

이창호, 노성덕, 이소엽, 손재환, 김상수, 주지선, 조은희, 박기라

우리 아이 사회성 이렇게 길러주세요 : 학부모 개입 지침서 7

인 쇄 : 2010년 12월

발 행 : 2010년 12월

발 행 인 : 차 정 섭

발 행 처 : 한국청소년상담원

(100-882) 서울시 중구 신당6동 292-61

T,(02)2250-3134 / F,(02)2250-3005

<http://www.kyci.or.kr>

인 쇄 처 : 신일기획

비매품

본 간행물은 여성가족부의 지원을 받아 제작되었습니다.

본 기관의 사전승인 없이 내용의 일부 혹은 전부를 전재할 수 없습니다.

안녕하세요 청소년여러분!!

청소년 시기는 ‘제2의 탄생기’로
 자신의 가치관을 정립하고 정체성을 확립해 나가는
 변화와 성숙을 향한 귀중한 시기입니다.
 한국청소년상담원은 다각적인 채널을 통해
 청소년의 멋진 도약을 위해 최선을 다하고 있습니다.

이에 청소년들이 좀 더 행복한 세상에서 주도적으로
 자신의 삶을 개척해 나가길 바라는 희망을 담아
 ‘청소년 자기성장 지침서’를 발간하게 되었습니다.
 지금은 당면한 문제로 인해 고통스럽지만,
 나중에 돌이켜보면 ‘그때는 참 힘들었는데...’ 라고
 가볍게 말할 수 있도록 위기를 넘기는데
 이 책이 조금이나마 도움이 되었으면 합니다.

마지막으로 청소년에 대한 사랑과 열정으로
 점심시간 및 아침시간 등 근무 외 시간을 쪼개 가면서
 문제영역별 연구모임에 적극적으로 참여하여
 이 지침서를 제작해 주신 한국청소년상담원
 선생님들의 노고에 진심으로 감사를 드립니다.

앞으로도 청소년들이
 고민하는 부분에 대해 같이 고민하고 발전하는
 한국청소년상담원이 될 것을 약속드립니다.

2010년 12월에

한국청소년상담원 원장 차정섭



들어가는 말

자녀들의 성공적인 학교생활은 학교현장에서 부딪히게 되는 다양한 문제들을 해결할 수 있는 능력이나 기술을 가지고 있는가의 여부에 따라 좌우됩니다. 특히 인생에 있어서 가족의 품을 떠나 공식적인 집단 구성원으로서 생활하면서 형성되어지는 성공적인 또래관계는 그 규모가 크건 작건 간에 그 속에서 발생할 수 있는 일련의 문제들을 해결하느냐 못하느냐에 달려있습니다. 학교에서의 성공적 대인관계는 학업에서의 성취뿐만 아니라 전반적인 학교생활 적응에 영향을 미치게 됩니다.

그러나 오늘날 학교생활을 하고 있는 대부분의 아동·청소년들은 대인관계 문제로 인한 많은 어려움들을 호소하고 있습니다. 특히 발달적 관점에서 아동·청소년기에 경험하게 되는 대인관계 기술의 습득은 매우 중요합니다. 이는 학교 적응력을 높이고 만족스러운 진로를 결정하는데 도움을 줄 뿐만 아니라 성인으로 성장한 이후 대인관계 형성의 기초가 된다는 점에서 관심을 가지지 않을 수 없습니다. 따라서 처음으로 공식적인 집단구성원으로서 대인관계를 형성하는 초등학교 시기부터 사회적 관계를 맺고 발전시켜가는 사회적 기술을 습득하는 것이 필요합니다.

최근에 발간된 여러 연구물들에서 지적한 바와 같이 아동·청소년들에게 대인관계와 관련된 문제를 원만하게 해결할 수 있는 기술이나 전략을 가르치는 일이야말로 최우선 과제 중의 하나라 할 수 있습니다. 이에 따라 대인관계기술을 향상시키기 위한 다양한 지침서들이 개발되어 왔으나 아직도 일상생활 장면에서 대인관계 어려움을 경험하는 아동·청소년들의 비율은 줄어들지 않고 있는 현실입니다.

이 책은 또래관계를 중심으로 대인관계에서의 문제를 안고 있는 초등학교 자녀를 둔 부모를 대상으로 일상생활 장면에서 그와 같은 문제를 원만하게 해결할 수 있는 방법들을 설명하고 있습니다. 즉, 또래관계와 관련하여 ‘무엇을’ 생각할 것인가와 같은 해답을 제시하기 보다는 ‘어떻게’ 생각할 것인가와 관련된 방법을 습득하는데 도움을 주기 위한 목적으로 만들어졌습니다.

contents

| 간행사

| 들어가는 말

제1장 '사회적 기술'에 대해 이해하기

- 1) '사회적 기술'이란 무엇일까요? ... 7
- 2) '또래관계'에 영향을 미치는 요인에는 어떤 것들이 있을까요? ... 8
- 3) 또래관계에는 어떤 유형이 있을까요? ... 10
- 4) 얼마나 많은 아이들이 또래관계로 고민하고 있을까요? ... 12

제2장 초등학생의 또래관계 체크해 보기

- 1) 또래관계 체크리스트 ... 13
- 2) 부모양육태도 척도 ... 18

제3장 초등학생의 사회적 기술 향상하기

- 1) 체크리스트 문제 영역별 도움 방법 ... 21
- 2) 사회적 기술 향상을 도울 수 있는 기술들 ... 29

제4장 사회적 기술 관련 프로그램 안내

- 1) 솔리언또래상담 프로그램 ... 37
- 2) 초등학생용 올틴품성계발 프로그램 - 멋진우리 ... 38
- 3) 그 외 프로그램 ... 39
- 4) 관련 기관·단체 ... 39

| 참고문헌 ... 40





제1장

‘사회적 기술’에 대해 이해하기

1 ‘사회적 기술’이란 무엇일까요?

‘사회적 기술(social skills)’이란, 여러 가지 사회적 환경에 효과적으로 대처하기 위해서 사용하는 행동 또는 대인관계 및 사회적으로 수용되기 위해 필요한 사회적 지식을 이해하고 이를 실제 상황에 적용하고 응용하는 기술을 말합니다.

이러한 사회적 기술에는 몇 가지 주요한 영역이 있습니다. 그것은 아래 <표 1>과 같이 사회를 살아가면서 너무도 당연하게 필요한 것들이며, 특별한 노력과 교육 없이 자연히 생겨날 것이라고 믿는 것들입니다.

<표 1> 사회적 기술의 주요 영역 (Caldarella & Merrell, 1997)

- ▶ **또래관계(Peer relationships)**
 - 사회적 상호작용, 친사회적, 또래 선호, 공감, 사회참여
- ▶ **자기 관리(Self-management)**
 - 자기통제, 사회적 관습, 사회적 자립, 사회적 책임, 교실에 적응하기
- ▶ **학업(Academinc)**
 - 학교 적응, 학교에서의 사회적 규칙 준수, 과제 지향, 학업의 책임, 협력하기
- ▶ **(규정) 준수(Compliance)**
 - 사회적 협동, 권리, 협력하기
- ▶ **주장(Assertion)**
 - 적극적인 사회적 기술, 사회적 단체에 가입, 사회적 행동

이러한 다양한 사회적 기술의 주요 영역 중 ‘또래관계’는 초등학교 시기에 매우 중요한 영역이라 할 수 있습니다. 왜냐하면 이 시기는 부모와 가족의 관계에서 벗어나 보다 넓은 대인관계로 범위가 확장되는 첫 번째 단계라 할 수 있기 때문입니다. 또한 또래관계는 아이들이 긍정적인 사회적 관계를 학습하는데 필요한 다양한 사회적 기술을 연습할 수 있는 기회를 제공합니다. 이것은 이후 발달단계에서 경험하게 되는 다양한 환경과 사회변화에 적응할 수 있고, 또한 원만한 대인관계를 형성할 수 있는 밑거름이 될 수 있기 때문입니다.

따라서 이 책에서는 다양한 사회적 기술 중 초등학교 시기에 가장 중요하다고 할 수 있는 또래관계에 관해 초점을 두고 기술하고자 합니다.

2 ‘또래관계’에 영향을 미치는 요인에는 어떤 것들이 있을까요?

▶ 개인 요인

외로움이나 불안을 느끼는 정도는 또래관계에 크게 영향을 미칩니다. 많은 학자들은 외로움이나 불안과 관련하여 자아개념 및 자아존중감, 자기유능감, 자기통제감 등을 중시하고 있습니다. 또래 사이에서 인정받고 수용 받게 될 경우 긍정적인 자아개념을 증대시키게 되며, 반대로 배척받을 경우 감소시키게 됩니다.

자아존중감 역시 타인과의 상호작용에 의해 형성되며, 특히 자신이 중요하다고 생각하는 사람들의 관심과 성공적인 경험에 의해 계속적으로 형성되어 갑니다. 낮은 자아존중감은 자신은 물론 타인을 배려하고 수용하는데 어려움을 줍니다.

또한 자기통제력이 부족하면 충동적일 뿐만 아니라 과다행동성을 보일 수 있으므로 또래관계에도 부정적인 영향을 미치게 됩니다.

이 밖에도 최근 연구에는 우울, 분노와 같은 부적 정서를 이야기하고 있습니다. 이러한 부적 정서는 의기소침과 낙심, 피곤과 무기력, 혼돈과 당황, 분노와 적개심 등과 깊은 관계가 있습니다. 예를 들어 행동이 느리고 쉽게 피곤을 느끼고 무기력하면 대인관계 형성에 어려움이 많고, 분노 수준이 높은 아이들은 공격행동을 나타내어 또래들로부터 기피될 수 있습니다.



▶ 가정 요인

가정 요인으로는 무엇보다도 부모 자녀 관계와 부모의 지지적 또는 적대적 양육태도에 가장 많은 영향을 미칠 수 있습니다.

아래 <표 2>는 부모의 양육태도에 따라 자녀가 어떻게 성장하고 발달하는지를 보여줍니다.

