

자녀사랑하기 6호 - 친구관계 도와주기

청소년 자녀에게 좋은 친구관계는 즐거움과 다양한 대인관계를 경험하고 배울 수 있게 합니다. 또한 몸과 마음이 건강한 성인으로 자랄 수 있게 도와주는 중요한 역할을 합니다. 이번 뉴스레터는 자녀가 **친구와의 관계를 긍정적으로 맺을 수 있도록** 도움을 줄 수 있는 몇 가지 방법을 소개하고자 합니다.

1. 친구들과 함께 보내는 시간을 존중하고 인정해주세요.

- 요즘 청소년들은 여가 시간이 매우 부족합니다. 그러나 청소년기에 몸과 마음의 건강을 위해서는 친구들과 어울리면서 즐거운 시간을 보내는 것이 중요합니다. 또래친구들과 어울리며 함께 보내는 시간은 의미 없는 시간이 아니며, 혼자 있을 때는 하지 못하는 여러 가지 경험을 통해 사회성을 증진시키고 스트레스를 해소할 수도 있습니다.

2. 자녀가 친구를 알아가는 과정을 도와주세요.

- 아이들은 대개 자신의 성격이나 취미, 가치관이 비슷한 친구들과 어울리게 됩니다. 특히 청소년기에는 또래집단을 통해 자아정체감을 형성하고 자아존중감을 높일 수 있는 시기입니다. 따라서 자녀가 스스로에 대해 잘 알고 상대방을 알아간다면 건강한 또래관계를 형성할 수 있습니다. 친밀한 관계를 형성하기 위해서 상호 신뢰 및 수용의 중요성을 알려주세요.

3. 친구의 이야기를 잘 들어주는 것과 상대방을 존중하는 것이 중요합니다.

- 친구들의 관심사에 함께 관심을 가지고 이야기를 잘 들어주는 아이들은 친구를 사귀는데 어려움이 적습니다. 자녀가 친구와 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 사이더라도 상대방을 존중하는 것이 필요합니다. 때로는 친구들에게 말이나 행동으로 실수를 하는 경우도 있습니다. 친구가 싫어하는 행동을 무심코 했다면, 친구에게 사과하는 것이 필요합니다. 친한 친구라도 실수했다고 생각되면 상대방에게 분명하고 솔직한 사과를 통해 오해를 만들지 않아야 합니다.



4. 단체 활동을 하면서 친구들에게 고마움을 가지도록 해주세요.

- 학교 활동을 하다보면 단체 활동을 종종 하게 됩니다. 이 때 서로의 역할 분담으로 인해 친구 관계의 어려움을 경험할 수도 있습니다. 여러 명이 마음을 모아 함께 활동할 때에는 한 명의 노력으로만 이루어지기는 어렵다는 것을 알려주세요. 결과가 좋은 경우나 그렇지 않은 경우에도 모두에게 고마움을 가지고 누군가를 탓하지 않도록 조심하는 것이 필요합니다.

"너희들은 잘했는데 나 때문에 이번 발표가 잘 안된 것 같아, 미안해"

"아니야, 네가 감기로 몸도 아팠는데 끝까지 같이해줘서 우리 조도 발표를 무사히 마친 것이지, 정말 고마워"

미안해



아니야~
내가 고마워

5. 주변에 괴롭힘을 당하는 친구가 있다면 선생님이나 부모님께 알리는 것이 필요합니다.

- 자녀의 주변에 괴롭힘을 당하는 친구가 있을 수도 있습니다. 때리고 욕하는 행동뿐만 아니라 무시하거나 망신을 주는 말 등은 모두 폭력과 같은 행동입니다. 괴롭힘을 당하게 된다면 주눅 들고 위축되어 스스로 문제를 해결하기는 어렵습니다. 이러한 경우에는 주변 친구들이 선생님이나 부모님께 알려서 원만하게 해결할 수 있도록 도울 수 있어, 폭력을 예방하고 때로는 소중한 생명을 보호할 수도 있습니다.



2015년 11월

호 남 제 일 고 등 학 교 장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 6호이며, 총 8회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.