

또래 관계 2탄 - 사회성이란

자라오면서 친구와 또래 관계로 고민을 안 해 본 아이가 있을까요? 그만큼 또래 관계는 삶에서 많은 부분을 차지하게 됩니다. 어떻게 하면 또래들과 가까워질 수 있을지, 또 또래들과 어떻게 하면 재밌고 즐겁게 시간을 보낼 수 있을지 자녀는 많이 고민하고 때로는 속상할 때도 있습니다. 이때 성장하는 것이 사회성이라는 것입니다. 여러 가지 일들을 겪으며 자녀의 사회성은 점차 성장하고 단단해지게 됩니다.

1 사회성이란

- 사회성이란 타인과 관계를 맺고 즐거움을 나누는 능력입니다. 또한 타인과 동맹을 맺고 유지하는 능력이기도 합니다. 이 사회성은 처음 세상에 태어날 때부터 사실 마주하게 되는 것입니다. 바로 부모와의 상호작용을 통해서 사회성은 점점 자극을 받고 발달하게 됩니다. 긍정적인 상호작용으로 부모와의 애착이 단단해지고 이러한 상호작용은 타인에 대한 긍정적 신뢰를 갖게 만들고 사회성이 성장하는 데 동력이 됩니다. 조금 더 직설하자면 자녀의 사회성을 키워주고 싶다면 부모-자녀의 좋은 관계가 무엇보다도 중요합니다. 부모가 자녀의 친구 관계에 직접 개입하는 것보다 부모-자녀의 좋은 관계가 사회성 발달에는 더 효과적일 수 있습니다.
- 미국의 아동심리학자 마이클 톰슨(M. Thomson)은 아이가 친구를 사귀는 데 갖춰야 할 능력을 세분화하여 다음과 같이 말하였습니다.

- ▶ 사람들과 함께 있는 것을 즐길 줄 아는 능력
- ▶ 서로 돕고 번갈아 하며 나눌 줄 아는 능력
- ▶ 감정이입 능력
- ▶ 자신 있게 세상에 접근할 수 있는 현실적이고 낙천적인 성향
- ▶ 문제해결 능력
- ▶ 공격적인 충동과 다른 감정들을 조절하는 능력
- ▶ 미묘하고 복합적인 감정을 읽어내는 능력
- ▶ 좌절을 극복하는 능력
- ▶ 다른 사람을 생각하는 능력
- ▶ 다른 사람도 자신을 생각할 수 있고, 생각할 것이라는 믿음
- ▶ 약점을 드러내 보일 수 있는 솔직함

- 중요한 것은 이 모든 것을 다 갖추고 잘할 수는 없다는 것입니다. 사실 일부 어느 정도는 타고나는 부분들도 있습니다. 다만 이 중에서 자녀가 할 수 있는 부분을 찾아 칭찬해 주고 자신이 잘 발휘할 수 있는 사회성으로 가까운 친구와의 관계를 잘 이어갈 수 있도록 응원해 주는 것이 좋습니다. 때로는 자녀가 어려워하는 부분들은 부모로서 조언해 줄 수도 있습니다.

2 사회성 끌어올리기

□ 사회성의 출발

- 앞서 이야기했듯이 좋은 부모-자녀 관계가 사회성에 중요한 초석입니다. 위의 11가지 능력을 부모-자녀 관계에 대입해 보아도 좋습니다. 자녀가 부모와 지낼 때 11가지의 능력을 잘 보이는지 생각해 보십시오. 자녀가 부모에게 잘 보여주는 능력은 반드시 많이 칭찬해 주고 인지시켜서 자녀에게 자신감을 갖게 해주세요. 거꾸로 부모인 나 자신도 자녀에게 이러한 부분을 잘 보여주는지 생각해 보세요. 자녀와 함께 보내는 시간이 즐겁고 자녀의 마음을 잘 알아채고 있는지요? 자녀와 갈등이 생길 때 감정을 잘 조절하고 상황 해결을 지혜롭게 해가고 있는지요? 어른으로서 권위를 갖고 있으면서 때로는 자녀에게 실수하는 점은 잘 인정하고 사과도 건넬 줄 아는 부모인지요? 부모의 이러한 능력은 거울이 되어 자녀에게 잘 비추어지고 자녀는 부모의 이러한 능력을 잘 배워간답니다.

□ 사회성에 대한 개입

- 자녀가 어려워하고 있는 상황을 돕고 힘을 주고 싶은 것은 모든 부모의 마음일 것입니다. 그러나 자녀를 양육하면서 어릴 때는 언제나 부모가 모든 일을 도와주었으나 점점 자녀가 독립을 해나가고 자아가 생겨가며 부모의 양육적 개입이 줄어듭니다. 사회성에 대한 개입도 양육적 개입과 비슷하게 접근해야 합니다.

