

부모교육지원자료

‘I-메시지’로 가족들과 원활하게 소통해요

장승초등학교병설유치원

가족 구성원끼리 원활하게 소통하기 위해서는 제대로 된 대화법을 알고 상대의 마음을 여는 것이 중요합니다. 지혜롭게 대화하며 더욱 화목한 분위기를 만드시기 바랍니다.

나 전달법(I-message)이란?

‘나 전달법’은 ‘나’를 주어로 삼아 이야기하는 화법입니다. 핵심은 상대의 행동을 지적하기보다 말하는 사람의 생각과 감정을 전달하는 것이지요. 아이와 갈등이 있을 때에도 무조건적으로 부모 입장에서 혼내기보다 감정을 잘 정리한 뒤 ‘나’를 주어삼아 전달한다면 문제 행동이 더 빠르게 개선될 것입니다.

나 전달법(I-message) 세 가지 요소

1. 문제 행동을 비난하지 않고 서술한다.
2. 문제 행동이 나(부모)에게 미치는 영향을 구체적으로 설명한다.
3. 문제 행동이 있을 때 부모가 느끼는 감정을 전달한다.

나 전달법(I-message) 예시

“너가 이렇게 행동하는 부분은 잘 이해가 가지 않아.” “아앗! 앞을 보지 않고 뛰어오는 바람에 부딪혔어. 엄마는 아프기도 하고, 너가 크게 다쳤을까봐 많이 놀랐단다.” “쿵쿵 뛰면 아래층 사람들이 시끄러울 거야. 엄마는 그게 너무 미안해.”

나 전달법(I-message) 효과

문제 행동을 비난하지 않고, 그 행동이 어떤 영향을 미치는지 이해할 수 있게 합니다. 또한 부모도 자신을 더 잘 이해하게 되며 아이와 보다 정직하고 개방된 대화를 할 수 있게 됩니다.

