



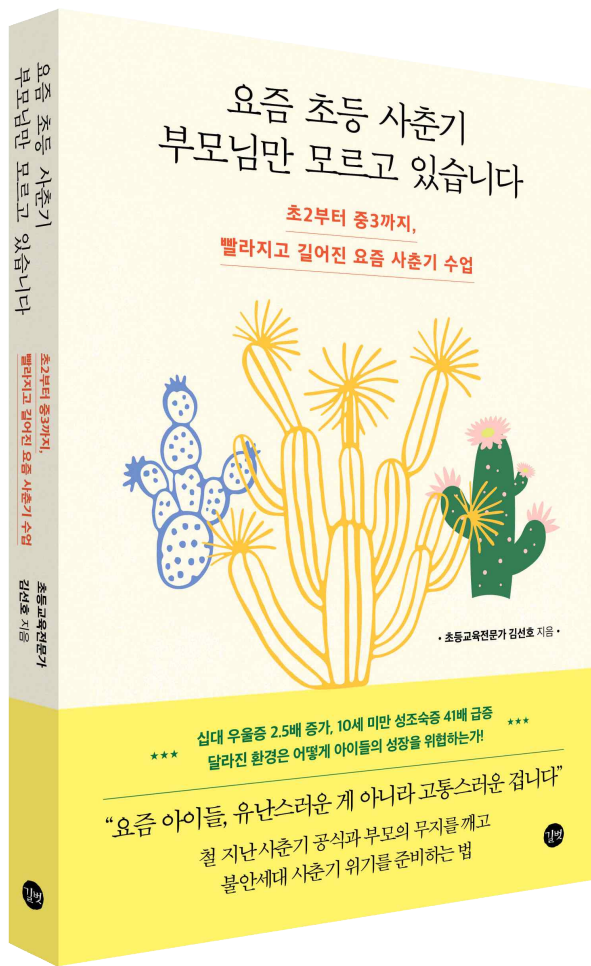
독자의 1초를 아껴주는 정성

주소 서울시 마포구 월드컵로10길 56 대표전화 (02)332-0931 팩스 (02)322-9179 홈페이지 www.gilbut.co.kr

담당자 자녀교육서팀 이미현 02-330-9871 lmh@gilbut.co.kr

초2부터 중3까지, 빨라지고 길어진 요즘 사춘기 수업

요즘 초등 사춘기 부모님만 모르고 있습니다



지은이 | 김선호 발행일 | 2024.10.25. 분야 | 자녀교육 판형 | 140*205

형태 | 무선철 페이지 | 240쪽 정가 | 18,500원 ISBN | 979-11-407-1120-8 (03590)

■ 책 소개

“요즘 아이들, 유난스러운 게 아니라 고통스러운 겁니다”

사춘기가 달라졌다!

빨라지고 길어지고 혹독해진 요즘 사춘기

“이렇게 힘든 1학년은 처음이에요.” 최근 초등 저학년 담임교사들의 고충이 늘었다. 그런데 아이들은 억울하다. 사실은 유난스러운 게 아니라 고통스러워 그런 것이기 때문이다. 현직 초등교사로 16년 넘게 아이들을 만나고 있는 저자는 요즘 사춘기가 달라졌다고 말한다. 과거 3~4학년 정도에 보이던 사춘기 전조 증상이 2년 정도 앞당겨졌을 뿐만 아니라 그 기간도 더 길어져 거의 10년간 사춘기가 지속된다는 것이다. 심리·정서적 준비가 덜 된 상태로 일찍 사춘기를 맞은 아이들은 소통에 어려움을 겪거나 또래 사이에서 고립되기 쉽다. 게다가 초등 저학년의 경우 전두엽이 충분히 발달하지 않아서 불안이나 분노 등 감정을 조절하기 어려운데, 그 결과 학교 폭력 또는 자극적인 콘텐츠에 중독되거나 우울 및 자해로 이어지기도 한다. 이때 ‘사춘기니까 결국 지나가겠지’ 하고 대수롭지 않게 여기는 것이 가장 위험하다. 유년기에는 무분별한 욕설과 비속어 사용으로 뇌의 일정 부분이 손상될 수 있고, 적대적 반항장애나 ADHD를 사춘기로 오해해 치료 적기를 놓치는 문제가 발생할 수도 있기 때문이다. 아이들은 지금도 때 이른 사춘기 고통을 온몸으로 호소하고 있다. 부모라면 달라진 환경이 어떻게 내 아이의 성장을 위협하고 있는지, 현명하게 사춘기를 맞이하는 방법은 무엇인지 알아야 한다.

