



파트 C
학부모 안내서 - 번역본
안내서 - 한국어

세션 2

학부모 안내서

아동 발달

아동 발달은 성인으로 되기 위해 신체적으로, 정서적으로 그리고 지적으로 이루어져야 할 발달 과정을 말합니다. 취학은 아동 발달에 있어서 중요한 단계입니다.

두뇌 발달

어린이들은 사고력과 논리력이 제한적이어서 자신의 감정과 사고와 행동을 연결할 수 없습니다. 아이들의 뇌는 경험에 매우 민감해서 초기 경험과 환경은 아동의 뇌 발달에 강한 영향을 미칩니다. 엄마, 아빠, 형제들, 조부모님과 친구들과의 긍정적인 상호작용을 통해 어린 아이들은 걷고, 말하고, 자신의 행동과 감정을 통제하고 문제를 해결하게 됩니다. 자녀들의 두뇌 발달에는 다음이 도움이 됩니다:

- 두려움없이 배우고 체험할 수 있는 안전하고 신뢰할 수 있는 환경을 제공
- 반복적으로 새로운 기술을 연습할 수 있는 다양한 기회를 제공
- 정기적인 놀이
- 자녀와 이야기를 나누고 놀아주기.
- 칭찬과 긍정적인 격려
- 새로운 경험을 시도하는 것을 격려
- 현실적인 기대감 - 자녀가 자신의 속도대로 발달할 수 있도록 도와주기



사회적 및 감정적 발달

특히, 다음의 발달에 대해서 자녀를 도와 주십시오:

- 자의식 - 자아 정체성, 자신감 및 자신의 감정에 대한 이해
- 사회적 의식 - 개인들의 차이점 인식, 존중, 관용 및 타인에 대한 이해심
- 자기 관리 - 감정 관리 및 통제력, 목표의 설정 및 완수, 효과적 시간 관리 능력
- 책임있는 의사 결정 - 현명한 선택 및 공정성에 대한 이해
- 대인관계 능력 - 의사 소통, 남의 의견 경청, 협력, 공유, 친구 사귀기 및 분쟁 조정.

사회적 및 감정적인 발달은 두뇌 발달 만큼이나 인생의 성공을 좌우하는 중요한 발달입니다. 이





파트 C
학부모 안내서 - 번역본
안내서 - 한국어

러한 종류의 발달은 자녀의 체험과 대인관계에 의해 주로 좌우됩니다. 부모의 적절한 행동 본보기 및 대응이 아동의 사회성 및 정서적인 발달에 가장 중요한 영향을 미치는 요인입니다.

신체적인 발달

건강한 신체적 발달은 다음에 의해 이루어집니다:

- 건강한 식습관
- 신체활동과 레크리에이션
- 건강한 수면 습관과 충분한 휴식

자녀가 트라우마와 심한 스트레스에 경험하게 되면 발달은 저해될 수 있습니다. 저해된 발달은 자녀가 학교에서 성공적으로 교육을 받는 것에 큰 영향을 미칠 수 있습니다.

트라우마의 종류

트라우마는 자녀의 학교 일정과 학습 과정을 심하게 저해할 수 있습니다. 이러한 트라우마는 다음과 같은 경험 때문에 발생할 수 있습니다:

- 아동 학대 (신체적 학대, 성적 학대, 무관심, 감정적 학대 혹은 가정 폭력에의 노출)
- 체벌 및 모욕. 이것은 낮은 학업 성취율 및 낮은 학업에 대한 관심, 정신건강 문제 및 심지어는 마약 중독으로 이어질 수 있습니다.

아동이 학대당했거나, 가정 폭력이나 심한 체벌을 당한 것으로 의심된다면, 학교 직원 등 의무 신고자들은 관련 당국에 신고할 책임을 가집니다.

스트레스

Harvard University's Centre on the Developing Child (하버드 대학 아동 발달 연구소)에 따르면 세가지 유형의 스트레스가 있는 것으로 밝혀져 있습니다

- 긍정적인 스트레스 - 생활의 정상적인 부분
- 허용할만한 스트레스 - 부모님과 가족들의 도움을 받으면 극복이 가능한 스트레스.
- 극심한 스트레스 - 아동이 성인의 적절한 도움 없이, 아동학대나 가정폭력과 같은 심각한 상황을 자주, 장기적으로 경험하게 될 경우 받는 스트레스. 이러한 극심한 스트레스는 아동의 두뇌 발달과 기타 정서적 발달을 늦출 수 있습니다.

극심한 스트레스를 경험하는 아동은 위험한 행동을 하거나, 충동적인 행동, 공격적이거나 산만하게 행동하며, 신체적 혹은 정신적으로 의기소침하거나 가족과 학교 활동에 참여를 거부하는 것으로 이런 스트레스 증상들을 나타내기도 합니다.

