

2018 뉴스레터 5월호 : 친구관계 도와주기

우리 자녀들은 친구와 사귀는 과정을 통해 사회성을 키우고 정서적으로 발달하는 등 정신적으로 성숙하게 됩니다. 친구관계가 좋으면 학교생활이 즐겁고 신나지만, 친구관계가 어려우면 학교생활이 싫고 힘들게 느껴집니다.

2018년 뉴스레터 5월호에서는 자녀가 친구와 좋은 관계를 맺을 수 있고 따돌림에 대처할 수 있는 방법을 소개하고자 합니다.

1 친구와 보내는 시간을 존중해 주세요.

- 요즘 아이들은 방과 후 활동으로 친구와 보내는 시간이 부족한 경우가 많습니다. 자녀가 친구와 시간을 보낼 수 있도록 시간을 좀 비워두는 것은 어떨까요? 서로의 집에 초대해 즐거운 추억을 쌓는 것도 좋고, 밖에서 친구와 함께 신나게 뛰어 놀며 건강한 신체발달을 돕는 것도 좋습니다.

2 친구와 관심사를 나눌 수 있도록 해주세요.

- 또래들이 흔히 관심을 갖는 TV 프로그램이나 웹툰, 좋아하는 연예인 등에 대해 너무 모른다면 대화를 이어나가기가 힘듭니다. 요즘 아이들이 좋아하는 것은 무엇인지 부모님이 관심을 갖고 자녀와 함께 대화를 나누세요.

3 사회성은 집에서부터 길러집니다.

- 상대방의 마음을 알아차리는 것이 사회성의 기초입니다. 가정에서 자녀의 **감정을 읽어주는 대화**를 많이 하세요.

(감정을 읽어주는 대화의 예) "우리 OO이가 뿌듯하고 기쁜가 보구나."

"OO이가 아쉽고 허탈한 마음에 눈물이 나는가 보네."

- 놀이는 사회성을 키울 수 있는 좋은 방법입니다. 자녀와 놀이(게임, 운동 등 포함)를 많이 즐기세요.
- 잘못을 했을 때 솔직히 사과할 수 있도록 도와주세요. 부모님이 실수했을 때 자녀들 앞에서 실수를 솔직히 인정하고 미안한 마음을 표현하는 것이 자녀들에게 좋은 본보기가 됩니다.

(사과의 예) "분위기를 재밌게 하려고 농담을 한 건데 네가 기분이 나쁠 수도 있었겠다.

내가 말이 심했던 것 같아. 미안해."

- 고마운 마음을 잘 표현할 수 있도록 도와주세요. 작은 일에도 감사한 마음을 가지며 말이나 행동으로 표현할 수 있도록 해주세요.

(감사 표현의 예) "기다려줘서 고마워."

4

자녀가 따돌림이나 학교 폭력을 당하고 있는지 주의를 기울여 주세요.

- 자녀가 또래 사이에서 따돌림이나 괴롭힘을 겪고 있지 않은지 항상 주의를 기울여 주세요. 자녀가 먼저 친구관계의 어려움을 표현하면 잘 들어주세요. 꼭 해결방법을 제시해주지 않더라도 어려운 이야기를 들어주고 함께 고민해주는 것이 중요합니다.

※ 만일 자녀가 학교 폭력이나 따돌림을 당하고 있다고 판단되면 다음과 같이 해보세요.

- 아이의 잘못이 아니라는 점을 따뜻하고 명확하게 이야기해 주세요.
- 이 일을 어떻게 해결하고 싶은지, 어떤 방법을 취해봤는지 자녀에게 물어보세요.
- 아이가 맞서 직접 싸우기보다는 주변의 도움을 구하도록 알려 주세요.
- 담임 선생님이나 상담 선생님에게 이 사실을 알리고 도움을 요청하세요.

학교 폭력을 알리는 것은 약하거나 비겁한 것이 아닙니다.

- 자녀가 우울해 보이거나, 등교를 거부하거나, 성적이 급격히 떨어지면 정신 건강 전문가의 도움이 필요할 수도 있습니다.
- 자녀가 더 당당하게 자기주장을 할 수 있도록 도와주세요.

(예) "누군가가 너에게 부당한 일을 요구할 때 어떻게 하면 좋을까?"

만일 "야, 매점 가서 빵이나 사와."라고 하면 단호한 목소리로

"싫어. 빵이 먹고 싶으면 네가 직접 사오도록 해."라고 말하면 어떨까?

엄마가 그 아이 역할을 해볼 테니 네가 한 번 말해 볼래?"

6

다른 친구를 배려할 수 있도록 도와주세요.

- 내 자녀도 다른 친구를 따돌리거나 괴롭히고 있을 수 있습니다. 때리고 욕하는 행동 뿐 아니라 무시하고 놀리는 말 등은 모두 폭력과 같은 행동임을 알려주세요. 또한 직접 폭력을 행사하지는 않더라도 따돌리는 무리와 어울리고 동조하는 것만으로도 가해자가 될 수 있음을 주의시켜야 합니다.
- 만일 내 자녀가 가해자라고 생각이 된다면 즉시 담임 선생님께 알리고 가해 행동을 멈출 수 있는 방법을 강구해야 합니다.
- 가해자 스스로가 이전에 학교 폭력/따돌림의 피해자였거나, 우울, 분노 조절의 어려움 등의 정신건강 문제가 있을 수 있습니다. 가해 행동이 지속된다면 정신건강 전문가의 도움을 받아 아이의 행동에 대한 평가와 치료가 필요합니다.

2018년 5월 10일

전주만성초등학교장 박성배

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 5월호로 가정으로 보내드립니다.