■ 출판사 리뷰

십대 우울증 2.5배 증가, 10세 미만 성조숙증 4배 급증!

요즘 초등 사춘기, 이대로 괜찮을까?

초등교육전문가가 알려주는 부모 시야 밖의 사춘기 학교생활

도대체 요즘 사춘기 아이들에게 무슨 일이 일어나고 있는 걸까? 집에서는 모르고 지나치기 쉽지만 교실에서는 명확히 보이는 사춘기 아이들 특징이 있다. 바로 타인의 시선을 무척 중시한다는 점이다. 그래서 여자아이는 화장을 해보기도 하고 남자아이는 옷이나 헤어스타일에 신경을 쓰며 트렌드에 뒤처지는 것에 극도로 예민하게 반응한다. 이 시기에 또래 집단에서 어울리지 못하면 보통 아이들보다 외로움과 불안에 훨씬 더 민감해지고 스마트폰에 의존하다 무분별한 가짜 뉴스에 휘둘리거나 온라인 그루밍 성범죄에 노출되기 쉽다. 신체와 정신의 성장 속도 격차가 큰 상태에서 신체 접촉에 노출되면 성추행이나 학교 폭력으로 이어질 수 있는데, ‘2023 학교폭력 실태조사’에 따르면 초등학생 100명 중 4명이 학교 폭력 피해를 입었다고 답했다. 또한 발달상 보통 초3 정도에 자기중심적 사고에서 벗어나 타인의 관점을 수용하게 되나, 요즘 아이들은 자기중심적 사고에서 벗어나는 속도가 빨라진 사춘기를 따라가지 못해 재미로 시작한 장난이 심각한 범죄로 이어지기도 한다. 이처럼 이해할 수 없을 것만 같은 아이의 행동 이면에는 다양한 심리·발달적 원인이 존재한다. 더 늦기 전에 사춘기 아이 마음을 이해하고 싶다면 아이의 문제 행동을 직시해야 한다. 음란물 중독, 자해, 이성 문제, 섭식장애, 사춘기 번아웃 등 부모 시야 밖에서 일어나는 요즘 사춘기 실태를 이 책에 숨김없이 담은 이유다.

엄마를 이기는 아이 vs 권위 있는 엄마 되기 사춘기 아이와 현명하게 싸울 수 있을까?

저자가 학급에서 만나온 요즘 사춘기 아이들의 특징으로 불안의 강도가 크다는 공통점이 있었다. 보통 아이보다 두려움을 크게 느끼다 보니 생활 소음에도 민감해져 쉽게 놀라고, 갑작스러운 환경 변화를 싫어해 새로운 것에 적응하는 데도 시간이 오래 걸린다. 자기가 만들어둔 틀을 지키기 위해 고집을 부리거나 갑자기 배가 아프다며 등교를 거부하는 이유도 이 때문일 수 있다. 저자는 달라진 요즘 사춘기 원인 중 하나로 지식을 습득하는 과정이 개인화된 환경을 지적한다. 부모 세대가 어렸을 때는 온 가족이 거실에 둘러앉아 같은 드라마를 봤지만, 요즘 부모와 아이들은 각자 스마트폰 채널에서 알고리즘을 통해 자동 재생되는 영상을 생각할 틈 없이 받아들이는 것이다. 게다가 스마트폰 사용은 그렇지 않아도 부족한 아이들의 독서 시간을 현저히 줄였다. 그 결과 요즘 아이들의 문해력이 낮아지고 비판적으로 정보를 걸러내는 능력이 부족해진 것이다. 자기주장만 고집하며 엄마도 친구도 이기려고만 하는 사춘기 아이, 어떻게 훈육해야 할까? 어떻게 사춘기 아이와 현명하게 싸울 수 있을까?