<표 2> 부모의 양육태도와 자녀의 발달 결과

부모의 양육태도		자녀의 발달 결과
권위적	자녀에게 따뜻하고 수용적 이면서 말할 기회를 허용하고, 안내와 통제를 하는 유연하고 민주적인 양육태도	<ul style="list-style-type: none"> - 유쾌하고 사회적으로 책임 있고, 자기 신뢰적, 성취 지향적이면서 성인이나 또래들과 협력적임 ▪ 높은 수준의 인지적 및 사회적 능력 발달 ▪ 높은 자아존중감, 뛰어난 사회적 기술, 강한 도덕적/친사회적 관심, 높은 학업성취
독재적	부모가 자녀에게 많은 규칙을 정하고, 엄격한 복종을 기대하고, 순응을 하도록 하기 위해 이성보다 힘에 의존하는 제약이 많은 양육태도	<ul style="list-style-type: none"> - 공격적이거나 불안, 우울이 있으며 마음을 터놓지 않아 또래들과의 상호작용에서 사회적 미숙으로 거부당하기 쉬울 수 있음 ▪ 평균 수준의 인지적 및 사회적 능력 발달 ▪ 평균 수준의 학업성취 및 사회적 기술, 허용적 부모의 청소년 자녀보다 나은 적응 수준
허용적	수용적 부모가 자녀에 대한 요구를 거의 하지 않고 그들의 행동에 대한 통제도 거의 하지 않는 양육태도	<ul style="list-style-type: none"> - 자주 충동적이고 공격적이며, 자기중심적, 자기 통제력이 부족하고 독립성과 성취가 매우 낮음 ▪ 낮은 수준의 인지적 및 사회적 능력 발달 ▪ 저조한 자기 통제 및 학업성취, 권위 있는 부모 혹은 권위주의적 부모의 청소년 자녀에 비해 악물사용을 더 많이 함



〈표 2〉에서 나타나듯이 가정 안에서 부모 자녀 관계가 긍정적 관계를 유지하고 돈독한 관계를 형성하고 있다면 자녀의 인지적, 심리적 발달에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 알 수 있습니다.

즉, 부모의 양육태도가 지지적이고 애정적인 경우 또래관계에 긍정적 영향을 미치며, 적대적일 경우 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 것입니다.

그러므로 가정에서 어머니와 높은 신뢰감을 형성하고 아버지와 원활한 의사소통을 하는 자녀는 질 높은 또래관계를 만들고 유지할 수 있을 것입니다.

▶ 학교 요인

학교에서는 또래와의 관계뿐만 아니라 교사와의 상호작용에서도 아이들의 인간관계에 많은 영향을 미치게 됩니다. 교사와 학생 간의 관계에서 교사로 부터 인정받았다고 지각되는 아이의 경우 다른 친구들로부터 더 많은 선택을 받고 높은 사회적 지위를 가지게 되기도 합니다.

따라서 교사의 정서적 지지(사랑, 이해, 격려, 신뢰, 관심)와 평가적 지지(자신의 행위를 인정, 칭찬하는 것)가 또래관계와 관련성이 높으며, 이는 학급 교우들간의 신뢰감 형성에도 많은 영향을 주게 됩니다. 또한 학생들이 교사들의 무조건적 긍정적 존중, 진실성, 공감적 이해를 긍정적으로 지각할 때 더 높은 자아존중감을 가지며, 학교생활도 잘 적응하게 됩니다.

3 또래관계에는 어떤 유형이 있을까요?

또래관계의 유형은 관점에 따라 다양하게 분류할 수 있으며 여기에서는 학자나 전문가들이 가장 많이 쓰는 방식으로 살펴보겠습니다.

▶ 인기 아동(popular)

또래 사이에서 가장 인기 있는 아동은 다정하고, 협동적이며, 신체적 매력 이 있으며, 머리가 좋고, 사교적, 행동적, 지도력이 있습니다. 이러한 아이들은 자아존중감이 높고, 다양한 유형의 친구들과 어울리며, 유머감각이 있어 함께 있는 것이 즐거운 특징이 있습니다.



▶ **보통 아동 (acceptable)**

아이들의 반 정도가 이런 유형에 속하는데, 친구들이 특별히 좋아하지 않고, 특별히 인기 있는 것도 아니지만 그렇다고 친구들이 싫어하지는 않는 유형입니다. 이런 아이들은 집단과 어울리는 보통 아이들입니다.

▶ **고립 아동 (isolated or neglected)**

고립되거나 무시당하는 아이는 친구들의 관심밖에 있기 때문에 친한 친구로 지명되지도 않고, 싫어하는 친구로 지명되지도 않습니다. 이러한 아이들은 또래놀이에 참여하려는 행동이 적는데, 수줍음을 잘 타며 말수가 적고, 위축된 성격으로 수동적이고, 낮은 자아존중감, 불안, 우울증 등 내적인 문제를 가진 경우가 많습니다.

▶ **거부 아동 (rejected)**

친구들이 가장 싫어하는 유형으로 이런 아이들은 교실에서 수업분위기를 망치며 학업성적도 좋지 못합니다. 인기가 없는 아이들과 친구가 되며, 자기보다 어린 아이들과 어울리게 됩니다. 이들 중에는 약물남용, 청소년 비행과 같은 외적인 문제가 있는 경우도 있습니다. 이들은 주요특징에 따라 공격성 아동과 위축성 아동으로 구분할 수 있습니다.

공격성 피거부아동은 다른 아이들이나 자원을 지배하기 위해 강압적 수단을 많이 사용하고 비협동적이고 비판적이고 사회적 행동을 거의 하지 않으며 만성적으로 신체적, 언어적 공격을 많이 하는 특징을 보입니다.

위축성 피거부아동은 이상하고 미성숙한 행동을 많이 하며 또래집단의 기대에 둔감하고 사회적으로 서투른 아이들입니다. 이들은 남들이 자신을 꺼리고 싫어한다고 생각하며, 다른 아이들로부터 따돌림 받음에 따라 위축, 외로움, 자존감 저하, 우울, 정서장애를 경험할 위험을 가지고 있습니다.

▶ **혼합형 (controversial)**

친한 친구로 꼽히기도 하고 싫은 친구로 꼽히기도 하는 혼합형은 공격적이고 파괴적인 면이 있기도 하며, 자기주장이 강하고 지도력이 있습니다. 이런 아이들은 또래집단에서 눈에 띄기는 하지만, 이들을 좋아하는 사람도 많고 싫어하는 사람도 많아 친구들과로부터 복합적인 반응을 유발합니다.

4 얼마나 많은 아이들이 또래관계로 고민하고 있을까요?

2008년도 청소년상담 현황을 살펴보면, 상담을 받은 전체 청소년 4,006,993명 중 20.1%가 초등학생(804,135명)으로 2007년도(432,586명)에 비해 85.9%가 증가하였습니다. 이 중 ‘대인관계’로 상담을 받은 초등학생은 15.0%(120,620명)입니다. 전반적으로 대인관계는 점차로 중시되고 있으며 이에 대한 상담도 증가하는 추세에 있습니다.

〈표 3〉 상담 대상자별, 내용별 현황

구 분		2007년(명)	2008년(명)	증감(%)
대상자별	계	2,705,526	4,006,993	48.1
	초등학생	432,586	804,135	85.9
	중 학 생	860,359	1,191,209	38.5
	고등학생	668,843	859,855	28.6
	대 학 생	80,152	113,828	42.0
	기 타	663,586	1,037,966	56.4
대인관계 상담 내용(%)		13.5	15.0	1.5

(출처 : 통계청, 청소년통계, 2009, p.20)

자료에서 보듯이 초등학생의 심리정서문제가 급격히 증가하고 있으며, “또래관계”가 아이와 부모의 주요한 고민으로 자리하고 있음을 알 수 있습니다. 그리고 자녀의 “또래관계”를 관심을 가지고 지켜보아야 함을 보여주는 결과라고 볼 수 있습니다.

그렇다면, 나의 자녀는 또래관계를 어떻게 맺고 있을까요? 또한 현재의 양육방식은 문제가 없는 것일까요?

다음 장에서는 이러한 내용을 체크해보겠습니다.





제2장

초등학생의 또래관계 체크해 보기

초등학생 자녀들은 실제로 또래관계 문제로 인해 어려움을 겪고 있지만 자신의 고민의 정도가 다른 또래들에 비해서 어느 정도로 심한지, 그리고 자신이 가지고 있는 어려움의 원인이 무엇인지를 전혀 알지 못하는 경우가 많습니다. 그래서 어려움을 해결하거나 문제를 줄이는 데에 있어서 효과적이지 못한 행동을 되풀이하게 되어서 어려운 상황이 오히려 더 나쁘게 되는 악순환을 경험하게 될 수 있습니다. 실제로 또래관계 문제로 상담실을 찾는 초등학생을 상담하다 보면, 초등학생들은 막연하게 괴로워할 뿐 자신의 문제가 정확하게 무엇인지 또 얼마만큼 심각한지 잘 알지 못합니다.

그래서 객관적인 또래관계 심리평가를 통해 초등학생 자녀의 또래관계 문제 유형과 그 심각성 정도를 다른 또래들과 비교해 봄으로써 스스로를 객관적으로 바라 볼 수 있도록 도와주는 것이 좋습니다. 심리평가를 통해서 또래관계 어려움을 객관적으로 살펴본 부모님들은 자녀의 또래문제 원인이 구체적으로 어떤 것인지를 이해할 수 있습니다.

1 또래관계 체크리스트

또래관계 체크리스트는 다양한 사람과의 관계에서 나타나는 여러 어려움들을 파악할 수 있는 심리검사로써 '친구와의 갈등, 괴롭힘, 소외, 대인관계 유지 곤란, 부모와의 갈등, 형제와의 갈등, 선생님과의 갈등, 사람 대하기 어려움' 등 8가지 대표 문제 영역으로 구성되어 있습니다.

이 체크리스트는 초·중·고 청소년들을 대상으로 개발된 것으로 그 활용 방법은 아래와 같습니다.

자녀가 직접 체크리스트를 읽고 해당하는 문항의 어려움 정도를 1점에서 5점 중에 선택하여 표시하게 합니다. 이때 1은 가장 낮은 정도이고 5는 가장 높은 정도를 나타냅니다.



