



# 창의와 자율로 행복한 미래를 열어가는 학교 순창여자중학교 가정통신문

발송일: 2020.05.04.  
발송부서: 위클래스  
담당자: 교사 신지연

순창군 순창읍 장류로 295-11 / 전화(063)653-2644 / Fax(063)653-0582

## 온라인 개학 학생 재택학습 - 자녀의 심리지원은 이렇게 해보세요.

학부모님 안녕하십니까? 코로나19로 야기된 온라인 개학에 여러 어려움을 겪고 계실 줄로 압니다. 하지만 아이들의 건강한 안전을 위해 취해진 부득이한 조치이니 이런 상황을 받아들이고 아이들을 가정에서 어떻게 도와줘야 하는지 몇 가지 팁을 드리고자 합니다.

### 1 가정에서 아이들을 지도하는 방법

#### 보호자가 가정에서 돌봄이 가능한 경우

- (학습 습관형성) 자녀의 규칙적인 기상시간 및 출석 상황을 확인하세요.
- (주도적 학습을 하는 경우) 교사에게 구체적인 사실을 알려, 학생이 적절하게 칭찬·격려를 통한 긍정적 행동이 유지되도록 합니다.
- (학습순서 및 과제 종류 선택이 가능한 경우) 자녀에게 선택권을 부여해보세요.
- (시청해야 할 수업내용이 여러 가지인 경우) 자녀가 원하는 수업을 먼저 듣게 하거나, 선호하는 과제를 먼저 할 수 있도록 합니다.
- (규칙성 부여) 온라인 학습을 듣는 시간과 학습 중 질문이 있거나 확인이 필요한 사안이 있을 때 연락할 수 있는 친구나 가족을 지정합니다.

#### 보호자가 가정에서 돌봄이 불가능한 경우

- (출근 등으로 자녀의 기상·출석상황 확인 불가능한 경우) 담임교사에게 보호자의 여건과 상황을 알려 교사가 적극적으로 학생의 학습준비상황과 출석상황을 확인할 수 있도록 합니다.
- (퇴근 후) 자녀의 학습상황 및 과제상황을 확인하여 온라인 학습 진행과정을 점검하도록 합니다.
- (근무여건상 매일확인이 어려운 경우) 주중 1회 정도 담임교사에게 규칙적으로 자녀의 학습 진행 정도에 대해 상의할 수 있도록 합니다.

### 2 아이들을 잘 관찰해주세요.

- 심리적으로 건강한 아이들도 감염병 상황이 길어지면서 심리적 어려움을 경험할 수 있습니다. 이는 정상 반응이며, 방역지침에 따르면서 할 수 있는 팁을 다음과 같이 정리하였습니다.

#### [ 방역지침에 따르면서 할 수 있는 Tip ]

#### 규칙적인 실내 신체활동

: 실내 신체활동 이외에도 인구밀집 지역이 아닌 야외활동이 가능한 지역이라면, 사회적 거리두기 권고를 지키는 선에서 규칙적인 산책이나 운동을 격려합니다.

#### 규칙적인 식사

: 열량이 높은 간식과 음료수 보다, 식사를 제시간에 할 수 있도록 하며, 흥미를 보이는 자녀의 경우에는 식사 준비와 메뉴 선정에 참여시키는 것도 좋습니다.

#### 개인 공간에 대한 이해

: (가족 구성원이 많은 경우) 집에 머무는 시간이 많을수록 사람들에게 사적인 공간에서 차분해 질 수 있는 자신만의 시간이 필요하다는 것을 이해하고, 서로가 사소한 일에 과민 반응하지 않도록 노력해야 합니다.

#### 미래 계획을 생각해보도록 지도

: 정확한 일시를 정하지는 않지만, Covid-19의 전세계 유행이 끝나면 하고 싶은 활동이나 배우고 싶은 일 등에 대한 계획을 이야기 나눕니다.

#### 미래 계획을 생각해보도록 지도

: 정확한 일시를 정하지는 않지만, Covid-19의 전세계 유행이 끝나면 하고 싶은 활동이나 배우고 싶은 일 등에 대한 계획을 이야기 나눕니다.

#### 사회적 연결 유지

: 전화 및 SNS를 통하여 친구와 관계를 지속적으로 유지할 수 있도록 지원합니다

- 평상시 불안과 심리적 어려움(불안·우울 등)을 보였던 학생은 지금과 같은 예측 불가능한 상황에서는 좀 더 적극적인 지원과 도움이 필요합니다.
- 가정에서는 자녀의 행동을 관찰하고, 자녀가 심리적으로 어려움(심한 불안, 초조 등)을 보이거나, 가까운 지인의 상실 등을 경험한 경우 필요에 따라 정신건강전문가의 도움이 필요합니다.

