

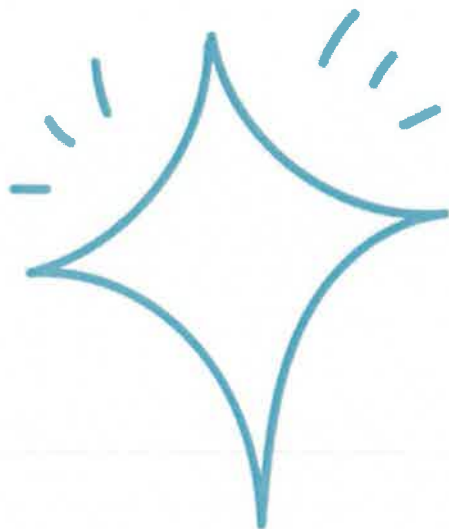
새 학년 친구 관계 돕기

우리 아이들이 좋은 친구 관계를 가지도록
부모가 도와줄 방법은?



1. 친구와 보내는 시간을 존중해주세요.

- ① 청소년기의 우정은 정서적 만족감이나 소속감을 제공해 학교생활 및 학업에 주는 영향도 큼니다.
- ② 따라서 자녀가 친구와 보내는 시간을 의미 없는 시간이라 여기지 마시고, 존중해주세요.
- ③ 평소 자녀의 친구들에게 관심을 가져 주시면 좋습니다. 만약 자녀가 이야기하기 싫어한다면 그저 부모가 자녀의 생활에 관심이 있다고만 표현해 주세요.

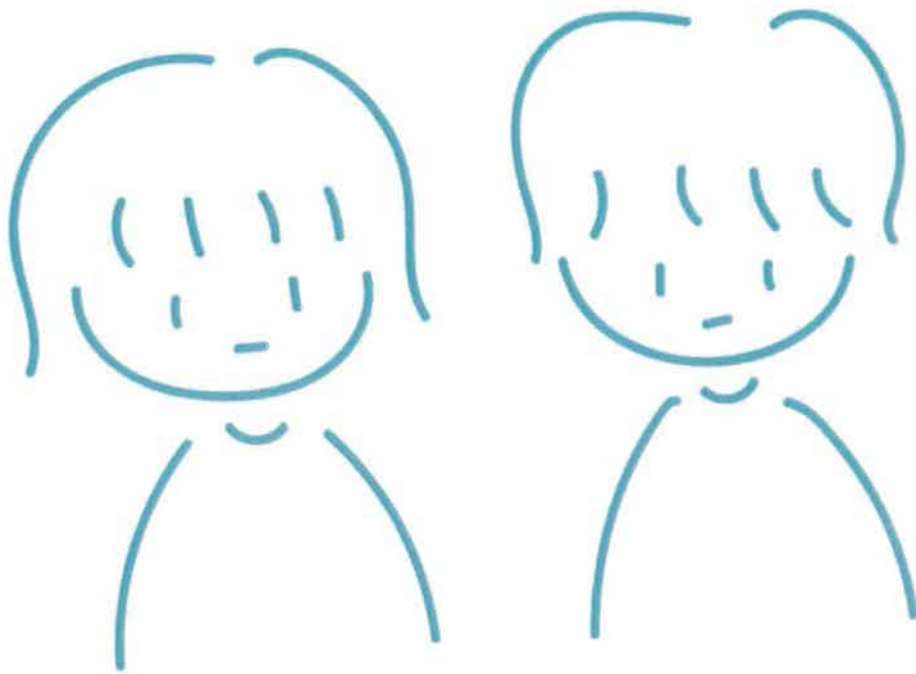


2. 청소년기 사회생활은 어른 못지않게 치열하고 경쟁적입니다.

- ① 입시 위주의 경쟁적인 분위기 속에서 자신들끼리 성적, 인기, 외모 등에 따라서 서로를 서열화시키는 모습이 있습니다.
- ② 서열에 밀려나 보이는 아이가 무시되거나 배척되기도 합니다.
- ③ 또래 관계가 중요해 약한 아이가 괴롭힘당하는 경우 올바른 소리 내기가 쉽지 않습니다.
- ④ 새 학기에 아이들이 또래 관계에 민감해지고 걱정하는 것은 정상적인 반응입니다.
- ⑤ 때로 아이가 또래 관계의 어려움을 호소하는 경우, 잘 들어주기만 해도 도움이 됩니다.
- ⑥ 자녀가 또래 사이에서 따돌림이나 괴롭힘을 겪고 있지 않은지 주의를 기울여 주세요.
- ⑦ 혹시 아이가 괴롭힘을 당했다면, 괴롭힌 아이나 부모를 직접 대면하기보다는, 학교 선생님에게 알리고 도움을 요청하세요.

3. 청소년기 새 학년 친구 관계 어려움을 어떻게 도와주면 좋을까요?

