



마음건강통신문

"학령기별 아동청소년의 정서적 문제행동에 대한 대처방안"

코로나로 인한 비대면은 일상생활을 비롯하여 우리 아이들의 교육환경에 큰 변화를 가져 왔습니다. 이는 학습에 대한 변화뿐 아니라 학령전기, 학령기, 청소년기에 따른 사회성과 정서발달에도 큰 영향을 주었습니다. 코로나 지침에 완화됨에 따라 거의 모든 교육기관이 대면 수업을 하고 있지만 이미 비대면에 익숙해진 아이들은 대면 수업의 적응에 어려움을 보이고 있으며, 교육 당사자인 교사들도 대면 교육에 어려움을 호소하고 있습니다. 이에 학령기별 아동·청소년의 정서적 문제행동에 대한 대처방안에 대해 알아보도록 하겠습니다.

학령전기

학령전기 아동의 경우, 연령이 어릴수록 마스크의 영향으로 언어적 자극과 표정과 같은 비언어적인 자극을 골고루 받지 못해 사회성과 언어발달의 저하를 보일 가능성이 크다고 합니다. 실제로 영국에서 시행한 연구를 보면 코로나 시기에 태어난 아동의 언어발달이 코로나 시기 전의 아동에 비해 6개월 정도 지연된다는 결과도 있었습니다. 이에 교육기관에서는 학생에 대한 보다 정서적 교육에 초점을 맞춰야 할 것으로 환경 적응을 위한 교육자와의 눈 맞춤, 스킨십 등의 노력이 필요할 것입니다.

학령초기

학령초기 아동의 경우, 학교에 대한 인식과 개념이 원만히 형성되지 않아, 쉽게 학교생활에 지루함을 느끼고 수업시간을 지키는 것을 어려워할 수 있습니다. 학교 수업의 적응을 어려워하는 아이들의 경우, 가정 내 스마트폰의 사용을 줄이도록 교육해주시고, 또래와의 다양한 활동을 통해 학교생활의 즐거움을 느끼게 도와주어야 합니다.



초등 고학년 시기인 4학년부터 중학교 1~2학년까지 학생들의 경우, 학교적응에 어려움을 보이는 이유는 비대면 수업이 지속됨에 따라 불규칙한 생활습관과 과도한 전자기기 사용이 원인이 될 수 있습니다. 이로 인한 집중력의 저하와 사회적 경험의 감소로 인한 “또래관계”의 약화는 문제해결 과정에 있어 공감능력, 정서조절 능력, 사회적 상황에 대한 이해력 의사표현 능력발달의 부족을 초래하게 됩니다. 그러므로 조별수업 혹은 문제 해결과제 등을 통해 의사 표현과 합의도출을 연습시키는 것이 도움이 될 수 있습니다.

학령후기

후기 청소년기 학생의 경우, 비대면 수업은 입시를 앞둔 상황에서 학습 효율성과 학습능력의 저하를 유발하고 학력 수준의 격차를 심화시켜 비대면 수업 상황의 학습 분위기의 저하와 흥미를 감소시키고 있습니다. 또한 코로나 이후 2년 만의 학교 정상화 상황에서 정상화 이전의 위축과 단절상황은 현재 대인관계 스트레스와 따돌림, 소외감 등의 정서적 외로움을 심화시켰습니다. 특히 교우관계에 소극적인 학생의 경우, 심화된 우울과 불안 대인 긴장과 공포 등을 경험하게 되고 이런 증상들이 청소년기 우울증과 학교 거부 등의 문제로 이어질 수 있습니다. 이러한 경우는 교내 상담 혹은 관내 정신건강복지센터를 비롯한 Wee센터 등의 전문기관에 의뢰하여 도움을 받을 수 있습니다.

특히 학교에서 발생하는 자해 및 타해 행동은 해당 학생뿐 아니라 또래관계에 부정적인 영향을 미치고, 심각한 안전 문제를 야기할 수 있으므로 즉각적으로 부모에게 알리거나 직접 119등으로 도움을 요청해야 합니다.

자해관련

자해학생의 경우, 정신과적 상담을 통해 우울증과 자살 사고 등에 대한 평가를 진행해야 합니다. 다수의 선생님들은 본인의 잘못된 질문이나 지나친 관심이 공격성과 자살 사고 등을 자극하지 않을까 걱정되어 대처에 주저하실 수 있습니다만 긴급한 상황에서는 적극적인 대처가 도움이 될 수 있습니다. 아이의 힘든 상황이나 욕구를 파악할 수 있는 직접적인 질문을 하는 것이 도움이 되고, 자신의 어려움을 알아주기 바라는 마음을 보듬어 위험을 줄일 수 있습니다.

우리의 작은 관심과 노력이 아이들을 구할 수 있습니다.

정보제공 사과나무정신건강의학과의원 심진현 원장.

시설정보 서울시 강동구 올림픽로 665 대일빌딩 2층

문의 아동청소년팀 02-471-3223