

온라인 개학 후 학생 재택학습 심리지원

I. 개요

- 코로나19의 전 세계적 유행으로 인한 초유의 온라인 개학 후 재택학습 시행은 감염병의 전파를 차단하기 위한 불가피한 조치로 교사, 학부모, 학생 모두가 새롭게 적응해야 하는 상황임
- **(재택 학습 장점)** 학부모는 그동안 관찰할 수 없었던 자녀의 학습습관과 자기 주도 학습준비 정도를 확인할 수 있음
- **(재택 학습 어려움)** 온라인 재택 학습은 교사와의 실시간 상호작용과 질의응답을 통해 학생의 집중력을 유지하며 학습 내용을 전달하는 수업 현장보다 능률이 떨어질 가능성 있음
- **(학부모 역할부담)** 학부모가 평상시 해왔던 자녀양육 이외 현재 건강한 위생습관 유지와 학습상황 점검 등 추가적인 부담경험
- 겨울방학에 이어 계속된 학교 등교 불가로 초래된 사회생활의 제한으로 인해 학생들이 겪는 심리적 어려움을 극복하기 위해서 학부모-교사의 협력이 절실함

II. 학부모-교사 협력(안)

- 학부모와의 건강한 소통을 위한 교사의 자세**
- **(교사의 어려움)** 예측 불가능한 신종 감염병이 유행하는 시기에는 자녀의 안전에 대한 학부모의 걱정이 늘어남에 따라 학부모와 의사소통해야 하는 업무가 증가할 수 있음
 - 학부모 입장에서는 즉각적인 의사소통을 통해서 불안이 줄어드는 경우가 있을 수 있음

- **(교사의 마음가짐)** 전 세계적인 감염병 유행상황에서는 평상시와 다른 학부모의 요청이 비정상적인 상황에서 적응하는 자연스러운 반응이라고 인식하는 것이 교사로서 원활한 상담에 도움이 됨

* 교사의 대처방안

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

- 평상시 가정에서 제대로 보살핌을 받기 어려운 상황에 있는 학생이나 지원이 필요하지만 도움을 요청하지 않는 학생이 있음
 - 학교에서 파악되지 못했으나 가정 내 어려움에 노출된 학생은 상황이 악화될 수 있음. 이러한 경우 보호자와의 적극적인 소통으로 학생이 보고하지 못한 어려움을 확인하고 해결책을 찾아가는 과정이 필요함

온라인 개학 후 학습 시 학부모 지침

◆ 보호자가 가정에서 돌봄이 가능한 경우

- **(학습 습관형성)** 자녀의 규칙적인 기상시간 및 출석 상황확인
- **(주도적 학습을 하는 경우)** 교사에게 구체적인 사실을 알려, 학생이 적절하게 칭찬·격려를 통한 긍정적 행동이 유지되도록 함
- **(학습순서 및 과제종류 선택이 가능한 경우)** 자녀에게 선택권 부여
- **(시청해야할 수업내용이 여러 가지인 경우)** 자녀가 원하는 수업을 먼저 듣게 하거나, 선호하는 과제를 먼저 할 수 있도록 함
- **(규칙성 부여)** 온라인 학습을 듣는 시간과 학습중 질문이 있거나 확인이 필요한 사안이 있을 때 연락할 수 있는 친구나 가족을 지정

◆ 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 함
- (퇴근이후) 자녀의 학습상황 및 과제상황을 확인하여 온라인 학습 진행 과정을 점검
- (근무여건상 매일확인이 어려운 경우) 주중 1회 정도 담임교사에게 규칙적으로 자녀의 학습 진행정도에 대해 상의

□ 학생의 심리지원

* 학생의 코로나19 불안증상 대처방안

- (시간의 배분) 감염병에 대한 뉴스에 얼마나 시간을 쓸지 정함
- (객관적 사실과 정보획득) SNS와 유튜브 등의 정보를 제한하고 보건복지부와 교육부 등의 공신력 있는 기관의 정보를 얻도록 함
- (불안을 잘 다루는 모범 보이기) 일상적인 학교 일정을 잘 유지하며, 개인위생을 지키면서 불안을 다루어나가는 모습을 보여줌
- (경청과 불안을 줄이는 대화하기) 학생이 불안과 걱정을 표현하면 경청함. 학생의 다양한 불안과 관련된 질문에 막연한 부정과 긍정을 하기 보다는 객관적인 상황에 대해 간략하게 알려줌
- (전문가의 도움) 가정 및 학교에서 스트레스 신호가 동시에 나타나고, 대인 관계 어려움이 생긴 경우는 Wee클래스 상담이나 정신건강 전문가의 도움받기