‘아이와 싸운다’는 생각부터 바뀌어야 합니다. 아이가 올바른 성인이 될 수 있도록 이끌어주는 사람이 부모입니다. 그런 어른이 아이 눈높이로 내려오면 안 됩니다. 자녀와 싸운다는 것은 아이와 동등한 위치로 내려왔다는 뜻입니다. 부모는 아이가 모르는 것을 알려주고 바른길로 안내해주고 잘못된 행동은 하지 말라고 가르쳐주는 위치에 머물러야 합니다. -102p

스트레스 관리부터 사회성과 공부 습관까지 불안세대 사춘기 위기를 준비하는 ‘요즘 사춘기 수업’

초등 시기는 아이가 좋은 습관을 갖출 수 있는 거의 마지막 단계다. 좋은 습관이란 설득하거나 부탁해서 쌓는 것이 아니라 그냥 하게 하는 것이다. 단호한 부모는 나쁜 부모가 아니라는 저자의 말을 기억하자. 이 책은 예의를 갖추는 습관, 바른 언어 습관, 과제를 스스로 하는 습관 등 좋은 습관을 형성하지 못한 채 아이가 사춘기라는 혼란을 마주하지 않도록, 부모를 위한 요즘 사춘기 가이드를 제시한다. 사춘기는 자기 욕구대로 행동하는 시기가 아닌 자기 욕구를 건강하게 조절하는 방법을 배우는 시기인 만큼 사춘기 스트레스 관리부터 자기중심적 사고에서 벗어나 또래와 건강하게 관계 맺는 법, 부정적 언어 습관에 필요한 부모의 말, 섬세한 아이 감정에 다가가는 법, 유해한 환경으로부터 자기조절력을 기르는 법 등 부모 세대가 겪어보지 못한 요즘 사춘기 대처 방법과 현실 조언을 가득 담았다.

■ 저자 소개

김선호

초등교육전문가. 서울 유석초등학교에서 아이들을 가르친다. 16년 이상 교직생활 중 주로 5, 6학년 담임을 했다. 점심시간이나 수업을 마치고 찾아와 조심스레 고민을 이야기하는 아이들과 가까이서 대화하다 보니 복잡한 사춘기 마음을 깊이 이해하게 됐다. 졸업하고 중·고등학생, 대학생이 되어도 찾아와 고민을 터놓는 아이들까지 상담 횟수만 3,000회 가까이 된다. 상담을 할수록 요즘 사춘기가 부모

세대와 확연히 다르다는 것과 성적, 이성 교제, 따돌림 등 아이들의 고민도 한층 복잡다단해졌다고 느낀다. 학교 밖에서 사춘기 고민을 혼자 끌어안고 있을 아이들과 그 부모들에게도 방향을 제시하고자 유튜브 <김선호의 초등 사이다>로 소통하고 있으며, 그중에서도 달라진 요즘 사춘기가 어떻게 아이들을 위협하고 있는지, 현명하게 사춘기를 맞이하는 방법은 무엇인지 등 교육전문가로서 실질적 방안을 제안하고자 이 책을 썼다.

매주 토요일 KBS1 라디오 <라디오 매거진 위크 앤드> ‘마음이 자라는 교실’ 코너에서 초등 자녀의 교육 방안을 제시하고 있으며, 지역 교육청 및 도서관, 기업 등에서 부모 대상 강연을 100회 이상 진행했다. 저서로는 『늦기 전에 공부정서를 키워야 합니다』, 『초등 자존감의 힘』(공저), 『초등 직관 수업』, 『사이다 쌤의 비밀 상담소』, 『마음이 흔들려서, 마흔인 걸 알았다』 등 다수가 있다.

■ 책 속으로

빠른 사춘기를 맞이한 저학년 아이들은 표현력과 어휘력이 미숙한 경우가 많습니다. 지금 느껴지는 좌절감을 어떻게 말로 전달해야 할지 모릅니다. 분하고 억울한 마음을 눈물로 대신 표현하기도 합니다. 힘들다고 말해야 하는 상황에서 버럭 화를 내거나 짜증을 내기도 합니다. 이럴 때 부모는 같이 언성을 높이는 대신 아이가 자기감정에 해당하는 언어를 찾을 수 있도록 질문해야 합니다. 그리고 아이 스스로 자신의 고민, 아픔, 좌절을 표현하기 위해 적절한 언어를 찾을 수 있도록 기다려줘야 합니다.

