

슬기와 사랑으로  
큰 꿈을  
가꾸는 우전교육  
2020-3호



# 상 담 소 식



## [불안한 아이들을 위한 상담법]

안녕하세요.

코로나19로 인해 불안해하는 아이가 있다면, 혹은 자녀로 인해 불안해하는 학부모님이 계시다면 적용할 수 있는 좋은 팁들을 소개하도록 하겠습니다.

### "저희 아이가 너무 불안해하네요, 이럴 땐 어찌죠?"

지금 온통 뉴스와 신문에는 코로나19와 관련된 소식이 가득합니다.

그뿐만이 아니에요.

학교는 물론이고 아이들이 평소 다니던 놀이터, 학원, pc방, 체육관 등도 다니지 못하게 되면서

아이들 역시 코로나19로 인한 영향을 직접적으로 받게 되었습니다.

그러다보니 아이들의 불안과 스트레스를 오롯이 받아내야 하는 사람은 바로 부모님이기도 합니다.

여러 부모님들이 "그나마 학교 다닐 땐 뛰어 놀기라도 했지, 요즘엔 그것조차 못하고 하루 종일 데리고 있으려니 정말 죽겠어요" 라고 하소연을 하시기도 하는데요,

이럴 때 불안한 아이들을 위한 상담법은 무엇이 있을까요?

### 1. 아이의 마음 인정하기

아이가 지나치게 불안해한다고 해서

"뭘 그런걸 가지고 그래"

라고 하거나

"엄마도 힘들어 그만 좀 말해"

라고 하는 것은

아이의 불안감을 낮추는데

큰 도움이 되지 않습니다.

이 때 중요한 것은 아이가 불안해하고,

때로는

스트레스도 받을 수 있다는 점을

인정해주는 거예요.

"학교에서 친구들이랑 놀고 싶은데,

친구들도 못 만나서 속상하지?"

"계속 집에만 있으면 짜증날 수 있지.

엄마도 짜증이 나는데 너도 당연히 그럴 거야"

이렇게 아이들의 마음을 평가하지 말고

그대로 인정해주세요.

불안한 마음을

달래는 방법은 자신의 불안을 표현하는 것입니다.

누군가 자신의 마음을 평가하지 않고

그대로 인정해준다면

불안한 마음이 뽕튀기 되지 않을 수 있어요.

### 2. 구체적인 불안감에 대해 물어보기

불안감을 호소하는

아이들의 특징은

불안감을 뽕튀기해버린다는 겁니다.

그러다보니

처음에는 작았던 불안감이

점점 커지면서

아이들의 마음을 짓눌러버리게 되어요.

이 때 중요한 것은 <현실적으로 불안해하기>입니다.

뽕튀기 되어버린 불안감을 보다

구체화하면서 현실적인 불안감을 가져보는 것이죠.

자신의 불안감을

제3자의 눈으로 보는 과정을 통해

아이들은 자신의 불안감을

재평가 해볼 수 있습니다.

"어떤 점이 가장 불안한거야?"

이렇게 묻고 답하는 과정을 통해

아이들은 자신의 불안감을

정리해서 언어로 표현해보는 기회를 갖게 됩니다.

이러한 과정에서

불안감은 재평가될 수 있어요.

### 3. 공감+구체적 정보 제공

불안감을 표현했다면  
이때는  
다시 공감의 과정이 필요합니다.

"맞아, 그런 점이 불안할 수 있지."

이렇게 공감을 해주신 다음에는  
구체적이고 정확한 정보를 전달해주세요.

- 전문가들이 말하는 위생수칙
- 기저질환이 없는 경우 증상이 경미할 수 있다는 내용

이러한 구체적이고 정확한 정보를  
전달함으로써  
아이들의 마음이  
안정을  
찾을 수 있게 도와주세요.

이미 뉴스와 신문에 나와 있는  
내용이라고 하더라도,  
부모님의 말로  
다시 전달해주신다면 그 속에서  
마음의 안정을  
찾으실 수 있습니다!

### 4. 마음의 변화 탐색하기

이렇게 이야기를 마친 뒤에  
마무리하기 전에 반드시 이 말을 해보세요.

"지금은 마음이 어때?"

부모님과 대화를 하기 전과 비교하여  
지금 마음의 상태가  
어떠하신지

다시 한 번 확인해보는 과정이  
중요합니다.

이런 과정을 통해  
아이들은 자신의 마음이 조금 안정되었다는  
변화를 감지하고,  
이를 다시 언어로 표현하면서  
뇌에 입력시켜요.

'아, 그래도 부모님이랑 이야기를 나누니  
마음이 한결 낫구나'

이러한 과정을 거친다면  
불안감이 높았던  
아이들은 마음이 한결 더 나아지실거예요.

아이들 곁에 부모가 있듯이,  
학부모님들의 심리적 어려움을 지원해줄  
상담교사가 곁에 있다는 것을  
기억해주세요!