

드림
레터자녀와의 '동상이몽'
진로갈등을 풀어요

부모와 자녀의 관계는 얼마나 자주 어떻게 대화를 하고, 갈등을 풀어 나가느냐에 따라 달라집니다. 더욱이 진로를 결정하는 시기가 되면 자녀와의 생각과 의견 차이는 더 커질 수밖에 없습니다. 자녀와 서로 다른 생각을 존중하며 직업 가치관의 차이를 좁히는 대화를 통해 진로갈등을 풀어 가는 방법에 대해 살펴봅시다.



진로 돋보기

자녀와의 대화 중요한 이유

부모는 자녀와의 대화에서 자칫 일방적인 자기주장, 설득, 통보를 대화라고 착각하기도 합니다. 자녀들의 속마음이나 생각을 잘 표현하도록 도와주고, 표현된 생각이나 마음을 있는 그대로 받아 주는 대화 분위기가 중요합니다. 자녀와의 대화 부족해지면 자녀들의 스트레스도 높아질 뿐만 아니라 불안감, 외로움, 슬픔, 두려움 같은 부정적인 감정이 쌓이게 됩니다. 부모와의 대화 시간이 많을수록 자녀가 일상생활 속에서 느끼는 스트레스와 이탈 행동 가능성이 낮아지며 자녀의 행복감은 높아집니다. 이는 곧 자녀가 진로를 찾아가는 데도 큰 영향을 줍니다.

서로 다른 생각을 좁히는 대화법

Step 1

서로 존중하고
공감해요

자녀와 건강하게 소통하려면 비폭력 1인칭 공감 대화를 써야 합니다. 서로의 욕구나 가치관을 비난하지 않고, 있는 그대로 경청하고 존중하며 공감하는 자세로 주고받는 대화입니다.

2인칭 표현의 문제점

2인칭 표현은 따지듯이 추궁하는 느낌이나 지시, 명령, 강요, 판단, 평가, 비교하는 느낌을 줍니다. 따라서 내용과 관계없이 듣기 싫고 거부감이 들어 대화가 중단될 수밖에 없습니다.



Step 2

폭력이나 폭언은
안돼요

자녀가 반항하고 화를 낼 때 폭언이나 폭력으로 제압하려고 하지 말아야 합니다. 자녀가 왜 화가 났는지 표현하도록 도와주고, 인정해 주면서 자기 의사를 표현하도록 하는 것이 좋습니다. 대화가 잘 이루어지면 상호 신뢰감과 친밀감이 회복될 수 있습니다.

예시

“엄마, 아빠는 ~ 이렇단다. 네 생각은 어떤지 궁금하네.”
“그랬구나. 많이 힘들었구나. 미안하다.”



Step 3

먼저 미안하다고
말해요

갈등이 시작됐을 때 자녀를 판단하고 설득하면서 부모의 입장을 합리화 하는 것은 갈등을 심화시킬 뿐입니다. 자녀에게 먼저 미안하다는 말을 한다면 진솔한 대화가 시작될 수 있습니다.

예시

“그동안 ○○이의 마음을 몰라 줬구나. 미안해.”
“예전에도 이런 비슷한 일이 있었니?(자녀가 과거의 생각이나 감정을 표현할 수 있게)”
“그랬구나. 그때 많이 무섭고 싫었구나. 그 마음 몰라 줬서 정말 미안해.”

Step 4

긍정적으로
들어 주세요

자녀와 대화를 통해 갈등을 풀어 나가기 위해서는 경청과 반응이 중요합니다. 자녀가 자신의 감정을 솔직히 표현할 수 있도록 자녀의 이야기를 들어주고 긍정적인 반응을 보여 주세요.

TIP

- 자녀들은 부모와의 관계를 통해 자존감을 형성합니다. 따라서 대화할 때는 자녀의 속마음까지 표현할 수 있도록 끝까지 들어주어야 합니다.
- 비폭력 1인칭 공감대화를 통해 친밀하고 건강한 관계가 강화될 수 있도록 긍정적인 상호작용을 이뤄 가야 합니다.

출처: 전국학부모지원센터(www.parents.go.kr) > 자료마당
> 센터 발간자료 > 교육자료 > 가족갈등, 어떻게 하면 좋을까요?

