

2021 학생용 카드뉴스

# 새 학기 친구 만들기

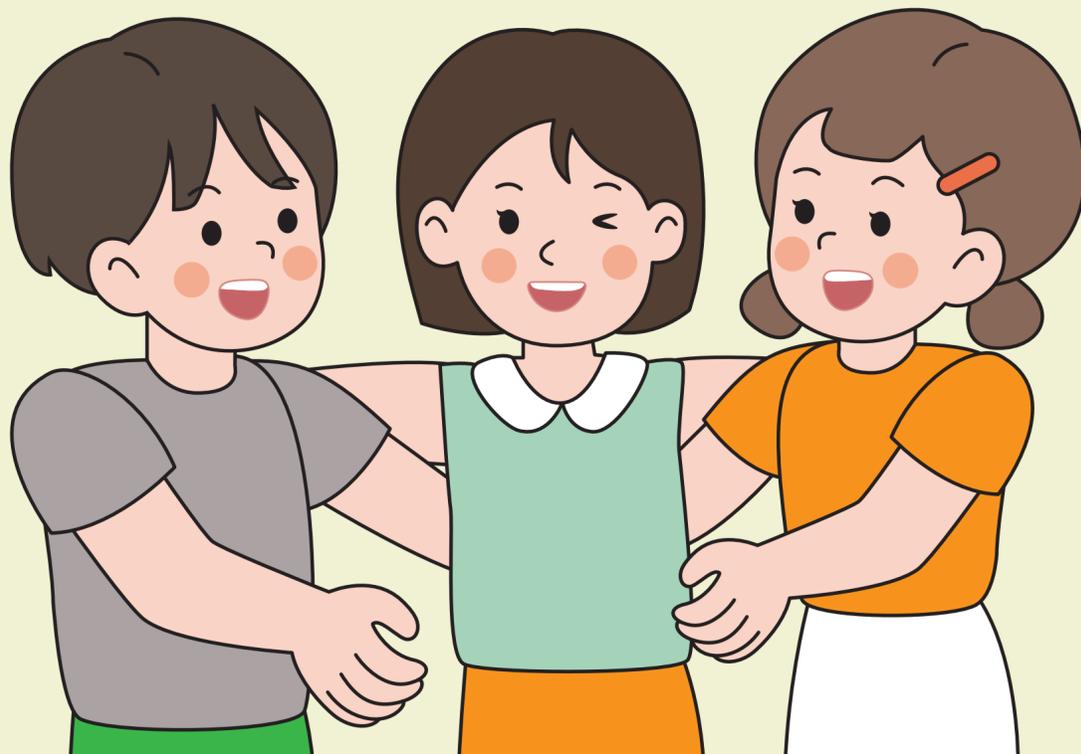


학생정신건강지원센터  
기 오 오 너 너 오 너 너

아쉽지만 짧은 여름방학을 뒤로하고 어느덧 새로운 학기의 시작입니다. 여러분들은 새 학기를 어떻게 지내고 싶은가요? 다양한 바람이 있겠지만, 그중에서도 마음에 맞는 친구를 사귀는 것이 중요한 소원이 친구들도 있겠네요.

코로나19로 인하여 예전보다 친구와 친하게 지낼 기회가 줄어들었지만, 우리에게 친구는 여전히 소중한입니다. 서울시 어린이신문 '내친구서울'이, 초등학교 고학년 어린이기자 227명을 대상으로 설문조사를 실시한 결과, 올해 집콕 생활을 하며 가장 안 좋은 점으로 42.6%의 학생이 '친구를 못 만나는 것'을 꼽았습니다. 새로운 친구를 만나는 것이 어렵다 보니, 원래 알던 친구들과만 가깝게 지내게 되고 친구 사이가 멀어질까봐 걱정하는 경우도 많은 것 같아요.

이번 호에서는 새로운 학기에 친구들과 친해지고 즐겁게 지내는 방법을 알려드립니다.



## 1

## 친구에게 다가가기 어려운 나

“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. 친구에게 다가가기 위한 방법

- ① 여럿보다 한 명을 사귀는 것이 쉽습니다.
- ② 단짝인 친구가 있는 아이 보다는, 여러 명과 두루두루 친한 아이에게 말을 걸어 봅니다.
- ③ 관심을 가지고 친구를 관찰하고, 웃으며 눈을 보고 인사를 합니다.
- ④ 친구의 행동이나 가진 물건들을 칭찬해보세요.

“아까 공 잘 던지더라.” “그 OO(캐릭터) 필통 진짜 예쁘다.”

- ⑤ 정직하고 구체적인 칭찬이 좋습니다. 하지만, 너무 자주 칭찬하면 상대방이 부담스러워 할 수 있습니다.

# 1

## 친구에게 다가가기 어려운 나

### 1. 친구에게 다가가기 위한 방법

⑥ 공통 관심사를 찾아봅니다.