3

### 부모님들께서 아이들의 건강한 모델이 되어주세요.

자녀가 집에 있는 시간이 길어지면서 일상생활의 리듬이 깨어지게 됩니다. 부모님이 먼저 일상생활의 모범을 보여주실 것을 권유합니다. 수면과 식사 관리, 예방수칙을 잘 지키기, 자기를 잘 돌보는 모습을 보여주는 것이 자녀에게 건강한 모델이 될 수 있습니다.

4

### 가정에서 할 수 있는 '불안 조절 방법 1' - 안정화 요법

- 편안하게 앉은 자세로 천천히 코로 숨을 들이쉬고 입으로 내쉽니다.
- 주변에서 볼 수 있는 5가지 물건을 한 번씩 보게 한 후 천천히 호흡합니다.  
(예: 시계, 창문, 하늘, TV, 식탁)
- 주변에서 들을 수 있는 5가지 소리를 식별하게 한 후, 천천히 호흡합니다.  
(예: 시계 소리, 창밖의 소리, 숨소리, 의자 소리, 옆방의 소리)
- 내 몸이 느끼는 5가지를 말해 보라고 한 후, 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬도록 합니다.  
(예: 얼굴의 바람, 바닥에 놓인 발, 무릎에 놓인 손, 엉덩이의 의자, 등 뒤의 의자 등받이)
- 몸의 느낌 → 소리 → 보이는 물건 순으로 역순으로 반복해서 다시 한 번 해봅니다.

5

### 가정에서 할 수 있는 '불안 조절 방법 2' - 점진적 근육 이완법

- 안정화 요법을 실시한 이후에도 불안이 여전히 많이 느껴져 온몸의 근육이 심하게 긴장되는 경우에는 근육 이완 연습을 해보는 것이 도움이 됩니다.
- 근육을 의도적으로 수축시켰다가 천천히 이완하면, 근육은 뇌에 정신적으로 편안해지라는 신호를 보내게 됩니다.
  - 1) 다리부터 시작해서 양다리에 8초간 힘을 꼭 주었다가 8초간 서서히 힘을 뺍니다.
  - 2) 가슴과 배의 근육에 8초간 힘을 꼭 주었다가 8초간 서서히 힘을 뺍니다.
  - 3) 팔, 어깨, 목에 힘을 꼭 주었다가 8초간 서서히 힘을 뺍니다.
  - 4) 얼굴에 힘을 꼭 주었다가 8초간 서서히 힘을 뺍니다.

6

### 아이들의 심리적 불안이 지속되는 경우 정신건강 전문가를 찾으세요.

다양한 노력에도 불구하고 아이들이 심한 불안, 초조, 불면, 악몽 등 증세를 보이면 학교 Wee클래스(전화상담), 정신건강전문가의 도움을 요청하세요.

- 제 작 : 학생정신건강지원센터(02-6959-4540)
- 참고자료 : 대한청소년 정신의학회 재난과 트라우마 위원회

코로나19 확산으로 가족 건강 관리에 스트레스가 많은 시기라 생각합니다. 어른들과 마찬가지로 우리 아이들 역시 감염에 대한 두려움, 과도하고 무분별한 정보 노출, 고립과 격리, 사회적 낙인 등에 대한 불안이 스트레스가 되어 위협하고 있습니다.

다음 내용은 우리 아이들이 겪을 수 있는 심리적 증상과 대처법입니다. 우리 아이들이 스트레스를 극복하고 건강하게 잘 자랄 수 있도록 아이들과 이렇게 소통해 보는 것은 어떨까요?

## 자녀의 심리적 증상과 대처법

### 증상

- 신체적 증상(두통, 발진 등)
- 수면과 식욕장애
- 안절부절 못함. 에너지 저하, 무관심
- 건강을 증진하기 위한 행동을 무시하는 것
- 또래집단 및 사랑하는 사람들에게서 멀어지기
- 낙인 또는 낙인으로 인한 부당한 대우에 대한 걱정
- 등교 거부 또는 학교 그만두기

### 대처법

- 인내, 관용 및 안심시키기
- 일상생활을 지속하도록 장려하기
- 친구, 가족과의 감염병 확산에 대한 경험 토론을 장려(강제하지 않기)
- 전화, 인터넷, 비디오 게임 등을 통해 친구들과 연락을 유지하기
- 집안일, 어린 형제자매 지원
- 건강 증진 행동 강화를 위한 계획수립을 포함한 가족 일과에 참여

온라인 개학에 따라 아이들의 교육문제 뿐만 아니라 가정에서의 아이들과 관계갈등으로 어려움을 겪는 부모님이 많아지고 있습니다. 매일 집에서 스마트폰과 컴퓨터로 게임하기, 누워서 뒹굴거리기, 말꼬리 잡으며 대들기 등 부모님의 화를 돋우는 일이 한 두가지가 아닐 것입니다.