▶ 초등학교 저학년 시기: 이때까지는 어느 정도 부모가 자녀의 일상 파악이 가능하기도 하고, 자녀가 자신의 생활을 잘 공유해주는 경우도 많아 부모가 어느 정도 또래관계에 개입이 가능한 시기입니다. 그러나 이 시기에도 모든 걸 부모가 해결해 주는 것은 어려울 수 있어요. 다만 가정에서 자녀가 털어놓는 또래고민들을 잘 경청해 주고 중립적인 입장에서 자녀가 조금 더 친구에게 해줄 수 있는 배려나 해볼 수 있는 시도들(자신의 불편한 마음을 친구에게 공격적이지 않게 표현하기, 친구에게 용기 내어 사과해보기 등)을 조언하고 응원해주는 것이 좋습니다. 이때 무조건 자녀를 비난하거나 또는 감싸는 것은 지양해야 합니다.

▶ 초등학교 고학년 이후~사춘기 시기: 자녀가 커가면서 점차 부모와 공유하지 않는 일상이 많아지고 친구관계가 활발해지면서 부모가 일일이 자녀를 관찰하고 개입하는 것은 점점 어려워지는 시기입니다. 몸과 마음이 많이 자란 자녀는 이미 부모가 조언해 주고 싶은 방법들을 다 알고 있을지도 모릅니다. 이것을 부모가 또 개입한다면 자녀입장에서는 알고 있지만 마음처럼 잘 대처하지 못하는 자신에게 한 번 더 좌절감을 느낄 수도 있어요. 이때 잊지 말아야 할 것은 부모의 역할은 언제나 자녀의 안전망이자 보호망이라는 것입니다. 그렇기 때문에 언제나 자녀가 일상에서 느끼는 다양한 감정과 마음들을 공감해 주고 자녀의 편이 될 것이라는 메시지를 주는 것이 중요합니다.

- 자녀가 커가면서 서로 교류하고 가까워지면서 생기는 일상적인 갈등들은 필연적일 수 있습니다. 이때 부모가 너무 과도하게 개입하는 것은 오히려 자녀가 자연스럽게 자신의 갈등 상황 대처능력을 키워나가는데 방해가 될 수도 있어서 자녀가 잘 헤쳐갈 수 있게 지지해 주고 응원해주는 마음으로 지켜보는 것도 때로는 필요합니다. (단, 자녀가 보통의 또래 갈등 수준을 넘어서 직접적인 피해를 보고 있거나 집단적인 괴롭힘을 받는 상황에서는 부모의 도움이 필요합니다.)

3

사회성의 다양성

□ 모든 아이는 행복할 자격이 있다

- 모든 아이가 또래 집단에서 소위 '인싸(인사이드더)'가 되고, 리더가 되는 사회성을 발휘할 수는 없으며 그럴 필요도 없습니다. 지난 달의 소식지에서 기질에 대한 이야기를 나누었습니다. 자녀 각자의 기질을 인정해 주고 수용하여 강점을 키워주자는 이야기였지요. 기질적으로 사회성이 부족한 자녀에게 불편한 친구관계를 억지로 가깝게 이어 나가도록 하는 것은 부담이 될 수 있습니다. 또 부모의 기대를 채우고자 자녀가 힘들어하는 또래활동을 억지로 시키는 것도 옳은 것이 없습니다. 본질적으로 사회성은 자녀가 집단에서 적응하기 위해 발휘되는 것입니다. 자신의 성향과 자신에게 맞는 적절한 사회성으로 자녀가 또래관계에서 편안함을 느끼기를 바랍니다.

□ 공감능력이라는 씨앗

- 사회성에서 제일 기반이 되는 능력은 보통 '공감능력'입니다. 공감능력이란 상대친구의 마음을 알아채고 표정을 읽는 능력, 사회적 상황의 의미를 알고 분위기를 알아채는 능력으로 사회적 이해력 이라고도 합니다. 공감능력은 사회성 성장의 씨앗이라고 볼 수 있습니다. 상황에 따른 다양한 사회적 대처기술은 씨앗에서 나온 다양한 나뭇잎이 됩니다. 따라서 우선 이 씨앗이 단단하고 잘 키워져야겠지요. 사회적 이해력은 직관적으로 타고나게 알아채는 능력이기도 하지만 여러 가지 사회적 상황을 겪어보며 성장하기도 합니다. 그 때문에 자녀가 즐거워하는 또래 모임을 자주 가질 수 있게 해주는 것이 좋습니다. 또 자녀가 잘 이해하지 못하는 사회적 상황은 구체적으로 설명해주고 예시를 많이 들어주세요. 사춘기 자녀에게도 친구관계는 학업의 중요성만큼이나 중요하기 때문에 친구와 좋은 관계를 잘 만들어갈 수 있게 응원해 주세요. 이 시기는 이후 성인이 되었을 때 직장이나 다를 사회생활에서 잘 적응할 수 있게 힘을 기르는 시기이니깐요.

☑ 이런 부분을 확인해 주세요.

- ▶ 긍정적 부모-자녀 관계가 사회성의 초석임을 잊지 말아주세요.
- ▶ 사회성의 Key를 하나만 꼽자면 '공감능력'입니다. 자녀의 사회성을 측정할 수 있는 여러 가지 지표들이 존재합니다. 만약 자녀의 사회성 또는 공감능력에 대한 염려가 지속된다면 가까운 전문 병원에서 필요한 전문적인 상담과 접근을 받아볼 수 있습니다.

2024. 9.

본 뉴스레터에 관한 문의사항은 다음의 주소로 접수 가능합니다.

smhrc@schoolkeepa.or.kr