



정읍초등학교 · 정이와오비  
Jeongup Elementary School

푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

## 4 월 상 담 소 식

담당 : 상담실

문의 : 070-4705-6375

배부, 홈페이지 게시

서늘한 겨울이 지나고, 봄바람으로 새싹이 춤추는 4월, 아이들의 웃음소리가 가득한 교정에도 따스한 햇살이 비추는 듯합니다. 학부모님의 가정에도 사랑과 행복이 가득하시길 기원합니다.

새 학기가 시작되면, 새 학년에 대한 기대감과 함께 낯선 교실과 친구들로 인해 많은 아이들이 ‘친구 사귀기’에 대해 걱정을 합니다. 4월 소식지에서는 친구에게 다가가는 방법에 대해 안내하고자 합니다. 우리 아이들이 즐겁고 행복한 학교생활을 해나갈 수 있도록 함께 읽어보는 것은 어떨까요?

<마음 하나> 4월호 상담주제

### ‘친구에게 다가가는 방법!’

청소년기는 친구와 사귀는 과정을 통해 정서적인 발달과 더불어 사회성을 기르는 등 정서적으로 성숙하는 시기입니다. 친구관계는 학생들의 학교생활에 가장 많은 영향을 미치는 요소 중 하나로, 원활한 친구관계를 맺은 학생들은 학교생활이 즐겁고 신나지만, 반대로 친구관계가 어려우면 학교에 가는 것이 스트레스로 느껴질 만큼 힘들게 됩니다. 함께 4월 소식지를 읽으며 친구를 사귀기 전, 친구와 더 가까워지는 방법, 친구와 싸웠을 때에 대해 어떻게 대처하면 좋은지 알아보는 시간을 가져보시기 바랍니다.

#### 1. 친구를 사귀기 전에...

##### ○ 먼저 나 자신을 충분히 알기!

- 친구들이 나의 모습 중 어떤 모습을 좋아하는지, 더 나은 관계를 위해 노력이 필요한 부분은 무엇인지 알고 있으면 친구를 사귀는 데에 도움이 돼요. 이 때 중요한 것은 친구들과로부터 사랑받는 부분뿐만 아니라 고쳐야 할 부분까지 긍정적으로 여기는 것이에요. 자신의 모습을 부정적으로 본다면 열등감으로 인해 다른 사람에게 마음을 열기 어려워요.

##### ○ 자신감 갖기!

- 사람은 누구나 장단점을 골고루 가지고 있어요. 하지만 아무리 생각해봐도 장점이 보이지 않는다면, 두 눈 딱 감고 나의 단점을 솔직하게 인정해 보세요. 그리고 그것에 대해 비판하거나 걱정만 하지 말고 극복하기 위해 노력해 보세요.

[뒷장 계속]

### Tip! 나 자신을 알기 위한 질문

- ♥ 내가 좋아하는 것은 무엇인가요?
- ♡ 나는 어떤 사람을 좋아하나요?
- ♥ 나는 무엇을 하고 있을 때 가장 행복한가요?
- ♡ 스스로 약점이라고 생각하는 것은 무엇이고, 어떤 점이 어떻게 변화되기를 바라고 있나요?

## 2. 친구와 더 가까워지는 방법

### ○ 공통점 찾기

- 친구를 처음 사귀는 단계에서는 친구와 나의 공통점을 찾아 대화해보세요. 같은 반 친구들은 모두 학교에서 생활했다는 공통점이 있죠? 그것만으로도 우리 반 친구들과 공감대를 형성하며 서로에 대해 흥미를 느낄 수 있어요. 또 서로를 더 쉽게 이해할 수 있고, 함께 활동할 때 의견이 잘 맞을 가능성이 크지요. 서로의 차이점을 강조하는 것은 새 친구와 가까워지는 데에 별로 도움이 되지 않아요. 그것은 서로 충분히 가까워졌을 때 드러내도 늦지 않습니다.