□ 자녀의 건강한 심리발달을 위해 필요한 가정에서의 노력

- 규칙적인 실내 신체활동
 - 실내 신체활동 이외에도 인구밀집 지역이 아닌 야외활동이 가능한 지역이라면, 사회적 거리두기 권고를 지키는 선에서 규칙적인 산책이나 운동을 격려
- 규칙적인 식사
 - 열량이 높은 간식과 음료수 보다, 식사를 제 시간에 할 수 있도록 하며, 흥미를 보이는 자녀의 경우에는 식사준비와 메뉴선정에 참여시키는 것도 좋음
- 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 노력함
 - ※ 가능하다면 자녀들이 하고 싶은 일이나 공간을 순서대로 우선 제공하는 가족 약속을 정하는 것도 좋음
- 미래 계획을 생각해보도록 지도
 - 정확한 일시를 정하지는 않지만, 코로나19의 전세계 유행이 끝나면 하고 싶은 활동이나 배우고 싶은 일 등에 대한 계획을 이야기 나눔
- 사회적 연결 유지
 - 전화 및 SNS를 통하여 친구와 관계를 지속적으로 유지할 수 있도록 지원

III. 추가 지원이 필요한 학생과 보호자를 위한 협력(안)

□ 평상시 심리적 어려움을 보였던 학생

- 평상시 불안과 심리적 어려움(불안·우울 등)을 보였던 학생은 지금과 같은 예측 불가능한 상황에서는 좀 더 적극적인 지원과 도움이 필요함
 - 가정 내에서 지내는 시간이 많다는 것은 자녀의 기질과 성향에 따라 기존 문제가 호전되기도 하지만, 어떤 경우에는 가족 간 갈등이 유발되고 악화되거나 학생들간 사이버 폭력 등에 더 심하게 노출되기도 함
- 가정에서는 자녀의 행동을 관찰하고, 자녀가 심리적으로 어려움(심한 불안, 초조 등)을 보이거나, 가까운 지인의 상실 등을 경험한 경우 필요에 따라 정신건강전문가의 도움이 필요함

* 심리적인 어려움을 호소하는 아이들에 대한 대처방안

- **(경청하기)** 어떤 아이들은 직접 고통을 호소함. 언어적으로 고통을 호소하는 대신 불안이나 초조, 잠들기 어려움, 우울감, 등교에 대한 과도한 걱정 등을 호소하는 경우 경청이 필요함
- **(관찰하기)** 때로는 교사나 부모 등 어른의 관찰에서 고위험군 아이가 관찰되기도 함. 반복되거나 심하다고 느껴진다면 고위험군 가능성을 고려해야 함
(예: 아이가 전보다 표정이 어둡거나 눈물을 보이는 경우, 대인관계나 활동참여를 회피, 의욕이 없는 모습, 밥을 잘 먹지 않거나 수면에 어려움 등)
- **(정서적 지원)** 감염병으로 인하여 가족이나 지인의 상실, 입원이나 격리로 인한 분리, 아이에 대한 가정의 돌봄 역량 부족, 추가적인 감염이나 상실에 대한 두려움 등으로 아이가 받는 스트레스가 심할 수 있음. 이런 경우 아이들의 생각·느낌을 상황변화에 따라 자주 확인하고 정서적 지원과 도움을 주어야 함
- **(관심 갖기)** 평소 정서적 어려움이 있었던 아이의 경우 예상하지 못한 상황에 대해 대처가 어렵고 정서적으로 더욱 취약할 수 있어 아이에게 특별한 관심이 필요함
- **(전문가의 도움)** 아이의 심리적 어려움이 지속적인 경우 전문가의 도움이 필요할 수 있음

□ 학부모 및 보호자를 위한 심리적 지원

❖ 보호자의 불안

- 불확실성이 강한 감염병 유행 시 부모님이 자녀의 안전에 대해 걱정하고 불안을 느끼는 것은 정상적인 반응
 - 불안으로부터 나오는 부모들의 걱정이나 의견을 옳고 그름으로 판단하기 보다는 불안 때문이라고 생각하고 충분히 공감할 필요함
- 그러나 통제하기 힘든 불안을 경험하거나 이로 인해 자녀에게 화를 내고 갈등이 자주 일어난다면 전문가와 상의하도록 권유
 - 특히 아이나 부모가 기존의 정서적 문제, 부모-자녀관계에서 어려움이 있었던 경우 감염병으로 발생한 스트레스를 적절히 대처하기 어려울 수 있음
 - 자녀의 증상이 악화되거나 견디기 힘든 불안, 짜증, 분노, 폭발을 보이는 경우, 부모-자녀관계의 갈등이 심화될 경우, 정신건강전문가에게 자문을 구하도록 함

❖ 건강한 어른의 역할

- 부모는 아이에게 건강한 모델이 되어줄 수 있음
 - 자녀가 집에 있는 시간이 길어지면서 일상생활의 리듬이 깨어지게 됨. 부모님이 먼저 일상생활의 모범을 보여주시길 권유함. 수면과 식사 관리, 예방수칙을 잘 지키기, 자기를 잘 돌보는 모습을 보여주는 것이 자녀에게 건강한 모델이 될 수 있음