

학교로 돌아가기!

스트레스와 부담을 줄이기 위한 10 가지 주요 도움말

1. 자녀의 교육 계획 검토하기

새 학기 준비 과정의 일환으로, 학기가 시작되기 전에 자녀와 관련된 교육전문가 및 의료전문가들과의 면담 일정을 잡으세요. 새 학기에 집중해야 할 목표에 대해 의논하고 동시에, 지난 학기에 실행했던 교육 프로그램 중 어떤 것이 효과가 있었고 또 어떤 것이 효과가 없었는지를 알아볼 수 있는 기회가 될 겁니다.

2. 일과 계획하기

몇 가지 규칙과 생활 계획들을 미리 정해두어, 돌아오는 학기를 최대한 원만하게 보낼 수 있도록 하는 것이 중요합니다. 예를 들어, 아이가 몇 시에 일어날지, 옷은 어떻게 입을지, 아침으로 무엇을 먹을지, 학교까지는 어떻게 갈지 등에 대한 아침 시간대 계획을 세울 수 있습니다.

3. 전날 밤에 미리 준비하기

전날 밤에 미리 준비해두세요. 아이가 어떤 가방을 쓸지, 필요한 교복과 체육 도구는 무엇인지, 도시락을 싸가야 할지 아니면 학교 급식을 먹을지 등에 대해 결정하세요. 일요일 밤부터 목요일 밤까지 취침 시간대에 해야 할 일에 대한 계획을 세워두어야 합니다.

4. 학용품 미리 준비해두기

여분의 학용품을 집에 준비해두어야 합니다. 자녀가 학기 중에 계획서, 필통 등을 잃어버렸을 경우에 유용하게 쓸 수 있으니까요.

5. 학교와 연락 주고받기

학교와 정기적으로 연락을 주고 받으려면 누구를 통해야 하는지, 그리고 전화, 문자 메시지 또는 이메일 중 어떤 방식으로 학교와 연락해야 할지 결정해야 합니다. 그러면 자녀와 관련된 문제를 신속하게 그리고 정기적으로 통보받을 수 있습니다.

6. 방과 후 활동 계획하기

자녀의 장점을 발달시키거나 약점을 보완할 수 있는 방과 후 활동 몇 가지를 계획하고 준비하세요. 예를 들어, 신체 활동을 더 많이 하는 것이 자녀에게 도움이 될 경우에는 운동이나 무용 같은 활동이 효과가 있을지 알아보는 겁니다. 자녀의 집중력이나 기억력을 향상시킬 필요가 있을 경우에는 바둑 동아리 같은 활동에 참여시키는 것이 도움이 될 수 있습니다. 자녀가 친구들과의 우정을 돈독히 하도록 장려하기에도 아주 좋은 방법이지요.

7. 과제 계획 세우기

ADHD를 가진 아이가 집에서 과제를 하면 체계적인 교실 환경에서 할 때보다 시간이 세 배 가량 오래 걸릴 수 있습니다.* 따라서 이러한 상황에 대처하는 가장 좋은 방법은 무엇인지 학교와 상의하여 미리 계획을 세워두시기 바랍니다 (ADHD 전문가인 핀탄 오레간 (Fintan O'Regan)이 제시하는 과제하기에 대한 도움말은 www.adhdandyou.co.kr에서 보실 수 있습니다).

8. 아이와 함께 일정표 만들기

아이가 정해진 기한에 대해 예측할 수 있으면 자기 삶에 대해 스스로 통제할 줄 아는 감각도 익히게 됩니다. 자녀와 함께 하루, 일주일, 한달 일정표에 대해 이야기를 나눠본 후 달력에 학교 활동, 사교 활동 및 방과 후 활동 일정을 적으세요. 자녀가 일정표 만들기에 관여하는 부분이 더 많아지고 활동과 일정이 계속 반복될 수록, 성공적인 결과를 가져올 가능성이 더 커집니다.

9. 아이와 함께 목표 설정하기

이번 학년에는 어떤 목표를 달성할 수 있을지 자녀와 의논해보세요. 자녀의 장점과 더불어 개선해야 할 분야에 주안점을 두어야 합니다. 현실적이고 달성 가능한 목표를 세우고 목표 달성을 위한 실용적인 방안을 마련하세요. 중간 방학 간격으로 학교와 함께 설정 목표를 검토해야 합니다.

10. 약물 치료 검토하기

자녀가 치료를 받고 있다면, 개학 일주일 전쯤에 의사와 이야기를 나눠보세요. 특히 자녀가 여름 방학 동안 약물 치료를 잠시 중단했던 경우에는 개학 전에 의사와 상담해 보는 것이 좋습니다.

*O'Regan FJ. How to ... teach and manage children with ADHD. LDA 2004.





수년간 ADHD를 가진 학생들과 함께 일하며
ADHD 분야의 다른 전문가들에게 폭넓은
강연을 해 온 핀탄 오레간 (Fintan O'Regan) 이
제시한 지침에 근거했습니다.
www.fintanoregan.com

준비일자: 2012년 9월

제공  Shire


Pathfinder
A way forward

더 자세한 정보는 아래의 웹사이트를 참고하세요.
www.adhdandyou.co.kr