“너 혹시 야구선수 누구 좋아해?” “혹시 XX(비슷한 캐릭터)도 좋아해?”

⑦ 한번에 다 친해지려고 하기 보다는, 시간을 두고 여러 번 이야기를 걸어봅니다.

### 2. 친구들의 놀이에 함께하고 싶을 때는

① 먼저 친구들이 놀고 있는 모습을 가까이서 지켜봅니다.

② 아이들이 노는 모습을 칭찬해 봅니다.

“와~잘 잡았어.” “멋지게 성공했네.” “화이팅!”

③ 놀이에 함께하고 싶을 때는 놀이가 잠시 중단되길 기다렸다가 참여해도 되는지 물어보세요.

④ 놀이감의 주인인 아이에게 허락을 먼저 구해보는 것이 좋습니다.

⑤ 끼워주지 않으면 실망하지 말고, “그래, 다음에 놀자.” 하고 부드러운 표정으로 받아들입니다.

⑥ 때로는 이미 놀고 있는 무리에 들어가는 것 보다 새 무리를 만드는 것을 시도해 봅니다.

장난감을 가져가거나, 공, 배드민턴 등을 가지고 나가서 관심을 끌어봅니다.

# 1

## 친구에게 다가가기 어려운 나

### 3. 도움이 되는 생각

- ① 한 번 다가가기를 시도해 보았지만, 잘 되지 않을 수도 있습니다. 그럴 때 너무 빨리 포기하는 것 보다는 시간을 두고 여러 번 노력해 봅니다.
- ② 친구가 되고 싶은 아이에게 맞춰주기만 할 필요는 없습니다. 상대방이 원하는 것과 내가 원하는 것이 다른 경우 부탁을 거절하더라도 친구관계가 꼭 나빠지는 것은 아닙니다.



## 2

# 친구를 더 사귀고 싶은 나

“난 잘못된 게 없는데 친구들이 싫어해요.”

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



### 1. 친구들과 대화하는 방법

- 1 대화는 두 사람 이상이 '주고받는' 것 입니다.
- 2 한 가지 주제로 나 혼자 너무 오랫동안 이야기 하면 상대방은 지루해하기 쉽습니다.
- 3 상대가 지루해 하는지 살펴보고 듣고 있지 않으면 말을 멈춥니다.  
"이제 그만 할게." "미안, 너무 길게 말했나보다."
- 4 나는 관심이 없더라도 또래들에게 유행하는 인기 있는 장난감이나 게임에 대해서도 어느 정도 알고 있는 것이 이야기 할 때 도움이 됩니다.

## 2

# 친구를 더 사귀고 싶은 나

## 2. 친구가 잘못된 행동을 한다고 생각할 때

- 1 친구들의 잘못을 지적하기 쉽습니다. 하지만, 잘못을 지적하면 친구가 선생님이나 심판하는 사람처럼 행동한다고 싫어할 수 있습니다. 친구의 잘못을 말해야 할 때는 친구의 마음이 상하지 않도록 천천히 부드럽게 말합니다.
- 2 참는 것이 좋을 때에는 ‘싹’ 하는 자세를 연습하거나, 마음속으로 아래 문구를 말해보세요.

“와~잘 잡았어.” “멋지게 성공했네.” “화이팅!”

## 3. 도움이 되는 생각

- 1 아이들은 이야기를 잘 하는 친구보다 잘 들어주는 친구를 좋아합니다.
- 2 사람들이 내 행동을 반복해서 지적할 때 속상해지고 화가 나는 것처럼, 친구들도 지적하는 행동을 싫어할 수 있어요. 지적받는 상황을 나라면 어떻게 느낄까? 생각해 보는 것이 도움이 됩니다.

## 3

## 친구들에게 휘둘리는 나

“친구들 놀림에 학교생활이 힘들어요.”

덩치가 작고 소심한 ‘C’는 친구들로부터 놀림 받을 때 씩씩대다가 이내 울어버립니다.



## 1. 친구의 장난에 휘둘리지 않기 위한 방법

① 장난을 치거나 놀리는 상황이 어땠는지 생각해 봅니다.

적대적 표정, 위협적인 자세, 신체적으로 공격하는 행동 : 괴롭힘이나 폭력일 수 있음

② 웃는 표정과 편안한 모습으로 장난을 하는 친구가 나쁜 뜻이 없는 행동이라고 생각이 되면 그 자리를 벗어나거나, 놀리는 말을 인정해 버려서 장난을 재미없게 만듭니다.

“그래, 네 말이 맞아. 나 키 작아. 그래서 뭐가 어쨌다구?”

③ 울거나 감정적으로 반응하면 오히려 장난이 심해지므로, 심호흡하거나 숫자를 천천히 10까지 세면서 우선 마음을 다스려봅니다.

