

슬기와 사랑으로
큰 꿈을
가꾸는 우전교육
2020-9호



상 담 소 식



[새 학기 증후군]

학부모님, 안녕하세요.

새 학기를 기다렸다면 활달하게 대답하는 학생들을 오랜만에 보니 무척이나 반가웠습니다. 우리의 평범한 일상이 빠른시일 내로 회복되기를 바라는 마음입니다.

이렇게 새 학기를 기다린 학생들이 있는 반면, 그렇지 않은 학생들도 있을 수 있습니다. 이번이 학교에 첫 등교인 어린 학생들의 경우 더욱 어색하고 어려움을 경험 할 수 있습니다.

오늘은 새 학기 증후군에 대해서 알아보고, 극복 방법 등을 소개하겠습니다.

누구에게나 처음이란 어렵고 힘든 시간이 될 수 있습니다. 어린 학생들이 학교에 잘 적응하여 행복한 학교생활을 할 수 있도록 관심 있게 지켜봐 주세요. 도움이 필요하시다면 학교상담실(070-8644-5871)로 연락주시기 바랍니다.

“ 집에서
공부하면 안돼?”

“선생님 무서워”

개학을 앞두고 갑자기 학교에 가기 싫어하는 우리 아이, 새 학기 증후군을 생각해볼 수 있습니다.

새 학기 증후군이란?

학생들이 새로운 환경이 바뀌면서 맞이하는 과정으로 스트레스를 받고 심리적인 부담감을 느끼는 것이 새 학기 증후군입니다. 새 학기가 시작되면 누구나 하는 고민인데 저학년일수록 더 많이 나타난다고 합니다.

잘 지내던 아이가 개학을 앞두고 “배가 아프다”라고 하거나 “머리가 아프다”라고 하며 학교에 가기를 싫어하고, 겨우 학교에 보내면 수업에 참여하지 않고 산만한 행동을 하거나 주변 사람들에게 공격적인 행동을 하는 경우를 보이기도 합니다.

[새 학기 증후군 원인]

새 학기 증후군의 대표적인 원인으로는 분리 불안, 학업 스트레스(잘해야 한다는 부담감), 인간관계, 새로운 환경에서 오는 스트레스 등 다양한 원인이 존재합니다.

친했던 친구와의 헤어짐, 새로운 교실, 낯선 교우관계에서 아이들은 어른들의 생각보다 더 큰 스트레스를 받는다고 합니다.

새 학기 증후군은 누구에게나 나타날 수 있는 증상입니다.

하지만 평소에 아이가 수줍음을 많이 타거나 작은 일에도 불안해한다면 새 학기에 적응하는데 더 힘들어 할 수 있습니다. 또 평소에 공격적이거나 충동적인 행동을 하는 등의 행동 어려움이 있는 아이, 관심을 많이 받으려고 하는 아이, 경쟁심이 많은 아이도 새 학기 증후군을 증상을 보이기 쉽습니다.

새 학기 증후군을 방지하게 될 경우, 틱장애 등 또 다른 심리적 문제로 발전할 수 있는지 정확한 원인을 찾아 해결하려는 노력이 필요합니다.

[새 학기 증후군 체크리스트]

1. 갑자기 열이 오른다. ☐
2. 학교 가기 전에 배가 아프다, 머리가 아프다는 말을 자주 한다. ☐
3. 학교에 가지 않겠다며 이런저런 이유를 댄다. ☐
4. 예전과 비교해서 짜증이 늘었다. ☐
5. 일어나지도 않는 일들에 대해서 걱정하며 불안해한다. ☐
6. 아침에 잘 일어나지 못한다. ☐
7. 별거 아닌 일에도 화를 낸다. ☐
8. 먹는 양이 줄어들었다. ☐
9. 구토나 멀미 증세를 보인다. ☐
10. 작은 소리에도 쉽게 놀란다. ☐
11. 쉽게 지치고 피로감을 호소한다. ☐

[결과]

1~2개 : "관심" 잘 건디고 있어요,

앞으로도 생활 관리에 신경 써 주세요.

3~6개 : "주의" 주의하세요,

아이의 건강 상태에 더욱 관심 가져주세요.

