

온라인 개학 후 학생 재택학습 심리지원

온라인 개학 후 자녀의 심리지원은 이렇게 해보세요.

코로나19로 야기된 온라인 개학에 여러 어려움을 겪고 계실줄로 압니다. 하지만 아이들의 건강한 안전을 위해 취해진 부득이한 조치이니 이런 상황을 받아들이고 아이들이 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 상황확인하세요
- **(주도적 학습을 하는 경우)** 교사에게 구체적인 사실을 알려, 학생이 적절하게 칭찬·격려를 통한 긍정적 행동이 유지되도록 합니다.
- **(학습순서 및 과제종류 선택이 가능한 경우)** 자녀에게 선택권을 부여해보세요.
- **(시청해야할 수업내용이 여러 가지인 경우)** 자녀가 원하는 수업을 먼저 듣게 하거나, 선호하는 과제를 먼저 할 수 있도록 합니다.
- **(규칙성 부여)** 온라인 학습을 듣는 시간과 학습중 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.
- **(퇴근이후)** 자녀의 학습상황 및 과제상황을 확인하여 온라인 학습 진행과정을 점검하도록 합니다.
- **(근무여건상 매일확인이 어려운 경우)** 주중 1회 정도 담임교사에게 규칙적으로 자녀의 학습 진행정도에 대해 상의할 수 있도록 합니다.

2 아이들을 잘 관찰해주세요.

- 심리적으로 건강한 아이들도 감염병 상황이 길어지면서 심리적 어려움을 경험할 수 있습니다. 이는 정상반응이며, 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 제 시간에 할 수 있도록 하며, 흥미를 보이는 자녀의 경우에는 식사준비와 메뉴선택에 참여시키는 것도 좋습니다.

개인공간에 대한 이해

: (가족구성원이 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.

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 아이가 불안해 하는 경우 가정에서 할 수 있는 '불안 조절 방법 1' - 안정화요법

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

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

6 아이들이 심리적 불안이 지속되면 정신건강 전문가를 찾으세요.

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

2020년 4월

제작: 학생정신건강지원센터

참고자료: 대한청소년 정신의학회 재난과 트라우마 위원회

더 많은 정보가 필요하시면 교육부 학생건강지원센터(02-6959-4540)에 문의해주세요.