

# 왕따 극복하기

<편집실>

## 청소년이 스스로 왕따를 극복하는 방법



●나의 언행을 잘 생각해보고 왜 따돌림을 당하게 되었는지 그 원인을 찾는다.  
 ●원인을 잘 모를 경우 주도적으로 따돌리는 학생에게 따돌리는 이유가 무엇인

지를 묻는다. 예)“○○야, 너는 내가 자주 피하고 잘 놀아주지 않아 무척 힘들어. 만일 내가 잘못한게 있으면 말해 주었으면 좋겠어. 내가 고치도록 노력할게”. ●자신도 모르게 실수를 하였을 경우 먼저 사과를 하도록 한다. 예)“○○야, 지난번 일은 내가 실수를 한 것 같구나. 나는 그것 때문에 네가 상처받을 거라고는 생각을 못했어. 내가 사과할게. 그 일로 내가 자주 나를 피하고 따돌려서 나도 무척이나 힘들었어...”. ●따돌리는 친구가 놀리거나 욕을 하며 괴롭힐 때 울거나, 화를 내거나 힘들어하는 표정을 보이지 말고 웃으며 상냥하게 대한다. ●따돌리는 친구들에게 매일 편지나 호출기에 지금 힘든 상황을 잘 전달하여 마음의 문을 열도록 끈기있게 노력한다. ●친구들과 유사하게 행동하고 생각하도록 노력한다. ●나의 약점이나 단점을 보완하도록 노력한다. ●자신의 힘이 부족할 경우에는 주변에 믿을 만한 사람에게 도움을 요청한다. ●자신의 잘못이 아니더라도 타인의 잘못으로 따돌림을 당할 수 있으므로 자신감을 잃거나 자포자기 하지 말아야 한다.

## 왕따 피해자녀를 지도하는 방법

●따돌림 당하는 자녀를 비난하지 말고 용기를

준다. ●피해 사실을 알았을 때 당황하지 말고 침착하게 행동하며, 문제를 끝까지 해결해 줄 수 있다는 믿음을 심어 주어야 한다. ●혼자서 해결하기 힘들 경우 언제든지 주변의 믿을만한 사람에게 도움을 요청하도록 이해시킨다. ●따돌림을 하는 학생이나 부모를 직접 만나지 않은 것이 좋다. ●만일 가해자의 부모를 만날 경우 감정적인 대응은 금물. 피해상황을 정확히 파악하고 가해자가 잘못된 행동을 하고있다는 것을 확실히 전달하고 시정하도록 요구한다. ●담



임선생님에게 이야기할 경우 따돌림의 원인, 피해상황, 가해자 특성에 대해 확실히 파악한 후에 상담을 하고, 사실이 확인된 경우 담임을 통해 가해자와 가해자 부모가 따돌린 사실을 인정하고 사과를 하도록 하여 다시는 따돌리지 않는다는 각서를 받는다. ●자녀가 학교를 거부하고 강력하게 전학을 요구할 경우 문제가 해결된 후에 전학을 고려하는 것이 좋다. ●피해 후 법적인 상황까지 갈 수 있으므로 병원(외과, 신경정신과 등)의 진단서를 받아 두는 것이 좋다. ●문제가 해결된 후 전문적인 치료를 받도록 해서 빨리 적응할 수 있도록 도와 주어야 하며, 부모의 세심한 관심이 필요하다. ●자녀가 따돌림을 받게 된 원인에 대해 깊이 생각하고 부모가 잘못 지도한 것이 있는지 반성하고 고치도록 노력한다. ●부모가 문제해결에 어려움을 느낄 경우 전문상담원, 의사, 변호사의 도움을 받도록 한다.

-자료제공: "왕따 극복하기" 청소년폭력예방재단-