4세 우리 아이를 위한 양육 길라잡이

다른 사람과 어울리며 갈등을 겪어도 관계를 이어가는

사회성과 훈육

2편

사회성을 키우는 세 가지 힘



교육부 대구광역시교육청 이화여자대학교 산학협력단

“사회성이 좋다”

어떤 의미일까요?

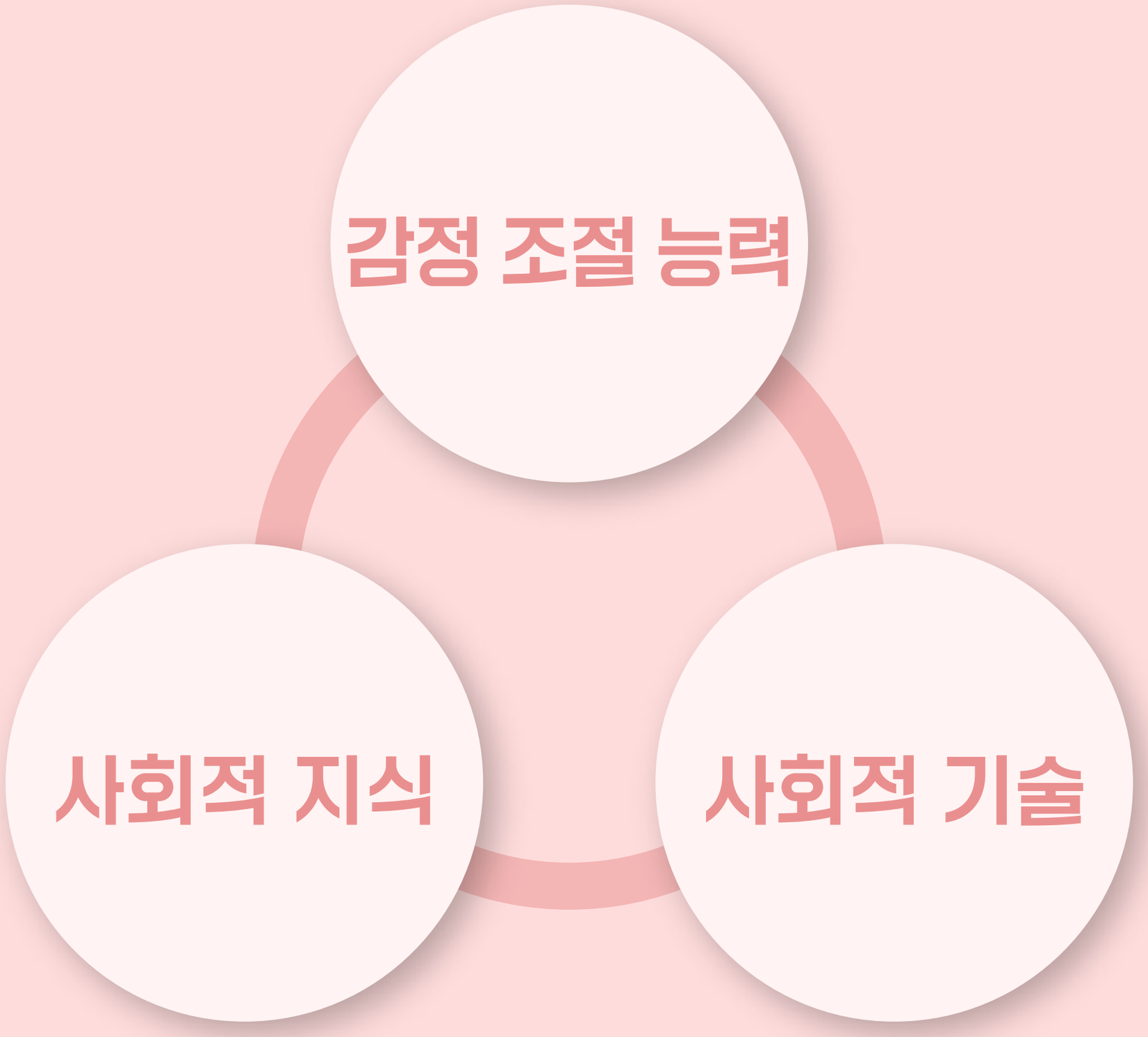
외향적인 성격?

많은 친구?

뛰어난 화술?

하지만 사회성에는

더 중요한 세 가지가 있다는 사실!



이 세 가지가 서로 균형 있게 자랄 때
사회성이 탄탄하게 성장합니다.

사회성을 키우는 세 가지 힘 ①

감정 조절 능력

자신의 감정을 인식하고, 적절한 방식으로 조절하거나 표현하는 능력

- 화가 났을 때 손을 휘두르기보다 숨을 한 번 쉬고 말할 수 있는 힘
- “나 지금 속상해”라고 말로 표현하는 것

감정 조절 능력 향상을 위한 훈육

가정에서 이렇게 도와주세요.

