

새학기 친구 관계 돕기

새학기를 맞이하여 학교는 정상 등교를 이어가고 있습니다. 아이가 학교에 가서 안심이 되지만, **오랜만에 간 학교에서 문제가 생길까봐 우려**도 됩니다. ‘밤낮이 바뀌었는데 지각하지 않고 학교에 잘 갈까?’, ‘2년 동안 공부는 안 하고 놀기만 했는데, 수업을 잘 따라갈 수 있을까?’ 등 여러 가지 생각이 들 수 있겠지요. 코로나19 이전에도 자녀가 학교에서 어려움을 겪었다면, 학교생활이 더욱 **걱정될 것입니다**. 오늘은 학교에서 발생할 수 있는 자녀의 친구 관계에 대해 살펴보고 어떻게 대처할 수 있는지 알아보겠습니다

1 친구 사귀기가 어렵다는 아이

- 친구 사귀기가 어렵다는 학생은 어려서부터 **낮을 가리고 내성적이며 조용하다**는 말을 듣고 **자란 경우가 많습니다**. 걱정과 겁이 많고, 쉽게 긴장해서 잘 놀라거나 완벽주의 성향이 있는 학생도 친구 사귀기를 어려워 할 수 있습니다.
- 새학기 같은 반에 아는 친구가 없으면 주변 학생과 어울리지 않거나, 집에서는 말을 잘하지만 학교에서는 작은 소리로 짧은 대화만 하는 아이도 있습니다. 방학이 끝나고 오랜만에 학교에 가면 두통, 복통을 호소하여 등교 거부를 하는 경우도 있습니다.
- **이런 성향의 학생은 겁이 많아 기본적으로 사람을 대하는 게 어려울 수 있습니다**. ‘친구를 왜 어려워 해?’라며 설득하거나 혼내는 것은 도움이 되지 않습니다. 아이가 코로나19 이전에도 겁이 많은 성향이라면, 지난 2년동안 친구와 어울릴 기회가 적었기에 문제가 심해졌을 가능성이 있습니다.
- 안보면 안 볼수록 두려워집니다. 반대로 만나면 만날수록 두려움은 줄어듭니다. 이런 방법을 **노출치료**라고 하며, 두려운 것에 다가가기, 직면하기, 도전하기로도 부릅니다. 겁이 많은 성향의 자녀에게 갑작스러운 강한 도전은 고통일 수 있습니다. 조금씩 천천히 도전할수록, 자녀가 두려움을 극복할 확률이 높아집니다.



부모가 도와줄 수 있는 방법

- 낯선 사람을 만나 대화하는 연습하기(물건 구입 등)
- 자녀와 함께 사람이 많은 장소로 외출하기
- 친한 친구가 있다면 친구와 외출하도록 격려하기
- 운동이나 취미 학원을 통해 또래 친구를 사귄 기회 만들기
- 담임 선생님과 의논하기
- 집에서 용기 내서 말하기를 연습해보기 등

2

또래 친구가 두렵다는 아이

- 낯을 가리고 친구 사귀기가 어려운 것을 넘어서, 또래 친구를 무서워하는 경우가 있습니다. 이전에 또래 친구에게 심한 괴롭힘과 놀림을 당했다면, “또 괴롭힘을 당하면 어떡하지?”라는 생각에 학교에 가는 것을 굉장히 두려워합니다. 부모 입장에서라도 자녀가 또 괴롭힘을 당할까 염려가 될 것입니다.
- 괴롭힘이나 따돌림을 당한 이유가 무엇이든, 심한 괴롭힘을 당한 학생은 자신의 어려움을 표현하지 못하는 경우가 많습니다. 학교 생활이나 친구 관계에 어려움이 있어도 도움을 청하지 못하면 문제가 심각해질 수 있습니다.
- 마음에 상처가 있는 아이에게 힘들어도 학교에 가서 참고 견디라는 식의 노출(직면치료)은 위험합니다. 더욱 문제를 숨기다가 악화시킵니다. “힘든 일이 있으면 말을 해. 왜 말을 안 해?”라고 다그치는 것도 적절하지 않습니다. 힘든 문제가 생기면 부모가 들어줄 준비가 되어 있으며, 힘든 표현을 외면하지 않고 배려해 줄 것이라는, 함께 문제를 해결하기 위해 노력해줄 것이라는 확신을 보여주십시오.
- 진지하게 자녀의 어려움을 들어줄 마음의 준비, 부모 입장에는 어리석어 보이는 생각을 해도 비난하거나 지적하지 않고 자녀의 입장을 존중해주는 태도가 필요합니다. 이를 바탕으로 부모-자녀 관계가 형성된다면, 자녀도 부모에게 자신의 어려움을 이야기하게 될 것입니다.
- 자녀와 매일 경험을 공유하는 대화시간을 가지면 부모에게 어려움을 표현하는데 효과적입니다. “오늘 무슨 일 있었어?”라며 친구끼리 대화하듯 서로의 하루를 공유하고



이야기를 나누는 시간입니다. 가족 간의 대화시간을 통해 악화될 문제를 조기에 발견할 수 있으며, 친구를 보는 눈을 키우고, 미래를 예측하는 능력을 키울 수 있습니다.

3

다른 친구에게 피해를 주는 아이

- 친구들에게 피해를 주는 아이는 학교에서 또래 갈등을 유발할 수 있기에 학교 선생님과 협력하여 초기에 적극적으로 문제를 파악하고 적절한 조치를 취해야 합니다.

- 쉽게 짜증을 냄
- 다른 사람의 의견을 들어주지 않음
- 선생님의 지도를 잘 따르지 않음 등

- 쉽게 화를 냄
- 놀림과 장난이 심함

- 집에서도 어느 정도 허용과 단호함의 균형을 유지해주시는 것이 좋습니다. 집에서는 허용적인데 학교에서만 단호하면, 점차 학교에 가기 싫어하고 부모를 대하는 행동이 더욱 나빠질 수 있습니다. 잘 들어주는 것도 필요하지만, 일관성, 단호함, 합리적인 조치가 중요합니다.

2025. 03.
군산중학교장

본 뉴스레터는 **교육부**와 **학생정신건강지원센터**가 **한국학교정신건강의학회**에 의뢰하여 제작한 뉴스레터입니다.
본 뉴스레터 사용에 관한 문의사항은 아래의 전화 혹은 이메일로 연락주세요.

< 학생정신건강지원센터 >



02-6959-4640 (평일 09:00~17:00)



smhrc@schoolkeepa.or.kr