자녀와의 갈등, 부모의 감정을 돌보는 것이 중요해요

부모와 자녀는 서 있는 위치가 다르므로 쉽게 갈등 상황에 빠지기도 합니다. 이러한 갈등 상황에서 감정을 먼저 다스리고 돌봐야 하는 사람은 부모입니다. 자녀에게 상처주지 않으면서 부모의 입장을 제대로 전달하려면, 부모 자신의 감정을 일순간에 폭발시키거나 날 선 표현으로 전하지 않도록 주의해야 합니다.



제3자의 입장에서 감정을 객관화해 보세요

부모가 감정을 잘 다스려야 자녀와도 제대로 소통할 수 있습니다. 자녀들이 잘못된 행동을 할 때 부모 입장에서는 화가 날 수 있지만 부모의 감정을 자녀에게 고스란히 노출시켜서는 안 됩니다. 스스로의 감정이 어떤지 먼저 살피고 이러한 감정을 제대로 된 방법으로 전달할 수 있도록 노력해야 합니다. 이럴 때 가장 중요한 것이 '제3자의 입장'에서 상황을 살핀 후 객관적으로 묘사해 보는 것입니다. 또한 자녀가 감정적으로 격한 모습을 보일 때는 부모가 먼저 감정적으로 안정을 찾는 것도 중요합니다. 자녀의 감정에 동화되어 격한 감정을 거친 표현으로 쏟아내지 않도록 유의합니다. 자녀보다 부모가 어른으로서 더 많은 능력을 갖추었다는 걸 기억해야 합니다. 자녀와의 대화를 하기 전에 'T.A.P' 3가지 요소를 되새겨 봅시다.

T

Thanks

감사한 부분 찾기

A

Apologize

사과할 부분 찾기

P

please

꼭 하고 싶은 말을 부드럽게 요청하기

갈등 상황에서 자녀에게 감정을 객관화해 전달하는 연습해 봅시다.

갈등 상황	감정적 대화의 잘못된 경우	감정을 객관화해 전달하는 경우
앞뒤 없이 연예인이 되고 싶다고 고집하는 자녀에게	예) "연예인이 되고 싶다고만 했지, 정작 뭘 하고 싶은지는 생각한 적 없잖아. 그냥 TV에 나오는 모습이 멋있으니까 따라하고 싶은 거 아니야?"	예) "○○이가 무척 연예인이 되고 싶은가 보다. 엄마(아빠)가 몰라줘서 미안해. 그런데 연예인에도 여러 가지 분야가 있잖아. ○○이는 어느 쪽에 재능이 있는지 먼저 살펴보고 뭘 할 수 있는지 알아보는 게 좋지 않을까?"
프로게이머가 되고 싶다며 게임만 하겠다는 자녀에게	"게임만 한다고 프로게이머가 되는 거면 엄마(아빠)도 할 수 있겠네. 알아서 게임만 한다고 다 되는 줄 알아?"	
알아서 한다고 고집만 부리는 자녀에게	"알아서 한다더니 방 꼴이 이게 뭐야? 이게 공부하는 학생 방이야?"	
감정적 갈등 상황에서 울기만 하는 자녀에게	"그렇게 울지만 말고, 말을 해야 알 거 아니야? 말 좀 해!"	



출처: 유튜브(youtube.com)
> 서울특별시교육청
> 부모의 감정 돌보기



진로 레시피

게임을 통해 달라진 시대를 먼저 이해해요

변화하는 시대를 살아가는 자녀들과 공감하고 싶다면 달라진 시대와 세계에 대해 부모가 먼저 이해할 필요가 있습니다. 한때는 게임을 시간 낭비로 여기던 시대가 있었지만, 이제 게임은 4차 산업혁명과 함께 새로운 시대를 이끌 산업으로 손꼽히고 있습니다. 게임을 하고 싶다는 자녀에게 '그만하라'는 말을 하는 대신 함께 게임을 통해 찾을 수 있는 진로역량을 알아봅시다.

출처: 유튜브(www.youtube.com) > 진로레시피

> [진로특강] 새로운 자녀 학습법, 게임과 진로역량 | 박성욱 대전대학교 아동교육상담학과 교수

