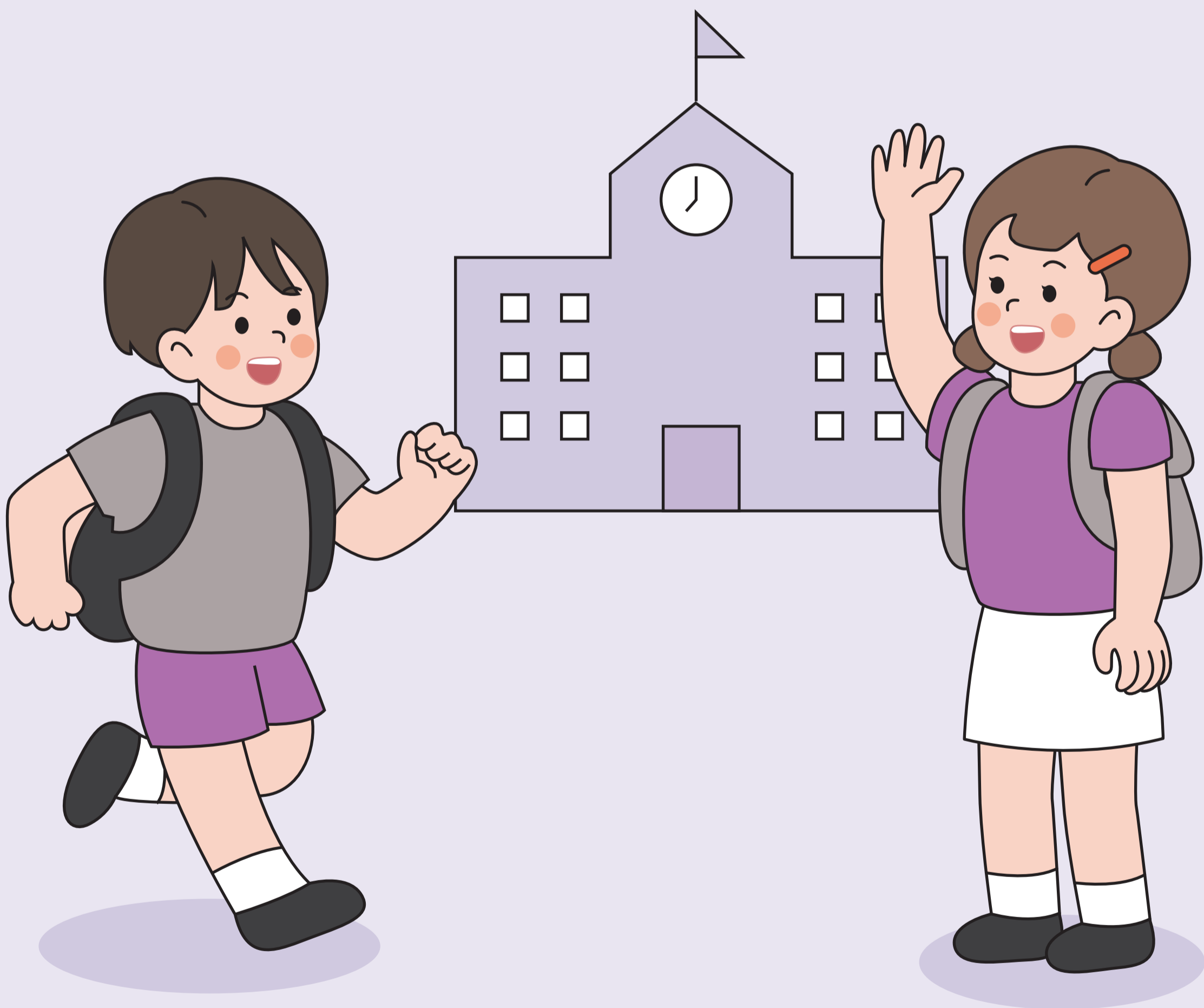


2021 교사용 카드뉴스

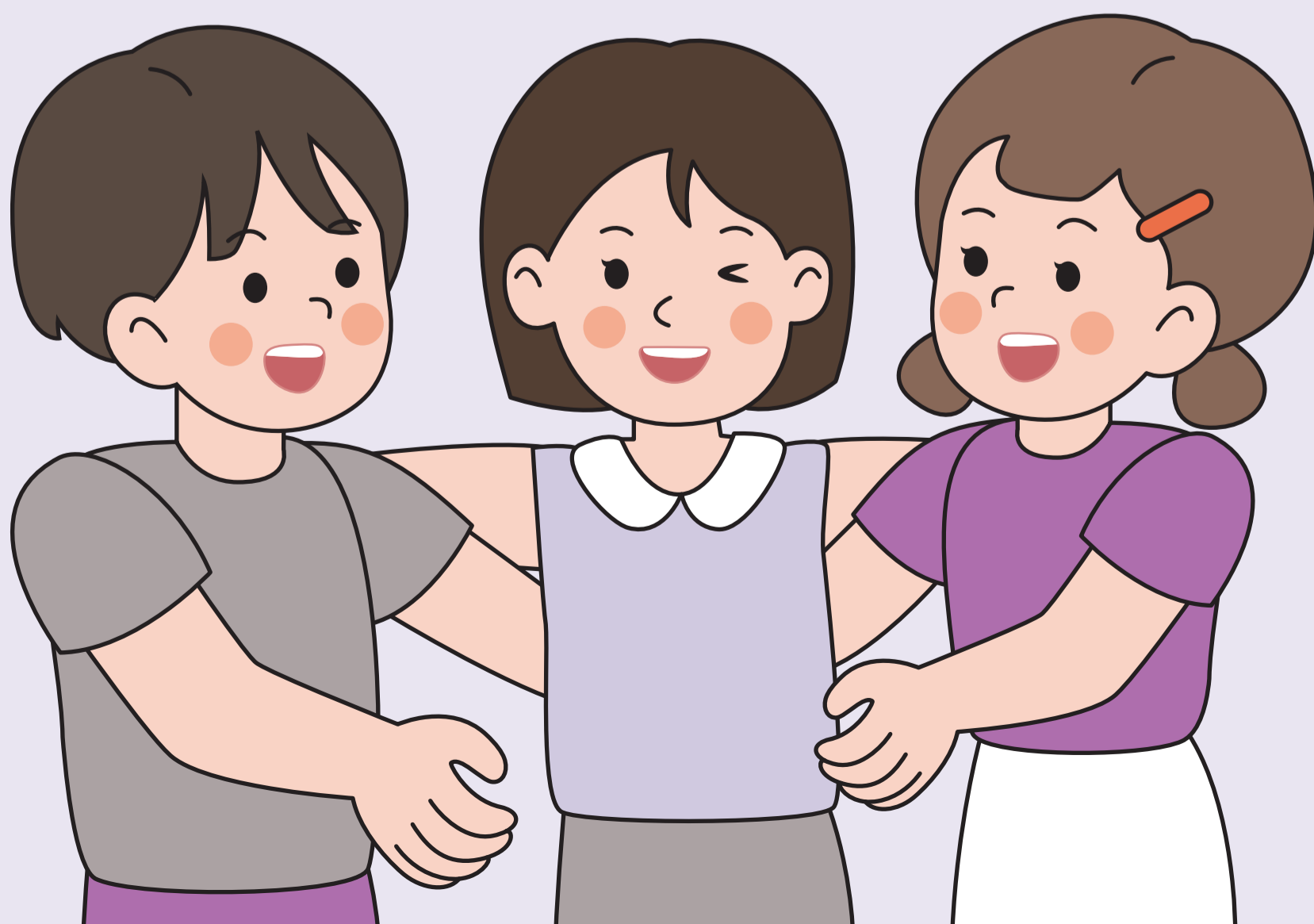
# 새 학기 친구 관계 돕기



학교는 학생들이 공부를 하는 곳이지만, 동시에 초·중·고  
학년 동안 사회성을 익히는 데 매우 중요한 장소라는 것을,  
우리는 경험적으로 알고 있습니다. 사회성은 많은 친구들과  
사람들을 만나면서 발달하게 되는데, 일년이 넘도록  
학생들의 등교, 또래 친구들과의 놀이와 소통이 어려워지  
면서 그 발달 과정에 걸림돌이 생겼습니다.

멈춰버린 아이들의 사회성 발달을 위해, 우리는 어떤 도움을  
줄 수 있을까요?

