



사랑과 꿈을 키우는
즐거운 학교

한 벌 교육 통 신

발행일 : 2023.07.06.

발 행 : 익산한벌초등학교

제 목 : 7월 상담소식지(자녀의 숨은 마음을 읽어주는 방법)

학부모님 안녕하세요? 본격적인 더위와 함께 장마가 시작되는 7월입니다. 올해 유독 길다고 예고된 장마에 대비해 우리의 몸과 마음도 돌봄이 필요한 시기입니다. 7월 소식지에서는 자신의 마음에 주의를 기울이며 감정을 알아차리는 방법에 대해 소개하고자 합니다. 자녀와 함께 읽고 자녀의 마음을 살펴보는 시간이 되시기 바랍니다.

익산한벌초등학교 7월 상담소식지 〈자녀의 숨은 마음을 읽어주는 방법〉

“몰라요.”, “그냥”, “그럭저럭”

자녀와 대화할 때 아이가 이렇게 반응한 경험이 있으신가요? 이럴 때 부모로서는 자녀의 마음을 몰라 답답하고 속상한 마음이 들기도 합니다. 우리 인간은 태어날 때부터 기쁨, 슬픔, 답답함, 화남 등 다양한 감정을 느끼고 표현하는 능력을 가지고 있습니다. 그럼에도 불구하고 자녀가 정서 표현을 어려워하는 이유는 감정을 표현하는 언어의 발달이 늦게 발달하기 때문입니다. 아이는 자신이 느끼는 감정에 비해 표현할 수 있는 단어가 한정적이기 때문에 짜증을 내거나, 울거나, 입을 닫아버리는 방법으로 자신의 감정을 표현합니다. 그리고 이 과정에서 많은 부모님과 자녀들이 갈등을 경험하게 됩니다.

이때 “짜증 내지 말고 말을 해!”, “울면 해결되니?”라는 식으로 아이를 다그치게 되면 자녀는 자신의 감정을 불확신하게 되고, 감정에 대한 부정적 경험이 쌓여 이후 자신의 감정을 표현하고 해소하는 과정에 어려움을 겪을 수 있습니다. 아동기를 지나 청소년기에 자신의 분노를 해소하지 못해 자신에게 향하게 되면 불안과 우울을 경험하기도 하고, 타인에게 향하면 교우관계의 어려움을 경험하기도 합니다. 따라서 자녀의 중요한 타인인 부모가 옆에서 자녀의 감정이 수용되고 올바르게 표현할 수 있도록 도움을 준다면 자녀의 정서발달이 건강하게 이루어질 수 있을 것입니다.

자녀와 부모 모두 서로에게 도움이 되는 감정 표현을 하려면 어떻게 해야 할까요? 다음 장에서는 가정에서 노력해볼 수 있는 “자녀의 숨은 마음을 읽어주는 방법”에 대해서 알아보겠습니다.

[뒷장에 계속]

<자녀의 숨은 마음을 읽어주는 방법>

1. 도와주는 마음으로 다가가기.

아이는 자신의 감정이 무엇인지, 어떻게 설명해야 하는지 방법을 모를 수 있습니다. 따라서 자신의 감정을 표현하고자 입을 닫거나 과격한 행동을 보일 수 있다는 것을 부모가 이해하고 자녀의 감정의 크기를 줄여주어야 합니다.

아이가 울거나 화를 낸다면 진정할 수 있는 시간을 준 뒤 물어봐 주세요. 아이가 “몰라”라고만 대답한다면 “어떻게 표현해야 할지 모르겠다는 거니?”, “무엇이 힘든지 생각하고 말해주면 도와줄 수 있어”와 같이 구체적으로 질문하며 아이를 도와주는 마음으로 다가가십시오.

하지만 이때 아이의 행동을 수용해서는 안 됩니다. 아이가 자신을 해치거나 다른 사람에게 피해를 주는 행동을 보일 때는 단호히 제지를 해주세요.

2. 감정 단어를 알려주어 감정을 표현하는 방법을 알려주기.

