

자녀사랑하기 3호 - 친구관계 도와주기

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 있습니다. 친구관계가 좋으면 학교생활이 즐겁고 신나지만, 친구관계가 어려우면 학교생활이 싫고 힘들게 느껴집니다. 2018년 세 번 째 뉴스레터에서는 자녀가 친구와 좋은 관계를 맺을 수 있고 따돌림에 대처할 수 있는 방법을 소개하고자 합니다.

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 친구와 관심사를 나눌 수 있도록 해주세요.

- 또래들이 흔히 관심을 갖는 TV 프로그램이나 웹툰, 좋아하는 연예인 등에 대해 너무 모른다면 대화를 이어나가기가 힘듭니다. 요즘 아이들이 좋아하는 것은 무엇인지 부모님이 관심을 갖고 자녀와 함께 대화를 나누세요.

3 자녀의 친구들에게 관심을 보여주시오, 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 불편해할 수도 있습니다. 만약 자녀가 이야기하기 싫어한다면 아이를 다그치기 보다는 그저 부모가 자녀의 생활에 관심이 있음을 표현해 주세요.

4 사회성은 집에서부터 길러집니다.

- 상대방의 마음을 알아차리는 것이 사회성의 기초입니다. 가정에서 자녀의 감정을 읽어주는 대화를 많이 하세요.

“우리 OO이가 서운한 마음에 화가 났나 보구나.”

“OO이가 민망하고 무안해서 짜증이 났던 건 아닐까?”

- 잘못을 했을 때 솔직히 사과할 수 있도록 도와주세요. 부모님이 실수했을 때 자녀들 앞에서 실수를 솔직히 인정하고 미안한 마음을 표현하는 것이 자녀들에게 좋은 본보기가 됩니다.

“분위기를 재밌게 하려고 농담을 한 건데 네가 기분이 나쁠 수도 있었겠다.
내가 말이 심했던 것 같아. 미안해.”

- 고마운 마음을 잘 표현할 수 있도록 도와주세요. 작은 일에도 감사한 마음을 가지며 말이나 행동으로 표현할 수 있도록 해주세요.

“기다려줘서 고마워.”

5 ▶ **자녀가 따돌림이나 학교 폭력을 당하고 있는지 주의를 기울여 주세요.**

- 자녀가 또래 사이에서 따돌림이나 괴롭힘을 겪고 있지 않은지 항상 주의를 기울여 주세요. 자녀가 먼저 친구관계의 어려움을 표현하면 잘 들어주세요. 꼭 해결방법을 제시해주지 않더라도 어려운 이야기를 들어주고 함께 고민해주는 것이 중요합니다.

※ 만일 자녀가 학교 폭력이나 따돌림을 당하고 있다고 판단되면 다음과 같이 해보세요.

- 아이의 잘못이 아니라는 점을 따뜻하고 명확하게 이야기해 주세요.
- 이 일을 어떻게 해결하고 싶은지, 어떤 방법을 취해봤는지 자녀에게 물어보세요.
- 아이가 맞서 직접 싸우기보다는 주변의 도움을 구하도록 알려 주세요.
- 학교 담임선생님이나 상담 선생님에게 이 사실을 알리고 도움을 요청하세요.
학교 폭력을 알리는 것은 약하거나 비겁한 것이 아닙니다.
- 자녀가 더 당당하게 자기주장을 할 수 있도록 도와주세요.

“누군가가 너에게 부당한 일을 요구할 때 어떻게 하면 좋을까?
만일 “야, 매점 가서 빵이나 사와.”라고 하면 단호한 목소리로
“싫어. 빵이 먹고 싶으면 네가 직접 사오도록 해.”라고 말하면 어떨까?
엄마가 그 아이 역할을 해볼 테니 네가 한 번 말해 볼래?”

6 ▶ **다른 친구를 배려할 수 있도록 도와주세요.**

- 내 자녀도 다른 친구를 따돌리거나 괴롭히고 있을 수 있습니다. 때리고 욕하는 행동뿐 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 담임선생님께 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.

2018년 5월 상관 중학교장

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