- “지금 어떤 기분이야?”라고 물으며 아이가 감정을 언어로 표현할 수 있는 기회를 주세요.
- 울거나 화를 낼 때도 “그럴 수 있어”라고 공감해 주며, (부정적) 감정도 나쁘지 않다는 것을 알려주세요.
- “화날 땐 이렇게 해 보자”와 같이 구체적 감정 조절 방법을 함께 연습해 보세요.

사회성을 키우는 세 가지 힘 ②

사회적 지식

다양한 상황에서
무엇이 적절한 행동인지 아는 능력

- 상대방의 감정과 상황을 이해하고, 어떻게 행동하면 좋을지 아는 힘
- 조용히 있는 친구에게 다가가 “무슨 일 있어?” 라고 물어보는 것

사회적 지식 향상을 위한 훈육

가정에서 이렇게 도와주세요.

- “지금 친구는 어떤 기분일까?” 다른 사람의 마음을 생각해 보는 기회를 주세요.
- 이야기책을 읽으며 “주인공은 어떤 생각일까?” 하고 상황 읽기 연습을 해 보세요.
- 실수했을 때 “다른 친구의 기분은 어땠을까?” 하고 차분히 생각해 보도록 도와주세요.

사회성을 키우는 세 가지 힘 ③

사회적 기술

실제 상황에서 적절하게 행동하는 능력

- 다른 사람과 어울려 지내고 갈등을 조율하며 함께 놀이하는 능력
- 친구들과 차례를 정하는 상황에서 “내가 먼저 왔으니 이번엔 내가 먼저 하고 다음엔 네가 먼저 하는 거 어때?”라고 조율하는 것

사회적 기술 향상을 위한 훈육

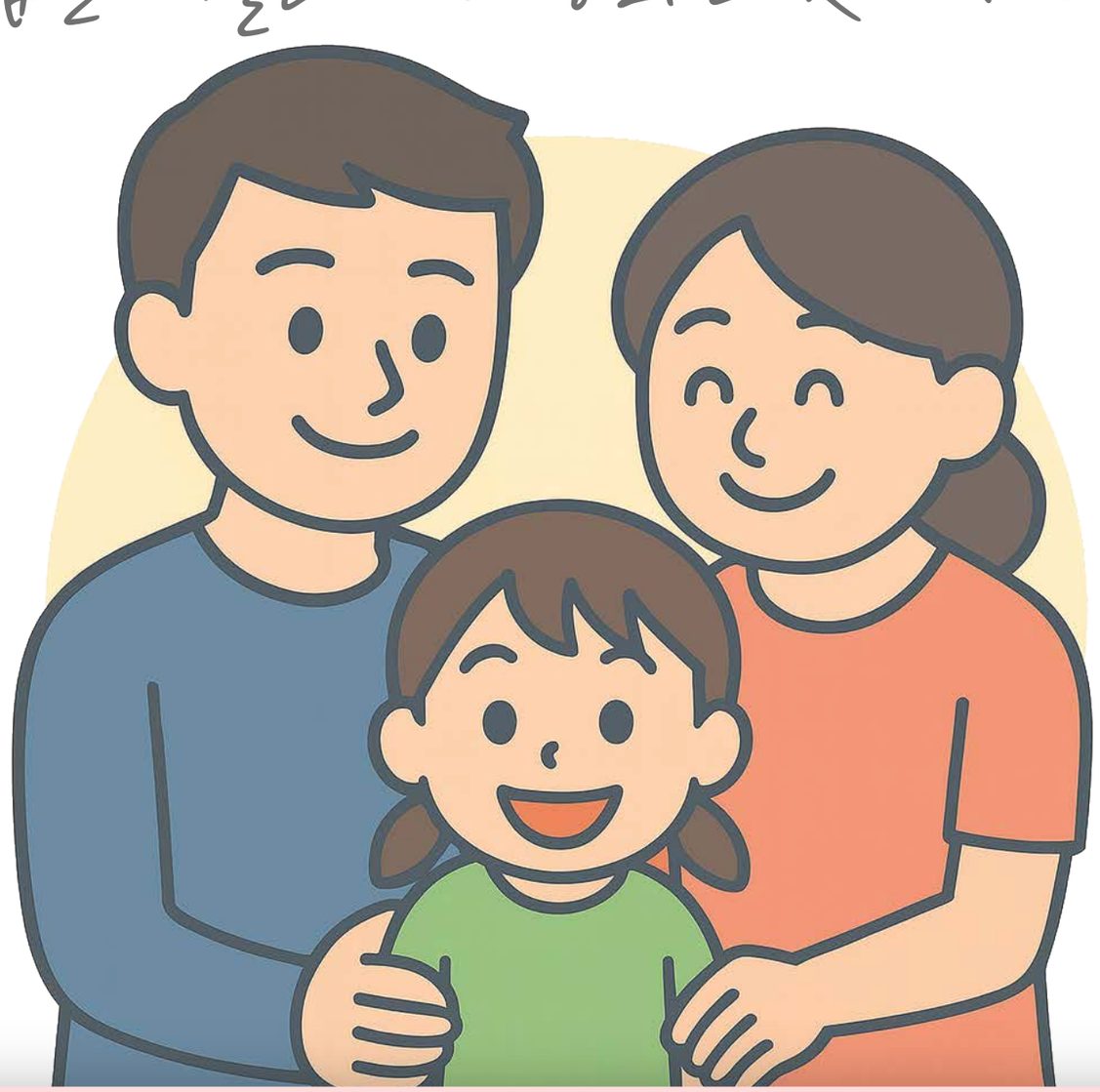
가정에서 이렇게 도와주세요.

