



사랑 속에서
바르고
슬기롭게
자라는 어린이

8월 상담소식

◦ 펴낸이: 교장 한 옥 희
◦ 살핀이: 교감 조 영 화
◦ 엮은이: 상담교사 김지원
◦ 전주송천초등학교 상담실



방학 중 자녀와 대화하기

이제 한 학기를 잘 마치고 여름방학이 시작되었습니다.

부모님들에게 자녀의 '방학'은 학기 중에 못한 학습을 보충하거나 선행학습을 위한 기간으로 인식되기도 합니다. 하지만 학기 중에 학교와 학원 등에서 대부분의 시간을 보낸 자녀들에게 '방학'은 인지 발달(학업) 뿐만 아니라, 가정에서 부모님과 함께 하는 시간을 통해 정서적, 심리적, 사회적, 신체적 발달을 도모해야 하는 시간입니다.

가족과 함께 시간을 보내면서 자녀를 수용하고 인정하고 관심을 기울여 주는 것이야말로, 방학 중 자녀들을 위한 가장 중요한 일입니다.

이번 뉴스레터에서는 방학 중에 어떻게 자녀와 좋은 시간을 보낼지에 대한 몇 가지 기술을 소개합니다.

1. 자녀와 함께 하는 다양한 활동을 통해서 많은 추억을 쌓도록 하십시오.

- ☞ 매일 일정한 시간을 정해서 자녀와 함께, 자녀가 원하는 놀이를 해주시면 좋습니다.
저학년은 역할 놀이, 고학년은 보드게임과 같은 자녀가 스스로 택한 놀이를 정기적으로 함께 하는 것이 부모 자녀 관계를 좋게 합니다.
- ☞ 학기 중에 미뤘었던 여행이나 운동 등의 신체활동을 통해 자녀와 새로운 추억 만들기를 많이 하시기를 권해드립니다.

2. 자녀를 칭찬해주는 긍정적 강화는 학기 중 뿐만 아니라 방학기간 중에도 아끼지 말아야 합니다.

- ☞ 칭찬은 잘한 것, 나아진 것, 부모님을 도와준 것 등 구체적인 것을 칭찬해주시시오.
칭찬의 방식은 자녀의 특성에 따라 다를 수 있지만 중요한 것은 칭찬의 지속성과 일관성입니다.
- ☞ 부모님의 눈높이에 맞지 않다고 해서 지적하기보다 자녀의 눈높이에서 노력하고 있는 점이나 전보다 나아지는 부분, 잘한 부분에 대해서 칭찬을 지속합니다.

<예시>

- “생활계획표를 모두 잘 지키기가 어렵지? 너가 계획표를 자주 확인하고 지키려고 노력하는 것 같아 대견하구나.”
- “아침에 일찍 일어나는 것이 쉽지 않지? 그래도 오늘은 어제보다 30분 일찍 일어났구나. 잘했어.”

3. 방학 중에는 독서 및 체험학습 등을 하는 것이 좋습니다.

선행학습보다는 기초학습을 점검해 주세요.

👉 학기 중 수업내용을 따라가기 어려워한다면 선행학습을 하지 않아서라기보다는 전 학기 때 습득했어야 할 기초학습이 부족해서 그런 경우가 더 많습니다. 지난 학기 때 어려워했던 부분을 자녀와 함께 의논하고 부족했던 부분이 있다면 복습하는 시간을 짧게 가져볼 수 있습니다.

👉 독서는 어휘력뿐만 아니라 이해력, 집중력, 사고능력에도 도움이 됩니다. 또한 부모님들이 자녀와 같은 책을 읽고 서로의 느낌과 생각을 공유하는 시간을 갖는다면 자기표현능력도 키울 수 있습니다. 방학 중에는 암기형 공부가 아닌 독서나 체험학습을 하는 것이 인지 및 정서발달에 더 많은 도움이 됩니다.

4. 방학 중 자녀와 대화할 때, 피해야 할 4가지 상황입니다.

1) 갑작스러운 문제 제기는 피하는 것이 좋습니다.

즐겁게 텔레비전을 보고 있는 아이에게 지난번 시험에서 수학성적이 떨어진 이야기를 꺼내는 것과 같은 경우입니다. 자녀와 이야기를 할 때는, 먼저 자녀의 상황을 고려한 후에 이야기를 나누는 것이 좋습니다.

2) 반복적인 잔소리는 자녀와의 관계에 전혀 도움이 되지 않습니다.

잔소리를 하기 전에 정말 필요한 이야기인지 생각해보고, 반드시 필요한 이야기라면 한 번에 모아서 이야기를 할 시간을 잡고 하시는 것이 좋습니다.

3) 부모님의 설교는 물론 옳은 이야기이지만 아이로 하여금 반발심을 일으킬 수 있습니다.

아무리 좋은 이야기도 자녀들은 ‘우리 부모님이 또 시작이구나’는 식으로 흘려듣고 받아들이지 않을 수 있습니다. 자녀가 보이는 반응을 잘 살펴서 긴 설교가 아닌 짧고 간략한 충고를 하는 것이 더 좋습니다.

4) 자녀와의 말다툼은 부모-자녀관계의 대립을 크게 만듭니다.

말다툼은 결국 힘겨루기 양상으로 발전하기 때문에 피하는 것이 좋습니다. 자녀와 대화 중에 말싸움 내지 논쟁으로 흘러간다면 “이야기가 엉망이 되어 버렸네. 이젠 너도 컸으니 결국은 네가 결정해야지” 하고 멈추는 것이 좋습니다.

쉬운 것 같지만 어렵기도 한 자녀와의 소통.

이번 여름방학 때는 위에 기술한 방법을 활용해서 자녀와 더 깊이 사랑하는 관계를 만드시길 바랍니다.

출처: 교육부 자료 중 ‘아동의 발달과 양육 코칭’

여름 방학 중 학생 상담 지원망 안내

<p>전주교육지원청 덕진 Wee센터</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 개인상담, 집단상담 및 심리검사 지원 • 전화: 063-253-9214 / 홈페이지: http://www.jbjje.kr • 이메일: jjwee@korea.kr • 위치: 전주진북초등학교 내 • 이용시간: 월~금요일(오전 9시 ~ 오후 6시)
<p>상다미 쌤</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 실시간 모바일 심리 상담 서비스(카카오톡 활용) <p>〈상담방법〉 카카오톡 ‘상다미 쌤’ 검색하고 채널 추가 후 1:1 채팅 보내기</p>
<p>다들어줄개</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 실시간 모바일 상담서비스(문자, 어플, SNS 활용) <p>〈상담방법〉</p> <ul style="list-style-type: none"> • 문자: 1661 - 5004 • 어플: 구글 [Play Store]/애플 [App Store]에서 ‘다들어줄개’ 다운받기 어플에 접속하여 고민 내용 보내기 • 카카오톡: ‘다들어줄개’ 검색하고 채널 추가 후 1:1 채팅 보내기 • 페이스북: ‘다들어줄개’ 검색하고 페이스북 메시지 보내기