놓치면 심각한 문제로 진행할 수 있지만, 초기에 선생님께서  
발견하고 도와주시면 크게 도움이 될 수 있는 몇 가지 유형의  
학생들에 대해 알아보겠습니다.



# 1

## 신학기증후군

- ✔ 새 학년이 되면, 이미 알던 친구에게만 말을 걸고 **잘 모르면 말을 걸지 않는 경우**입니다.
- ✔ 소수의 친한 친구들과는 매우 시끄럽게 떠들기 때문에 얼핏 보면 친구관계가 매우 좋은 것으로 오해하지만, 사실 소수의 친구와 관계가 틀어지면 새로운 친구를 사귀지 못하고 고립되기 쉽습니다.
- ✔ 이런 학생들은 **낯선 사람을 보면 상당히 긴장하고, 다른 사람들이 자신을 어떻게 생각할지 상당히 걱정**하며, 여러 사람 앞에서는 과도하게 긴장하여 발표를 잘 못하기도 합니다.
- ✔ 또, 새 학기가 다가오면 **잠을 잘 못 이루거나, 이번 학기에는 친구들을 잘 사귀어 줄 수 있을까 불안해** 하고, **막상 학교를 가는 날이 되면 머리카락이 빠지는 경우도** 많습니다.
- ✔ 이런 학생들은 초등학교 저학년까지는 선생님 말씀을 잘 따르고 특별히 문제를 일으키지 않기 때문에, 학교에서는 문제가 있다기보다 착한 아이라는 평을 받기도 합니다.

# 1

## 신학기증후군

- ✓ 그러나 학년이 올라가면, 점차 등교거부, 두통, 복통 등의 여러 신체증상을 보이고 우울, 불안, 외출을 꺼리고, 따돌림이나 괴롭힘을 당하기 쉬우며, 어려움이 있어도 주변 사람에게 내색을 하지 않다가, 부모가 등교를 강요하면 부모와 충돌하면서 격한 감정 표현을 드러내기도 합니다.

### 신학기증후군의 위험성

청소년기까지 어려움이 지속되는 경우에는 중·고등학교 시기에 게임이나 온라인 활동에 지나치게 몰입하거나, 등교 어려움으로 학교 자퇴로 이어질 수 있습니다. 또한 성인기에도 운둔형 생활을 하는 모습을 보일 수 있습니다

### 초기에 도울 수 있는 방법

이런 학생들은 개학 후, 학기 초반에 친구를 잘 사귀는지 주의깊게 살펴봐 주십시오. 만약 친구를 잘 사귀지 못하고 조용히 있는 학생을 발견하면, 부드럽게 말을 걸면서 비슷한 성향의 친구를 사귈 수 있도록 도와주십시오. 이 학생이 '큰 어려움 없이 한 학기를 보낼 수 있을 것인가' 하는 문제는, 거의 전적으로 '개학하고 초반에 친한 친구를 사귀느냐 못 사귀느냐'로 결정될 수 있기 때문입니다.

학기 초에 선생님의 작은 관심과 도움만으로도 이 학생의 한 학기가 무난하게 지나갈 수도 있습니다.

## 2

# 행동문제

초등학교 저학년까지는 '수업시간에 집중을 못한다, 딴 짓 한다, 엉뚱한 소리 한다, 돌아다닌다'는 식의 문제를 보이다가, 학년이 올라가면서 행동문제가 더 늘어나는 학생들이 있습니다.



## 행동문제 예시

- 점차 지시를 따르지 않는다
- 욱한다
- 따지고 대든다
- 친구들과 다툼
- 공부를 극도로 싫어함
- 부모나 교사와 잦은 갈등
- 지각, 조퇴, 결석
- 규칙 위반
- 괴롭힘
- 등교거부
- 게임중독
- 술담배, 절도 등

✔ 학교는 공부를 하고, 친구를 사귀는 곳이기도 하지만, 사실 **자제력을 훈련하는 곳**이기도 합니다. 학교를 가기 싫어도 매일 가고, 떠들고 싶지만 다른 학생들의 공부에 방해가 되지 않기 위해 참는 것을 연습하는 장소이기도 합니다.

