

자녀사랑하기 3호 - 건강한 교우관계

우리 자녀들은 친구와 사귀는 과정을 통해 사회성을 키우고 정서적으로 발달하는 등 정신적으로 성숙하게 됩니다. 또한 건강한 친구관계가 바탕이 되어야 학교에서의 생활에서도 즐거움을 느낄 수 있습니다. 친구를 사귀는 일은 즐겁고 신나는 일이지만, 한편으로는 어렵고 부담스럽게 느껴지기도 합니다. 2017년 세 번째 뉴스레터에서는 자녀가 친구와 좋은 관계를 맺을 수 있는 방법과 따돌림을 당할 경우 대처하는 방법을 소개합니다.

1 친구와 보내는 시간을 존중하고 인정해주세요.

- 요즘 아이들은 방과 후 활동으로 친구와 보내는 시간이 부족한 경우가 많습니다. 자녀가 친구와 시간을 보낼 수 있도록 일과 시간 일부를 비워두는 것은 어떨까요? 또래와 즐겁게 노는 시간은 자녀의 성장에 매우 중요합니다. 또한 그 시간 동안 누구와 무엇을 하며 놀 것인지 아이 스스로 생각하고 결정하는 과정에서 계획을 세우는 습관도 길러집니다.

2 친구의 장점을 발견하고 표현할 수 있게 도와주세요.

- 친구를 사귄다 때 상대방의 장점을 발견하고 칭찬해 주는 것이 좋은 관계를 시작하는 데 도움이 됩니다. 평소에 부모님이 자녀의 친구들에게 관심을 갖고 친구들의 장점에 대해 물어봐주세요. 이런 대화를 통해 아이가 친구의 장점을 발견할 수 있는 기회가 생깁니다. 또한 자녀의 친구관계를 함께 아는 것은 부모 자녀 사이도 더욱 가까워지게 합니다.

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. 모둠 활동을 할 때에는 결과만 신경 쓰기보다는 그 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 실수했다고 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.

"분위기를 재밌게 하려고 농담을 한 건데 생각해보니 네가 기분이 나쁠 수도 있었겠다. 내가 말이 좀 심했던 것 같아. 그 일에 대해서 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 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 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 선생님께 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 나쁜 말을 할 때 어떻게 하면 좋을까?"

만일 "똥똥한 게 까불고 있어."라고 놀리면,

"나는 든든하게 생긴 내 외모가 좋아. 그러니까 나를 그런 식으로 놀리지 마."

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 괴롭힐 수 있습니다. **때리고 욕하는 행동뿐만 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

군산신평초등학교장

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