대부분의 아이들은 화가 나도, 불편해도, 심지어 미안한 마음이 들어도 “짜증나!”라고 표현합니다. 이럴 때 아이의 상황을 파악한 뒤 정확한 감정 단어로 대신 표현하여 알려줍니다. 이 과정에서 아이는 상황에 대해 느끼는 감정을 더욱 구체적으로 알 수 있습니다.

[예시]

- 장난감을 사고 싶었는데 마음처럼 되지 않아서 속상하니?
- 친구와 오해가 생겨서 억울하구나.

3. 자녀의 표현을 부정적으로 평가하지 않도록 주의하기.

“뭐가 어려워서 말을 못 하니?”, “짜증 내지 말고 말을 해!”라고 아이의 표현을 부정적으로 판단하게 되면 아이는 상대방의 평가에 민감해져서 자신의 감정을 억누르게 됩니다. 아이가 감정을 표현할 적절한 단어를 고르지 못했는지, 말을 하고 싶지만, 아직 이야기할 준비가 되지 않은 것인지 살펴보고 조심스럽게 아이의 표현을 존중해주세요.

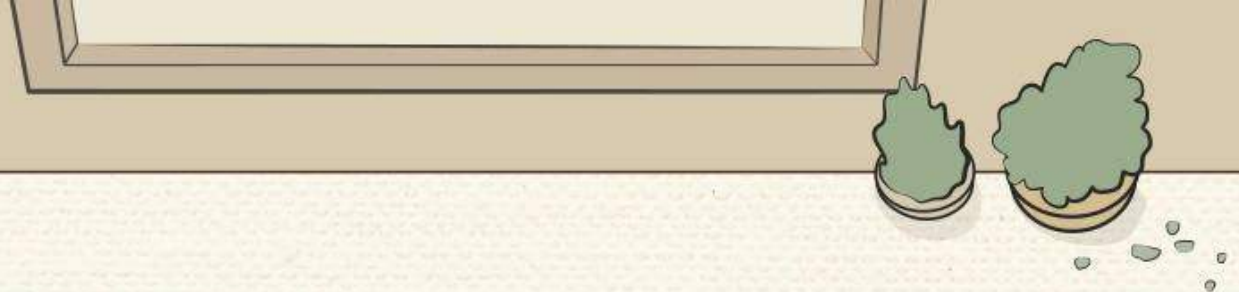
- “뭐가 어려워서 말을 못 하니?” -> “아직 말하고 싶지 않구나. 그럼 시간을 조금 줄게. 그 뒤에 대화를 해보자.”

4. 자녀의 감정 표현 방식을 인정해주기.

말을 하지 않는 것도 자녀의 표현 중 하나일 수 있습니다. 이때 재촉하거나 말을 하도록 강요하는 것 보단 아이의 표현 방법 중 하나임을 인정해주세요. 기질에 따른 반응양식이 다르기 때문에 아이 나름대로 자기감정을 다루는 방식을 자유롭게 선택하도록 인정해주는 것이 중요합니다. 시간이 지난 후 아이의 감정이 사그라지면 아이가 스스로 이야기할 수 있도록 시간을 주는 것도 하나의 방법입니다.

2023.7.6.

익산한별초등학교장



내 마음이 쉬어가는 곳

익산한벌초 상담실

상담실은 어떤 곳인가요?

상담실은 고민이 있을 때, 누군가에게 내 이야기를 털어 놓고 싶을 때 방문하는 곳이에요. 고민이 있다면 언제든지 상담실에 찾아오세요!

어디에 있나요?

3층 3동 5학년 교실 옆

언제 이용할 수 있나요?

8:30 ~ 4:30 (예약제 운영)

아침시간/쉬는시간/점심시간/방과 후

어떻게 이용할 수 있나요?

상담실로 직접 찾아와서 신청서를 작성하거나 담임선생님께 말씀드려요.

* 더 궁금한 점이 있다면 상담실(063-839-1591)로 연락 주세요. ^^