✔ 즉, **학창시절은 향후 사회에서 더불어 살아가기 위한 충동조절을 연습하는 시기**입니다. 이처럼 건강한 친구관계가 유지되기 위해서는, 새로운 친구를 사귀고 유지하는 것도 중요하지만, 다른 친구들에게 피해를 주지 않고 자신의 충동을 조절하는 법을 배우는 것도 매우 중요합니다.

## 2

# 행동문제

## 행동문제의 위험성

하지만 코로나로 인해 1년 반 동안 집에서 자유롭게 생활하며 **자제력 훈련을 할 일이 거의 없이** 지내다 새학기에 친구들을 만나면서 다툼이 발생할 가능성이 있습니다.



## 초기에 도울 수 있는 방법

개학 직후 충동적으로 행동하는 학생을 발견하면 초기에 욕, 놀림, 심한 장난이 허용되지 않는다는 규칙을 명확히 전달하고, 이들이 교실의 분위기를 주도하지 않도록 **명확하게 대처 하는 기준을 마련**해 주십시오.

문제가 심각할 경우 학교에서만 조절하는 것은 어렵기 때문에 학부모와 긴밀하게 협력하는 것이 좋습니다. 행동통제가 잘 되지 않게 되면, 또래들 사이에 갈등이 발생하여 학교폭력 사안으로까지 진행될 우려가 있으므로, **초기에 규칙을 잘 지키는 교실 분위기가 되는 것이 중요합니다.**

### 3

## 무기력

✔ 얼마 전까지도 평범하게 잘 지낸 것 같은데 서서히 표정이 어두워지고, 말수가 줄고, 뭘 해도 재미가 없다고 하는 학생이 있습니다. 학교도 싫고, 공부도 싫고, 친구를 만나서 노는 것도 귀찮고, 심지어 좋아하던 게임조차 귀찮아합니다.

✔ 학교에서 수업시간에 계속 엎드려 있거나, 급식도 먹지 않고 잠만 자기도 합니다. 조퇴나 지각도 흔하고, 점점 결석하는 날이 늘어납니다. 성적저하, 부모와의 갈등, 친구와의 다툼 등 명백한 상황적 이유가 있고 상황이 개선될 수 있는 경우는 조금만 도와주면 헤쳐 나갈 수 있습니다. 하지만 장기적인 부모의 학대나 방임, 만성질환, 경제적 어려움, 지속적인 따돌림 등으로 인해 외상후 스트레스 장애가 되었거나, 청소년기에 발병한 우울증의 경우는 긴 시간에 걸쳐 진행되며 자해나 자살충동으로도 연결되기 때문에 심각해질 수 있습니다.

✔ 이런 학생들은 인터넷 수업 상에서는 문제가 잘 드러나지 않지만, 등교 시작 후 뚜렷한 이유 없이 결석을 자주하거나 학교 생활을 제대로 하지 않는 모습을 통해 파악할 수 있습니다.

### 3

## 무기력

- ✔ 평소에 비해, 대체로 친구도 사귀지 않으려 하고 연락이 와도 응답을 하지 않는 경우가 많지만, 간혹 학교에 간 날만큼은 친구들과 밝게 잘 지내고 아무 문제가 없어 보이는 경우도 있습니다. 학교에서 잘 지내는 모습만을 볼 때에는 우울증이 있다고 파악하기 어려울 수 있으나 이들은 학교에서 겉으로는 '괜찮은 척' 표시를 내지 않는 경우입니다. 집에서는 무기력하게 누워만 있고, 다음 날은 학교를 가지 못하는 경우가 많습니다.

### 초기에 도울 수 있는 방법

이런 학생은 대개 **전문적인 치료가 꼭 필요하며, 충분히 긴 치료 기간이 필요한 경우가 대부분**입니다. 대체로 등교하는 것을 매우 힘들어 하여 결국 학교를 그만두는 경우도 많지만, 계속 학교에 가지 않아도 우울증은 더 심해집니다.

우울의 회복기간까지 무기력이 심하거나 매일 등교가 힘들어질 때, 학생의 상태에 따라 출결을 다소 유연하게 적용해 주고 우울증 치료와 병행하면 학교 생활을 회복할 수 있는 가능성이 높아집니다.



2021 교사용 카드뉴스

# 새 학기 친구 관계 돕기

카드뉴스 문의사항

교육부 학생정신건강지원센터

02-6959-4640



학생정신건강지원센터  
학 생 정 신 건 강 지 원 센 터