


2020년 학생정신건강 증진 학부모 교육 계획(안)

□ 개요

- (배경) 최근 감염병(코로나 19 등) 확산 장기화에 따른 코로나 우울로 인한 학생자살·자해 등 학생정신건강 문제 예방을 위해 학부모의 이해 향상 교육을 통한 학생정신건강 증진
- (행사명) 코로나 시대에 즐거운 학부모 생활: 학부모 이야기도 다들어줄게!
- (일정) 2020.09.23.(수). ~ 2020.10.28(수)
 - 1차 : 2020. 09. 23.(수), 20:00~21:00
 - 2차 : 2020. 10. 07.(수), 20:00~21:00
 - 3차 : 2020. 10. 14.(수), 20:00~21:00
 - 4차 : 2020. 10. 21.(수), 20:00~21:00
 - 5차 : 2020. 10. 28.(수), 20:30~21:30
- (교육방법) YouTube 실시간 온라인 방송 온택트(OnTact)* 교육
 - * 비대면을 일컫는 ‘언택트(Untact)’에 온라인을 통한 외부와의 ‘연결(On)’을 더한 개념으로, 온라인을 통해 대면하는 방식
- (참석자) 전국 학부모(약 2,000명 예상)
- (교육신청방법) QR 코드 및 URL 링크를 통한 신청

	https://bit.ly/3hURmQ2
QR 코드	URL 링크

- (교육당일 교육 접속 화면)

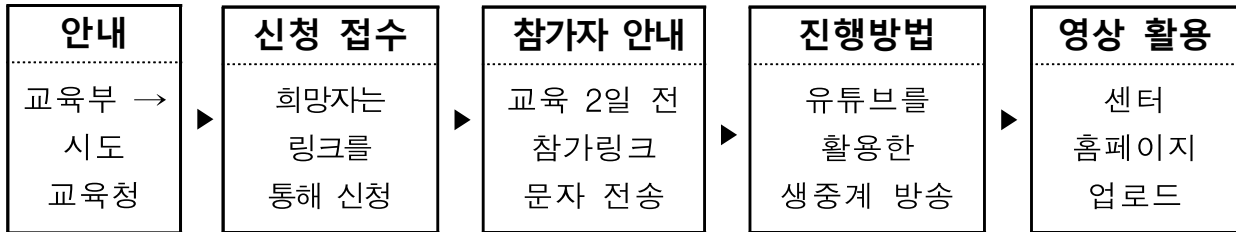


□ 세부 내용

회	일시	주 제	강사	
1	20.09.23(수) 20:00-21:00	학교 및 학습, 또래 문제	유한익 (서울우리아이 정신과)	
2	20.10.07(수) 20:00-21:00	코로나 블루로 인한 우울증 자해 및 자살 문제	박준성 (두드림 정신건강의학과)	
3	20.10.14(수) 20:00-21:00	스마트폰 및 미디어 중독 문제	방수영 (을지대병원 정신과)	
4	20.10.21(수) 20:00-21:00	사춘기와 감염병 문제 부모의 현명한 코칭	서천석 (행복한아이연구소)	
5	20.10.28(수) 20:30-21:30	우리 아이 양육 코칭 (아동)	오은영 (소아청소년클리닉)	

- (학교 및 학습, 또래 문제) 온라인 수업과 계속되는 가정 학습으로 걱정되는 우리 아이 공부, 친구들과 만나지 못해 힘들어하는 우리 아이들을 위한 가정 내 지도 방법
- (자해 및 자살 문제) 청소년 위기상황 및 위험징후를 포착하여 조기에 대처 할 수 있는 방법 안내(SNS자해 인증, 연예인 자살 문제 등)
- (스마트폰 및 미디어 중독 문제) 코로나 시대에 더 심해지고 있는 인터넷과 스마트폰 중독. 예방법과 해결책에 대한 코칭
- (사춘기와 감염병 문제, 부모의 현명한 코칭) 신체와 정서에 변화가 있는 사춘기 시기, 현명하게 대처 방법에 대한 코칭
- (우리아이 양육코칭(아동)) 자녀양육에 대한 학부모들의 스트레스 해소법과 건강하고 바르게 양육방법에 대한 코칭

□ 안내 및 홍보 절차



○ 교육당일 접속 주소

- 1차시: <https://youtu.be/DNL6pLqnHq4>
- 2차시: <https://youtu.be/TisGN5iS06g>
- 3차시: <https://youtu.be/gHp9vmJQIyU>
- 4차시: https://youtu.be/7n_3OFJqx2I
- 5차시: <https://youtu.be/SaVtPyBBLMQ>

