

자녀의 정신적으로 건강한 개학을 지원하는 방법

지난해는 결코 평범한 해가 아니었습니다! 많은 학생 및 가정이 '더 정상적인' 학교 생활로 돌아가기를 고대하고 있다는 것을 저희도 잘 알지만, 이전으로 돌아가는 것이 불안하거나 이번 학년도에는 어떻게 될지 우려하는 사람들도 있습니다. 여러분 자녀는 부모/돌보미인 여러분이 가장 잘 안다는 것을 잊지 마십시오!

스트레스 이해하기

지난해는 특이하고 다양한 방법으로 모든 사람에게 영향을 끼쳤습니다. 많은 가정이 경제적, 고용 관련, 사회적 및 보건 관련 문제를 겪었습니다. 몇몇은 심중한 붕괴와 손실을 당했습니다. 우리는 또한 불평등, 체제적 편견, 그리고 이런 시기에 인종주의가 우리 사회에 끼치는 영향을 목격하기도 했습니다. 우리 사회가 제약이 줄어든 더 정상적인 사회적 교류로 돌아가고 있기는 하지만, 우리 아이들이 저마다 다른 생각과 느낌을 가지고 새 학년도를 맞이하게 된다는 것을 저희는 잘 압니다. 설레는 아이들도 있고, 초조한 아이들도 있고, 여전히 걱정이 많고 불안한 아이들도 있습니다. 이러한 느낌과 감정은 지난 1년 반 동안 우리 아이들이 겪은 일에 대한 자연스러운 반응입니다.

불안감은 여러 가지 방식으로 나타날 수 있습니다. 여러분 자녀가 여러분에게 두렵거나 혼란스럽다고 말할 수도 있습니다. 잦은 두통, 수면 장애, 짜증, 감정적 폭발 등이 나타나 보일 수도 있습니다. 자녀가 의기소침하거나, 지나치게 피곤하거나, 안절부절하는 것처럼 보일 수도 있습니다. 불안감의 징후를 잘 살펴보면 문제가 악화되기 전에 조기에 도움을 줄 수 있습니다.

스트레스를 겪고 있는 청소년을 도울 수 있는 방법은 크게 두 가지가 있습니다:

- 불안감에 대처하는 방법을 찾도록 돕는다
- 스트레스 자체를 줄일 수 있는 방법을 찾는다

모든 스트레스를 다 피할 수는 없지만 스트레스를 줄일 수는 있습니다. 우리 자신과 아이들이 부정적인 영향을 덜 받을 수 있도록 스트레스에 대처하는 도구와 전략을 미리 준비하는 것이 중요합니다.

학교에 복귀하는 자녀를 돕는 방법

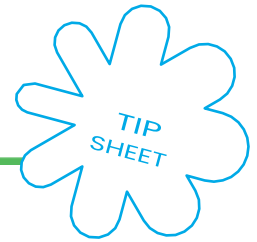
여러분 자신이 자녀를 돕기에 최선의 상태가 유지될 수 있도록 여러분 자신을 돌보십시오

모든 사람에게 매우 어려운 시기였습니다. 지난 몇 달 동안 여러 가지 일을 관리해온 부모와 가정은 특히 더 힘들었습니다. 여기에는 집에서 자녀의 공부 돕기(흔히 일도 하면서), 집안일 관리하기, 노부모 보살피기 등이 포함됩니다.

몸이 가뿐하고 기분이 좋아지게 해주는, 여러분만을 위한 어떤 일을 되도록 매일 빠짐없이 하십시오. 그게 무엇인지는 여러분 자신이 가장 잘 알 것입니다. 불확실하고 힘든 시기에 여러분 자신의 건강과 안녕을 보살피는 것은 자녀를 돕는 강력한 도구입니다.

다음은 부모 및 돌보미들이 유용할 수 있다고 저희에게 말해준 몇 가지 아이디어입니다:





- 기분을 위한 시간을 내십시오 - 몸에 에너지를 공급해주는 음식을 선택하고, 상쾌한 느낌을 주는 수면 패턴을 만들고, 신선한 공기와 운동을 즐기십시오.
- 자신의 스트레스 수치에 주의를 기울이고, 무력감을 느끼기 시작하면 곧바로 인지하여 휴식을 취하라는 신호로 여기십시오. 하루 동안 종종 짧은 휴식을 취하면서 아무 일도 하지 않고 가만히 있거나 여러분이 좋아하는 일을 하십시오.
- 불안하거나 짜증이 나면 천천히 심호흡을 몇 번 하십시오.
- 여러분의 생각에 귀를 기울이고, 그것을 비판하거나 부정하지 않고 그냥 그대로 인지하는 연습을 하십시오. 이런 조용한 내성을 단 5분만 해도 긍정적인 효과가 나타날 수 있습니다.
- 스스로에게 동정심을 가지십시오. 스스로에게 관대하십시오. 여러분은 지금 최선을 다하고 있습니다.

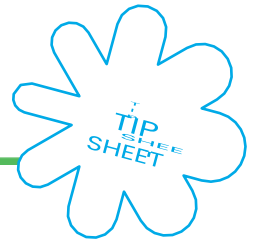
학교 복귀에 관해 자녀와 대화하십시오

학교 복귀를 자녀는 어떻게 생각할지 한번 곰곰이 생각해보고, 장차의 학교 생활에 관해 자녀와 대화하십시오. 아이들은 여러 가지 이유로 학교 복귀에 대해 불안감을 느낄 수 있습니다. 아이들이 우려를 나타낼 기회를 주고, 아이들이 평소에 즐기는 학교 생활의 부분들을 기억하도록 돕고, 밝은 앞날을 내다보도록 하는 것이 중요합니다.

