

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 학교생활을 잘 살펴봐 주세요.

- 자녀가 수업 내용을 따라가는 데 어려움은 없는지, 친구들과 잘 지내는지, 새로운 담임선생님과 관계는 어떠한지에 대해 관심을 갖고 물어보세요. 또한 신학기 초반에는 자녀와 함께 알림장을 확인해서 수업시간 준비물이나 과제를 잘 챙길 수 있도록 도와주세요. 특히 1학년에 입학한 신입생 자녀의 경우 교실에서 과도하게 긴장하지는 않는지, 학교란 곳이 어떻게 느껴지는지에 대해 잘 들어주세요.

2 담임선생님과 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 친구들과 어울리는 모습을 살펴봐주세요.

① 자녀의 친구관계 파악하기

- 자녀를 통해 친구에 관한 이야기를 들을 수도 있지만, 놀이터나 운동장에서 친구들과 어울려 놀거나 집으로 친구들을 초대하여 살펴볼 수도 있습니다.

② 친구관계 어려움 알아차리기

- 자녀가 좋아하고 가깝게 지내는 친구가 누구인지, 유난히 어려워하는 친구가 있는지 기억해두는 것이 좋습니다. 언젠가부터 특정 친구에 대한 이야기를 하지 않거나 그 친구관계에 대한 질문에 화를 낸다면 관계에 문제가 생겼을 가능성이 있습니다.

③ 친구관계 어려움 해결하기

- 자녀가 힘들어하는 감정에 대해서 충분한 공감을 해주면서도, 우리 아이에게 실수가 있거나 상대 아이를 힘들게 하지는 않았는지 등 정확한 사실 관계를 파악해야 합니다. 아이 스스로 자신의 행동을 돌아보도록 하여 친구와의 갈등을 해결하도록 돕습니다. 이런 과정은 자녀의 사회성 발달에 큰 도움이 됩니다. 다만, 폭력이나 따돌림 등이 의심될 경우에는 지체 없이 담임선생님과 상의하여 문제를 해결하도록 합니다.

4

다음과 같은 상황에서는 이렇게 이야기 해 보세요.

1) 알림장을 챙겨오지 않거나 과제를 놓쳤을 때

- "알림장 챙기는 것이 쉽지 않지? 네가 익숙해 질 때까지는 엄마가 도와줄 테니 같이 해보자. 언젠가 너 스스로 잘 챙겨올 수 있을 거야."

2) 학교에 가기 싫어할 때

- "새로운 반에 적응하는 것은 쉽지 않지? 학교에서 어떤 시간이 힘들니?"
- "시간이 지나서 적응이 되면 분명히 편안해질 거야. 혹시 너무 불안하면 등하교 길을 엄마가 함께 해 줄까?"
- "작년에도 많이 힘들었지만 우리 결국 잘 이겨냈잖아. 올해도 잘 이겨낼 수 있을 거야."

3) 새로운 친구를 잘 사귀지 못할 때

- "친구를 사귀지 못해서 많이 속상하겠구나. 엄마/아빠는 아직도 어려운 걸. 그래도 기회가 분명 올 거야. 너에겐 ~~한 좋은 면이 있으니까."
- "너는 어떤 친구와 친해지고 싶니? 그 친구의 어떤 점이 좋니? 그 친구와 친해지려면 어떻게 하면 좋을지 함께 고민해보자."

4) 선생님께 꾸중을 들었을 때

- "선생님에게 꾸중을 들어서 속상하겠구나. 어떤 일이 있었던 거니?"
- "너도 잘 하고 싶었을 텐데 혼나서 속상하겠다. 선생님이 너의 어떤 행동을 꾸짖으신 거니?"

그럼에도 불구하고 아이가 학교가기를 거부할 때는 전문가의 도움을 받으세요.

아이가 부모님과 떨어지는 것을 어려워하는 분리불안이나 우울감의 문제일 수 있습니다. 전문기관에서는 아이의 마음을 편안하게 해주기 위한 심리치료와 부모님의 적절한 대응방법을 안내하는 부모교육이 이루어집니다.

2017년 3월

군산신평초등학교장

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