__p.25~26 좌절감 블랙홀에 빠지다

스마트폰 사용 시간이 늘면서 독서 시간이 줄어든 것은 사춘기 아이가 가짜 뉴스에 취약해지게 할 뿐 아니라 관계에 어려움을 겪는 주 요인도 되고 있습니다. 독서는 아이가 다양한 관계를 미리 간접적으로 체험해볼 수 있는 중요한 활동입니다. 책에는 부모와 자녀, 선생님과 학생, 친구 등 많은 인물이 등장하고 이들 사이에 벌어지는 여러 사건이 흥미로운 이야기로 펼쳐집니다. 등장인물 간의 갈등이 해소되고 문제가 해결되는 것을 보며 아이는 실생활에서 유사한 상황이 생겼을 때 대처하는 방법을 생각해 볼 수 있습니다. 또 귀감이 될 만한 인물을 역할모델로 삼아 사회적으로 권장되는 바람직한 행동이 무엇인지 익힐 수도 있습니다. 사춘기를 맞이하기 전 충분한 독서를 통해 이렇게 관계를 조망하는 능력을 익혀야 할 아이가 학원을 전전하고 스마트폰을 붙들고 있느라 책 읽을 시간은 좀처럼 얻지 못하면 결국 관계 면역력이 약해진 상태로 학교라는 사회를 맞이하게 됩니다.

__p.42 관계 중독? 손절 중독?

라포 형성에 도움이 되는 방법 중 하나는 시기에 따라 아이의 선택권을 조절해주는 것입니다. 미취학 시기, 초등 시기, 청소년 시기로 넘어갈수록 아이 말을 경청하고 선택을 존중하면서 자율성을 확대하는 방향으로 나아가야 합니다. 단, 저학년 아이에게 너무 많은 선택권을 주는 것은 좋지 않습니다. 특히 미취학 시기에는 지켜야 할 예의, 규칙, 사회규범 등 해도 되는 것과 하면 안 되는 것에 대한 분명한 설명과 확인이 필요합니다. 아이가 고학년으로 올라갈수록 점점 민감해지는 아이 감정에 공감해주고 아이가 어떤 선택을 하고 싶은지, 왜 그런 선택을 했는지 물어봐 줍니다. 아이가 뭘 선택해야 할지 모를 때도 부모가 대신 선택해주는 것이 아니라 적절한 선택지를 몇 가지 제시하면서 아이 스스로 결정할 수 있는 기회를 주는 것이 좋습니다.

__p.80~81 사춘기 자녀와의 라포 형성

단호한 부모는 나쁜 부모가 아닙니다. 아이 눈빛이 싸늘해진 순간을 잘 견뎌내야 합니다. 그래야 아이가 올바른 어른으로 성장하도록 이끌어줄 수 있습니다. 엄마가 한발 물러나면 그 순간에는 평화가 옵니다. 싸늘했던 아이 눈빛이 웃음으로 변지고 아이는 행복하다는 표정을 지을 것입니다. 하지만 잠시뿐입니다. 욕구가 채워지지 않으면 아이는 또다시 엄마에게 소리 지르고 떼쓰고 폭력을 행사할 것입니다. 이런 패턴을 반복하면 안 됩니다. 아이와 타협하면 안 되는 순간에 저주면 엄마의 권위가 무너진다는 것을 기억하세요. 사춘기는 자기 욕구대로 행동하는 시기가 아닙니다. 자기 욕구를 건강하게 조절하는 방법을 배우는 시기입니다. 아이가 잘못된 자기 욕구를 관철하기 위해 미성숙한 행동을 보인다면 조절해야 할 것이 무엇이고 어떤 기준으로 살아야 하는지 단호하게 언급해주길 바랍니다.

__p.105~106 사춘기 아이와 잘 싸우는 부모

그나마 아이가 연예인에 몰입하는 것은 어느 정도 안전성이 담보됩니다. 자기조절력만 갖추면 적정 거리를 유지하면서 현실감 있는 생활을 유지할 수 있습니다. 그런데 연예인이 아닌 주변 중학생, 고등학생, 대학생 오피나 누나에게 빠져들면 안전성이 보장되기 어려운 경우가 많습니다. 생각보다 많은 초등 사춘기 아이들이 SNS를 통해 만남을 가지며 신체 일부를 사진 찍어 서로 공유하기도 합니다. 협박을 통해서만 일어나는 일이 아니란 뜻입니다. 상대가 ‘이런 행위를 해주지 않으면 나를 좋아하지 않는 것’이라는 식으로 말하면 아이들은 그 행동이 문제가 될 수 있다고 생각하기보다는 그 정도는 해야 내 마음이 진짜임을 증명할 수 있다고 생각합니다. 온라인 그루밍 성범죄를 예방하기 위해서는 아이가 개인정보(나이, 주소, 학교, ID, 전화번호 등)를 모르는 사람에게 공개하지 않도록 주의를 주고 수상한 메시지는 답을 하지 않거나 처음부터 삭제, 차단하게 해야 합니다.