자녀가 스트레스를 극복하도록 돕는 방법

다음과 같이 부모님들은 자녀가 스트레스를 극복해 나가도록 도와줄 수 있습니다:

- 자녀와 정기적으로 조용하고 편안한 시간을 보내세요.
- 자녀가 하는 말을 듣고, 그들의 걱정거리와 감정을 표현하도록 격려하세요 (감정을 표현하도록 하는 것은 자녀의 두려움과 걱정거리가 더 심해지도록 하는 것이 아닙니다!).





파트 C
학부모 안내서 - 번역본
안내서 - 한국어

- 신체적인 건강을 복돋워 주세요 (좋은 식습관, 정기적인 운동과 숙면).
- 자녀에게 비판적이고 부정적인 태도는 피하도록 하세요 .
- 안전하고 건전한 가정 생활을 제공하세요.
- 가능한 자주 자녀를 칭찬하고 격려해 주세요.
- 자녀가 하는 활동에 적극적인 관심을 보이세요.
- 자녀의 미디어와 테크놀로지 사용을 모니터링해주세요.
- 자녀의 활동을 너무 무리하게 계획하지 말고 자유로운 놀이시간과 휴식 시간을 주도록 하세요.
- 자녀에 대한 비현실적인 기대치를 갖지 않도록 하세요.



건강한 정신건강의 증진

아동들은 성인들로부터 애정과 안전 그리고 보살핌을 받아야 하고, 적어도 한명의 부모와는 긍정적인 관계를 형성해야 합니다. 지역사회나 학교와의 소속감은 건전한 정신건강을 유지하는데 도움이 됩니다. 왜냐하면 아동들이 지역사회 및 학교를 통해 사회적인 그룹과 또래집단 참여를 경험할 수 있기 때문입니다. 부모님들은 자녀의 학업 성적 향상 뿐만 아니라, 긍정적인 개인적 성취감을 이룰 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

열린 마음으로 대화가 이루어지는 가정 환경을 제공하는 것이 중요합니다. 가정에서 자녀들이 자신의 걱정과 근심을 부모에게 표현하도록 격려한다면, 아동들은 부모님들에게 자신의 감정을 표현할 것이며, 이것은 부모님들이 자녀가 가지고 있는 문제들을 초기에 이해하고 파악할 수 있는 중요한 기회를 제공합니다.

도움을 구하기

자녀의 스트레스나 정신건강에 관한 염려가 있으시다면, 부모님들은 자녀를 위해 전문가의 도움을 받아야 합니다. 학교 상담교사나 전문의를 주선해줄 수 있는 가정 주치의와 상담을 하시기 바랍니다. 지역 건강센터에서도 무료로 아동, 가족 상담, 그리고 아동 발달 및 정신건강에 관한 평가와 서비스를 제공합니다.





파트 C
학부모 안내서 - 번역본
안내서 - 한국어

**가족이 함께
하는 활동 2**

가족 영화의 밤

가족끼리 시간을 보내며 휴식을 취하는 것은 가족 생활의 중요한 부분입니다. 하지만 일부 자녀들은 특히 나이가 들어감에 따라 부모와 갖는 시간이 점점 줄어들게 됩니다. 어떨 때는 같은 방에 다같이 모이는 것 자체가 힘들 수 있습니다!

이 활동은 힘들게 일주일을 보낸 가족이나 갈등을 겪고 있는 가족들에게 특히 좋은 활동입니다. 이 활동은 많은 대화를 필요로 하지 않습니다. 가족들이 같이 모여 함께 시간을 보내면서 휴식을 취하면 됩니다.



필요한 준비물

가족이 다 즐길 수 있는 영화 (주요 텔레비전 채널에서는 금요일 혹은 토요일 밤에 가족 영화를 방영합니다. 영화 DVD를 대여해도 되고 스트리밍을 할 수도 있습니다. 물론 가족이 다같이 영화관을 방문하는 것도 좋은 아이디어입니다).

간식 (과일, 팝콘, 음료수 혹은 특별 간식)

가족 모두가 영화를 볼 수 있는 편안한 장소.

방법

모두가 집에 있고 자유시간인 시간대를 정합니다. 잠자는 시간만 지킨다면, 주중도 상관없습니다.

‘가족 영화의 밤’에 관해 언제, 어디에서 하는지에 대해서 이틀 전부터 가족들에게 미리 알립니다. 그러면 모두가 그날을 기대할 수 있습니다.

‘가족 영화의 밤’은 저녁식사를 마친 후 하는 것이 좋습니다. 그럼 배가 고파서 투정을 부리는 가족이 없을 테니깐요!!

전화와 컴퓨터 등 모든 휴대용 기구는 영화를 볼 때는 사용을 중지합니다.

가족 영화의 밤이 있다고 미리 그날 오후에 가족들에게 다시 알립니다.

정해진 시간에 가족들을 다 부르고, 하던 일을 중지하고 다 모여서 영화를 즐기도록 알립니다.

불을 끄고 영화를 시작하고 느긋하게 즐기면 됩니다!