Tip

자녀가 체크리스트를 작성하기 전 체크리스트에 대한 충분한 설명으로 동기화 시켜주어야 합니다. 또한 작성하는 동안 부모가 지켜보는 것을 부담스러워 할 수 있으니 혼자 작성할 수 있도록 해주세요. 끝으로 자녀가 응답한 것에 대해 부모가 보는 아이의 모습을 강요하여 응답을 바꾸게 하지 않아야 합니다.

체크가 완료된 후 채점은 각 문제 영역별 점수의 평균을 계산합니다.

예를 들어 ‘친구와의 갈등’의 경우 10문항에 표시된 점수들을 모두 합산한 뒤 10으로 나누어 주면 ‘친구와의 갈등’ 문제영역의 평균점수를 계산할 수 있습니다. 또한 8가지 문제영역의 평균 점수를 모두 합산하여 8로 나누면 전체 문제의 평균점수를 계산할 수 있습니다.

이렇게 계산된 각 문제영역의 평균점수들을 비교하여 살펴봅니다.

이때 평균점수가 3점 이상인 문제영역은 자녀가 그 문제영역에 어려움을 가지고 있는 것으로 생각해 볼 수 있습니다. 또한 다른 문제영역과 비교하여 높고 낮음을 비교해 보고 어느 문제영역이 더 높게 나타나는지 살펴보는 것이 필요합니다. 만약 전체 평균점수가 4점이 넘는다면 심리상담 등 전문가의 도움을 요청할 수 있습니다.



Tip

채점 결과, 나온 점수는 자녀의 모든 행동을 설명하는 잣대가 될 수 없음을 꼭 염두해 두셔야 합니다. 이것으로 자녀에 대해 선입견이나 편견을 가져서는 안되며, 자녀의 최근 행동과 평소 관찰한 모습을 연결시켜 자녀를 전체적으로 이해하는 것이 필요합니다.



〈표 4〉 또래관계 체크리스트

※ 다음의 문항들은 또래관계에 관한 문항들입니다.

문항을 잘 읽은 후 각 문항에 해당 숫자 위에, √표 해 주세요.

영역	문항	점수				
		1	2	3	4	5
I. 친구와의 갈등	1. 친구 때문에 학교에 가기 싫다.	1	2	3	4	5
	2. 친구에게 지는 것이 싫다.	1	2	3	4	5
	3. 친구와 있으면 기분이 나쁘다.	1	2	3	4	5
	4. 학교 친구와 지내는 것이 편하지 않다.	1	2	3	4	5
	5. 친구들이 나와 놀기를 꺼려한다.	1	2	3	4	5
	6. 친구와 만나면 다투게 된다.	1	2	3	4	5
	7. 싸운 친구와 다시 친해지기가 어렵다.	1	2	3	4	5
	8. 친구들에게 싸움을 잘 하는 아이라는 이야기를 듣는다.	1	2	3	4	5
	9. 친구들이 나와 이야기하는 것을 싫어한다.	1	2	3	4	5
	10. 친구와 의견조정이 어렵다.	1	2	3	4	5
평균 점수						
II. 괴롭힘	11. 나쁜 친구나 언니(형)들 때문에 내가 하고 싶은 대로 못한다.	1	2	3	4	5
	12. 나쁜 친구나 언니(형)들이 나쁜 일을 하자고 한다.	1	2	3	4	5
	13. 나쁜 친구나 언니(형)들이 나만 괴롭힌다.	1	2	3	4	5
	14. 나쁜 친구나 언니(형)들이 나에게 자주 온다.	1	2	3	4	5
	15. 나쁜 친구나 언니(형)들이 같이 어울리자고 한다.	1	2	3	4	5
	16. 나쁜 친구나 언니(형)들에게 끌려다닌다.	1	2	3	4	5
	17. 나쁜 친구나 언니(형)들이 시험 볼 때 커닝을 시킨다.	1	2	3	4	5
평균 점수						
III. 소외	18. 생일에 초대할 친구가 없다.	1	2	3	4	5
	19. 힘들 때 얘기할 친구가 없다.	1	2	3	4	5
	20. 나는 늘 혼자이다.	1	2	3	4	5
	21. 친구들에게 인기가 없다.	1	2	3	4	5
	22. 나는 말할 친구가 없다.	1	2	3	4	5
	23. 친구들이 나에게 말을 시키지 않는다.	1	2	3	4	5
	24. 점심시간에 혼자 밥을 먹는다.	1	2	3	4	5
	평균 점수					

영역	문항	점수				
IV. 대인관계 유지	25. 친구에게 어떻게 말을 건넬지 고민이다.	1	2	3	4	5
	26. 친구를 쉽게 사귀지 못한다.	1	2	3	4	5
	27. 폭넓게 친구를 사귀는 아이들이 부럽다.	1	2	3	4	5
	28. 친구랑 금세 사이가 멀어진다.	1	2	3	4	5
	평균 점수					
V. 부모와의 갈등	29. 집에서 부모님과 마주치기 싫다.	1	2	3	4	5
	30. 부모님과 대화가 없다.	1	2	3	4	5
	31. 집에 가면 말을 하기가 싫다.	1	2	3	4	5
	32. 부모님과과는 이야기가 안 통한다.	1	2	3	4	5
	33. 집에서 부모님 때문에 짜증이 자주 난다.	1	2	3	4	5
평균 점수						
VI. 형제와의 갈등	34. 형제가 밉다.	1	2	3	4	5
	35. 형제들과 심하게 싸운다.	1	2	3	4	5
	36. 형제가 없었으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
	37. 형제들과 이야기가 안 통한다.	1	2	3	4	5
	38. 형제가 나를 무시해서 힘들다.	1	2	3	4	5
평균 점수						
VII. 교사와의 갈등	39. 선생님과 대화가 안된다.	1	2	3	4	5
	40. 선생님이 나만 미워한다.	1	2	3	4	5
	41. 선생님에게 대들었다.	1	2	3	4	5
	42. 선생님이 차별이 심하다.	1	2	3	4	5
	43. 선생님이 밉다.	1	2	3	4	5
	44. 선생님이 우선자 같다.	1	2	3	4	5
	45. 선생님의 기대가 나를 힘들게 한다.	1	2	3	4	5
	46. 선생님만 보면 화가 난다.	1	2	3	4	5
평균 점수						



영역	문항	점수				
VIII. 사람 대하기 어려움	47. 사람이 많은 지하철을 타기 어렵다.	1	2	3	4	5
	48. 사람들 앞에서는 무슨 말부터 꺼내야 할지 몰라 아무 말도 안한다.	1	2	3	4	5
	49. 사람들 앞에 서면 근육이 긴장된다.	1	2	3	4	5
	50. 사람들 앞에 서면 마음이 떨리고 어지럽다.	1	2	3	4	5
	51. 사람들 앞에 서면 얼굴이 붉어지고 화끈거린다.	1	2	3	4	5
	52. 사람들이 많은 모임 자리를 피한다.	1	2	3	4	5
	53. 사람을 만나기 전날 잠을 청하거나 잠을 오래 자기가 어렵다.	1	2	3	4	5
	54. 사람들과 눈 마주침이 불안하다.	1	2	3	4	5
	55. 사람들 사이를 지나갈 때면 걸음걸이가 부자연스럽게 느껴진다.	1	2	3	4	5
평균 점수						
전체 평균 점수						

또래관계 체크리스트 검사 외에 부모님이 자녀를 대하는 태도를 측정하는 ‘부모의 양육태도’ 심리검사를 참조하는 것도 필요합니다. 이전 장에서 설명한 것 같이, 평소 부모가 자녀를 대하는 태도에 따라서 자녀의 또래관계에 많은 영향을 주게 됩니다. ‘부모의 양육태도’ 검사를 통해서 평소 자녀를 대할 때, 애정적 태도, 통제적 태도, 권위적 태도, 모호한 태도 등 부모가 가지는 여러 태도 유형을 확인 할 수 있습니다.

‘부모의 양육태도’ 검사에는 여러 연구자가 개발한 다양한 종류의 검사가 있습니다(김영숙, 1988; 송지영, 1992; Oh & Lee, 1994). 가까운 청소년상담 센터를 방문하시면 ‘부모의 양육태도’ 검사를 받아 보실 수 있습니다.

2 부모양육태도 척도

부모님이 자녀를 대하는 태도를 측정하는 ‘부모의 양육태도’ 심리검사를 참조하는 것도 필요합니다. 이전 장에서 설명한 것 같이, 평소 부모가 자녀를 대하는 태도에 따라서 자녀의 또래관계에 많은 영향을 주게 됩니다.

‘부모의 양육태도’ 검사를 통해서 평소 자녀를 대할 때, 애정적 태도, 통제적 태도, 권위적 태도, 모호한 태도 등 부모가 가지는 여러 태도 유형을 확인할 수 있습니다. ‘부모의 양육태도’ 검사에는 여러 연구자가 개발한 다양한 종류의 검사가 있습니다(김영숙, 1988; 송지영, 1992; Oh & Lee, 1994). 지역청소년상담센터를 방문하시면 ‘부모 양육태도’ 검사를 받아 보실 수 있습니다.

아이에게 있어 부모는 최초로 맺는 인간관계이며 부모가 제공하는 환경은 지적, 정서적, 사회적 발달의 중심적 역할을 하게 됩니다.

자녀를 훌륭하게 키우고 싶은 것은 모든 부모의 바람입니다.

그러나 부모의 양육태도가 잘못되어 있다면 그 자녀는 왜곡된 가치관을 가지거나 자기가치를 잃어버리고 살게 될 가능성이 높습니다.

부모의 바람직한 가치관, 태도 및 행동이 아동 교육과 발달을 위해서는 필수적임을 꼭 기억해주세요.

아동이나 청소년의 마음을 치료하려면 부모님의 협조가 필요합니다. 부모님이 자신의 양육태도를 수정하고 자녀의 마음이 어떠한지, 앞으로 어떻게 해 주어야 하는지 명확하게 인식하는 것이 절대적으로 필요합니다. 자녀만 치료한다고 되는 것은 아닙니다. 치료가 되더라도, 더 많은 시간을 함께하는 부모와 가족들이 변화하지 않은 채 그대로 있으면 순식간에 제자리로 돌아가 버리고 맙니다.

