

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

제 1 권, 3 호

2003 년 4 월

성공적인 학교 생활을 위한 조직화 기법

바쁜 일과가 요구하는 바를 어린이들이 어떻게 조직화하고 대처하는가 하는 것은 어린이들의 개인적인 성취감과 자기 통제 능력은 물론 성공적인 학교 생활에 무척 중요합니다. 따라서 교육자들과 정신 건강 전문가들은 학업에 필요한 자료와 과제를 수행하는 시간을 관리하고 또한 학습 목표를 완수하기 위한 자신들의 행동을 계획하는데 어린이들이 사용하는 기법들에 주목하기 시작하였습니다. 선생님들은 과제의 양이 늘어남에 따라 조직화 기법 도구가 더욱 중요해지고 있다고 말하고있습니다. 뿐만 아니라 강의식 교육과 반복적인 연습이 아닌 스스로의 발견과 프로젝트에 기반을 둔 학습 방법은 어린이들로 하여금 각 과목에 대하여 정해진 교재보다는 다중적인 정보원을 이용하도록 요구하고있습니다. 어린이들은 보다 많은 리포트를 제출하고 보다 많은 학습 서적을 다루고있으며 과제 수행 방법에 있어서 보다 많은 판단과 결정을 내려야 합니다. 그 결과, 어린이들이 이용하는 조직화 기법에 대한 이해는 더욱 복잡해지고 중요하게 되었습니다.

선생님들의 지적에 따르면, 학교 생활을 조직적으로 수행하는데 요구되는 기법들을 습득함에 있어서 각각의 어린이들은 편차를 나타냅니다. 어떤 어린이들은 다른 사람들을 관찰하거나 조언을 들음으로써 그들의 자료와 행동을 조직적으로 유지하는 기법들을 습득하는 것으로 보여지는 반면에 다른 어린이들은 접근 방법에 있어서 보다 무계획적이고 조직화 기법을 쉽사리 습득하지 못하는 것으로 관찰됩니다. 후자의 경우에 해당하는 어린이들은 학교 과제를 기억하는 좋은 방법과 학습 자료나 리포트를 체계적으로 보관하는 방법을 모르고있습니다. 그러한 어린이들은 해야 할 일들을 이용 가능한 시간에 순서 있게 조화시키지 못하며 학교와 관련한 일들을 무계획하게 닦치는 대로 수행하는 경향이 있습니다. 교육자들은 학생들 사이에서 다르게 나타나는 이러한 조직화 정도의 차이점들이 어린이들의 교육 성취도를 크게 좌우한다고 믿고있습니다. 학부모들 또한 자신들의 아이들이 조직적으로 생활할 경우 학교 과제를 도와 줌에 있어서 훨씬 적은 스트레스를 받는다고 말하고있습니다.

NYU 아동 연구소(NYU Child Study Center)의 연구원들과 임상 의학자들은 각각의 어린이들의 조직화 기법 수준을 측정하는 체계적인 표준 방법을 개발함으로써 어린이들의 조직화 기법을 연구하기 시작하였습니다. 모든 부류의 어린이들의 학업 관리 방법에 관하여 선생님들로부터 살아있는 정보를 수집하기 위하여 설문지가 작성되었습니다. 180 여 명의 선생님들이 보고한 바를 이용하여, 뉴욕 지역에 거주하는 3 학년에서 8 학년에 이르는 900 여 명의 어린이들의 조직화 기법에 관한 상세한 정보를 수집하였습니다. 이러한 노력을 통하여 저희는 선생님들이 교실에서 일반적인 학생들을 대상으로 파악한 바에 관하여 보다 많은 것들을 배울 수 있었습니다.

- 어린이들의 조직화 능력은 편차가 무척 큼니다. 어떤 어린이들은 다른 어린이들에 비하여 보다 나은 조직화 기법을 가지고있습니다.
- 어린이들은 마감 기한을 준수하는 능력과 시간을 효율적으로 관리하는 능력에 있어서 차이가 있습니다.
- 어린이들은 아래의 행위 부류에 따라 편차를 나타냅니다.
 - 생활 계획을 지키기 위하여 계획 도구를 사용하는 빈도
 - 준비물과 리포트를 관리하기 위하여 기타의 조직화 도구를 사용하는 빈도
 - 리포트나 마감 일자를 상기하는 빈도. 어떤 어린이들은 그러한 것들을 자주 잊어버립니다.

주의력 결핍 과잉 행동장애 (ADHD: Attention Deficit Hyperactivity Disorder)를 가지고있는 어린이들이 사용하는 조직화 기법에 관한 관찰 결과는 연구원들에게 특히 흥미로운 것인데, 그 이유는 무조직화라는 것이 ADHD 를 가지고 있는 똑똑한 어린이들에게 있어서도 심각한 성공 장애요인으로 오랫동안 간주되어왔기 때문입니다. 선생님들의 설문에 대한 응답에 따르면, ADHD 학생들은 일반 학급에 속한 일반적인 어린이들에 비하여 조직화 기법에 있어서 보다 많은 부족함을 나타내었습니다. 이러한 관찰 결과가 제시하는 바를 이용하여, NYU 아동 연구소의 연구원들은 ADHD 를 가지고있는 어린이들에게 조직화 기법을 가르치는 방법을 개발하였습니다. 이러한 교육 훈련 방법은 현재 과학적인 효율성 시험을 받고 있습니다. ADHD 를 가지고 있는 어린이들에 관하여 저희가 배우고 있는 것은 모든

어린이들의 조직화 능력 향상과 강화에 실질적인 중요성을 지니고 있습니다. 자녀의 조직화 기법을 향상시키고자 하는 학부모들을 위한 실질적인 조언으로서 아래와 같은 것들이 있습니다.

