일 남원용성중학교장

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 3호이며, 총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.