□ 교육자료 활용 및 확산

○ 17개 시·도 리플렛 1종 배포

○ 교육 영상 활용 및 확산

- 5회차 유튜브 생방송 교육 후 영상을 편집하여 교육 영상 배포

※ 교육자료 탑재 : 학생정신건강지원센터 및 청소년모바일상담센터 홈페이지

□ 기타

○ 코로나 19 방역 관련

- 행사 전, 당일 오후 스튜디오 내부 소독 실시
- 생중계 진행을 위해 스튜디오에 입장 시, 문진표 작성, 체온측정 후 손 소독 실시
- 코로나 19 의심환자는 스튜디오 내 입장 불가
- 참석자는 전원 마스크 착용 후 참석 고지
- 참석자 전원에게 대한 증상여부 지속적 확인

참고 1 학부모 교육 안내 포스터(안)

온라인 생방송 학부모 공개교육

코로나 시대에 즐거운 학부모 생활:

학부모 이야기도 다들어줄게!



사회
최상철
(대림소아청소년병원클리닉)

김은지
(청소년모바일상담센터)

1강	2강	3강	4강	5강
20.09.23[수] 20:00~21:00	20.10.07[수] 20:00~21:00	20.10.14[수] 20:00~21:00	20.10.21[수] 20:00~21:00	20.10.28[수] 20:30~21:30
코로나 시대의 우리 아이 공부와 대인 관계, 어떻게 하죠?	청소년 자해와 자살, 함께 고민해요	집콕으로 늘어난 스마트폰과 미디어 사용, 땀어? 알아?	사춘기에 코로나까지, 청소년기 너무 힘들어요!	우리 아이 양육 코칭, 다들어줄게
온라인 수업과 계속되는 가정 학습으로 걱정되는 우리 아이 공부, 친구들과 만나지 못해 힘들어하는 우리 아이, 어떻게 도와줄까?	SNS 자해 인증 유행, 인예인 자살... 지해, 자살로부터 안전하게 우리 아이 지키는 방법!	코로나 시대에 더 심해지고 있는 인터넷과 스마트폰 중독, 예방법과 해결책에 대한 고민	신체와 정서에 많은 변화가 있는 사춘기 시기, 현명하게 대처하는 방법	부모의 올바른 양육태도로 우리 아이를 더 건강하게! 받게! 자신있게!
유한익 (서울유아아이 정신과)	박준성 (두드림 정신건강의학과)	방수영 (노원동대병원 정신건강의학과)	서찬석 (행복한 아이연구소)	오은영 (오은영의원 소아청소년클리닉)



**학부모 이야기도
다들어줄게!**

어떻게
신청하나요?

신청 링크 (<https://bit.ly/3hURmQ2>)에서
신청하세요

어떻게
듣나요?

유튜브(Youtube)에서
"청소년모바일상담센터"를 검색하세요!

문의

학생정신건강지원센터 (02-6959-4640),
청소년모바일상담센터 (02-582-1465)



주관 **교육부**

주최 **다들어줄게**

후원 **대한소아청소년정신의학회**

학생정신건강지원센터

참고 2 리플렛 [안]

아이에게 사용하면 좋은 메시지 전달법

- 내가 연락도 없이 늦게 들어오면 ▶ 문제행동
- 엄마는 걱정된다. ▶ 감정전달
- 왜냐하면 혹시 무슨 일이 생겼을 수도 있으니 ▶ 정당화 이유
- 늦는 경우에는 꼭 연락을 해 줬으면 좋겠다 ▶ 의사전달

자녀의 감정조절을 도와줄 수 있는 감정코칭



우리 아이 또래 관계 돕기

우리 아이들은 각자 다른 기질을 가지고 있어요. 가정 내에서 우리 아이의 또래 관계를 위해 어떻게 도울 수 있을까요?