- 자녀가 무엇을 해야 하고 또한 그것을 언제 해야 하는지를 알 수 있도록 하십시오. 숙제와 과제 및 마감 날짜 등을 목록화 할 수 있는 신뢰성 있는 방법을 제공하십시오. (간단한 수첩이나 공책을 이용하면 충분합니다. 하지만 여러분의 자녀가 항상 그것을 챙기고 다니도록 하여야 합니다.)
- 학교 관련 서류를 잘 보관하고 집에서 학교로 학교에서 집으로 잘 가지고 다닐 수 있는 방법을 개발할 수 있도록 자녀를 도와주십시오. 쉽게 사용할 수 있는 폴더나 바인더를 이용하도록 하십시오. (구멍이 세 개 있는 바인더는 종이가 잘 찢어지므로 적절하지 않을 수 있습니다.) 학교 가방에 아무렇게나 쑤셔넣지 않고 그러한 폴더나 바인더에 서류를 일관성 있게 보관하도록 주의를 주십시오.
- 자녀의 과제를 검토할 수 있는 시간을 여러분의 생활 계획에 준비해두십시오. 각각의 과제 수행에 필요한 모든 학용품(예: 책, 연습장, 연필 등)을 해당 과제와 짝짓기 하도록 지도하십시오. 자녀에게 과제 제출 날짜를 물어보고 제출 날짜가 바로 다음날이 아니라면 달력에 표시해놓으십시오.
- 자녀가 숙제를 할 수 있는 일정한 장소를 지정해두십시오. 그러한 장소에는 필요한 물품 이외에는 보관하지 마십시오. 자녀가 숙제를 시작하기 이전에 필요한 모든 물품이 준비되어있는지 물어보십시오. 주의가 산만해지거나 방해 받지 않도록 불필요한 것들은 치우십시오.
- 숙제를 끝낸 후에는 모든 물품들을 정리하십시오. 다음날 학교에 갈 준비가 다 되어있는지 - 필요한 다른 것들은 없는지 - 자녀에게 물어보십시오. 전날 밤에 이러한 것들을 챙겨두면 다음날 아침에 어수선하게 바빠 준비하는 것을 피할 수 있습니다.
- 매일 자녀가 공부할 수 있는 특정한 시간을 가지고 과제를 수행할 수 있도록 도움을 주십시오. 방과후 활동 계획에 따라 실제 시간이 변경되더라도 규칙적인 시간 계획에 관하여 논의하는 것은 시간 관리 기법에 도움이 되는 것입니다.
- 중요한 프로젝트의 경우, 프로젝트를 완성하는데 필요한 단계와 절차에 관하여 생각하고 목록화 하도록 주의를 주십시오. 이렇게 함으로써 여러분의 자녀들이 미리 계획할 수 있는 능력을 기를 수 있습니다.
- 이러한 단계와 절차를 이용할 경우 자녀에게 칭찬과 보상을 해주십시오. 그러한 행동이 굳어질 것이라고 생각하면 안됩니다. 가르침을 받고 실천하는 단계를 거쳐서 그러한 것이 습관화되어야 합니다. 여러분의 관여와 관심을 통하여 자녀들은 미리 계획하고 조직화 하는 것을 여러분이 매우 중요하게 생각하고있다는 것을 알게 됩니다.

Richard Gallager 박사와 NYU 아동 연구소에 의하여 작성 및 개발되었습니다.

NYU 아동 연구소

NYU 아동 연구소는 어린이 및 청소년들의 정신 건강 문제들을 이해하고 예방하며 치료하는데 헌신하고 있습니다. 이 연구소는 불안, 우울증, 학습 혹은 주의력 장애 및 정신적 쇼크와 스트레스 관련 증상 등의 정신 건강 문제를 가진 어린이들과 십대 청소년들에게 평가와 치료를 제공하고 있습니다.

여러분 혹은 여러분의 자녀가 도움을 필요로 할 경우, LIFENET(1-800-543-3638)을 통하여 언제라도 (주 7일 24 시간) 상담 전문가의 도움을 받으실 수 있습니다. 몇몇 외국어로도 상담을 받으실 수 있습니다 (스페인어: 1-877-298-3373, 중국어: 1-877-990-8585, 기타 외국어의 경우에는 통역가를 요청하시기 바랍니다).

보다 상세한 정보를 원하시거나 자녀의 정신 건강 및 자녀 지도 문제에 관한 지침과 실질적인 조언을 필요로 하시는 경우, NYU 아동 연구소의 홈페이지(AboutOurKids.org)를 방문하시기 바랍니다.



**Changing the Face of Child Mental Health
NYU Child Study Center**

**577 First Avenue
New York, NY 10016**

**1981 Marcus Avenue, Suite C102
Lake Success, NY 11042**