<주리와 기우 이야기>



사례 1

아이들이 시키는 부탁을 거절하지 못하는 '주리'



'주리'는 친구 관계에 늘 신경을 많이 쓰고,
인기를 얻고 싶은 마음이 큼니다.

주리는 인기를 잃을까 봐 아이들이
주리에게 부탁하는 것들을 거절하지 못하고
화장품, 이어폰 등 고가의 제품도 빌려줍니다.

거절하지 않는 주리 옆에 친구가 있긴 하지만,
무시당하기도 하여
정작 친한 친구가 없다고 느낍니다.

가정에서 도울 수 있는 방법

- 친구에게 인기를 얻고 싶은 마음에서 나온 자연스러운 행동이라는 것을 인정해주세요.
- 성급하게 해결책을 제시하거나 과도한 감정을 표출하기보다는 아이의 의견을 들어주세요.
 - “네가 너무 예민한 거 아니니?”와 같이 감정, 생각, 행동 등을 부인하는 말은 아이의 감정을 혼란스럽게 하고, 점차 감정을 숨기는 원인이 되기도 합니다.
 - “앞으로 빌려주지 말고 공부나 해.”와 같은 말들은 자녀에게 부모의 생각을 강요하는 것으로 들려 대화를 중단하게 만듭니다.

● '자기 존중감 지키기'를 격려하고 연습하도록 도와주세요.

- 상대와 내가 공정하게 대하기

“친구만이 아니라 나 자신도 똑같이 소중해.”

- 의견이 다르다 하여 사과하지 않기

“서로 의견은 다를 수 있고,
옳고 그름은 아니야.”

- 호감을 사기 위해 내 가치관을
버리지 않기

“친절하게 대하지만,
그렇다고 잘못된 것을 따를 수는 없어.”

- 솔직한 태도로 대하기

“잠깐을 모면하려는 것보다, 솔직하게
표현하는 것이 더 인정받는 방법이야.”

사례 2

SNS에서 만난 친구들에게만 집착하는 '기우'



소심하고 친구가 많지 않은 '기우'는 새로운 친구를 사귀는데 두려움이 많습니다.

친구들을 잘 쳐다보지 못하고, 말을 걸거나 다가가는 것도 힘들어합니다.

매일 아침 학교는 가고 싶지 않다고 하면서 SNS 상에서 만난 친구들에 집착하고, 하루 종일 핸드폰 알람이 울리는지만 들여다봅니다.

가정에서 도울 수 있는 방법

- 친구 관계에서 어려움을 경험한 아이들은 자신의 부정적인 모습에 집중하는 경향이 있습니다. 또 위축된 태도나 행동이 자신도 모르게 몸에 배어 있기 쉽습니다.
- 친구에게 자신이 받아들여지지 않을 것에 대해 걱정하는 아이의 감정을 읽어주세요.
“지금 만나는 친구들과 좋은 관계를 맺지 못할까 봐 두려움이 많구나.”

“온라인상에서 만난 친구들이 좋아하고
인정해주는 것이
너에게 위로와 힘이 되었겠구나.”

- 아이의 생각, 감정을 관찰하고, 귀 기울여 들은 후 부모님의 의견을 표현해 볼 수 있습니다.

“SNS를 통해 연락해오는 사람 중에는 나쁜 의도를 가진 사람도 있을 수 있고, 그것을 알 방법이 별로 없어서 엄마 아빠는 걱정이 된다.”

- 가정에서 또래와 하듯이 가벼운 대화를 나누는 연습을 해 보고 다음을 조언해 봅니다.

- 친절하게 먼저 인사하고 반응해 주고 도와주기

- 관심을 호의적으로 표현하기

“나랑 가까운 동네 사는구나.”

“너는 농구를 좋아하는구나.”

- 다른 사람의 감정과 생각을 수용하고 인정하는 태도 보이기

“너는 그런 생각이 들어서 기분이 안 좋았구나.”

- 심각한 태도보다는 여유롭고 부드러운 표정과 말투로 대하기

4. 정신건강 전문가의 도움이 필요한 경우는 무엇이 있을까요?

- 1 아이가 우울, 자해 및 자살사고를 보일 때
- 2 심한 무기력을 보이거나, 가족들과 대화, 외출 등이 단절될 때
- 3 옷 귀중품 등이 이유 없이 망가지거나 없어지는 경우, 멍, 상처가 생기는데 알리지 않는 경우
- 4 핸드폰 및 SNS의 과도한 사용으로 일상생활 리듬이 심하게 깨진 경우
- 5 온라인에서 알게 된 사람들과 부적절한 만남을 하거나 불법적 거래를 하는 경우



새 학년이 시작되며
마주하는 새로운 환경에
적응해나갈 수 있도록,
아이를 응원해주세요.

2020년 4월

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가
대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한
“자녀 사랑하기” 2호이며,
총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.