

2021 학부모용 카드뉴스

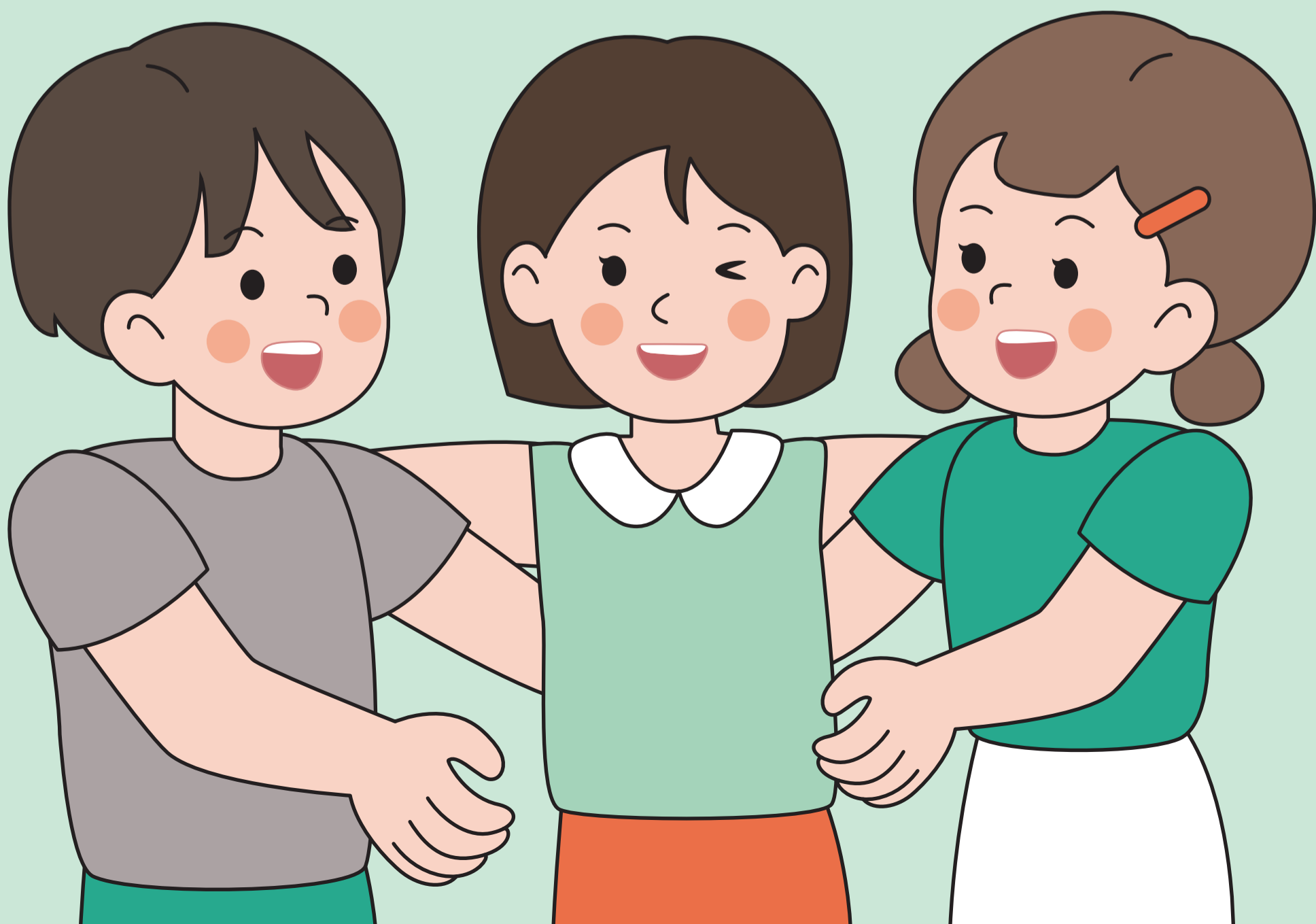
새 학기 친구 관계 돕기



무더운 날씨도 이제 서서히 한풀 꺾이고, 다시 새로운 학기의 시작입니다. 학부모님들께서는 아이들과 이번 여름방학을 즐겁게 보내셨는지요? 아이들이 다시 학교에 가기 시작하면 학부모님들도 기대 반, 걱정 반의 마음으로 새로운 학기에 잘 적응하기를 바라고 계실 것입니다.

새 학기에 아이들이 특히 걱정하는 한 가지는 '마음이 맞는 친구'를 만나는 일입니다.

새로운 학기에 우리 아이들이 마음에 맞는 친구를 만들고, 즐겁게 학교생활을 해 나갈 수 있도록 부모가 도와줄 수 있는 좋은 방법이 있을까요?



1

친구에게 다가가기 어려운 우리 아이

“아무도 나랑 놀지 않으려고 해요.”

수줍음 많은 ‘A’는 친구에게 인사를 건네는 것조차 어렵습니다. 같이 놀고 싶은 마음은 굴뚝같지만, 늘 부러운 듯 바라보면서도 무리에 끼지 못합니다.

1. 우리 아이가 친구에게 다가가기 위한 방법

- 여럿보다 한 명을 사귀는 것이 쉽습니다.
- 관심을 가지고 친구를 관찰하고, 웃으며 눈을 보고 인사를 합니다.
- 놀이에 끼고 싶을 때는 잠시 중단되길 기다렸다가 참여해도 되는지 물어보세요.
- 끼워주지 않으면 실망하지 말고, “그래, 다음에 놀자.” 하고 부드러운 표정으로 받아들입니다.

