



우리 아이가 건강한 정신으로 학교에 복귀하도록 돕는 방법

학생들이 학교로 복귀할 준비를 하거나, 새 학교를 처음으로 등교할 경우, 여러 가지 섞인 감정을 경험할 수 있습니다. 이 전환기에 학생 및 학부모/보호자가 신나면서도 긴장감을 느끼는 것은 정상입니다.

본 자료는 부모/보호자가 아이의 학교 복귀 시 탐색하고 돕는 것을 지원하기 위해 개발되었습니다. 종종 "학교 복귀"는 매년 가을에 하지만, 일부 학생의 경우, 장기간 결석 이후에 학교로 돌아가거나, 새로운 학교를 시작하는 상황일 수 있습니다.

주의: 본 안내문에서 "아이(Child)"라는 용어가 사용되었지만, 귀하가 돌보는 아이가 청소년이나 청년일 수 있음을 인지합니다.

학교로 복귀하는 시기에 아이를 돕는 방법

귀하 자신의 건강의 중요성을 명심하십시오

학부모와 보호자는 종종 학교 복귀가 스트레스를 받는 기간이라고 말합니다. 학교의 일상과 일관성을 반기는 반면, 가족으로서 함께 일정을 지키고, 함께 편안한 시간을 보내는 시간을 줄여야 한다는 압박감이 늘어납니다. 많은 부모와 보호자는 아이가 학교에서 잘 지낼 지 염려합니다. 이는 특히 학교가 과거에 부모나 아이에게 좋은 경험이 아니었다면 더욱 그렇습니다. 전환기로 가는 몇 주 동안, 매일 자신을 위해 무엇인가를 하는 시간을 갖는 것이 중요합니다. 자신의 정신건강과 웰빙을 돌보는 것은 아이를 돕는 중요한 수단입니다.

다음은 온타리오 전역 학부모/보호자들로부터 얻은 몇 가지 유용한 아이디어입니다:

- 시간을 내어 기본에 충실하도록 노력하십시오 - 개운함을 주는 수면 일과를 모색하고, 밖으로 나가 최대한 몸을 움직이십시오.
- 불안하거나 스트레스를 받기 시작할 때 천천히 심호흡 하십시오.
- 귀하의 머릿속에 있는 생각을 판단하거나 없애려 하지 말고, 귀 기울이고 알아차리는 연습을 하십시오. 이런 식으로 조용히 되돌아보는 시간을 5분이라도 가지면 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다.
- 귀하가 지원받고 있다는 감정을 주는 친구, 가족 또는 지역사회 구성원과 교류하십시오.

아이와 학교로의 복귀에 대해 이야기하십시오

시간을 내어 학교로 복귀하는 아이의 모습이 어떻게 잘 생각해보고, 무엇을 기대할지에 대해 아이와 이야기 나누십시오. 아이가 갖고 있는 염려들을 나누고, 걱정을 인정해 주며, 아이가 재밌어 했던 학교생활의 일부를 기억할 수 있는 시간을 만들어 주는 것이 중요합니다.

일부 학생의 경우 놀이와 책을 통해 마음의 준비를 하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 함께 놀이를 통해 학교 생활을 연습하고, 학교에 관한 책을 읽는 것은 아이들이 무엇을 기대할지 이해하는 데 도움이 될 수 있습니다.



일부 학생의 경우 학교에 대해 이야기하는 것이 도움이 됩니다. 다음은 대화에 시동을 거는 데 활용할 질문들입니다:

- 학교에서 뭘 배우고 싶어?
- 이번 학년도에 해보고 싶은 한 가지는 뭐야?
- 이번 학년도를 맞으며 어떤 감정이 들어?
- 신나는 점 한가지는 뭐야?
- 걱정되는 게 있어?
- 학교가 편해지도록 내가 도와줄 수 있는 게 있을까?

익숙한 일상을 도입하기 시작하십시오

학교로의 복귀를 준비하면서, 점차 학기 중 따랐던 일정과 비슷하게 하는 것이 좋습니다(예: 더 일찍 취침, 더 일찍 기상, 보다 규칙적인 시간에 식사하기). 아이가 함께 일정을 세우고, 알람과 리마인더를 설정하여 아이가 일정을 따를 수 있게 도와주세요.

일부 아이들의 경우, 연습이 도움이 될 수 있습니다(예: 학교에 함께 걸어 가기, 개학 전에 다른 급우들과 만나기로 계획하기, 온라인 계정 및 정보에 접근하기).

십 대의 경우, 그들의 일과가 어떤 모습일지 파악하고, 원래의 일과로 돌아갈 계획을 세우도록 장려할 수 있습니다. 계획을 세우도록 돕기 위해 귀하가 무엇을 할 수 있는지 물어보십시오.

귀하의 아동/청소년 자녀가 스스로 학교에 통학하는 경우, 학교로 가는 안전한 길을 찾거나 버스 노선 및 정류장을 찾아, 개교 시 자신감을 가질 수 있도록 도울 수 있습니다.

학교 복귀와 관련된 스트레스를 인식하고 해결하십시오

일부 학생들은 학교로의 복귀를 고대하지만, 다수의 학생들은 긴장감을 느낄 것입니다. 일부 나이가 어린 학생들에게 재시작 및 새 학년도는 큰 걱정으로 다가올 수 있습니다. 스트레스와 걱정은 각기 다른 방식으로 나타날 수 있습니다. 아이는 자신이 두려움이나 압도감을 느끼고 있다고 귀하에게 말해줄 수 있습니다. 귀하는 아이에게 나타나는 빈번한 두통, 수면 장애 또는 짜증과 같은 증상을 알아차릴 수도 있습니다. 아이가 위축되거나 지나치게 피곤하거나 불안한 것처럼 보일 수 있습니다.

아이가 스트레스를 겪거나 걱정이 있을 때 귀하는 여러 방식으로 도움을 줄 수 있습니다:

- 아이가 걱정의 감정에 대처할 방법을 찾도록 도와주세요(예: 과거에 효과가 있었던 방법이 무엇인지 물어보고, [마음 안정화 기법인 그라운드링\(grounding\)](#) 또는 [호흡의 기술](#)을 시도해 보세요).
- 아이가 스트레스 자체를 줄일 수 있는 방법을 찾도록 도와주세요(예: 새로운 학교에서 교실을 찾다가 길을 잃지 않을까 걱정된다면, 학교 방문을 예약하고, 학교 구조를 익히십시오).

모든 스트레스를 피할 수는 없지만, 때로는 줄일 수 있습니다. 스트레스에 대처할 수 있는 도구와 전략을 갖추어, 아이가 행복감, 연대감, 배우고 있다는 느낌을 주는 학교 생활을 즐길 수 있도록 하는 것이 중요합니다.

의문이나 염려가 있다면, 학교에 연락하십시오. 아이가 새로운 학교를 다니게 될 경우, 학교에 전화하여 적절한 교직원과 연결될 수 있도록 하십시오.

자세한 정보는 다음 웹사이트를 참조하십시오:

- <https://www.family.cmho.org/back-to-school-tips/>
- <https://kidshelpphone.ca/get-info/kids-help-phones-ultimate-back-school-guide/>