



등교 거부를 하는 자녀를 지원하기 위해 알아야 할 사항

아이들이 학교에 가기 힘들어 할 때, 그것은 아이들과 부모 모두에게 화가 날 수 있습니다.

등교 거부란 무엇인가요?

등교 거부는 아이가 정기적으로 학교에 가지 않거나 거부하는 행동입니다. 등교 생각에 정서적 고통이 따르는 경우가 많아 부모 몰래 집에만 있는 경우가 많습니다. 등교 거부는 고통스러울 수 있지만, 그것은 증상이지 진단이나 장애가 아닙니다.

등교 거부는 치료가 가능합니다. 성공의 열쇠는 다음과 같습니다:

1. 조기 식별
2. 행동의 근본적인 원인 파악
3. 학교로의 빠른 복귀

본 안내문은 등교 거부와 관련된 행동과 여러분이 도울 수 있는 것을 더 잘 이해할 수 있는 팁을 제공합니다

등교 거부는 얼마나 흔한가요?

등교 거부는 아동 20명 중 1명 미만에 영향을 미치며, 보통 5세에서 11세 사이에 나타납니다. 네 명 중 한 명 이상이 어느 순간 학교에 가는 것을 거부하고, 이것은 여러 형태로 나타날 수 있습니다: 학교에 정기적으로 지각하거나, 학교가 끝나기 전에 나오거나, 하루 종일 수업을 빼먹거나(간호사 사무실, 화장실, 학교 상담실에서 쉬거나), 학교에 전혀 가지 않습니다.

언제 등교 거부가 일어날 가능성이 가장 높은가요?

등교 거부는 언제든지 일어날 수 있지만, 가장 일반적인 예는 다음과 같습니다:

- 매년 가을, 긴 방학 후에 아이들이 학교로 돌아갈 때입니다(가장 흔함).
- 초등학교에서 중학교로, 또는 중학교에서 고등학교로 전환할 때입니다
- 스트레스가 많은 생활의 일들을 따라 갈 때입니다
- 또래나 선생님과의 갈등이 있을 때입니다

COVID-19는 아이들이 얼마나 잘 학교로 돌아오는지 또 다른 변수로 됩니다. 대부분의 아이들이 직접 학교로 돌아가는 것을 고대해왔지만, 다른 아이들에게는 힘든 일이었습니다. 전염병을 통해 거의 2년 동안 다른 삶을 경험한 후, 결코 어려움을 겪지 않았던 몇몇 아이들은 이제 학교로 돌아가거나 참여하는 데 어려움을 겪고 있을 수 있습니다.

1. 조기 식별

등교 거부를 해결하기 위한 첫 번째 단계는 자녀에게 그것을 인식하는 것입니다. 아래는 등교 거부 자녀의 일반적인 행동입니다. 이들 중 일부는 불안과 같은 정신 건강 장애의 증상과 유사합니다. 등교 거부와 관련이 있는지 알 수 있는 한 가지 방법은 아이가 집에 머물 수 있게 되었을 때 증상이 호전되는지 여부입니다.

등교 거부 자녀의 공통적인 징후와 행동

모든 자녀

- 신체적 불만: 두통, 복통, 어지러움, 통증
- 학교에 있는 동안 지인에게 끔찍한 일이 일어날 것이라는 두려움
- COVID-19 관련 우려: COVID에 감염되거나 사랑하는 사람들에게 퍼뜨리는 것, 학교가 문을 닫는 것, COVID와 관련된 문제들로 인해 학교 공부가 뒤처지는 것.

어린 자녀

- 극도의 집착
- 울기
- 짜증

큰 자녀

- 패닉 발작
- 자해 위험
- 등교 거부

2. 근본적인 원인 파악

기억하세요, 등교 거부는 근본적인 신체적, 혹은 행동적인 건강 문제의 증상일 수 있습니다. 일단 등교 거부를 확인했으면, 자녀에게서 이러한 행동의 진짜 원인을 알아내는 것이 중요합니다. 가능한 원인은 건강 문제, 가족, 사회적 문제 또는 두 가지 모두의 조합일 수 있습니다.