7~10개 : "상담 필요" 새 학기 증후군이예요.

전문가의 상담을 받아보세요.

[새 학기 증후군 극복 방법]

① 심리적 안정감

심리적 안정감 찾기-눈높이에 맞는 대화, 안정적인 생활 리듬

새 학기 증후군에 적절히 대처하기 위해서는 낯선 환경에 불안해하는 아이가 안정감을 느낄 수 있도록 도와야 합니다. 이를 위해서는 무엇보다 가족과의 '대화'가 필요합니다.

대화할 때는 가르치는 말투보다는 아이의 눈높이에 맞춰 이야기하는 것이 좋습니다. “새 학기에는 작년보다 더 열심히 해야 한다”보다는 “**작년에도 잘했으니까 올해도 잘할 수 있을 거야!**”처럼, 따뜻한 말투로 응원과 격려를 전하는 것이 좋습니다.

이 외에도 안정적인 생활 리듬을 유지하면 조금 더 쉽게 새 학기 증후군을 극복할 수 있습니다.

이를 위해서는 규칙적인 생활뿐만 아니라 가공식품 섭취를 자제하고 잠들기 3시간 전부터는 공복 상태를 유지하는 것이 좋습니다.

② 스트레스 해소

적절한 스트레스 해소 방법- 야외 활동하기, TV 시청 자제

새 학기 증후군에 시달리는 아이들은 스트레스 때문에 큰 고통을 받는데요.

따라서 아이의 관심과 흥미 등을 파악해 스트레스를 풀 수 있는 취미를 만들어 주는 것이 좋습니다. 하지만 과도한 TV 시청은 오히려 더 큰 문제를 발생시킬 수 있으니 정해진 시간에만 볼 수 있도록 잘 지도해주세요.

또한, 몇몇 아이는 스트레스를 회피하기 위해 수면 시간이 충분한데도 불구하고 계속 자려고 하는 과수면 현상을 보입니다. 이 경우에는 야외 활동이 큰 도움을 줍니다. 하루에 30분씩 아이와 함께 야외 활동을 하며 대화를 이어간다면, 스트레스 해소뿐만 아니라 심리적 안정감을 찾는 데도 큰 도움이 됩니다.

③ 새 학기에 새로운 친구 사귀기

새로운 친구와 가까워지는 방법

1. 같은 반 친구 이름 외우기
2. 먼저 다가가 인사하기
3. 공통 관심사 찾기
4. 이야기 잘 들어주기

아이들이 새 학기에 느끼는 두려움 중 하나는 '**친구 사귀기**'입니다.

따라서 새 학기 증후군에 잘 대처하기 위해서는 아이가 새로운 친구들과 가까워질 수 있도록 돕는 노력이 필요합니다. 그렇다면 낯선 친구들과 가까워지는 방법에는 무엇이 있을까요?

첫 번째 방법은 '같은 반 친구 이름 외우기'입니다. 아직은 어색한 같은 반 친구들의 이름을 외우고 학교에 간다면, 아이가 자신 있게 친구들에게 다가설 수 있을 거예요! 두 번째 방법은 '먼저 인사하기'입니다. 적극적인 자세로 다가가 예의 있는 말투와 행동으로 인사를 건넨다면, 자연스레 친구의 호감을 얻을 수 있겠죠? 세 번째 방법은 '공통 주제 찾기'입니다. 인사를 건넨 다음에는 대화가 이어질 텐데요. 이때 좋아하는 게임, 운동, 취미 등 공통 관심사로 이야기하며 동질감과 친밀감을 쌓아 보아요! 마지막 방법은 '잘 들어주기'입니다. 질문하고 이야기를 듣지 않는다면 오히려 안 좋은 이미지가 쌓일 텐데요. 따라서 친구의 말에 귀 기울이며 상대방을 조금씩 알아가 보세요. 어느새 아주 가까운 사이가 되어 있을 거예요!

개인적으로 해결하기 어렵다면 어떡하죠? Wee클래스가 있어요. 도움이 필요하다면 상담실로 연락주세요.

출처 : 교육부, 허그맘허그인 심리상담센터, 키즈현대