- **친구에게 다가가기 어려운 소심한 우리 아이**
 - 조심스러운 기질을 가진 아이일 수 있어요. 조금씩 기다려 주세요.
 - 아이의 장점을 찾아주세요. 규칙을 잘 지키거나 통찰력이 뛰어나고 상대의 말을 잘 들어줄 수 있습니다.
- **쉽게 흥분하고 다들 미워하는 우리 아이**
 - 아이가 화를 낼 때 부모도 화가 날 수 있어요. 부모님도 마음을 가라앉히는 연습을 해 주세요.
 - 부모님이 연습하고 조절하는 모습을 보이면서 아이에게 가르쳐 주세요.
 - 아이의 장점을 찾아주세요. 자기주장이 뚜렷한 용기 있는 아이일 수 있어요.
- **친구들의 부탁을 거절하지 못하는 우리 아이**
 - 친구에게 인기를 얻고 싶은 마음에서 나온 자연스러운 행동일 수 있어요.
 - 성급하게 해결책을 제시하거나 과도한 감정을 표출하기보다는 아이의 이야기를 들어주세요.
 - 자존감 지키기를 격려하고 연습하도록 도와주세요.
- **SNS에서 만난 친구들에게만 집착하는 우리 아이**
 - 온라인상에서 만난 친구들이 좋아하고 인정해주는 것이 힘이 될 수 있다는 것을 알려주세요.
 - 친구에게 자신이 받아들여지지 않을 것에 대해 걱정하는 아이의 감정을 읽어주세요.
 - 아이의 감정을 관찰하고 생각을 들어보신 후 부모님의 의견을 조심스럽게 표현해주세요.

코로나 시대 슬기로운 학부모 생활

- 첫째 2020. 9. 23(수)
우리 아이 또래 관계 돕기
 - 둘째 2020. 10. 7(수)
자살과 자해로부터 내 아이 지키기
 - 셋째 2020. 10. 14(수)
SMART한 스마트폰 사용법
 - 넷째 2020. 10. 21(수)
부모 자녀 의사소통 방법
 - 다섯째 2020. 10. 28(수)
올바른 자녀 지도법
- 신청 링크 : <https://bit.ly/3hURmQ2>

학생활신간가자원센터
(07025) 서울시 동작구 남부순환로 2075, 3층
Tel. 02-6959-4638 | <http://smhrc.kr>

코로나 시대 슬기로운 학부모 생활



교육부 학생활신간가자원센터
K-Help, Mental Health Education and Support Center

자살과 자해로부터 내 아이 지키기

죽고 싶다는 표현은 도움이 필요하다는 SOS입니다. 죽고 싶다고 말하지 않더라도, 말라진 모습이 있다면 주의를 기울여주세요.

- **아이의 죽음에 관해서 이야기하거나 자해를 할 때 도와줄 수 있는 구체적인 행동들은 무엇이 있을까요?**
 - 아이가 죽고 싶다고 이야기하면 매우 당황스럽겠지만 일단 충분히 들어주시고 더 구체적으로 물어봐주세요.
 - 반드시 직접 물어봐주세요.
 - 아이의 감정적인 측면을 지지해 주세요.
 - 문제의 심각성을 부정하지 않고 아이의 관점에서 충분히 공감해 주세요.
 - 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하고 방안을 함께 모색해주세요.

SMART한 스마트폰 사용법

스마트폰을 무조건 못하게 하지 않고 자녀의 조절 능력과 자제력을 키우는 것이 중요해요.

- 스마트폰을 필요할 때만 사용하는 습관을 들이고, 연령에 맞게 참고 건다는 연습을 할 수 있게 도와주세요.
- 아이에게 더 재미있는 것을 제공해 주세요.
- 안전한 가족관계는 자녀의 스마트폰 중독을 예방할 수 있습니다.
- 부모가 정해주는 넓은 울타리 안에서 스마트폰을 사용하게 해주세요.

부모 자녀 의사소통 방법

우리 자녀와 편안하게 이야기할 수 있는 의사소통 방법을 알아볼까요?

- **자녀와의 소통은 아이의 이야기를 경청해 주는 것에서 시작해요.**
- **아이와 이야기를 나눌 때 이야기 속에서 순서, 상황, 감정을 순서대로 정리해 줍니다.**
- **자녀의 입장과 감정을 듣고 공감을 표현한 뒤 부모님의 입장을 전달합니다.**
- **문제 행동을 보일 경우, 일단 그 행동에 대한 아이의 이유를 물어봐주세요.**
- **감정적인 대응과 처벌은 도움이 되지 않아요.**

올바른 자녀 지도법

부모님들의 양육방법을 한 번 점검해보면 어떨까요?

- 많이 칭찬해주세요. 벌보다는 칭찬이 더욱 강력하고 효과적입니다.
- 부모의 감정을 먼저 다스려주세요. 자녀에 대한 지도는 처벌이 아니라 가르침입니다.
- 아이의 자존감을 존중해주세요.
- 자녀의 감정조절을 도와줄 수 있는 감정코칭을 활용해주세요.