가정통신 제 2020 - 2호

자녀사랑하기 2호 - 새 학년 친구 관계 돕기

교육부는 2020년에도 "자녀 사랑하기" 뉴스레터를 매월 가정으로 보내드리고자 합니다. 이는 우리 아이들이 자신의 삶을 사랑하고 생명을 존중하는 마음을 가질 수 있고 부모가 자녀를 이해하고 도와줄 있는 방법들에 대한 것입니다.

곧 등교개학을 하게 됩니다. 부모님도, 아이들도 설렘 반, 걱정 반의 마음으로 새로운 변화들에 잘 적응하기를 바라고 계실 것입니다. 학습량도 많아지지만, 이 시기 아이들이 특히 걱정하는 한 가지는 '마음이 맞는 친구'를 만나는 일입니다.

청소년 시기에는 부모보다 또래 집단과 더 시간을 많이 보내고, 부모와의 갈등 해소, 고민의 상담, 진로 탐색, 대화 등 다양한 측면에서 영향력이 더 크게 부각되는 시기입니다. 특히 학기 초는 새로운 아이들에 대한 탐색과 또래 집단 형성에 민감한 시기이고, 이에 따라 친구 사귀기에 대한 걱정이 많아지는 시기이기도 합니다.

우리 아이들이 좋은 친구 관계를 맺도록 부모가 도와줄 있는 방법이 있을까요?

1 친구와 보내는 시간을 존중해주세요.

1) 청소년기의 우정은 정서적 만족감이나 소속감을 제공하며 학교생활 및 학업에 주는 영향도 크기에, 친구와 갈등이 생기거나 친구가 없는 것에 대해 심리적으로 큰 스트레스를 받습니다.

2) 따라서 자녀가 친구와 보내는 시간을 의미 없는 시간이라 생각하지 마시고, 존중해 주세요.

3) 평소 자녀의 친구들에게 관심을 가져 주시면 좋습니다. 하지만 누구와 친한지, 친구와 어떻게 시간을 보내는지 자세히 이야기하는 것을 불편해할 수도 있습니다. 만약 자녀가 이야기하기 싫어한다면 아이를 다그치기 보다는 그저 부모가 자녀의 생활에 관심이 있음을 표현해 주세요.

2 청소년기 사회생활은 어른 못지않게 치열하고 경쟁적입니다.

4) 입시 위주의 경쟁적인 분위기 속에서 자신들끼리 성적, 인기, 외모 등에 따라서 서로를 서열화시키는 모습이 있습니다.

5) 친구 관계에서 동떨어지거나, 서열에서 밀려나 보이는 아이가 무시되거나 배척되기도 합니다.

6) 또래 관계의 중요성으로 인하여 주변 아이들이 약한 아이들을 괴롭히는 경우 올바른 소리를 내거나 자신만의 가치관을 주장하기가 쉽지 않습니다.

7) 새 학기에 아이들이 또래 관계에 민감해지고 걱정해지는 것은 정상적인 반응일 수도 있습니다. 때로 아이가 또래 관계의 어려움을 호소하는 경우 잘 들어주기만 하여도 도움이 됩니다.

8) 자녀가 또래 사이에서 따돌림이나 괴롭힘을 겪고 있지 않은지 항상 주의를 기울여 주세요. 만약 학교 폭력이나 따돌림이 의심된다면, 아이 편에서 그동안의 어려움을 공감해 주고, 어떻게 같이 해결하고 싶은지 상의해 볼 수 있습니다.

9) 괴롭힌 아이나 부모를 직접 대면하기보다는, 학교 선생님에게 알리고 도움을 요청하세요.

3 청소년기 새 학년 친구 관계 어려움을 어떻게 도와주면 좋을까요?

사례 1. 아이들이 시키는 부탁을 거절하지 못하는 '주리'

'주리'는 친구 관계에 늘 신경을 많이 쓰고, 인기를 얻고 싶은 마음이 큽니다. 주리는 인기를 잃을까 봐 아이들이 주리에게 부탁하는 것들을 거절하지 못하고 이어폰 등 고가의 제품도 빌려줍니다. 거절하지 않는 주리 옆에 친구가 있긴 하지만, 무시당하기도 하여 정작 친한 친구가 없다고 느낍니다.

가정에서 도울 수 있는 방법

1) 친구에게 인기를 얻고 싶은 마음에서 나온 자연스러운 행동이라는 것을 인정해주세요.