학부모님, 아이들의 이런 모습은 사회에서 관계를 맺으며 활발하게 에너지를 발산해야 할 시기에 집에만 있어야 하는 답답한 마음에 또 다른 표현일 것입니다. 아이들과 이렇게 관계를 맺어보면 어떨까요?

## 자녀와 행복한 관계 맺기

### 1

#### 잘 지내고 있다면 그냥 두기

- 최대한 잘 지내고 있는 지금 생활을 지지해주기 ( “학교도 못 나가고, 여러 생활의 제한이 있는데도 잘 지내주어서 고맙다!” )

### 2

#### 청소년기 마음 헤아리기

- 주요 정서: 감정의 변화가 심하고, 쉽게 화나 짜증을 내며, 자기중심적 사고
- 아이들의 마음을 들여다보며, 감정 인지하기: 표현- 공감과 존중- 문제해결- 대안 제시 ( “기분이 나빴구나, 넌 어떤 마음이 들었니?”, “네가 충분히 화날만 했을 것 같아”, “그렇다면 다음엔 어떻게 하면 좋을 것 같아?”, “그래, 다음에는 ○○○하면 어떨까?” )

### 3

#### 자녀의 일상에 관심 기울이기

- 기상, 취침, 식사 시간 등 가족과 함께 공유하기
- 인터넷, 게임 등에 과도하게 몰두하지 않도록 휴식 시간 설정하기
- 충고하지 않고 관심을 가지고 일상에 대해 물어보기 ( “계속 집에서만 생활하느라 지루하지 않았어?” )
- 자녀와 대화하기 (정성을 다하여 듣기, 공감하면서 반응하기 등)

#### 4

#### 건강한 방향으로 불안 다루기

- 주요 증상: 신체 증상(메스꺼움, 두통, 복통, 설사, 잦은 소변 등)과 짜증, 행동 변화 등
- 아이들이 불안과 걱정을 쉽게 말할 수 있는 환경 만들기  
(“무섭고, 계속 걱정이 되는 건 너무 당연하단다. 모든 사람들이 최선을 다하고 있으니 너무 걱정하지 말고 끝까지 지켜보자!”)
- 불안을 잘 다루는 모범 보여주기  
(일, 식사, 수면 등 규칙적인 일상생활 유지하는 모습 보여주기)  
(가족 간의 긍정적인 대화하기)

#### ▶ 일상생활에 도움을 줄 수 있는 방법

- 과도한 뉴스나 유튜브 시청 줄이기
- 코로나19 사태와 관련된 대화보다 일상적 이야기하기
- 가족과 평소 하지 못한 활동 함께하기
- 개학 후 학교생활 준비하기

#### 5

#### 위기 행동으로부터 우리 아이 지키기

- 평소와 달라진 모습이 있다면 주의를 기울이는 마음이 필요
- 지속적인 불안과 지나친 갈등이 반복될 경우, 전문가의 도움이 필요
- ‘힘들다, 우울하다’ 등의 표현을 자주 언급하는 것은 도움이 필요하다는 신호

#### 1. 순창교육지원청 Wee센터

- 전화 : 063-650-6184, 650-6311, 650-6320~3
- QR코드 비밀상담 게시판



#### 2. 교육부 운영 청소년 SNS 상담 시스템 ‘다 들어줄 개’

- 이용방법
  - 휴대폰에서 ‘다 들어줄 개’ 어플 다운
  - ‘1661-5004’ 번으로 문자 전송
  - 카카오톡 ‘다 들어줄 개’ 플러스친구 추가
  - ‘다 들어줄 개’ 페이스북 메시지 보내기

#### 3. 열린의사회 운영 SNS 상담 ‘상다미 쌤’

- 이용방법
  - 상담시간 : 평일 오전 10시~ 밤 12시
  - 카톡 ‘상다미 쌤’ 채팅창에 ‘상담신청’ 전송

#### 4. 청소년 상담 1388

- 이용방법
  - (유선)1388, (휴대폰)지역번호+ 1388
  - #1388 카카오톡 플러스 친구
  - cyber 1388.kr 접속

#### 5. 보건복지부 코로나19 통합심리지원단

- 보건복지부 국가트라우마센터 02)2204-0001
- 위기상담 전화(격리자, 일반인) 1577-0199

#### 6. 감염병 관련 정보제공 및 상담

- 질병관리본부 홈페이지 [www.cdc.go.kr](http://www.cdc.go.kr)
- 질병관리본부 콜센터(1399), 순창보건의료원

#### 7. 한국상담학회 1522-8872

#### 순창여자중학교 위클래스

TEL. 070)5118-1275

본교 홈페이지 사이버 상담실

카카오톡 채널 ‘순창여중 Wee(위)클래스’

