



• 모든 아이를 학교폭력으로부터 지키는 부모의 지혜 •

01 학교폭력 예방 '어울림 프로그램' 역량

초·중등학교 학생들의 학교폭력을 근원적으로 예방하기 위해서는 부모(보호자)와 자녀(아이)간 안정적인 관계 형성이 무엇보다도 중요합니다. 학교폭력 예방을 위한 **어울림 프로그램**은 '공감', '의사소통', '감정조절', '자기존중감', '갈등해결', '학교폭력 인식 및 대처'의 6가지 역량으로 자녀의 사회·정서적 역량을 키울 수 있도록 구성되어 있습니다.

이번 호의 주제는 '자녀(아이)의 감정에 공감해 주는 부모(보호자)되기'입니다. 자녀의 공감능력을 키워주고, 부모-자녀간 관계 개선에 도움이 될 수 있는 구체적인 방법을 알아보도록 하겠습니다.



공감

자신과 타인의 마음을 정서적으로 느끼고 인지적으로 이해하여 효과적으로 반응하거나 의사소통하는 능력



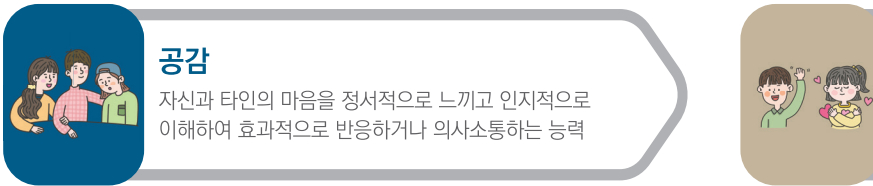
의사소통

타인과 언어 및 비언어적 상호작용을 통해 인간관계를 형성하고 유지·조절하는 수단



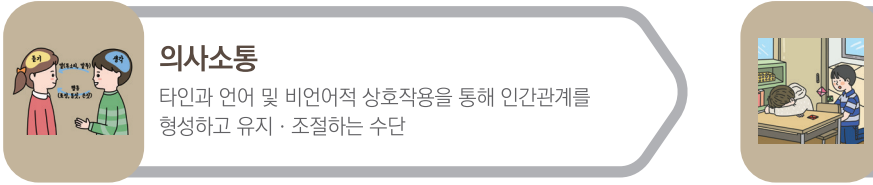
감정조절

효과적인 방법으로 감정을 표현하거나 스스로 해소하며, 상황에 맞는 대처 행동을 할 수 있도록 감정을 조절하는 능력



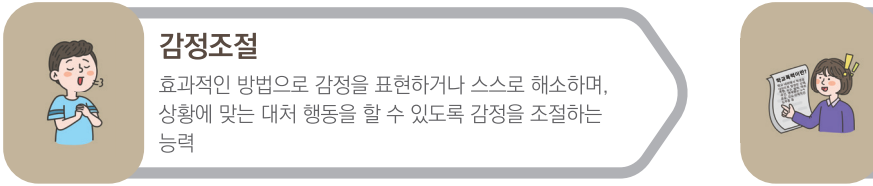
자기존중감

자신에 대해 '스스로 충분히 가치 있다'고 느끼는 감정적 개념이며 자신의 약점을 인식하고 수용하는 과정을 통해 자신을 긍정적으로 바라보는 마음



갈등해결

자신이 경험하는 대인 간 갈등 상황을 인식하고 해결하는 능력



학교폭력 인식 및 대처

학교폭력의 개념, 심각성, 학교폭력 관련 법률, 학교 폭력의 결과 등에 대해 인식하고, 대인 간 관계회복과 폭력근절의 중요성에 대해 이해하며, 학교폭력 상황에서의 대처 방법을 아는 능력

02 자녀(아이)의 감정에 공감해 주는 부모(보호자)되기

자녀(아이)의 공감 경험은 이타적 행동, 정서지능과 정서조절, 건강한 자기에, 자기존중감에 영향을 줍니다. 공감 경험이 적은 자녀(아이)에게는 고립, 우울, 비행, 공격성과 같은 부정적 모습이 나타날 수 있습니다. 특히 부모(보호자)의 공감은 자녀(아이)의 건강한 자아상과 정서발달, 대인관계, 학습 등에 큰 영향을 미칩니다. 부모 자녀 관계는 다른 일반 관계보다 더욱 밀착된 관계이기 때문에 부모님(보호자)이 자녀(아이)에게 어떻게 표현하느냐에 따라 상호작용이 달라질 수 있어 더욱 중요합니다. 아래의 4가지 유형을 통해 나는 자녀(아이)에게 어떤 감정반응을 보이는지 확인해보세요.