부모의 양육태도에 따라 우리 자녀는 어떤 반응을 하는지 살펴보고 자신이 어떤 유형의 부모인지 한 번 생각해 보세요.



〈부모의 양육태도가 자녀에게 미치는 영향〉

부모의 양육태도	내용	자녀의 결과적 반응
배척	<ul style="list-style-type: none"> · 감정으로 자녀들을 대한다. · 자녀를 미워한다. · 아동을 무시한다. · 아동과의 접촉을 피한다. · 가혹한 벌을 가한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 다른 사람의 말을 귀기울이지 않는다. · 불안감과 실패감을 휩싸인다. · 자신의 잘못에 대해 변명하기에만 급급하게 된다. · 공격적인 행동과 비행을 저지른다. · 애정이 각박해진다. · 주위사람들과 화합하지 못한다.
편애	<ul style="list-style-type: none"> · 특정 자녀만을 사랑하고 편든다. · 다른 형제와 비교하여 비난하고 공격한다. · 다른 형제를 본받으라고 강요한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 질투심이 강해진다. · 형제간에 싸움이 잦아지고 형제를 미워한다. · 가정 밖으로 방황한다.
방임	<ul style="list-style-type: none"> · 상대해 주지 않는다. · 간섭하지 않는다. · 칭찬도 꾸중도 하지 않는다. · 비웃는다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 자기 중심적이 된다. · 제멋대로 하고 반성하지 않는다. · 부도덕한 행위를 하게 된다. · 기존 권위에 반항한다.
독재	<ul style="list-style-type: none"> · 자녀의 현재상에 불만이다. · 자녀의 의사와 행동을 반대한다. · 결점을 찾아 비난한다. · 자녀의 의사를 무시하고 부모의 의도만을 강요한다. · 부모의 만족과 요구만을 충족하려 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 욕구 불만이 늘고 신경질적인 성격이 된다. · 자신감이 없어진다. · 불안과 염려의 강박 경향이 더해진다. · 신경성 증후가 나타난다(야뇨증). · 실패감, 죄책감에 빠진다.
과잉보호	<ul style="list-style-type: none"> · 맹목적으로 사랑한다. · 극도로 희생한다. · 불필요하고 과도한 근심을 한다. · 지나치게 멋대로 버려둔다. · 징계하기를 주저한다. · 모든 일을 대신해 준다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 정서적 성숙이 늦고 부모에게 의존한다. · 부모의 지배에서 벗어나지 못한다. · 안하무인격의 건방진 행동을 한다. · 독립성의 결여로 사회 적응이 어려워진다. · 부모를 부담스럽게 생각하기도 한다. · 변명만 일삼는 무책임한 인간이 된다.



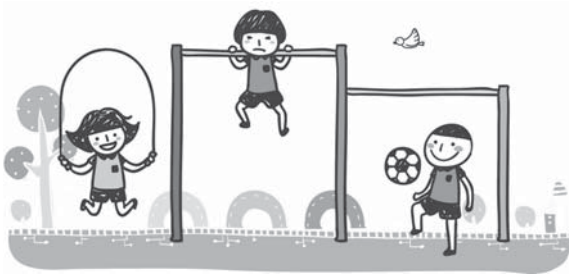
제3장

초등학생의 사회적 기술 향상하기

앞서 2장을 통해 자녀의 또래관계에 관해 체크해 볼 수 있었을 것입니다. 그 결과는 전문가로부터 도움을 요청해야 하는 상황이 될 수도 있지만, 가정에서 부모의 지도를 통해 충분히 개선될 수 있는 부분들도 있습니다.

먼저 이 장에서는 3장의 또래관계 체크리스트의 각 영역에서 주로 호소하는 문제들에 대한 전문가의 상담 사례를 수록하였습니다. 이를 통해 우리 자녀들이 호소하는 각각의 어려움들을 보실 수 있으며, 또 전문적인 상담을 통해 어떤 내용으로 도움을 받게 되는지 확인하실 수 있습니다.

다음으로는 가정에서 부모가 자녀의 건강하고 바람직한 또래관계 형성을 위해 도울 수 있는 사회적 기술 향상 방법들을 소개하고자 합니다. 14가지의 다양한 사회적 기술 향상 방법에 대한 구체적인 적용 내용과 사례를 제시하여 이해를 돕고자 하였습니다. 각각의 방법을 자녀에게 적용해 보고 자녀가 부모의 모습을 모델링함으로써 또래관계에서 활용할 수 있을 것입니다. 평소에 자주 쓰지 않는 방법들이라 다소 불편하고 번거롭게 느껴질 수도 있지만, 연습을 통해 보다 익숙하게 활용하실 수 있을 것입니다.





1 체크리스트 문제 영역별 도움 방법



영역 1 친구와의 갈등



사례

친한 친구가 함부로 말하는 편이에요. 저희 부모님이 이혼하신 것에 대해서도 아무렇지 않게 심한 말을 했습니다. 저한테 미안하다고는 했지만 아직도 너무 화가 납니다.

▶ 도울 수 있는 방법

친한 친구가 나의 가장 아픈 곳을 건드렸군요. 그 친구가 평소 말을 함부로 한다는 것도 알고 한번 내뱉은 말은 주워 담을 수 없는 흔적을 남기지요. 비록 악의에 차서 한 말은 아니더라도 내가 가장 싫어하고 또 듣고 싶지 않은 말을 그것도 가장 친하다고 생각하는 친구에게서 많은 사람들 앞에서 들었으니 무척 속상하고 화가 날 것 같네요. 그런 친구의 사과를 받아들이기 힘든 것은 어쩔 당연한 일입니다.

아마 그 친구도 그 생각만 하면 틀림없이 후회에 후회를 하고 있을 것 같고요. 흔히 말을 쉽게 하는 사람은 후회를 그만큼 많이 한답니다. 자신의 생각 없는 말이 그렇게 친구의 맘을 아프게 하고 자존심을 상하게 할 줄은 미처 몰랐을 겁니다.

이번의 문제를 단순히 친구의 말실수에 원인을 두기보다는 부모님의 문제로 내가 너무 쉽게 상처를 받는 것은 아닌지도 생각해 보세요. 부모님의 문제 때문에 느끼는 상실감과 박탈감을 그 친구가 전부 이해해 줄 수는 없어요. 상황은 알라도 직접 경험하지 않았기 때문에 마음을 자세히는 모르는 걸 어느 정도 이해해야 해요. 이번 기회에 자신을 마음속을 깊숙이 들여다보고 또 그것을 꺼내어 누구와 든 대화할 수 있는 계기가 되었으면 좋겠네요.

♣ 더 많은 사례에 대한 방법을 알고 싶은 경우

한국청소년상담원 홈페이지(www.kyci.or.kr) '고민해결백과' 를 참고하세요.



영역 2 괴롭힘



사례

보름 전 점심시간에 같은 학교의 2학년 형 3명이 우리 반에 오더니만 저한테 와서 돈 10,000원만 꾸어 달라고 하더라고요. 저는 왜 내가 형들에게 돈을 꾸어 주어야 하느냐고 대들었죠. 그랬더니 선배를 무시한다고 하면서 제 뒤 통수표를 세게 2대를 때리더니만 다음 주 월요일까지 돈을 준비하라는 거예요. 마치 안하면 죽일 것처럼 협박을 하면서요. 너무 열 받는 일이기도 하지만 약간은 겁도 납니다. 저는 어떻게 해야 되나요? 돈을 준비하지 않으면 끌려 가서 무지 매를 맞을 것 같고, 돈을 주어버리면 계속해서 괴롭힐 것 같아요.

▶ 도울 수 있는 방법

학생 개인으로는 너무 억울하고 열 받는 일일 것입니다. 그리고 사회적으로는 학교 내에서 이런 일이 벌어진다는 것이 너무나 안타깝기 그지없습니다.

친구의 도움을 받습니다. 혹은 반의 반장이나 임원도 괜찮다고 생각합니다. 그 친구들과 가까운 사이가 아니더라도 먼저 다가가서 반 전체가 힘을 합쳐 도울 수 있는 방법을 강구해 보는 거예요. 혼자 힘으로는 부족하면 어른들의 힘이나 법의 힘을 빌리기보다는 또래가 힘을 합치는 것이 더 보람된 방법이라고 생각합니다. “차라리 형 반하고 우리 반하고 농구시합을 해서 지면 우리가 시원한 음료를 사겠습니다.” 등으로 돌아가면서 말하셔서 단합된 힘을 보여주세요.

친구들의 힘으로 안 되면 부모님, 담임선생님 혹은 상담선생님과 상의하세요. 이 때 단지 그 형들의 이름이나 반을 알려 처벌을 받게 하지 말고, 우리가 할 수 있는 방법이 무엇인지를 가르쳐달라고 여쭙어 보세요.

그래도 어렵다면 가까운 파출소나 학교폭력예방재단 등에 신고하세요. 그 형들이 외부의 큰 조직에 얽혀 있거나 비교적 많은 학생들이 조직적으로 괴롭힘을 주는 형들이라면 어른과 상의 하는 것이 필요합니다. 문제는 화가 나지만 무서워서 그들의 요구만 들어주면 안 된다는 것입니다.

참고로 학교폭력예방재단의 전화번호는 585-0098이고요, 대검찰청에서 운영하는 ‘자녀 안심하고 학교보내기 운동 본부’의 전화번호는 3480-2828입니다.

♣ 더 많은 사례에 대한 방법을 알고 싶은 경우

한국청소년상담원 홈페이지(www.kyci.or.kr) ‘고민해결백과’ 를 참고하세요.



영역 3 소외



사례

저는 같이 다니는 친구들 사이에서 소외감을 종종 느낍니다. 얼마 전에는 친구의 생일파티 때문에 다 같이 모여서 놀기로 했는데, 저한테는 확실하게 말을 안 해주어서 저는 못 갔어요. 그래서 화가 많이 났고 친구들한테 너무 섭섭합니다. 은근히 아이들이 저를 무시하는 것 같아요. 아이들이 저를 싫어하는 것인가요?

그리고 요즘은 같이 있으면 애들이 저를 공주병이라고 놀리면서 은근히 따돌려요. 전에는 장난처럼 들었는데, 애들은 저랑 있으면 피곤하대요. 근데 전 뭐가 잘못되었는지 모르겠어요. 저는 왜 만날 이런 친구들만 만나는지 모르겠어요. 어떻게 해결을 해야 될까요?

