

자녀사랑하기 2호 - 친구관계

청소년이 되면 자녀들에게는 친구관계가 더욱 중요해집니다. 학교에서 보내는 시간이 길어지면서 친구와 함께 있는 시간도 자연스럽게 늘어나고, 부모님으로부터의 독립심이 생겨나면서 친구와의 유대감은 더 커지기 마련입니다. 청소년기에 친구와 함께 하는 경험을 통해 사회성이 발달하고 스트레스를 해소할 수 있습니다. 하지만 감정적으로 예민한 시기이기에 친구와 갈등을 겪기도 합니다.

2016년 두 번째 뉴스레터에서는 자녀가 친구관계를 긍정적으로 맺고 괴롭힘(왕따 등)에서 보호할 수 있는 방법을 소개하고자 합니다.

1. 친구들과 함께 보내는 시간을 존중하고 인정해주세요.

청소년기에 몸과 마음의 건강을 위해서는 친구들과 어울리면서 즐거운 시간을 보내는 것이 중요합니다. 또래친구들과 어울리며 함께 보내는 시간은 의미 없는 시간이 아니며, 여러 가지 경험을 통해 사회성을 증진시키고 스트레스를 해소할 수 있습니다. 친구들과의 운동, 놀이 등의 활동은 자녀에게 의미가 큼니다. 친구들과 어울리는 시간을 존중해주세요.



2. 친구의 이야기를 잘 들어주고 상대방을 존중하는 것이 중요합니다.

자녀가 친구를 사귀고 친하게 지내는 것을 어려워한다면, 먼저 친구들의 이야기를 잘 들어주는 것이 어떨지 제안해주세요. 친구들의 이야기에 관심을 기울이고 들어주는 습관은 이후 성인이 되어 대인관계를 맺을 때에도 중요한 역할을 합니다. 아무리 친한 사이일지라도 말이나 행동으로 실수를 하는 경우도 있습니다. 실수했다고 생각되면 상대방에게 분명하고 솔직한 사과를 통해 오해를 풀도록 알려주세요.

“ 분위기를 좋게 하려고 농담을 했는데 내가 말이 좀 심했던 것 같아.
혹시 기분이 나빴다면 사과할게. 미안해.”



3. 자녀의 친구들에게도 관심을 보여주시되, 자녀의 사생활을 인정해 주세요.

자녀의 친구들에게도 관심을 보여주세요. 우리 자녀가 누구와 친한지, 어떤 친구를 좋아하는지 평소에 무엇을 함께하고 즐기는지 물어봐 주세요. 하지만 청소년인 자녀들은 자세하게 이야기하기를 싫어할 수도 있습니다. 자녀가 이야기를 하지 않으려하면 다그치고 화를 내기보다 그저 부모가 자녀의 생활에 관심이 있음을 표현해 주세요. 부모님이 보기에 아이의 친구가 마음에 들지 않을 수도 있습니다. 친구에 대한 부모님의 불만이나 평가를 직접적으로 표현하기보다 자녀의 이야기를 먼저 들어주시고 자녀의 입장을 인정해 주세요.

4. 친구에게 고마움을 표현하도록 해 주세요.

작은 일에도 감사한 마음을 가지고 그것을 표현할 수 있도록 도와주세요. 단체 활동 중에는 서로의 역할 분담으로 인해 친구관계의 어려움을 경험할 수도 있습니다. 결과가 좋은 경우나 그렇지 않은 경우에도 모두에게 고마움을 가지고 누군가를 탓하지 않는 마음이 필요합니다.

“너희들은 잘했는데 나 때문에 이번 발표가 잘 안될 것 같아. 미안해”

“아니야. 네가 감기로 몸도 아팠는데 끝까지 같이해줘서

우리 조도 발표를 무사히 마친 것이지. 정말 고마워”



5. 자녀가 따돌림(왕따)를 경험하고 힘들어하는지 주의를 기울여주세요.

또래사이에서 따돌림이나 괴롭힘을 경험하지는 않는지 항상 주의를 기울여 주십시오. 친구관계의 어려움을 자녀가 먼저 표현하면 잘 들어주세요. 해결방법을 제시해주지 않더라도 들어주고 함께 고민하는 것이 중요합니다. 괜찮다고 이야기하면 언제든지 이야기를 들어 줄 준비가 되어 있다고 말해주세요.

만약 자녀가 아래의 모습을 보인다면 학교폭력이나 따돌림을 경험하는지 자녀에게 직접 물어보고 학교선생님과 상의해 주세요.

학교폭력 의심 증상

- 옷이나, 운동화 등 물건을 자주 잃어버리거나 망가뜨린다
- 몸에서 다친 상처나 멍자국을 자주 발견한다.
- 교과서나 공책, 일기장 등에 '죽어라', '죽고 싶다'와 같은 표현이 쓰여 있다
- 용돈이 모자란다고 하거나 말없이 집에서 돈을 가져간다
- 풀이 죽고 의욕이 적어 보인다.
- 두통, 복통 등 몸이 좋지 않다고 호소하며 학교가기를 싫어한다
- 자기방에 틀어박혀 친구에게 전화 오는 것조차 싫어한다.
- 갑자기 전학을 보내달라고 한다.

6. 내 자녀도 다른 친구를 배려하도록 도와주세요.

내 자녀도 다른 친구에게 상처 주는 행동이나 말을 하고 있을 수도 있습니다. 때리고 욕하는 행동뿐만 아니라 무시하거나 놀리는 말 등은 모두 폭력과 같은 행동임을 알려주세요. 다른 사람을 공감하고 배려하는 경험이야말로 우리 자녀의 건강한 성장에 중요합니다.

2016년 4월 7일

호 남 제 일 고 등 학 교 장