부모(보호자)의 감정반응 유형

	축소전환형	억압형	방임형	공감·지지형
유형 내용	자녀(아이)의 부정적 감정을 축소하여 보고 자녀(아이)의 기분전환을 위해 금전, 의류 등과 같은 '물질적 보상'을 제공하기도 함	자녀(아이)의 감정을 꾸짖거나 훈계해서 그러한 감정이 들지 못하도록 함. 특히 부정적 감정 (분노, 슬픔, 두려움 등)을 억제하고 자제해야 한다고 믿음	자녀(아이)의 감정에는 좋은 감정, 나쁜 감정이란 없고, 다 그러면서 큰다고 믿음. 감정은 분출해야 한다고 생각하면서도 문제해결 능력은 키워주지 않음	감정을 수용하되, 감정을 느낀다고 자기 마음대로 행동해도 되는 건 아니라고 생각하며, 행동에 적절하게 제한을 두고 바람직한 행동을 할 수 있도록 함께 대안을 찾거나 문제를 해결할 수 있도록 도움
예시	자녀가 "공부 재미없어"라고 소리치면 "그러지 말고 잘해. 초콜릿 줄게." 하고 달래는 행동	'시끄럽다.', '울지 마라.', '그까짓 것 갖고 왜 난리냐?' 등 자녀의 감정을 꾸짖는 행동	'화나면 물건이라도 집어던져야 스트레스가 풀리지.', '그래. 슬프면 실컷 울어.' 등 감정 해결방법을 주지 않는 행동	'네가 기분 나쁜 건 알아. 그렇지만 그건 옳지 못한 방법이야.', '어떻게 표현하면 좋을까?' 등 공감·지지는 행동

* 출처: 최성애, 조벽(2012). 청소년 감정코칭. 해냄.

성윤숙, 김현수(2019). 2018개정 학부모 어울림 프로그램(초등학교 고학년 공감). 세종: 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터. 재인용.



03 자녀(아이)와 함께 공감 실천하기

공감은 학교폭력을 예방하는 가장 중요한 보호요인입니다. 공감 역량이 낮으면 다른 사람의 어려움을 보고 그냥 지나치거나, 갈등 상황에서 관계를 악화시킵니다. 부모(보호자)가 먼저 자녀(아이)의 감정을 읽고 적절한 공감 대화를 하면, 자녀(아이)는 자신의 감정을 잘 읽을 줄 알게 되고, 타인에게 공감할 수 있는 역량을 배우게 됩니다. 가정에서 자녀(아이)와 함께 '자녀(아이)의 감정을 읽고 공감 대화하기'를 실천해 보면 어떨까요?

활동 순서	1단계	2단계	3단계	4단계
	학교 후, 자녀(아이)에게 오늘 학교에서 있었던 일 묻기	자녀(아이)가 자신의 감정을 표현해 보도록 하기	자녀(아이)의 감정을 공감해 주며 대화하기	자녀(아이)와 대화 후, 느낀 점, 대화내용, 아이의 반응 등을 적어보기
유의점 및 TIP	학업에 대한 질문은 자제해 주세요.	저학년 자녀(아이)의 경우 얼굴 표정 짓기, 이모티콘 그림카드를 활용하여 표현해도 좋습니다.	느낌과 기분을 이해해 주는 말, 격려, 개방적 질문(~에 대한 네 생각은 어때?)등을 사용하면 효과적 입니다.	주기적으로 작성하여 공감이 잘 되고 있는지 점검해 봅니다.

04 부모님(보호자)도 직접 참여해 주세요!

■ 자녀 관계 개선을 위한 학부모용 어울림 프로그램 원격연수 콘텐츠 ■

학교폭력예방교육지원센터에서는 학부모의 학교폭력 예방 역량(공감, 의사소통, 감정조절, 자기존중감, 갈등해결, 학교폭력 인식 및 대처) 강화를 위해 '자녀 관계 개선을 위한 학교폭력 예방 학부모 어울림 프로그램 원격 콘텐츠'를 제공하고 있습니다. 콘텐츠는 1차시 '공감 및 의사소통', 2차시 '감정조절', 3차시 '자기 존중감', 4차시 '자녀의 감정을 읽는 대화기술 감정 코칭하기', 5차시 '학교폭력 인식과 대처 및 갈등해결' 로 구성되어 있으며, **학부모On누리(www.parents.go.kr)**, **학교폭력예방교육지원센터(stopbullying.re.kr)** 누리집을 통해 교육자료를 제공하고 있습니다.

학부모On누리 누리집(parents.go.kr)을 통한 수강 방법

parents.go.kr > 로그인 > 학습마당 > 수강신청 > 검색어:"어울림"

※ 로그인 후 과정의 60%이상 이수하면 '교육이수증' 발급

학교폭력예방교육지원센터 누리집(stopbullying.re.kr)을 통한 수강 방법

stopbullying.re.kr > 어울림 프로그램 > 학부모용 어울림 프로그램 > 학부모 원격 콘텐츠

※ 로그인 없이 시청 가능하나 이수증 발급 안됨

※ 수어와 자막(한국어, 중국어, 영어, 일본어, 러시아어, 베트남어)지원

대국민용

학부모용

stopbullying.re.kr > 자료실 > 홍보영상 자료실 > 대국민 홍보영상

한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터 누리집
stopbullying.re.kr

한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터

학교폭력 예방 교육자료, 학부모 소식지, 학부모 어울림 프로그램 원격연수 콘텐츠 등

도란도란 누리집
doran.edunet.net

EDUNET T-CLEAR
Teacher-Curriculum, Learning, Evaluation and Activity Resources

학교폭력 예방 관련 교육자료, 학교폭력 사안처리 방법, 신고 방법 등