

자녀 사랑하기 9호 - 자녀와 대화하기

사춘기 자녀와 대화하는 것은 쉽지 않습니다. 흔히 반항적이며 부모님 말을 무시하는 것처럼 보이기도 합니다. 많은 부모님들은 청소년기 자녀와의 소통을 어려워하고, 자녀들 역시 부모님과의 대화를 피하기도 합니다. 그러한 이유 때문에 청소년의 경우 부모는 5명중 한 명만 자녀의 문제에 대하여 알고 있고, 나머지 4명은 전혀 모르게 된다고 합니다. 이번 뉴스레터에서는 자녀가 부모와 편안하게 자신의 이야기를 할 수 있도록 도울 수 있는 의사소통의 기술을 소개합니다.

1 ▶ 자녀와의 소통은 자녀의 이야기를 경청해 주는 것으로 시작됩니다.

- 성급하게 자녀의 말을 끊고, 자녀의 행동에 대하여 비난하거나 교정하려 하는 것이 아니라 충분히 듣는 것이 우선 중요합니다. 자녀의 감정에 공감하면서 고개를 끄덕이기도 하는 등, 자녀의 말을 잘 듣고 있다는 것을 자녀가 느낄 수 있도록 해주세요.

“어, 정말? 그랬구나. 엄마(아빠)한테 더 얘기해 주겠니?”

“친구와 그런 일이 있었구나. 너 느낌(기분)은 어땠니?”

“네가 그런 생각을 하고 있는 줄 몰랐어. 어떻게 그 생각을 하게 되었니?”

2 ▶ 자녀의 감정을 정리해 줍니다.

- 자녀가 이야기를 하다보면 순서나 상황, 감정이 뒤섞이는 경우가 있습니다. 차분하게 내용을 순서대로 정리해주고, 자녀가 느꼈을 감정은 어땠는지 이해해줍니다.

3 ▶ 부모 자신에 대한 이야기를 나누는 것도 도움이 됩니다.

- 부모님의 현재 관심사나 생각, 어려움 등에 대해서 자녀에게 솔직하게 이야기한다면 자녀와 양방향적인 소통을 할 수 있습니다.
- 다만 교훈이나 설교를 하기 위한 목적이거나 자녀의 흥미를 유발하지 못하는 방식의 이야기는 도움이 되지 않습니다.

“엄마가 오늘 속상한 일이 있었는데 엄마 얘기 좀 들어주겠니?”

“아빠가 요새 흥미로운 취미가 생겼는데 너도 좋아할 것 같아. 어떤 것인지 들어볼래?”

4 ▶ 자녀의 영역과 자존감을 존중해 주세요.

- 허락 없이 자녀의 물건에 손을 대거나 일방적으로 결정하지 않습니다.
- 다른 사람 앞에서 자녀를 공격하거나 비난하는 발언은 삼가 주세요.
- 인격을 모독하거나 다른 아이와 비교하는 언행은 피해주세요.

너는 왜 그 모양이니? (X)

너는 어떻게 동생만도 못하니? (X)

- ‘~하지마’ 보다는 ‘~을 멈추고, ~했으면 좋겠다’는 식의 긍정적인 표현을 사용하여 해결방안을 함께 제시하여 주세요.

- 다음과 같은 메시지 전달법이 좋습니다.

- 네가 연락도 없이 늦게 들어오면 → **문제행동**
- 엄마는 걱정된다. → **감정전달**
- 왜냐하면 혹시 무슨 일이 생겼을 수도 있으니.. → **정당한 이유**
- 늦는 경우에는 연락을 해 주려무나. → **의사전달**

5 문제 행동을 보일 경우, 일단 그 행동에 대한 의견을 물어봅니다.

- 아이는 행동에 대한 나름의 이유가 있을 수 있습니다. 아이에게 화를 내거나 혼내기 전에 먼저 행동의 의도나 생각을 물어보아야 합니다.

밤 12시인데 아직도 컴퓨터를 하고 있니? 당장 꺼! (X)
늦은 시각인데 컴퓨터를 하고 있구나. 무엇 때문인지 말해 줄 수 있니? (O)

6 감정적인 대응과 체벌은 도움이 되지 않습니다.

- 청소년기의 뇌는 미성숙하기 때문에 행동 조절이 안 되거나 규칙을 지키기 어려울 수 있습니다. 감정적으로 대응하지 마시고 일단 크게 심호흡을 한 번 하세요.
- 체벌은 문제 행동을 교정하는 것에 효과가 없습니다.
- 체벌을 받으면 자녀는 공포심과 분노감에 사로잡혀 생각이 정지됩니다. 정작 자신이 어떤 잘못된 행동을 했고, 어떻게 바뀌어야 하는지 생각하지 못합니다.
- 체벌을 경험하면 자녀는 폭력을 통해서 문제를 해결할 수 있다고 믿게 되며 폭력적인 해결을 하게 됩니다.

7 이렇게 대화해 주세요.

- 자녀 : 오늘 시험 봤는데 망쳤어요.
- 부모 : 속상하지? (**공감하기**)
- 자녀 : 내가 너무 긴장을 해서 아는 것도 많이 틀렸어요.
- 부모 : 저런 긴장만 하지 않았어도 더 잘 볼 수 있었는데 속상하겠다. (**반응 보여주기**)
- 자녀 : 이번 시험은 지난번보다 더 많이 공부했어요.
그런데 막상 시험문제를 받아보니 너무 떨렸어요.
- 부모 : 더 많이 공부했는데 긴장하는 바람에 점수를 잘 못 받았구나.
엄마는 그래도 네가 지난 번 보다 더 노력한 것이 대견한데... (**정리하기**)

2017년 11월 부귀중학교장