

# 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 '쉿' 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

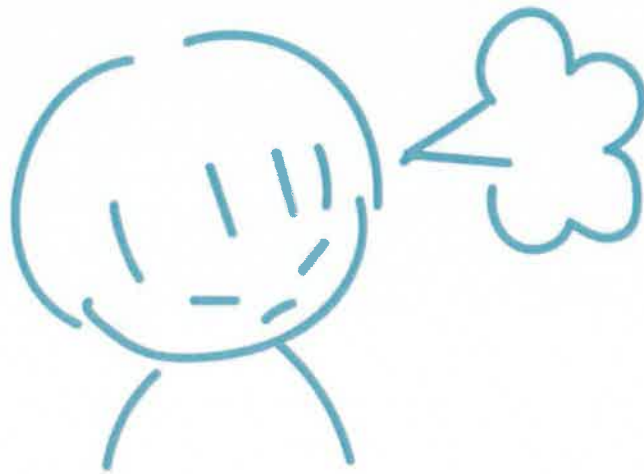
## 부모가 도와주는 방법

- 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.