

새 학년 친구 관계 돕기

우리 아이들이 좋은 친구 관계를 가지도록
부모가 도와줄 방법은?



1. 친구에게 다가가기 어려운 소심한 우리 아이

“아무도 나랑 놀지 않으려고 해요.”



수줍음 많은 '지나'는 친구에게
인사를 건네기조차 어렵습니다.
같이 놀고 싶은 마음은 굴뚝같지만,
늘 부러운 듯 바라보면서도 무리에 끼지 못합니다.

우리 아이가 친구에게 다가가기 위한 방법

- 여럿보다 한 명을 사귀기가 쉽습니다.
- 관심을 가지고 친구를 관찰하고,
웃으며 눈을 보고 인사를 합니다.
- 친구의 행동이나 가진 물건들을 칭찬해
봅니다. 정직하고 구체적인 칭찬이 좋습니다.
- 놀이에 끼고 싶을 때는 관찰하며
잠시 중단되길 기다렸다가
참여해도 되는지 물어봅니다.
- 끼워주지 않으면 실망하지 말고,
“그래, 다음에 놀자.” 하고
부드러운 표정으로 받아들입니다.

부모가 도와주는 방법

- 조심스러운 기질을 가진 아이이므로
조급해하지 않고 반응을 기다려줍니다.
- 또래 관계를 계속 이루는 것보다는
1:1 상황에서 친할 수 있도록
친구를 초대해 보세요.
 - 같이 어울려 본 적이 있거나 초대를
받았거나 새로 전학 온 아이 등이 좋은
대상입니다.
 - 며칠 정도 여유를 두고 초대하고,
주인으로 해야 할 역할(놀이, 간식)을
미리 준비시킵니다.
 - 손님에게 놀이 등 선택권을 주고,
갈등 상황이 생기면 다툼이 커지기 전
조율해 주세요.
- 순종적이고, 생각이 깊고, 상대방 말을 잘
들어주는 장점이 있다는 것도 기억하세요.

2. 성실하지만 눈치 없는 우리 아이

“난 잘못된 게 없는데
친구들이 싫어해요.”



바른생활 사나이 '성우'는
친구들이 학급 규칙을 어겼다고 선생님께 이르거나
상대가 관심이 없는데도 자기가 좋아하는 것만
장황하게 이야기하여 인기가 없습니다.

우리 아이가 친구에게 다가가기 위한 방법

- 대화는 두 사람 이상이 '주고받는' 것임을 기억합니다.
- 상대가 지루해 하는지 살펴보고 듣고 있지 않으면 말을 멈춥니다.

“말하는 동안 아무도 나를 보지 않거나
질문을 하지 않으면 지금 지루해 하고
있구나.”



부모가 도와주는 방법

- 아이 입장에서는 친구들 잘못을 지적하지 않는 것이 힘들다는 것을 공감해 줍니다.
- 참을 때 '씻' 하는 자세를 연습하거나, 마음속으로 아래 문구를 되뇌어보도록 알려줍니다.
“끼어들 일이 아니야”, “그냥 내버려 두자”
- 현재 아이들에게 인기 있는 장난감이나 화제를 가르쳐주고 관심을 두도록 유도합니다.
- 충직하고 성실한 강점과, 때로 독특한 발상과 창의성을 발휘하는 장점을 잊지 마세요.

3. 친구들에게 휘둘리는 우리 아이

“친구들 놀림에 학교생활이 힘들어요.”



덩치가 작고 소심한 '민수'는 친구들로부터
놀림 받을 때 씩씩대다가 이내 울어버립니다.

소소한 학용품을 잃어버려 확인해보니
친구들이 빌린 물건을 돌려주지 않았다고 합니다.

아이가 친구를 사귀기 위한 조언

- 친근한 장난과 악의가 담긴 장난을 구별합니다.
 - 웃는 표정, 편한 자세, 옆에서 장난
Vs. 적대적 표정, 위협적 자세,
정면이나 뒤에서 장난
- 장난을 걸 때 자리를 뜨거나, 놀리는 말을 인정해 버려서 장난을 재미없게 만듭니다.
- 울거나 과도하게 반응하면 장난이 심해지므로, 심호흡하거나 숫자를 세면서 견뎌봅니다.
- 위협, 괴롭힘에는 단호하게 거부하고, 신체적 폭력이 있다면 꼭 어른의 도움을 청합니다

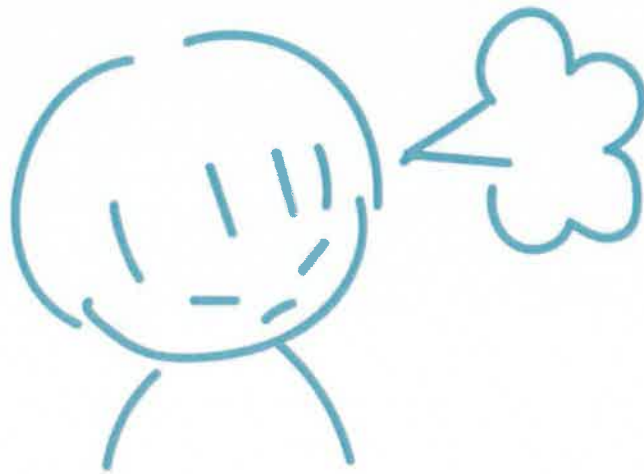
부모가 도와주는 방법

- 상황이 장난인지, 괴롭힘이나 폭력인지 파악하고, 심각한 경우 학교에 알려 개입합니다.
- 스스로 훌륭하다는 마음을 가질 수 있도록 새로운 모임을 통해 성취 경험을 유도합니다.
- 공정함과 정의에 대한 욕구가 높고 약한 사람을 이해하고 공감하는 능력이 뛰어난 강점을 잊지 마세요.



4. 쉽게 흥분하고 다툼이 잦은 우리 아이

“화를 참기가 어려워요.”



지고는 못 사는 ‘대호’는 가벼운 게임에도
급한 마음에 반칙하여 싸움이 잦은 편입니다.

때로 작은 일에도 폭발적으로 화를 내어
옳은 주장을 하여도 비난을 받기도 합니다.

아이가 친구를 사귀기 위한 조언

- 흥분될 때 몸의 신호를 알아차려 봅니다.
 - 심장 두근거림, 위가 뒤틀리는 느낌
근육이 긴장됨, 얼굴이 뜨겁거나 붉어짐
- 흥분을 가라앉히기 위하여 그 자리를 뜨거나,
숫자를 세어보거나, 심호흡해봅니다.
- 마음속으로 차분해지는 말이나 편안하고
안전한 장소를 떠올려 봅니다.



부모가 도와주는 방법

- 아이가 화를 낼 때 부모도 화가 날 수 있습니다. 이때 부모님도 마음을 가라앉히는 연습이 필요합니다. 부모님이 연습하고 조절하는 모습을 보이면서 아이에게도 가르쳐 줍니다.
- 스포츠정신을 가르치고 결과에 승복하도록 연습합니다. 이때 일부러 쳐주지는 않습니다.
- 자기주장이 뚜렷하고 용기 있는 강점과, 긍정적으로 투지를 불태울 수도 있는 장점도 기억하세요.





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.