▶ 도울 수 있는 방법

요즘 친구들 사이에서 소외된다는 느낌을 종종 만나봐요. 그래서 마음도 많이 상했던 것 같고요. 같이 다니는 친구들이 나만 따돌리고 자기들끼리만 어울린다고 생각하면 정말 섭섭하고 화도 많이 나지요.

하지만 인간관계는 모두 ‘상호적’이라는 말로 그 관계가 표현될 수 있습니다. 쉽게 말하자면, ‘가는 말이 고와야 오는 말이 곱다’ 라는 말인데요. 그와 비슷하게 서로가 어떻게 서로를 대하고 있는가. 즉, 호의적인지, 배려적인지, 배척하는지, 공격적인지의 태도가 서로에게 영향을 줄 수 있어요.

어떤 인간관계든 한쪽에서만 변화해주기를 기다리는 것은 무척이나 어려워요. 왜냐하면 누구나 상대방이 먼저 다가와주고, 먼저 나에게 맞춰주기를 바라고 있기 때문이죠. 그렇기 때문에 친구들이 어떻게 바뀌어 주기를 바라고 이전에 내가 친구들에게 어떻게 대하고 있었는지 생각해 볼 필요가 있어요.

친구들이 나와 있으면 피곤하다고 이야기한다고 했지요? 그리고 친구들이 더 화를 내려고 한다고 했지요? 그 친구들은 왜 그럴까요? 그 친구들도 은주처럼 섭섭한 마음이 들었을 것 같기도 합니다. 이렇게 상대방의 입장에서 한번 생각해 본다면 상대방이 원하는 것이 무엇인지 알 수 있고, 또 내가 어떻게 하느냐에 따라 상대방도 달라질 수 있답니다.

♣ 더 많은 사례에 대한 방법을 알고 싶은 경우

한국청소년상담원 홈페이지(www.kyci.or.kr) ‘고민해결백과’ 를 참고하세요.

 **영영 4** 대인관계 유지



사례

저는 친구를 오래 사귀지를 못합니다. 나도 모르게 싫증을 낸답니다. 처음에 사귄 때는 너무 좋아서 엄청 잘해 주지만 그 애들이 항상 저를 실망시키고, 배신을 때려죠. 그러면 전 또 다른 애들을 사귀죠. 전 원래 성격이 급한 편이예요.

문제는 빨리 친해지는데 관계를 지속하지 못한다는 점이죠. 학급의 분위기를 살리는 것도 제 담당이죠. 이렇게 많은 애들과 그냥 어울릴 때는 괜찮은데, 정말 나를 생각해주고 소중히 여기는 친구는 없는 것 같아요. 전 어떻게 하면 지속적으로 한 친구와 사귄 수 있을까요?

▶ **도울 수 있는 방법**

친구를 처음 사귄 때도 스스럼없이 먼저 다가가서 관계를 시작하는 좋은 장점을 가지고 있군요. 아주 적극적인 행동이지요. 여기에 무엇을 좀 더 보완하면 좋을까요? 친구와의 관계 안에서 일어날 수 있는 오해, 갈등, 다툼을 이겨낼 수 있어야 해요.

오래된 친구는 부모와 형제자매처럼 서로를 잘 이해하기 위해서 사사로운 오해에서 시작해서 큰 갈등까지도 같이 견뎌낼 수 있어야 해요. 이렇게 친구 관계를 지속하려면, 친구의 좋은 면 뿐 만 아니라 부족한 면도 참고, 인내하며 보완해 줄 수 있어야 해요.

친구의 좋은 점을 볼 수 있는 점은 아주 좋은 장점이지만 그런 좋은 점 일면만으로 그 친구를 다 안다고 할 수는 없어요. 친구도 나와 같이 부족한 점이 있기 때문에 친구가 좀 실수를 한다고 해도 내 친구가 아닌 것은 아니겠죠?

친구와 부딪히는 이런 여러 사건으로 말미암아 정말 이 친구의 본모습을 이해하고, 서로 도움을 주고받는 친구가 되는 거예요. 진정으로 나를 생각해주고, 이해해주고, 고민을 나눌 수 있는 친구를 얻기 위해서는 나 자신 또 한 어떤 친구에게 이해해주고, 고민을 들어주고, 나눌 수 있어야 됩니다. 이런 관계를 유지하기 위해서는 인내와 노력이 필요하답니다.

♣ **더 많은 사례에 대한 방법을 알고 싶은 경우**

한국청소년상담원 홈페이지(www.kyci.or.kr) '고민해결백과' 를 참고하세요.



영역 5 부모와의 갈등



사례

우리 부모님은 저에게 이래라 저래라 명령조로 말씀만 하시지 말이 통하지 않습니다. 제가 원하는 게 뭔지 물어보시지도 않고 부모님이 원하시는 대로 일방적으로 통보를 하십니다. 웃을 날 때나 제가 해야 할 일들을 결정하는 것에 있어서도 제 의견은 완전 무시됩니다. 정말 답답하고 속이 상합니다. 어떻게 해야 부모님이 제 말을 들으실 수 있을까요?

▶ 도울 수 있는 방법

가장 가깝게 지내고 많은 이야기를 나누어야 할 부모님과 대화가 잘 안 되니 마음이 답답하고 속상하겠어요. 그러나 자신의 행동이나 말할 때의 태도를 짚어보는 것도 도움이 될 것 같아요. 그리고 현재 내가 어떤 식으로 부모님께 반응하고 있는지 나의 얼굴표정, 행동, 자세, 태도를 살펴보는 것이 필요할 것 같아요.

먼저, 우리말에 ‘아’ 다르고 ‘어’ 다르다는 말이 있죠? 말의 표현은 무척 중요한 것입니다. 같은 말을 하더라도 공손한 태도를 하게 되면 일단 자세에 호감을 가지게 되기 때문에 상대방의 말에 주의를 기울이게 된답니다.

두 번째는 적절한 시기를 기다리는 것이예요. 내가 지금 부모님께 드릴 말씀이 있어도 다른 일로 바쁘시다 거나, 기분이 좋지 않을 때의 상황을 고려하지 않고 불쑥 이야기를 꺼내게 되면 좋은 의견도 거절당하기 쉽겠죠?

세 번째는 좋은 표정과 몸짓이에요. 좋은 표정으로 공손하게 말씀드리는 것이 좋습니다. 그러기 위해 자신의 감정을 먼저 추스리는 것이 필요하겠죠.

네 번째는 자신의 의견을 부모님께서 거절하실 수도 있다는 가능성을 가지고 대화를 해야 해요. 처음부터 대화를 하기가 어렵고 쑥스럽거나, 대화를 했는데 갈등이 발생했거나, 장기적으로 대화를 해야 될 경우엔 편지를 이용해 보는 것도 좋은 방법이 될 것 같아요.

익숙하지 않은 방법이라 하더라도 계속 연습하다 보면 좋은 대화법을 가질 수 있을 거예요. 좋은 대화법을 가지게 되면 부모님의 관계에서 뿐만 아니라 친구들이나 앞으로 선, 후배 관계 등의 인간관계에서 많은 도움을 줄 거예요.

♣ 더 많은 사례에 대한 방법을 알고 싶은 경우

한국청소년상담원 홈페이지(www.kyci.or.kr) ‘고민해결백과’ 를 참고하세요.



영역 6 형제와의 갈등



사례

저는 작은언니에 대한 미움이 너무 커서 이제는 언니의 얼굴조차 싫어요. 언니는 말 한마디를 해도 사랑을 짜증스럽게 만들고 자기 밖에 몰라요. 뭐든지 자기 것만 챙기려 들고 다른 가족들 생각은 조금도 안 해요. 하지만 엄마는 언니만 싸고 돕니다. 작은언니의 실수가 눈에 뵈는데도 주의를 주지않고 그냥 넘어가려고 감싸고만 들려고 하는 엄마도 덩달아 싫어해요. 정말 친언니지만 남보다 더 미운 것 같아요.

▶ 도울 수 있는 방법

눈만 뜨면 부딪혀야 할 언니에 대해 감정이 그렇게 나쁘다니 하루하루가 얼마나 힘들시겠어요? 게다가 어머니는 언니만 감싸며 OO님에게는 참으라고 하시니 많이 섭섭할 것 같아요.

형제지간에 아무리 미운 마음이 생겨도 언제까지나 그런 감정을 가지고 살 수는 없을 것 같아요. 화나고 섭섭한 일이 있으면 풀어야지요. 그리고 서로 이해하려고 하는 마음을 가지도록 하는 것이 중요한 것 같아요.

언니가 자기만 알고 때로 OO님을 짜증스럽게 만들 정도로 공격적인 말을 하는 것을 언니의 입장에서 한 번 생각해 보는 것도 좋을 것 같아요. 형제 서열 중에 둘째에 위치한 사람들은 독립심이 강하고 도전적이며 자기 것을 챙기는 것에 민감한 경향이 있다고 해요. 하지만 이런 모든 것은 둘째가 자신의 위치를 확립하고 살아가기 위한 한 방법이죠. 그것을 이해해줘야 할 것 같아요. 게다가 언니도 어릴 적에 가족들과 떨어져서 자랐기 때문에 더욱 가족 내에서 자기 위치를 확보하기 위해 애쓸 것 같아요. 그런 것이 때로 자기 밖에 모르고 공격적으로 표현했을 수도 있었겠지요.

서로가 시기하고 그 사랑을 혼자 더 많이 갖기 위해 경쟁한다기보다는 서로를 위하고 이해하고 받아줌으로써 그전에 충족되지 못했던 사랑을 형제들 간에도 나눌 수 있다면 얼마나 좋을까요. OO님이 먼저 언니를 이해하고 좋게 보려고 애써보세요. 그리고 언니에 대해 화나거나 언니가 실수를 한다면 그 자리에서 바로 대화로 푸는 것이 좋을 것 같아요.

❖ 더 많은 사례에 대한 방법을 알고 싶은 경우

한국청소년상담원 홈페이지(www.kyci.or.kr) '고민해결백과' 를 참고하세요.