아이들의 감정과 기분은 매일, 매주 바뀔 수 있으므로 자녀를 수시로 살펴보십시오. 두려움은 불확실성에 대한 반응으로 규정할 수 있으며, 이를 자녀에게 다짐해줄 수 있습니다. 그러면 상황이 달라지더라도 자녀가 적절하게 관리할 수 있으며, 항상 어른의 도움을 받을 수 있습니다.

친구들을 다시 만나는 등, 학교 재개의 좋은 점을 자녀에게 일깨워주는 것이 유용할 수 있습니다. 자녀가 생각하는 좋은 점을 함께 목록으로 만들어보는 것도 좋습니다. 학교 재개가 완전 대면이건, 가상이건, 또는 혼합형이건, 학교 수업이 재개되면 언제든지 도움을 받을 수 있고 안전하다는 것을 자녀에게 일깨워주십시오.





특수한 전환에 유의하십시오

학교 재개는 오는 새 학년도에 커다란 전환을 체험하게 될 아이들에게는 특별한 의미와 어려움이 있습니다.

예를 들어, 지난해 유치원에 다니기 시작한 가장 어린 학습자는 대면 학습으로 돌아가면서 색다른 체험을 하게 됩니다. 친구들과 함께 놀 기회가 더 많아지고 자신의 학습에 관해 질문할 색다른 기회가 주어지는 등, 지난해와 다를 수 있는 점들에 대해 자녀와 대화하십시오.

이와 마찬가지로, 고등학교에 진학하거나 새 학교로 전학하는 학생은 앞으로 다닐 학교를 미리 돌아보는 등의 통상적 전환을 체험할 기회가 없었기 때문에 더 긴장할 수 있습니다. 해당 교육청의 도움을 받아 가상 또는 실시간 학교 방문을 해보십시오. 비교적 큰 학생의 경우, 학교 또는 교육청 웹사이트를 함께 둘러보거나, 가정으로 발송된 정보를 보면서 자세히 알아보십시오. 새 학교를 둘러볼 수 있도록 도와줄 친절한 어른이 학교에 많다는 것을 자녀에게 일깨워주십시오.

마지막으로, 세계적 대유행 때문에 12학년 과정이 중단되었기 때문에 학교를 1년 더 다녀야 하는 학생들도 있습니다. 이에 해당하는 자녀가 있을 경우, 이들이 어떤 손실을 입었으며 이들의 계획이 어떻게 변경되었는지 여러분이 잘 알 것입니다. 학교에 다시 나가는 것은 원래 계획에 없었던 일이고, 이런 예상 밖의 학교 복귀에 대해 여러 가지 감정이 들 수 있으므로, 여러분 자녀는 추가적인 다짐과 지원이 필요할 수 있습니다.

익숙한 일상을 만드십시오

여름이 끝나가는 이때, 개학 중에 여러분이 사용하는 일정과 더 비슷한 일정으로 돌아갈 준비를 하는 것이 바람직합니다. 이를테면 좀 더 일찍 잠자리에 들거나, 아침에 좀 더 일찍 일어나거나, 식사를 더 자주 할 수도 있겠습니다. 그리고 평소처럼 학교 준비물을 준비하기 시작할 수도 있겠습니다.

이제 학교에 다니기 시작하는 아이들에게는 학교 다니기를 미리 연습하는 것이 유용할 수 있습니다. 이를테면 부모와 함께 학교까지 걸어가거나, 다른 아이들과 어울리는 것에 익숙해지도록 몇몇 친구를 만날 수 있겠습니다.

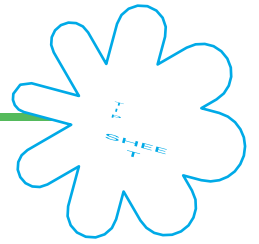
저학년 자녀의 경우에는 새 학년도의 일과를 미리 알아보고, 통상적인 일과로 돌아가기 위한 계획을 세우도록 할 수 있겠습니다.

학교 복귀에 관한 대화 시작 주제

자녀와 대화할 때는 다음과 같은 질문을 하십시오:

- 이번 학년도에는 누구를 만나게 되면 좋겠니?
- 새 학년도에 하고 싶은 것을 한 가지만 든다면 뭐니?
- 원격 수업에서 효과적이었던 전략이 뭐니? 더 다듬을 수 있는 것은 뭐니?
- 이번 학년도에 대한 느낌이 어때니?
- 기대되는 것을 한 가지만 들면 뭐니?
- 조금 걱정되는 것도 있니?
- 학교 가는 것이 편하게 느껴지도록 내가 도와줄 수 있는 것이 있을까?





추가적 정보를 어디서 구할 수 있나?

- 계획 및 최종 변경/정보에 관한 최신 안내를 보려면 교육청 웹사이트를 방문하십시오.
- 뉴스, 공중 보건 관련 발표 및 지침에 주의를 기울이십시오.
- 저희 [Take Care of Yourself Tip Sheet](#)에서 자기관리에 관해 알아보십시오.
- Try some [everyday mental health activities](#).

정신 건강과 COVID-19에 관해 더 자세히 알아보려면 저희 웹사이트에서 [COVID-19 / Return to school section\(학교 복귀 단원\)](#)을 읽어보십시오.

추가적 정보를 제공하는 여러 웹사이트:

[Children's Mental Health Ontario](#)

[Psychology Foundation of Canada](#)

[Anxiety Canada](#)

[Wellness Together Canada](#)

[COVID-19 Youth Mental Health Resource Hub](#)

[Kids Help Phone](#)

[Parents For Diversity](#)