### ○ 배려하기!

- 여러분은 다른 친구에게 도움을 받은 적이 있나요? 그때 여러분의 마음은 어땠나요? 친구에게 고마우면서도 더 가까워진 느낌이 들지 않았나요? 사람은 먼저 도움을 준 사람에게 호감을 느끼기도 해요. 친구가 따로 부탁하지 않아도 먼저 나서서 새로 만난 친구, 친해지고 싶은 친구에게 도움을 주려고 노력해 보는 건 어떨까요? 여기서 잠깐! 그 친구가 도움이 필요하지 않다고 하는 데도 돕는다면 그건 ‘도움’이 아니겠죠? 친구가 정말로 원하고, 필요한 것이 무엇인지 먼저 생각하고 도움을 줘요.

### ○ 입장 바꿔 생각하기!

- 슬픈 일을 당한 친구가 곁에 있을 때, 우리 친구들은 어떻게 반응하나요? 슬픈 친구의 감정에 공감해주는 태도는 새 친구와의 관계를 이어나가기 위해 꼭 필요해요. 항상 친구의 마음과 나의 마음이 같을 수 없지만, 다르다고 할지라도 그것을 인정하고 친구의 마음이 어떨지 이해하려고 행동한다면 좋은 친구가 될 수 있을 거예요. 공감해주고 싶은데 방법을 모르겠다고요? 그렇다면 친구의 말투, 표정, 몸짓 등에서 친구의 감정을 느껴보세요. 그리고 그런 감정이 들게 된 이유가 무엇인지 생각해 보세요.

[뒷장 계속]

### 3. 친구와 싸운 날

친구 사이에서 피하고 싶거나 맞서 싸우고 싶은 마음이 들면 어떻게 하나요? 그냥 기분 대로 화를 내버리나요? 혹은 아무 말도 안 하고 돌아서 버리나요? 그러지 말고, 아래 설명 된 잠하돌셋 전략을 사용해보면 어떨까요? 친구와의 다툼은 잘 해결한다면 친구 관계를 더욱 단단하게 만들기도 해요!

#### ○ 마음 다스리기 기법 ‘잠하돌셋!’(잠깐! 하나, 둘, 셋)

##### ① 잠깐!



잠깐만 기다려 줄래?

친구와 이야기를 나누다가 좋지 않은 감정이 올라올 때는 잠깐 이야기와 감정 상태를 멈추고 ‘휴우~’ 한숨을 길게 내쉬어 보아요! 그래도 멈춰 지지 않는다면 잠깐 그 자리를 벗어나세요.

##### ② 하나, 둘



하나... 둘... 셋...

하나... 둘... 마음 속으로 하나, 둘, 셋하고 숫자를 세며 여유를 가져봅니다. (숫자 100부터 거꾸로 세 기, 100에서 3씩 빼기도 좋아요!)

##### ③ 셋



"나도 오해가 있었던 것 같아.  
기분 나빴다면 미안해."  
라고 말해야지!

셋! 내가 친구에게 정말로 하고 싶었던 이야기는 무엇이였을까 생각합니다. 알아채기 어렵고 답답 하다면 상담실로 방문해서 함께 찾아보아요!

## <자녀의 친구관계를 돕는 방법>

‘○○이가 나를 싫어하나 봐. 나를 짜러봤어.’, ‘친구들이 말하고 있다가 내가 들어가니까 갑자기 조용해졌어.’, ‘나는 존재감이 없나 봐. 오늘 과학실로 이동하는데 친구들이 나를 안 기다려주고 자기들끼리 가버렸어.’, ‘애들이 나를 따돌릴까 봐 걱정돼서 그냥 신경 안 쓰는 척, cool한 척해.’, ‘새 학기가 되는 게 무서워.’, ‘친구들이 내 흉을 보는 것 같아’

부모님도 처음에 이런 말을 들으면 걱정을 하고 경청하려고 노력합니다. 그런데도 계속해서 아이가 친구에 대해 신경을 쓰고 눈치를 보면 아이가 답답하고 이해가 되질 않아 속상해 집니다. 그러다가 아이에게 화를 내게 되고, 이로 인해 죄책감을 느끼게 됩니다. 그렇다면 자녀의 친구 관계를 어떻게 도와주면 될까요?