영역 7 교사와의 갈등



사례

얼마 전에 저희 반에 돈이 없어졌는데 선생님이 자주 저를 불러 물어보시는 겁니다. 지금은 도둑이 잡혀서 더 이상 걸 의심하는 것 같지는 않지만 선생님이 그런 의심을 했다는 것만으로도 너무 불쾌합니다. 또 성격도 괴팍하고 권위적이어서 선생님이 하고 싶은 대로 반 아이들을 이끌어 가려고 합니다. 공부 잘하는 아이들에게 유독 관심을 보이고 잘해주셔서 편애도 심하고요. 저는 짝지만 도둑의 누명을 썼었다는 것을 생각하면 지금도 화가 머리끝까지 치밀어 오르고 담임선생님하고 1년을 보내는 것이 너무 끔찍해 더 이상 학교에 나가고 싶지 않습니다.

▶ 도울 수 있는 방법

선생님께 물건 훔친 것으로 의심을 받았다니 너무 억울하고 그 시간들이 그야말로 고통의 시간들이었을 것 같아요. 검정고시까지 생각하고 있더니, 그 어려움이 얼마나 크실지 짐작이 가네요.

그리고 공부 잘하는 아이들에 대한 선생님의 편애에 미움도 쌓여 가는 것 같군요. 이 모든 상황들이 1학년 마칠 때까지 계속될까봐 걱정이 되시지요. 참 암담하고 힘든 상황이에요. 담임선생님과 대등한 관계가 아니다 보니 요구를 충분히 표현하거나 갈등을 풀어가기가 더 어려울 수 있죠.

그렇지만 학교를 그만두는 것이 최선의 선택이 될 수 있을까요? 현재와 장기적으로 볼 때 자신에게 가장 유익을 줄 수 있다고 판단되는 최선의 방법을 찾아보는 것은 어떨까요. 먼저 학교를 그만두는 경우에 대해 살펴보도록 해요. 학교를 그만둔다는 것은 생각보다 많은 어려움이 또 도사리고 있거든요.

담임선생님을 완전히 OO님이 원하는 방향으로 변화시킬 수 없다는 사실을 먼저 받아들여야 할 것 같아요. 담임선생님도 완전한 사람이 아니기 때문에 잘못되었다는 것을 스스로가 안다고 해도 변화되는 데는 많은 시간이 걸리거든요. 하지만 OO님이 담임선생님의 행동에 대해 계속 마음에 걸린다면, 적절한 시기에 공손하고 예의 바르게 OO님의 아픈 마음을 표현해 보는 것도 좋을 겁니다. 중요한 것은 따지듯이 하는 것이 아니라 담임선생님의 행동에 의해 힘들고 어려웠던 OO님의 솔직한 마음을 표현하는 거예요.

❖ 더 많은 사례에 대한 방법을 알고 싶은 경우

한국청소년상담원 홈페이지(www.kyci.or.kr) '고민해결백과' 를 참고하세요.



영역 8 사람 대하기 어려움



사례

주위의 시선이 의식되어 힘들어요. 학교에서도 그렇고 길을 갈 때에도 주위 사람들이 자주 저를 쳐다보는 것 같아요. 그래서 제 얼굴이나 옷에 무엇이 묻었는지 혹시 옷을 갈 못 입었는지 체크하게 됩니다. 친구들과 함께 갈 때에는 옆에 친구가 있으니까 그래도 괜찮지만 혼자 길을 가게 되면 조금 더 당황됩니다. 자주 주위의 시선에 신경 쓰다 보니 제 자신이 너무 피곤합니다. 어떻게 하면 편안하게 행동할 수 있을까요?

▶ 도울 수 있는 방법

혼자서 길을 갈 때 모든 사람이 나만 주목하는 것 같아 너무 힘드시죠. 자신감을 얻거나 긍정적인 평가를 받게 되면 보다 자연스럽게 자신을 드러낼 수 있게 됩니다. 다시 말해서 OO님이 다른 사람의 시선을 의식하는 것은 아직 스스로에 대한 자신감이 부족하기 때문이 아닌가 생각되네요.

보통, 사람들은 다른 사람을 슬쩍 보기는 해도 뚫어지게 보는 경우는 드물겁니다. 혹시 OO님께서 남들을 쳐다보기 때문에 상대방도 OO님을 보게 되는 것은 아닐까요? 다른 사람의 시선을 의식한다는 것은 그만큼 자신의 모습을 사회적인 잣대나 혹은 다른 사람들의 잣대로 평가하고 그 안에 알맞게 맞추고 싶어 한다고 볼 수도 있습니다. 사회가 인정하는 삶, 특히 높이 평가해 줄 수 있는 인생을 살고 싶은 욕망이 이렇게 나타날 수도 있지요.

혹시 실수를 해서 옷에 무엇을 묻혔더라도 괜찮아요. 사람이라면 누구나 조금은 실수하고 다소 흐트러진 모습을 보일 수도 있는 것 아니겠어요? 그것이 더 인간다워 보인다는 사람도 있습니다. 완벽해지려고 애쓰지 말고 실수를 인정하고 편하게 받아들이세요.

그리고 불편하다고 집에 있거나 피하지 말고 자주 밖으로 나가 보세요. 익숙해지면 불편함이나 불안이 한결 줄어들 겁니다. 처음에는 보다 편하고 일상적인 모습으로 나가 보시고 편해지면 점차 멋진 모습으로 연출하고 밖으로 나가 보세요. 다양한 경험을 하다보면 어떤 모습으로라도 당당하게 나설 수 있을 거예요

♣ 더 많은 사례에 대한 방법을 알고 싶은 경우

한국청소년상담원 홈페이지(www.kyci.or.kr) '고민해결백과' 를 참고하세요.



2 사회적 기술 향상을 도울 수 있는 기술들

초등학생들의 사회적 기술 향상을 위한 다음의 12가지의 사회적 기술들이 있습니다. 칭찬하기, 허락받기, 훈육하기, 타인 존중 가르치기, 자기 통제력 기르기, 긍정적인 자아상 기르기, 감정 표출하기, 결과 받아들이기, 실패 활용하기, 목표 세우기, 편견 극복하기, 분노 다스리기, 관계 압력 극복하기, 문제해결 능력 기르기 등과 같은 12가지의 사회적 기술들을 단계별로 설명하고, 이해를 돕기 위해 자녀에게 어떻게 적용할 수 있는지 예를 들어두었습니다.

부모가 먼저 아래의 사회적 기술들을 가정생활 속에서 자녀에게 사용을 한다면 자녀 또한 부모의 말과 행동을 모델링하여 이러한 사회적 기술을 배울 수 있게 됩니다. 그리고 더 나아가 친구관계에서 보다 쉽게 적용할 수 있게 될 것입니다.

(1) 고래도 춤추게 하는 기술 - 칭찬하기

칭찬은 사람의 기분 좋게 만드는 좋은 말을 하는 것입니다.



우리 아이에게 이렇게 활용하기

1. 칭찬할 구체적인 행동을 선택한다.
2. 유쾌하고 믿을 만한 칭찬을 생각한다.
3. 유쾌한 방식으로 칭찬을 한다.

- ▶ **예를 들면 이럴 때..** 자녀가 평소에는 부모와 대화를 잘 하지 않으려 하다가 어느날 부모가 몸살로 누워 있게 되자 걱정스럽게 안부를 묻고, 자신의 할 일을 알아서 할 때
- ▶ **이렇게 해 보세요..** “나는 00가 염려해 주는 말을 들으니 금방이라도 나아질 것 같아 마음이 따뜻하고 고맙구나! 또 엄마의 잔소리 없이 스스로의 일을 알아서 잘 하는걸 보니 매우 든든하구나! 지금 같은 모습이 되려고 노력해 준다면 더욱 좋을 것 같구나!”

(2) 사회적 기술의 기초 - 허락받기

허락은 곧 찬성을 뜻합니다.



우리 아이에게 이렇게 활용하기

1. 자녀의 동의를 구해야하는 상황을 생각해본다.
2. 자녀에게 의견을 묻고 대답이 “아니요” 이면 그 의견을 존중해주거나, 거절하는 이유를 들어본다.
3. 만약 찬성(또는 허락)한다면, 찬성으로 인해 부모님이 어떤 기분인지 또는 그 찬성이 어떤 영향을 미치는지를 이야기해준다.
4. 찬성(또는 허락)에 대해 ‘고맙다’ 라고 고마움을 표시한다.

▶ **예를 들면 이럴 때..** 자녀가 친구랑 친구와 다투고 속상해 하며 집에 들어와 방문을 광 닫고 자기 방으로 들어갈 때

▶ **이렇게 해 보세요..** “(노크하며) OO야! 엄마 좀 들어가도 되겠니? (자녀가 방에 들어와도 괜찮다고 말한다면) 혼자 있고 싶을텐데 들어와도 된다고 해서 고마워. OO가 지금 화가 많이 난 것 같은데 엄마가 너를 어떻게 도와줄 수 있을까?”

(3) 좌절을 통해 성장하기 - 훈육하기

훈육은 자기 통제를 발달시키는 훈련과 지도입니다.



우리 아이에게 이렇게 활용하기

1. 가족 구성원에 대한 규칙과 규칙에 따르는 결과를 개발한다.
2. 규칙을 따르도록 모든 가족들을 격려한다.
3. 필요할 때 규칙을 평가하고 바꾼다.

▶ **예를 들면 이럴 때..** 자녀가 방과 후 친구들과 놀다가 연락 없이 늦게 들어와 부모를 걱정시킬 때

▶ **이렇게 해 보세요..** “OO야! 네가 연락도 없이 이렇게 늦게 들어오니까 엄마는 걱정이 되는구나. 우리 밖에서 놀다가 집에 들어오는 시간을 같이 정해보자. OO이는 몇시까지 놀고 들어오면 되겠니? (적절한 시간을 정한 후) 그럼 이 시간은 우리가 함께 정한 시간이니 꼭 지키도록 하자. 만약에 이 시간을 지키는 것이 어려우면 일주일 동안 지키도록 노력해보고 다시 조절을 해 보자.”



(4) 대접받고 싶은대로 남을 대접하는 원리 - 타인 존중 가르치기

존중은 다른 사람에게 친절하고 예의바른 것을 뜻합니다.



