

자녀사랑하기 3호 - 건강한 교우관계

청소년기가 되면 삶에서 친구가 차지하는 비중이 커지고 중요해집니다. 학교에서 친구와 함께 지내는 시간이 늘어나고, 부모님으로부터 독립심이 생기면서 또래와의 유대감이 더 커지기 때문입니다. 건강한 친구관계가 바탕이 되어야 정서적인 안정감을 얻을 수 있고, 학교생활에서도 즐거움을 느낄 수 있습니다. 2017년 세 번째 뉴스레터에서는 자녀가 친구와 좋은 관계를 맺을 수 있는 방법과 따돌림을 당할 경우 대처하는 방법을 소개합니다.

1 친구와 보내는 시간을 존중해 주세요.

- 청소년기에는 학업 부담이 늘어나면서 친구와 보내는 시간이 충분하지 않은 경우가 많습니다. 그러나 청소년기에 친구들과 어울려 즐겁게 노는 시간은 스트레스를 해소하고 몸과 마음을 건강하게 유지하는 데 매우 중요합니다. 자녀가 친구와 보내는 시간을 의미 없는 시간이라 생각하지 마시고, 존중해 주세요.

2 자녀의 친구들에게 관심을 보여주시되, 자녀의 사생활을 인정해주세요.

- 평소에 자녀의 친구들에게 관심을 가져 주세요. 누구와 친한지, 친구와 어떻게 시간을 보내는지 물어봐주세요. 그러나 청소년인 자녀가 부모님께 이런 이야기를 자세히 하는 것을 불편해 할 수도 있습니다. 만약 자녀가 이야기하기 싫어한다면 아이를 다그치기 보다는 부모가 자녀의 생활에 관심이 있음을 표현해 주세요.

3 친구에게 고마운 마음을 잘 표현할 수 있도록 도와주세요.

- 고마운 마음은 생각만 하지 말고 밖으로 표현해야 합니다. 작은 일에도 감사한 마음을 가지며 말이나 행동으로 표현할 수 있도록 해 주세요. 단체 활동을 할 때에는 결과만 신경 쓰기보다는 과정을 같이 하는 친구들에게 고마움을 표현하도록 해 주세요.

"기다려줘서 고마워." "같이 해줘서 고마워."

4 잘못을 했을 때 잘못을 솔직히 인정하고 사과할 수 있도록 도와주세요.

- 친구들과 지내다보면 말이나 행동에서 실수를 할 수도 있고 친구가 기분 나쁘게 되는 상황이 생길 수도 있습니다. 친한 친구사이라 해도 자신이 잘못했다고 생각되면 상대방에게 잘못을 솔직히 인정하고 진심으로 사과하는 태도가 필요합니다. 평소 부모님이 실수를 했을 때 자녀들 앞에서 실수를 솔직히 인정하고 미안한 마음을 표현하는 것이 자녀들에게 좋은 본보기가 됩니다.

"내가 아이들을 웃기려고 농담을 한 건데 생각해보니 네가 듣기에 불편했을 수도 있을 것 같아. 기분이 나빴다면 사과할게. 미안해."

5 자녀가 따돌림이나 학교 폭력을 당하고 있는지 주의를 기울여 주세요.

- 자녀가 또래 사이에서 따돌림이나 괴롭힘을 겪고 있지 않은지 항상 주의를 기울여 주세요. 자녀가 친구관계의 어려움을 먼저 표현하면 잘 들어주세요. **해결방법을 제시해주지 않더라도 들어주고 함께 고민해주는 것이 중요합니다.** 아이가 괜찮다고 이야기하더라도 "너에게 힘든 일이 있을 때 언제든지 들어 줄 준비가 되어 있어"라고 표현해 주세요.

❖ 만일 자녀가 학교 폭력이나 따돌림을 당하고 있다고 판단되면 다음과 같이 해 보세요.

- 아이의 잘못이 아니라는 점을 따뜻하고 명확하게 이야기해 주세요.
- 이 일을 어떻게 해결하고 싶은지, 어떤 방법을 취해왔는지 자녀에게 물어보세요.
- 아이가 맞서 직접 싸우기보다는 주변의 도움을 구하도록 알려 주세요.
- 학교 담임 선생님이나 상담 선생님에게 이 사실을 알리고 도움을 요청하세요. 학교 폭력을 알리는 것은 약하거나 비겁한 것이 아님을 말해주세요.
- 자녀가 우울해 보이거나, 등교를 거부하거나, 성적이 급격히 떨어지면 정신 건강 전문가의 도움이 필요할 수 있습니다.
- 자녀가 더 당당하게 자기주장을 할 수 있도록 도와주세요.

"누군가가 너에게 부담한 일을 요구할 때 어떻게 하면 좋을까?
만일 '야, 매점 가서 빵이나 사와.'라고 하면 단호하고 확신에 찬 목소리로
"싫어. 빵이 먹고 싶으면 네가 직접 사오도록 해."라고 하면 어떨까?
엄마가 그 아이 역할을 해볼 테니 네가 연습해 볼래?"

6 다른 친구를 배려할 수 있도록 도와주세요.

- 내 자녀도 다른 친구를 괴롭히는 말과 행동을 하고 있을 수도 있습니다. **때리고 욕하는 행동 뿐만 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.

2017년 5월 호남제일고등학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 3호이며, 총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.