2. 부모가 도와주는 방법

- 조심스러운 기질을 가진 아이이므로 조금해하지 않고 반응을 기다려줍니다.
- 또래 관계를 계속 이루는 것보다는 1:1 상황에서 친해 지도록 친구를 초대해 보세요.
 - ☑ 같이 어울려 본 적이 있거나 초대를 받았거나 새로 전학 온 아이 등이 좋은 대상입니다.
 - ☑ 며칠 정도 여유를 두고 초대하고, 주인으로서의 역할(놀이, 간식)을 미리 준비시킵니다.
 - ☑ 손님에게 놀이 등 선택권을 주고, 갈등 상황이 생기면 다툼이 커지기 전 조율해 주세요.

3. 우리 아이의 강점 칭찬해주기

- 조심스러운 성향으로 규칙을 잘 지키는 아이입니다.
- 통찰력이 뛰어나고 상대 말을 잘 들어주는 장점이 있습니다.
- 생각이 깊고, 상대방 말을 잘 들어주는 장점이 있다는 것도 기억하세요.

2

성실하지만 서투른 우리 아이

“난 잘못된 게 없는데 친구들이 싫어해요.”

바른생활 사나이 'B'는 친구들이 학급 규칙을 어겼다고 선생님께 이르거나 상대가 관심이 없는데도 자기가 좋아하는 것만 장황하게 이야기합니다.

1. 우리 아이가 친구에게 다가가기 위한 방법

- 대화는 두 사람 이상이 '주고받는' 것임을 알려줍니다.
- 상대가 지루해 하는지 살펴보고 듣고 있지 않으면 말을 멈춥니다.

말하는 동안 아무도 나를 보지 않거나 질문을 하지 않으면 '지금 지루해하고 있구나'

2. 부모가 도와주는 방법

- 아이 입장에서는 친구들 잘못을 지적하지 않는 것이 힘들다는 것을 공감해 줍니다.
- 참을 때 '씻' 하는 자세를 연습하거나, 마음속으로 아래 문구를 되뇌어보도록 알려줍니다.
'끼어들 일이 아니야', '그냥 내버려 두자'
- 현재 아이들에게 인기 있는 장난감이나 화제를 가르쳐주고 관심을 갖도록 유도합니다.

3. 우리 아이의 강점 칭찬해주기

- 충직하고 성실한 모습을 보이며, 때로 독특한 발상과 창의성을 발휘할 수 있습니다.

3

친구들에게 휘둘리는 우리 아이

“친구들 놀림에 학교생활이 힘들어요.”

덩치가 작고 소심한 ‘C’는 친구들로부터 놀림 받을 때 씩씩대다가 이내 울어버립니다. 소소한 학용품을 잃어버려 확인해보니 친구들이 빌린 물건을 돌려주지 않았다고 합니다.

1. 아이가 친구를 사귀기 위한 조언

- 친근한 장난과 악의가 담긴 장난을 구별합니다.
웃는 표정, 편한 자세, 옆에서 장난 vs 적대적 표정, 위협적 자세, 정면이나 뒤에서 장난
- 장난을 걸 때 자리를 뜨거나, 놀리는 말을 인정해 버려서 장난을 재미없게 만듭니다.
- 울거나 과도하게 반응하면 장난이 심해지므로, 심호흡하거나 숫자를 세면서 견뎌 봅니다.
- 위협, 괴롭힘에는 단호하게 거부하고, 신체적 폭력이 있다면 꼭 어른의 도움을 청합니다.

2. 부모가 도와주는 방법

- 상황이 장난인지, 괴롭힘이나 폭력인지 파악하고, 심각한 경우 학교에 알려 개입 합니다.
- 스스로 훌륭하다는 마음을 가질 수 있도록 새로운 모임을 통해 성취 경험을 유도 합니다.

3. 우리 아이의 강점 칭찬해주기

- 공정함과 정의에 대한 욕구가 높고 약한 사람을 이해하고 공감하는 능력이 뛰어납니다.

4

쉽게 흥분하고 다툼이 잦은 우리 아이

“화를 참기가 어려워요.”

지고는 못 사는 ‘D’는 가벼운 게임에도 급한 마음에 반칙하여 싸움이 잦은 편입니다. 때로 작은 일에도 폭발적으로 화를 내어 옳은 주장을 하여도 비난을 받기도 합니다.

1. 아이가 친구를 사귀기 위한 조언

- 흥분될 때 몸의 신호를 알아차려 봅니다.

심장 두근거림, 위가 뒤틀리는 느낌 근육이 긴장됨, 얼굴이 뜨겁거나 붉어짐.

- 흥분을 가라앉히기 위하여 그 자리를 뜨거나, 숫자를 세어보거나, 심호흡해봅니다.

- 마음속으로 차분해지는 말이나 편안하고 안전한 장소를 떠올려 봅니다.

2. 부모가 도와주는 방법

- 아이가 화를 낼 때 부모도 화가 날 수 있습니다. 이때 부모님도 마음을 가라앉히는 연습이 필요합니다. 부모님이 연습하고 조절하는 모습을 보이면서 아이에게도 가르쳐 줍니다.

- 스포츠정신을 가르치고 결과에 승복하도록 연습합니다. 이때 일부러 져주지는 않습니다.

3. 우리 아이의 강점 칭찬해주기

- 자기주장이 뚜렷한 용기 있는 아이여서, 긍정적 방향으로 투지를 불태울 수도 있습니다.

2021 학부모용 카드뉴스

새 학기 친구 관계 돕기

카드뉴스 문의사항

교육부 학생정신건강지원센터

02-6959-4640



학생정신건강지원센터
학 생 정 신 건 강 지 원 세 터