2) 성급하게 해결책을 제시하거나, 과도한 감정을 표출하기보다는 아이의 의견을 들어주세요.

- ❖ "네가 너무 예민하게 생각하는 거 아니니?"와 같이 감정, 생각, 행동 등을 부인하는 말은 아이의 감정을 혼란스럽게 하고, 점차 감정을 숨기는 원인이 되기도 합니다.
- ❖ "다 빌려주니까 애들이 너를 무시하지. 앞으로 빌려주지 말고 공부나 해."와 같은 말들은 자녀에게 부모의 생각을 강요하는 것으로 들려 대화를 중단하게 만듭니다.

3) 아이가 자신을 지키면서도 원만한 관계를 유지하기 위해 다음을 조언해 볼 수 있습니다.

4) '자기 존중감 지키기'를 격려하고 연습하도록 도와주세요.

- ❖ 상대와 내가 공정하게 대하기 ("친구만이 아니라 나 자신도 똑같이 소중해.")
- ❖ 의견이 다르다 하여 사과하지 않기 ("서로 의견은 다를 수 있고, 옳고 그름은 아니야.")
- ❖ 호감을 사기 위해 내 가치관을 버리지 않기 ("친절하게 대하지만, 그렇다고 잘못된 것을 따를 수는 없어.")
- ❖ 솔직한 태도로 대하기 ("잠깐을 모면하려는 것보다, 솔직하게 표현하는 것이 더 인정받는 방법이야.")

5) 아이가 대안으로 할 수 있는 행동을 같이 상의해보고, 각각 장단점을 떠올려보게 합니다.

사례 2. SNS에서 만난 친구들에게만 집착하는 '기우'

소심하고 친구가 많지 않은 '기우'는 새로운 친구를 사귀는데 두려움이 많습니다. 친구들을 잘 쳐다보지 못하고, 말을 걸거나 다가가는 것도 힘들어합니다. 매일 아침 학교는 가고 싶지 않다고 하면서 SNS상에서 만난 친구들에 집착하고, 온종일 핸드폰 알람이 울리는지만 들여다 봅니다.

가정에서 도울 수 있는 방법

1) 친구 관계에서 어려움을 경험한 아이들은 자신의 부정적인 모습에 집중하는 경향이 있습니다. 또 위축된 태도나 행동이 자신도 모르게 몸에 배어 있기 쉽습니다.

2) 친구에게 자신이 받아들여지지 않을 것에 대해 걱정하는 아이의 감정을 읽어주세요.

❖ "지금 만나는 친구들과 좋은 관계를 맺지 못할까 봐 두려움이 많구나."

❖ "온라인상에서 만난 친구들이 좋아하고 인정해주는 것이 너에게 위로와 힘이 되었겠구나."

3) 아이의 생각, 감정을 관찰하고, 귀 기울여 들은 이후 부모님의 의견을 표현해 볼 수 있습니다.

❖ "SNS를 통해 연락해오는 사람 중에는 나쁜 의도를 가진 사람도 있을 수 있고, 그것을 알 수 있는 방법이 별로 없어서 엄마 아빠는 걱정이 된다."

4) 가정에서 또래에게 하듯이 가벼운 대화를 나누는 연습을 해보고 다음을 조언해 봅니다.

❖ 건강한 관계를 맺고 유지하기 : **GIVE skill**
친절하게(be **G**entle), 호의적으로 행동하면서 (act **I**nterested), 다른 사람의 감정과 생각을 수용하고 인정하는 태도와 (**V**alidate), 여유 있는 마음으로(use an **E**asy manner) 대하기

4 정신건강 전문가의 도움이 필요한 경우는 무엇이 있을까요?

1) 아이가 우울, 자해 및 자살사고를 보일 때

2) 심한 무기력을 보이거나, 가족들하고 대화, 외출 등이 단절될 때

3) 옷 귀중품 등이 이유 없이 망가지거나 없어지는 경우, 멍, 상처가 생기는데 알리지 않는 경우

4) 핸드폰 및 SNS의 과다한 사용으로 일상생활 리듬이 심하게 깨진 경우

5) 온라인에서 알게 된 사람들과 부적절한 만남을 하거나 불법적 거래를 하는 경우

2020년 5월 21일

남 원 용 성 중 학 교 장

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강센터가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 2호이며, 총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.