__p.143~144 아이돌 덕질에 진심인 아이들

사춘기를 맞기 전 아이의 스트레스 저항력을 높여주는 것도 정서 안정에 도움이 됩니다. 스트레스 저항력은 약간 불편한 상황에 노출됐을 때 생깁니다. 아이가 뭔가를 원할 때 즉각적으로 해결해주지 말고 약간의 지연 시간을 두고 해주면 기다리는 시간 동안 아이의 스트레스 저항력이 높아집니다. 오히려 문제를 바로바로 해결해 줄수록 작은 스트레스 상황에서도 쉽게 짜증을 내며 불안해합니다. 스트레스 저항력을 높여주는 습관이 정서적 불안으로 가는 길을 막는 좋은 방편이 될 수 있습니다. 또 다른 방법은 아이가 안정감을 느낄 수 있는 공간을 제공해주는 것입니다. 아이들은 창고 같은 공간에서 심리적 안정감을 얻습니다. 방 안에 작은 인디언 텐트 같은 걸 만들어주면 좋아하면서 그 속에 비집고 들어갑니다.

__p.173 학교를 집어삼킨 조용한 우울감

내 감정을 먼저 알아채고 주체적 선택을 내린 다음 그 선택에 따른 책임이 뒤따를 때 마음이 안정을 이루고 건강해집니다. 반면 인정 중독에 걸든 아이는 내가 아닌 타인의 감정을 먼저 인지하고 그에 따라 반응합니다. 그렇기 때문에 아무리 타인의 좋은 평가를 받아도 늘 마음속 깊은 한구석에는 만족감이 자리하지 못합니다. 시간이 지날수록 내 감정은 전혀 모른 채 상대방 감정을 내 욕구라 여기는 상황에 까지 이르게 됩니다. 우리 아이가 빨라진 사춘기를 맞이하기 전 먼저 내 감정을 인지하는 과정을 자연스럽게 배워야 합니다. 그래야 무엇을 선택하고 그에 따라 어떤 책임을 지든 후회도 미련도 없습니다. 그리고 결정적으로 공허하지 않습니다.

■ 차례

프롤로그 - 요즘 사춘기가 달라졌다

1장. 빨라진 사춘기, 달라진 학교생활

01 좌절감 블랙홀에 빠지다

요즘 사춘기를 위협하는 좌절감 블랙홀 · 좌절감의 주 요인은 이상과 현실의 괴리 · 좌절감을 표현할 언어를 찾아주자 · 자기감정을 직시하게 하자

02 불안의 늪

가짜 뉴스를 믿는 아이들 · 불안이 만드는 몸과 마음의 병 · 요즘 아이, 왜 가짜 뉴스에 취약할까? · 불안의 늪에서 빠져나오는 방법

03 관계 중독? 손절 중독?