# 3

## 친구들에게 휘둘리는 나

### 2. 폭력이나 괴롭힘이 대처하는 방법

- 1 위협이나 괴롭힘이 있을 때 요구하는 것을 들어주면, 더 많이 요구할 수 있습니다.
- 2 단호한 말투로 거절하는 것이 필요합니다.
- 3 혼자서 견디기 괴롭거나, 여러번 반복되는 폭력이 있다면, 반드시 어른(선생님, 부모님)의 도움을 청합니다.

### 3. 도움이 되는 생각

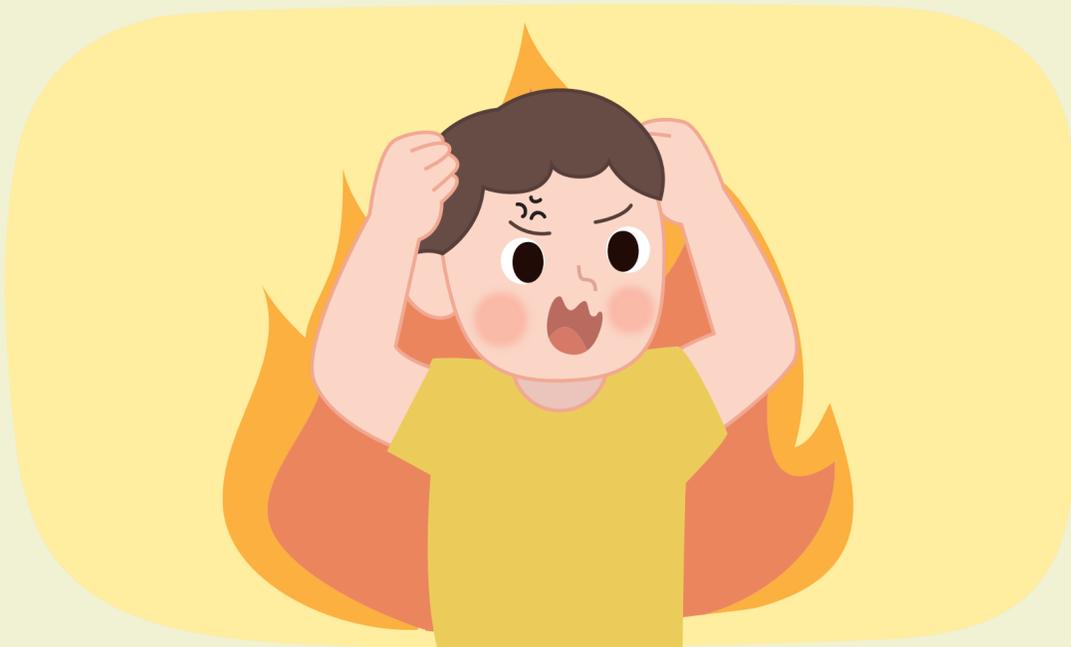
- 1 장난이나 괴롭힘을 받는 경우, 여러분이 나약하거나, 잘못된 행동을 해서 이런 문제가 생기는 것은 아닙니다.
- 2 주변을 잘 살펴보면 나의 어려움을 안타깝게 생각하는 사람이 꼭 있습니다. 여러분의 상황을 알려주면 다른 친구들, 선생님, 부모님은 문제를 돕기 위해 노력할 것입니다.

## 4

## 쉽게 흥분하고 다툼이 잦은 나

“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. 친구에게 화가 날 때 마음을 다스리는 방법

- 1 화가 나면 우리의 몸은 마치 전투에 나가는 군인처럼 긴장이 되고 여러 가지 변화가 일어납니다. 화가 날 때, 나는 어떤 몸의 변화가 일어나는지 신호를 발견해 봅시다.

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

- 2 화를 가라앉히기 위하여 일단 그 자리를 벗어나거나, 속으로 1부터 10까지 숫자를 세어보거나, 천천히 심호흡을 해봅시다.

- 3 마음속으로 차분해지는 것을 도와주는 말이나, 편안했던 일들을 떠올려봅시다.

“이런 일 때문에 화내지 않을 거야” “조금 지나면 화가 가라앉을거야”

## 2. 도움이 되는 생각

- ① 친구들은 나와 다른 생각이 있을 수 있습니다. 내 생각대로 되지 않아서 억울하고 화가 난다고 해도 친구들이 반드시 내 말을 들어주거나, 결과가 바뀌는 것은 아닙니다.
- ② 이기든 지든 친절하게 대하면 친구들이 나중에도 같이 어울리고 싶어할 것 입니다.
- ③ 우리는 친구들과 좋은 관계를 통해서 즐거움과 편안함을 느끼기도 하고, 속상한 일이 있을 때 위로를 받을 수 있습니다. 새 학기 에도 친구들과 즐거운 학교 생활이 되기를 바랍니다.

2021 학생용 카드뉴스

새 학기  
친구 만들기

카드뉴스 문의사항

교육부 학생정신건강지원센터

02-6959-4640



학생정신건강지원센터  
학생정신건강지원센터