등교를 거부할 수 있는 근본적인 건강 문제

- 분리 불안 장애
- 사회 불안 장애
- 일반화된 불안 장애
- 강박장애
- 패닉 장애
- 우울증.
- 외상 후 스트레스 장애
- 학습 장애
- 주요 질환
- 약물 사용 장애

등교 거부에 영향을 줄 수 있는 가족 또는 사회적 우려:

- 괴롭힘
- 주요 의료질환이 있는 가까운 가족(자매/부모, 조부모)
- 부모와 갈라짐/이별
- 가족의 죽음
- 새 학교로 전학
- 학생과 교사의 의견 불일치

3. 학교로의 빠른 복귀

아이가 학교를 오래 비울수록 복귀에 대한 불안감이 커지고 복귀도 어려워집니다. 성공적인 등교 거부 치료는 관련된 부모, 학교, 그리고 의사들과의 강한 의사소통과 협력을 기반으로 합니다.

부모가 해야 할 일

- **서둘러야 합니다!** 자녀가 학교에 가지 않는 날이 길어질 수록 학교 공부와 사교행사에 빠지고 복학에 대한 불안감도 커지게 됩니다.
- **아이들과 대화해야 합니다.** 자녀들에게 학교에 가기 싫은 이유를 물어보세요.
- **함께 문제를 해결합니다.** 학교에 가기 어렵게 만드는 장벽을 해결할 방법을 함께 생각해보세요. 자녀에 대한 부모의 역할을 하세요. 그들이 학교에 돌아가거나 이와 관련된 문제를 다룰 때 사용할 창의적인 방법을 생각하십시오.
- **학교에 대해 명확하고 단호하게 하세요.** 집에 있는 것이 허용되는 조건에 대한 명확한 규칙을 정하고(열, 구토, 설사 등) 그렇지 않으면 학교에 갈 수 있다는 것을 분명히 하세요.
- **학교와 협력하세요.** 자녀의 선생님들과 학교의 다른 사람들과 함께 그들이 점차적으로 학교로 돌아갈 수 있는 계획을 세우세요. 그들은 완전히 복귀할 수 있을 때까지 단계별로 복귀해야 할 수도 있습니다.
- **지원을 파악하세요.** 자녀 및 학교와 함께 자녀가 학교에서 추가 지원이 필요한 경우 의지할 수 있는 신뢰할 수 있는 사람을 파악하세요.
- **긍정적인 방식을 가지세요.** 긍정적인 방식으로 말하고 학교, 친구, 좋아하는 과목, 특별한 선생님, 또는 좋은 기억이나 경험의 좋은 측면에 집중하세요. 그들이 느끼고 경험하는 것을 검증하는 동시에 긍정적인 것의 균형을 맞추려고 노력하세요.
- **그들을 부끄럽게 하지마세요.** 자녀가 학교에 가지 않는 것에 대해 부끄러워하거나 탓하지 않도록 하세요.
- **집에 있기 따분해하게 만드세요.** 학교에 가는것이 집에 있는 것보다 더 보람있게 해야 합니다. 이것은 어린 자녀들과 나이 든 자녀들 모두에게 해당됩니다 - 이 날은 방학하는 날이 아닙니다. 예를 들어, 마치 그들이 학교에 있는 것처럼, 비디오 게임을 하거나 TV를 보지 않고, 늦잠을 자거나 부모님과 양질의 시간을 보내지 않으며, 쇼핑을 하러 가지 않습니다.
- **근본적인 건강 문제에 대한 치료를 받으십시오.** 자녀가 걱정되면 소아과 의사와 상담하십시오.

등교 거부는 어려운 도전이 될 수 있지만 조기 확인과 자녀 복학 계획이 있어야 치료가 가능합니다

아동의 연령 그룹별 정신 건강 문제에 대해 자세히 알아보려면 Project TEACH 학부모 및 가족 페이지:
<http://bitly.com/PTEACH-Family>를 방문하십시오.

이 안내문 작성에 도움을 주신 Project TEACH Parent Advisor Group에 감사드립니다.