

## 온라인 개학 후 학생 재택학습 심리지원

## 온라인 개학 후 학생심리지원은 이렇게 해보세요.

코로나19로 경험해보지 못한 초유의 온라인 개학 상황에서 수업준비, 학생관리 등 얼마나 고생이 많습니까? 영상수업 준비뿐만 아니라 이 시기에 심리적 어려움을 겪는 아이들에 대한 관심과 아이들의 건강과 안전을 걱정하는 학부모님들의 민원성 질문들로 인해 여러 어려움을 겪고 있을 것입니다. 그럼에도 아이들의 건강한 발달을 위해 노력하는 선생님들을 위한 몇 가지 팁을 드리고자 합니다.

## 1 학부모님들과의 소통을 강화하세요.

- 예측 불가능한 신종 감염병이 유행하는 시기에는 자녀의 안전에 대한 학부모의 걱정이 늘어남에 따라 학부모와 의사소통해야 하는 업무가 증가할 수 있습니다. 학부모와 의사소통 원칙은 다음과 같습니다.

## 의사소통의 원칙

- (응답가능 사안의 명확화)** 교사는 되도록 학부모를 안심시키려고 노력하되, 지나친 요구 및 교사로서 응답할 수 없는 사안에 대해 명확히 구분하여 분명하게 알려주세요.
- (응답방법의 구체화)** 의사소통할 수 있는 시간대와 가장 효과적으로 의사소통할 수 있는 방법 등을 명확히 알려주는 것이 좋습니다.
- (이외 사항)** 학부모의 문의사항에 관하여 담임교사 선에서 해결이 어려운 경우, 조기에 학교관리자와 상의하여 학교차원의 일관된 입장표명 및 개입으로 상황을 대처하는 전략이 필요합니다.

## 2 온라인 수업과 전화상담 등을 통해 아이들을 잘 관리해 주세요.

- 평상시 가정에서 제대로 보살핌을 받기 어려운 상황에 있는 학생이나 지원이 필요하지만 도움을 요청하지 않는 학생이 있을 수 있습니다.
  - 학교에서 파악되지 못했으나 가정 내 어려움에 노출된 학생은 상황이 악화될 수 있습니다. 이런 경우 보호자와의 적극적인 소통으로 학생이 보고하지 못한 어려움을 확인하고 해결책을 찾아가는 과정이 필요합니다.
- 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 아이들과의 유대감을 강화하세요.

- 다양한 SNS(반별 다양한 단체 채팅방 등)를 이용해서 선생님의 마음을 전하세요.
- 아이들에게는 겨울방학에 이어진 온라인 개학상황에서 친구들과 놀 수 없었고, 선생님을 만나지 못해왔습니다. 주변에 사랑하는 사람들과 일상을 나누고 자신이 얼마나 지지를 받는 지를 확인받는 일은 어려운 상황을 이겨나가는 데 큰 힘이 됩니다. 아이들 서로서 격려해주고, 선생님의 따뜻한 사랑도 전해주세요.

## 4 불안할 때 아이들 스스로 사용할 수 있는 안정화 요법을 가르쳐 주세요.

- 1) 편안하게 앉은 자세에서 천천히 숨 쉬면서 호흡에 집중하도록 합니다.
- 2) 현재 눈앞에 보이는 물건 5가지를 하나씩 마음속에서 말해보도록 합니다.  
(예: 시계, 컴퓨터, 책상, 창문 등)
- 3) 지금 주변에서 들리는 소리 5가지를 마음속에서 말해보도록 합니다.  
(예: 차 소리, 말소리, 바람 소리, 음악 소리 등)
- 4) 내 몸에서 느껴지는 감각 5가지를 마음속에서 말해보도록 합니다.  
(예: 얼굴의 바람, 바닥에 닿은 발, 무릎에 놓인 손, 의자에 닿은 등)
- 5) 다시 역으로 소리 → 보이는 물건 → 호흡 순으로 반복해서 집중해 봅니다.

## 5 심리적 어려움을 크게 보이는 아이들은 정신건강전문가와 의 만남을 연결해 주세요.

- 감염병 재난 상황이 오래되면서 심한 불안이나 초조, 불면, 악몽 등을 경험하거나, 평상시 있었던 심리적 문제가 악화되는 아이들에게는 전문가의 도움이 필요할 수 있습니다.
- 이런 아이들이 발견되는 경우 보호자와의 상담을 통해 Wee클래스 상담선생님의 전화상담이나 정신건강전문가와 의 만남을 연결해주세요.

2020년 4월

제작: 학생정신건강지원센터

참고자료: 대한청소년 정신의학회 재난과 트라우마 위원회

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