- “같이 놀고 싶을 땐 어떻게 표현해야 할까?” 친구가 되어 함께 역할놀이를 해 보세요.
- 차례 지키며 놀이하기, 나누어 쓰며 놀이하기 등 갈등 상황을 해결할 수 있는 방법을 놀이로 먼저 경험하게 해주세요.
- 갈등 상황에 관한 이야기책이나 사진을 보며 어떻게 해결할 수 있는지 이야기 나누어 보세요.

지금 우리 아이는 어떤 모습일까요?

사회성 발달 체크리스트

아이의 모습을 떠올리며 해당되는 것에 체크해 보세요.



체크해 보세요 ①

감정 조절 능력



☐ 기쁨, 슬픔, 화남 등 자신의 다양한 감정을 말이나 행동으로 표현할 수 있다.

☐ 자신이 원하는 것을 얻지 못하거나 감정이 격해졌을 때, 소리를 지르거나 물건을 던지는 등의 행동을 하지 않는다.

☐ 새로운 환경이나 상황 변화에 잘 적응하고 감정적으로 불안해하지 않는다.

☐ 가족이나 또래, 다른 사람의 감정 변화에 민감하게 반응하고 위로하거나 함께 느끼려 한다.
(예: 우는 또래에게 관심을 보이며 다가가기)

체크해 보세요 ②

사회적 지식



- [ ] 다른 사람의 표정이나 목소리에 관심을 갖고 말을 주의 깊게 들으며 반응한다.
  (예: 이야기하는 사람 쳐다보기, 고개 끄덕이기 등)

- [ ] 지켜야 할 약속과 규칙을 알고 지키려 한다.
  (예: 실내에서 뛰지 않기, 도서관에서 조용히 하기 등)

- [ ] 또래나 다른 사람의 의도를 어느 정도 파악하고 이에 적응하려는 모습을 보인다.
  (예: 놀잇감을 공유하고 싶어하는 친구의 마음 알아차리기 등)

- [ ] 상황에 맞는 예의 바른 행동을 하려고 한다.
  (예: 만나는 사람들에게 "안녕하세요?"라고 인사하기 등)

체크해 보세요 ③

사회적 기술



- [ ] 간단한 놀이 규칙을 이해하고 지키려는 모습을 보인다.

- [ ] 놀이 중 자기 마음대로 되지 않을 때 타협하거나 양보할 수 있다.
  (예: 차례를 기다리거나 순서 양보하기 등)

- [ ] 갈등이나 문제가 생겼을 때 스스로 해결하려고 시도하거나 보호자에게 도움을 요청한다.
  (예: 내가 만든 블록이 무너져서 속상해. 조심해서 지나가 줄래?)

- [ ] 또래 친구들과 함께 놀이할 때 협동적인 모습을 보인다.

결과보기

11–16
우수한 수준의 사회성 발달

아이의 사회성이 매우 잘 발달하고 있어요!
현재와 같이 안정적인 환경을 유지하며 정서적 성장을 계속 도와주세요!

9–10
양호 수준의 사회성 발달

아이의 사회성이 전반적으로 잘 발달하고 있어요.
표시되지 않은 항목들을 중심으로 점검하며 적절한 지원을 해주세요!

5–8
보통 수준의 사회성 발달

아이의 사회성이 점차 자라고 있네요!
보호자의 세심한 관찰과 따뜻한 지도, 반복 연습으로 아이의 성장을 도와주세요!

0–4
추가적인 관심과 지원 필요

아이의 사회성이 자라는 데 꾸준한 관심과 연습이 필요해요!
가정에서 작은 것부터 실천해 보며
필요시 전문가의 도움도 고려해 보세요!

아이가

감정을 서툴게 표현하더라도,

친구와 다툼이 있더라도,

곁에서 함께해 줄

보호자의 마음이

사회성의 씨앗이 됩니다.

교육부 대구광역시교육청 이화여자대학교 산학협력단