사춘기 아이에게 또래 집단이란 · 요즘 아이, 왜 관계 맺기를 어려워할까? · 10대 또래 집단 더 깊게 이해하기

04 사춘기 '조기' 성교육

조퇴하는 남자아이들 · 빠른 사춘기와 이성 문제 · 1학년부터 시작하는 사춘기 성교육

05 교묘해지는 학교 폭력

그냥 장난친 건데 왜요? · 사춘기만큼 빨라진 학교 폭력 · 피해 학생 부모라면 · 가해 학생 부모라면 · 요즘 사춘기 자녀의 부모라면

* 선호쌤의 사이다 한 잔 *

사춘기 아이, 이런 문제에 노출돼 있습니다 · 아이에게 필요한 도움은 이렇습니다

2장. 현명한 부모의 사춘기 대비하기

01 사춘기 자녀와의 라포 형성

아이와 연결된 마음의 다리 · 라포 형성의 시작 · 아이 스스로 선택할 기회

02 상담가로서의 부모

헛갈리기 쉬운 공감 육아 · 우리 대화는 어디를 향해 흐르는가 · 부모의 내면아이 구출 작전 · 침묵은 단절이 아니다

03 사춘기 자녀의 학습

그놈의 공부, 공부, 공부! · 열 보 전진을 위한 일 보 후퇴 · 스스로 공부하고 싶어지는 부모의 말

04 사춘기 아이와 잘 싸우는 부모

엄마를 이기는 아이 · 사춘기 아이와 현명하게 싸울 수 없을까? · 권위 있는 엄마 되기

* 선호쟁의 사이다 한 잔 *

현명한 부모는 이렇게 합니다

3장. 사춘기 문제 행동 수정하기

사춘기 아이를 크게 성장시키는 세 가지 능력

01 의지력이 아니라 습관을 길러라

사춘기, 비판적 사고가 시작되는 시기 • 마시멜로의 함정 • 습관은 애쓰지 않는다

02 자기중심적 사고를 넘어서기 위한 공감 능력

이게 정말 장난이라고? • 자기중심적 사고에 머무는 요즘 사춘기 • 타인 공감 능력을 키워라

03 자존감을 키우는 언어 습관

벼를 망가뜨리는 언어 습관 • 욕설보다 위험한 부정적 언어 습관 • 말은 생각을 바꾸고 생각은 행동을 바꾼다

자칫 중독으로 번지기 쉬운 사춘기 습관

01 아이돌 덕질에 진심인 아이들

그냥 좋으니까 좋아 • 좋다, 싫다 vs 옳다, 그르다 • 건강한 몰입을 위한 자기조절력 • 몰입 대상이 주변 인물이라면

02 자극적 콘텐츠에 노출된 아이들

음란물을 보는 초등 아이 • 호기심과 모방심리가 왕성한 아이들 • 음란물 중독에서 벗어나는 법

03 무시할 수 없는 사춘기 섭식장애

빼만 남았으면 좋겠어 • 채워지지 않는 심리적 허기와 위험성 • 우리가 함께 밥을 먹어야 하는 이유

사춘기 몸과 마음을 지키는 법

01 스트레스 관리는 원인보다 반응에 집중하라

어쩌면 사춘기 번아웃 증후군 • 아이 스스로 스트레스 해소하는 법 • 부모와 함께 스트레스 관리하는 법

02 학교를 집어삼킨 조용한 우울감

우울한 아이들이 늘었다 • 사춘기 정서 안정에 도움이 되는 방법 • 부모의 정서는 안정적인가

03 지금 우리 아이는 연애 중!

사춘기 연애가 뭐 어때서? • 아이가 연애를 시작했다면 • 이성 친구와 잘 헤어지는 법

04 아이가 자기 몸에 상처를 낼 때

자해하는 아이들 • 할 수 있는 게 이것뿐이라서 • 아이가 자해한다는 사실을 알았다면

05 사춘기로 오해하면 안 되는 정신질환

소아기 정신질환 1위 적대적 반항장애 • 소아기 정신질환 2위 ADHD

*** 선호쌤의 사이다 한 잔 ***

사춘기 아이에게는 이런 능력을 길러주세요 • 사춘기 아이, 이런 습관을 주의하세요 • 사춘기 아이의 몸과 마음, 이렇게 지켜주세요

4장. 요즘 사춘기를 위한 교육

01 알고리즘 끊기

알파세대의 스마트폰에는 무엇이 들어 있을까 • 아이 뇌를 망가뜨리는 알고리즘 편향성 • 편향성 바로잡기

02 완벽하지 않은 나로 살아간다는 것

사춘기, 인정 중독에 빠지다 • 모범적인 아이의 진짜 속마음 • 인정 욕구에 갇힌 아이 구출하기

03 진짜 나를 만나는 인문학 질문

사춘기에 꼭 필요한 사유의 도구 • 언어에서 인문학을 만나다 • 하루 한 문장 인문학 질문 • 비판적 사고를 기르는 인문학의 힘

04 나와 세상을 바꾸는 철학

가르치지 않아도 아이들은 배운다 • 의심은 나쁜 거 아닌가요? • 가르치지 말고 경험하게 하라

*** 선호쌤의 사이다 한 잔 ***

사춘기 아이, 이렇게 교육하세요

에필로그 - 사춘기, 이별을 준비하는 시간