우리 아이에게 이렇게 활용하기

1. 다른 사람에게 무엇을 요청할 때 “~해도 될까요?” 라는 말을 사용한다.
2. 도움을 구하거나 받을 때 “미안하지만” 과 “감사합니다.” 를 사용한다.
3. 이 말들을 자주 사용하는 연습을 한다.

- ▶ **예를 들면 이럴 때..** 집안 대청소를 해야 할 때
- ▶ **이렇게 해 보세요..** “OO야! 주말에 집안 대청소를 하려고 하는데 너도 엄마를 도와 같이 청소를 해 줄 수 있겠니? (자녀가 흔쾌히 그러겠다고 한다면) 그래, 고맙다.”

(5) 성장의 길잡이 - 자기 통제력 기르기

자기 통제는 스트레스 받고 흥분되었을 때 침착하게 있는 것을 말합니다.



우리 아이에게 이렇게 활용하기

1. 자신에게 스트레스를 주고 흥분하게 만드는 상황을 멈추게 하고 그 상황에 대해 생각 한다.
2. 진정하기 위해서 열까지 센다.
3. 다음에 무엇을 할지 결정한다.
4. 결정한 것을 평화로운 방식으로 행한다.

- ▶ **예를 들면 이럴 때..** 오랜 시간 동안 인터넷 게임을 하고 있는 자녀에게 몇 번 이제 그만 하라고 이야기 했음에도 “이것만 하구요.” 라고 말하며 계속 인터넷 게임을 하고 있는 자녀로 인해 스트레스를 받았을 때..
- ▶ **이렇게 해 보세요..** “(자녀가 오랜 시간 인터넷 게임을 하고 있는 것이 자신에게 어떻게 부정적인 감정을 불러일으키는지에 대해 잠시 생각한 후, 열까지 센다) OO야! 엄마가 지금 세 번이나 그만 하라고 말했는데 한 번만 더 말하게 된다면 화가 많이 날 것 같은데 너는 어떻게 했으면 좋겠니?”

(6) 긍정의 힘 – 긍정적인 자아상 기르기

자기 상은 자신을 어떻게 보는가를 말합니다.



우리 아이에게 이렇게 활용하기

1. 자신에 대해 좋은 점을 생각한다.
2. 그것을 가족들과 함께 이야기한다.
3. 자신의 특별한 부분을 더 많이 나눈다.

- ▶ **예를 들면 이럴 때..** 아이들과 함께 잘 놀아주고 대화가 잘 통하는 아빠라면 자신의 이런 좋은 점을 이야기 하면서 가족들의 느낌도 물어본다. 그리고 자녀들이 아빠에게 기대하는 것이 무엇인지 들어본다.
- ▶ **이렇게 해 보세요..** “OO야! 아빠는 다른 아빠들에 비해서 너랑 함께 잘 놀아주는 것 같아. 너랑 야구장도 함께 가고, 게임도 같이 하고.. 너랑 말도 잘 통하고.. 아빠는 아이들의 마음을 잘 아는 좋은 아빠 같아. 아빠 정말 멋진 아빠 같지 않니?”

(7) EQ(감성지수: Emotional Quotient) 향상 전략 – 감정 표출하기

감정을 나타내는 단어에는 ‘행복한, 슬픈, 화난, 당황한, 우울한, 자랑스러운, 좌절스러운, 즐거운’ 등과 같은 많은 단어들이 있습니다. 이러한 단어들로 자녀가 느끼는 감정들을 충분히 표현할 수 있도록 지도해 주세요.



우리 아이에게 이렇게 활용하기

1. 메시지에 포함된 감정을 이해하기 위해서 목소리의 억양을 잘 듣고 표정과 몸짓을 잘 본다.
2. 자신이 말한 사람의 감정을 정확히 이해했는지 말한 사람에게 물어본다.

- ▶ **예를 들면 이럴 때..** 자녀가 반에서 몇몇 아이들이 자신에게만 말도 안 걸고, 뒤에서 자신의 이야기를 하는 것 같다면 지나가듯이 이야기를 할 때
- ▶ **이렇게 해 보세요..** “(자녀의 목소리에 기운이 없고, 곧 울음을 터트릴 것만 같은 얼굴 표정과 축 처진 어깨를 보인다면 다가가) OO야! 엄마가 보기에 지금 많이 속상하고 슬픈 것 같은데 무슨 일이 있니? 오늘 학교에서 무슨 일이 있었는지 한번 이야기 해 볼래?”



(8) 현실 감각 키워주기 - 결과 받아들이기

자신의 행동이 가져온 결과를 불평 없이 받아들일도록 지도해주세요.



우리 아이에게 이렇게 활용하기

1. 자신이 한 일이 잘못인지를 결정한다.
2. 자신이 한 일이 잘못임을 인정한다.
3. 자신이 왜 그것을 했는지 설명한다.
4. 처벌을 불평없이 받아들인다.

▶ **예를 들면 이럴 때..** 자녀가 언니의 옷을 언니 허락 없이 입고 나가다가 언니에게 들켜서 다툼이 벌어졌을 때

▶ **이렇게 해 보세요..** “OO야. 네 말도 맞다. 엄마가 너보다 언니 옷을 더 많이 사준 것은 사실이야. 왜냐하면 네가 1~2년 후면 언니 옷을 입을 수 있을 것이라고 생각해서이고, 그래서 언니도 옷을 깨끗하게 입잖니. 그런데 지금 이렇게 소란이 벌어진 것은 네가 옷이 없어서가 아니라 ‘언니와 의논 없이’ 언니 옷을 입었기 때문이야. 언니도 지금 네게 ‘내 옷을 입어서’가 아니라 ‘허락 없이 입었다’는 것을 말하고 있잖니?”

(9) 실패는 성공의 어머니 - 실패 활용하기

실패는 목표를 달성하지 못한 시도일 뿐입니다. 실패를 잘 견뎌낼 수 있도록 지도해 주세요.



우리 아이에게 이렇게 활용하기

1. 실패가 무엇을 의미하는지 토론한다.
2. 왜 실패했는지 결정한다.
3. 실패를 받아들인다.
4. 어떤 유사한 실수를 피하기 위해서 새로운 계획을 세운다.

▶ **예를 들면 이럴 때..** 중간고사 성적이 많이 떨어져서 불안함과 실망감과 좌절감을 토로하며 눈치를 살피는 자녀에게

▶ **이렇게 해 보세요..** “OO야. 아빠도 OO 성적이 많이 떨어져서 속상하다. 하지만 이미 지나가 버린 것을 어떻게 하겠니? 다만 아빠는 OO가 실망스러워하는 만큼 이번 기회를 더 좋은 성적을 얻기 위한 발판으로 삼았으면 좋겠다. 이번 기회에 OO가 혼란스러웠거나 어려웠던 부분을 다시 점검한다면 기말고사에서는 유사한 문제를 다 풀 수 있을 거야.”

(10) 인생을 엿지 있게! - 목표 세우기

목표는 달성될 수 있는 행동계획입니다.



우리 아이에게 이리렇게 활용하기

1. 집이나 학교에서 이루어져야 할 일들에 대해서 생각한다.
2. 목표를 선택하고 그것에 어떻게 도달할 수 있는지 결정한다.
3. 목표에 도달했을 때 여러분 자신에게 상을 준다.

▶ **예를 들면 이럴 때..** 자녀가 문과를 가야할지, 이과를 가야할지 모르겠고, 지금 공부하는 것이 자기에게 어떤 도움이 되는지도 모르겠다고 말할 때

▶ **이렇게 해 보세요..** “우리 OO가 자기 삶에 대해 진지하게 고민하는 모습을 보니 엄마가 뿌듯하다. 구체적으로 무엇을 하고 싶어하는지를 고민하는 것은 정말 필요한 일이야. 그런데 먼저 OO가 “되고 싶은 것”을 정해보는 것이 어떨까? 크든 작든 OO의 꿈을 정해보자. 사실 OO는 어렸을 때부터 ##가 되고 싶다고 했잖어. 그 꿈이 지금도 유지되고 있든, 또는 다른 꿈이 생겼든 그것을 삶의 목표로 삼아보면 어떨까?

그리고 그 꿈을 이루기 위한 중간 단계로 문과 또는 이과를 결정해보는 거야. 그렇게 하고 나면 어떤 과목을 더 신경 써서 공부해야 하는지, 또 이번 중간고사에서는 어느 정도 성적이 나와야 하는지를 목표로 정할 수 있거든. 어때? 현재 내가 공부하는 것이 내 꿈을 이루는데 도움이 될 것이라는 생각이 들지 않니? 만약 이번 중간고사에서 얻어야 할 성적을 정하게 되면 OO의 현재 수준 비교해서, 목표를 달성할 방법을 구체적으로 세워볼 수 있어. 평일과 주말 시간 활용 방안이라든지, 필요한 참고서적이라든지, 도움이 필요한 과목이라든지... OO가 생각을 좀 정리해보고 원한다면 엄마랑 문과, 이과 선택문제와 구체적인 공부계획을 세워보자.

어떠니? OO가 그렇게 목표를 정해서 자신의 꿈을 이루기에 유리한 00점 이상을 맞는다면 엄마가 아빠와 의논해서 OO가 좋아하는 치마를 사주기로 약속할게. 한번 해보자.”



(11) 차별을 극복하고 차이 이해시키기 - 편견 극복하기

편견은 자신이 받아들일 수 없는 사람들 사이의 차이로 인해서 생긴 것입니다. 다양한 사람들의 특징을 이해하고 받아들일 수 있도록 지도해 주세요.



우리 아이에게 이렇게 활용하기

1. 개인적인 신체차이를 논의한다.
2. 유사점을 논의한다.
3. 모든 사람을 동등하게 대하고 존중한다.
4. 자신의 활동에 있는 긍정적 특징을 생각해보고 그 활동에 모든 사람을 포함시킨다.