### ★ 먼저 긍정적으로 생각해주세요!

자녀가 친구관계로 어려움을 얘기한다는 것은 우리 아이가 잘 크고 있다는 증거이며, 부모가 그동안 아이와 소통을 잘했기에 그런 말을 하는 것입니다. 이러한 경우에는 아이에게 성장 과정에서 겪을 수 있는 자연스러운 현상이라고 설명해주거나 인터넷, 서점 등에서 함께 자료를 찾아 읽어보는 것도 좋습니다. 이를 통해서 아이가 이 상황이 이상한 것이 아니라 성장기에 겪을 수 있는 일반적인 것임을 알게 되면 아이의 마음이 편안해질 수 있습니다.

만약, 그런데도 아이가 지속적으로 친구관계에 대해 어려움을 호소한다면, 그냥 흘려보내시면 안 됩니다. 청소년 시기의 친구는 변화무쌍한 10대의 시기를 함께 모험하는 동지이자, 두려움을 극복할 수 있는 안전기지의 역할을 수행하는 존재입니다. 따라서 친구관계에 대해 어려움이 생겼다면 그 안전기지에 문제가 생긴 것이므로 그땐 보호자가 든든하고 따뜻한 안전기지의 역할을 대신해 주셔야 합니다. 그렇다고 보호자인 어른이 나서서 억지로 친구를 만 들어주시라는 것은 아닙니다. 보호자의 그러한 개입은 오히려 친구들의 놀림을 받는 역효과가 납니다.

[뒷장 계속]

★ 아이를 따뜻하게 위로하고 격려해주세요!

심리적으로 어려움을 느낄 때, 감정을 정화시키는 것만으로도 안정이 되는 큰 효과가 있습니다. 아이가 친구로 인한 고통스러운 감정을 편안하게 이야기할 수 있도록 위로하고 격려해주세요. 아이의 기질과 성격의 차이가 있긴 하지만, 이러한 과정은 한 번으로 끝나지 않습니다. 그러므로 인내하며 지속적으로 공감해주시고, 지지해주셔야 합니다.

이렇게 공감한 후, 아이의 감정이 편안해지면 그때 구체적인 방법들을 머리를 맞대고 의논합니다. 반 아이들 중에서 혼자 다니는 친구가 있다면 기다리기보다는 용기를 내어 먼저 다가가 보도록 권해봅니다. 눈인사를 하는 것도 좋고, 간단한 간식을 건네는 것도 좋습니다. 이 때 아이가 살짝 웃어 주었는데 상대도 같은 반응을 보인다면 친구가 될 수 있는 가능성이 높습니다.

---

★ 어려운 친구가 있다면, 그 친구를 잠시 관찰해보라고 권해주세요!

유독 어떤 친구가 자신을 싫어하거나 무시하는 것 같다고 표현한다면, 그 친구를 3일 정도만 잘 관찰해보라고 권해주세요. 관찰을 통해 자신의 생각이 잘못되었는지 아닌지를 스스로 인지하도록 하여 친구관계가 나빠지는 것을 예방할 수 있습니다.

그러나 모든 방법을 시도해 보았는데도 친구관계에 지속적인 어려움을 호소한다면 상담을 받는 것도 하나의 방법입니다.

출처. 인천광역시청소년상담복지센터

또래상담지도자과정연수물

천재상식백과. (<https://100.daum.net/encyclopedia/view/24XXXXX89520>)

교육부. '자녀 사랑하기 3호'

2021년 4월 21일  
정 읍 초 등 학 교 장