▶ **예를 들면 이럴 때..** 자녀가 같은 반 친구들이 맘에 들지 않는다고 말하면서, 새침때기, 나대기 좋아하는 애, 떠드는 애, 혼자 공부만 하는 애, 노는 이야기만 하는 애 등을 불평하듯 말할 때

▶ **이렇게 해 보세요..** “OO가 맘에 드는 친구를 찾으려고 애쓰는구나. 아빠도 OO만할 때 참 고민이 많았단다. 그런데 말이야, 친구들의 그런 점을 OO의 구미에 맞게 바꿔서 좋은 친구로 삼으면 참 좋겠지만, 사실 그런 태도들은 바뀌지 않는단다. 그래서 그런 것을 개성이라고도 하지. 아빠도 옛날에 그런 고민을 할 때 누군가로부터 이런 이야기를 들었어.

‘사람 몸에 코와 입과 귀가 있지. 코와 입과 귀는 모두 다 우리 몸의 일부야. 그런데 기능이 엄청 다르지. 코는 냄새 맡고, 귀는 듣고, 입은 먹고 말하고.... 그런데 코가 말이야. 입과 귀가 자기와 다르다고 하면서 자기처럼 냄새만 맡았으면 좋겠다고 요청을 하면 어떻게 될까?’

그런 이야기를 듣고 아빠는 처음엔 좀 심한 예화라고 생각을 했는데, 곰곰이 생각해 보니 모두 나름의 역할을 가지고 있는 우리 몸에 없어서는 안 되는 소중한 존재들이라는 생각이 드는거야.

어떠니? 친구들의 태도나 활동하는 방식에서의 차이가 모두 나름 의미가 있다는 생각이 들지 않니? OO가 다시 한번 생각해봤으면 좋겠다.”

(12) 사회적 기술의 절정 - 분노 다스리기

모든 사람은 화를 낼 수 있습니다. 그러나 화는 평화로운 언어적 방식과 비신체적 방식으로 해결되어야만 한다는 것을 지도해 주세요.



우리 아이에게 이렇게 활용하기

1. 자신이 느끼는 방식을 멈추고 그것에 대해서 생각한다.
2. 분노를 다루는 비위협적인 방식을 생각한다.
3. 갈등을 해결해 줄 행동을 선택한다.
4. 다른 선택이 없다면 그 곳을 떠난다.

▶ **예를 들면 이럴 때..** 자녀가 친구나 동생에게 화가나면 심하게 폭언을 하거나 물건 등을 집어던지는 태도를 보일 때

▶ **이렇게 해 보세요..** “OO야, OO가 고함치면서 욕설을 하고 나면 본인이 가장 스트레스 받고 힘들어한다는 것을 엄마가 알기 때문에 엄마도 속상하다. 결국 본인에게 도움이 되지 않는 화내기는 하지 않는 것이 더 나은데, 화가 나면 통제가 잘 안되지, 그치? 엄마도 화가 날 때가 많고, 고함치고 욕하고 싶을 때도 많아. 하지만 그렇게 하고 나면 엄마가 더 마음이 아프고 결국 손해를 보기 때문에 엄마 이렇게 화를 관리한단다. 우선 화가 나는 상황이 되면 ‘내가 왜 화를 내지?’ 하고 생각을 해. 그런데 너무 화가 나서 견딜 수 없으면 ‘실수하기보다 일단 피하자.’ 라는 생각을 하고 다른 곳에 가서 심호흡을 하지.”





제4장

사회적 기술 관련 프로그램 안내

가정에서 뿐만 아니라 전문기관에서 시행하고 있는 사회적 기술 관련 프로그램을 소개하고자 합니다.

1 솔리언또래상담 프로그램

- ▶ **대상** : 초·중·고 청소년
- ▶ **목표** : 주변의 또래들과 좋은 친구관계를 맺으며, 또래청소년들의 문제해결에 노력하고 더불어 성장하는데 도움을 줄 수 있는 능력 훈련



▶ 참여방법

<p>솔리언 또래상담자가 되려면</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 학교의 동아리 중에서 솔리언또래상담반에 가입 - 특별활동으로 솔리언또래상담 활동에 가입 - 가까운 청소년상담지원센터에 문의
<p>솔리언 또래상담자 지도자가 되려면</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 신청 : 솔리언또래상담전문지도자 및 시도 및 시군구 청소년상담 지원센터[한국청소년상담원 홈페이지 (교육정보시스템)에서 교육과정 신청] - 교육 수강자격 : 상담관련학과 학사학위 취득자이거나 이에 준하는 경력을 가진자 - 활동 : 솔리언또래상담 프로그램 운영

▶ 내용 및 구성

좋은 친구관계를 형성하고 유지하기 위한 기본적인 태도와 방법 습득(좋은 친구 되기), 친구들과 원활하고 효율적인 방향으로 대화를 이끌어가는

능력을 갖추기 위해, 상대방의 말을 주의 깊게 경청하고 공감적 반응하며 마음을 전달하는 기술 습득(대화하는 친구 되기), 친구들에게 다가가 그들의 어려움을 알아내고 효과적으로 해결할 수 있도록 조력하는 방법 연습(도움 되는 친구 되기)

2 초등학생용 올틴품성개발 프로그램 - 멋진우리

- ▶ **대상** : 초등학생 4~6년
- ▶ **목표** : 진실한 마음(정직), 더불어 사는 마음(배려), 자신을 다스리는 마음(자기조절)의 3가지 덕목을 기본으로 건전하고 바른 품성 함양
- ▶ **참여방법**



프로그램에 참여하려면	- 가까운 청소년상담지원센터에 신청
품성개발 지도자가 되려면	- 신청 : 품성개발전문지도자 및 시도 및 시군구청소년(상담)지원센터 [한국청소년상담원 홈페이지(교육정보시스템)에서 교육과정 신청] - 교육 수강자격 : 상담관련학과 학사학위 취득자이거나 이에 준하는 경력을 가진자 - 활동 : 품성개발 프로그램 운영

▶ 내용 및 구성

부정직한 행동에 관한 경험을 나누는 과정을 통해 그런 행동에 따른 불편한 감정과 결과를 깨닫고, 정직한 행동을 실행하는 기쁨 경험(진실한 마음), 친구문제에 대한 역할극을 통해 어려움에 처한 사람의 입장을 현실감있게 느껴보고, 배려행동에 대한 동기를 형성(더불어 사는 마음), 생각유형에 따른 행동, 감정 및 그 결과를 탐색하는 과정을 통해, 가치지향적 생각에 대한 이해 함양(지혜의 장), 진실한 마음, 더불어 사는 마음을 실천할 때 방해가 되는 내적 걸림돌, 외적 걸림돌을 이해하고 극복하는 방법 훈련(조절의 장)



3 그 외 프로그램

프로그램명	내 용	
친구야 놀자	대상	친구관계에 어려움을 겪고 있거나 친구관계를 더 잘하고 싶은 초등학교 4학년~고등학교 2학년
	내용	즐거운 체험활동, 대인관계 향상 집단상담, 디지털카메라를 이용한 사진작품
	출처	서울특별시립 청소년미디어센터 상담실 학교폭력상담전문 왕따닷컴(http://www.wangtta.com/)
따돌림 예방을 위한 대인관계 향상 프로그램	대상	일반청소년들, 특히 신경증적 비행으로 인한 학교폭력 가해자
	내용	(1) 자기에 대한 이해 : 1 대인관계중심, 2 인지중심 (2) 문제해결과정 익히기 : 감정다루기, 대화방법 익히기, 부정적인 관계 다루기, 갈등해결
	출처	가톨릭 대학교 성심교정 학생생활 상담소
사회성 기술 향상 프로그램	대상	다른 아이들과 잘 놀지 못하고 자주 싸우는 아동, 자기 생각을 표현하지 못해서 피해를 받는 아동, 친구가 없는 아동, 상황에 부적절하게 행동하는 아동
	내용	(1) 자아개념을 증진하는 것 (2) 부정적 정서(특히 분노와 같은)를 표현하고 통제하는 방법 (3) 타인과 긍정적 관계를 형성하기 위한 경청, 이해, 대화 등을 훈련 등 현재 대인관계의 장단점을 파악하고, 그에 맞는 대처 방법을 모색한다.
	출처	Ruth Weltmann Begun(2003). 사회적 기술 향상 프로그램. 서울: 시그마프레스

4 관련 기관·단체

기관·단체명	사이트
한국청소년상담원	www.kyci.or.kr
밝은청소년지원센터	www.eduko.org
스스로넷(서울청소년정보문화센터)	www.ssro.net

기관·단체명	사이트
십대들의 쪽지	www.teen4u.co.kr
아름다운학교운동본부	www.school1004.net
왕따닷컴	www.wangtta.com
청소년희망재단	www.safeschool.or.kr
청소년폭력예방재단	www.jikim.net
J&J청소년상담센터	www.ttax.net
YMCA 청소년 상담 네트워크	counsely.ymca.or.kr
사이버왕따상담실	www.cyberwangdda.or.kr



| 참고문헌 |

- 송길연, 이지연 역(2003). 사회성 발달. 시그마프레스.
- 노성덕, 김호정, 이윤희, 윤은희 역(2010). 아동청소년 상담 및 심리치료-DSM-IV-TR 진단에 따른-. 시그마프레스.
- 박영신(2001). 아동기와 청소년기의 친구관계. 시그마프레스.
- 고기홍(2003). 학업중단 청소년 문제와 상담적 개입방안. 학생생활연구, 24(1), 117-136.
- 김현경, 홍상황(2008). 초등학생의 부적 정서와 또래관계문제에서 인지변인의 매개효과. 한국심리학회지(학교) 제5권 3호 p.325-350.
- 노안영(2006). 상담심리학의 이론과 실제. 학지사.
- 문성원(2007). 사회적 기술의 평가 및 활용. 제11회 한국재활심리학회 연수회 자료.
- 송영명, 이현철, 오세희(2010). 초등학생의 교우관계 변화와 영향요인에 대한 종단적 분석. 초등교육연구 제23권 1호 p.65-86.
- 응용발달심리연구센터(2003). 사회적 기술 향상 프로그램. 시그마프레스.
- 이상희, 노성덕, 이지은(2010). 또래상담-제2판-. 학지사.
- 임은미, 이영선, 김태성, 박정민, 김형수(2001). WEB을 활용한 청소년 심리검사 프로그램개발. 한국청소년상담원.
- 최순영(2005). 인간의 사회·성격 발달심리. 학지사.