

입이 하나, 귀가 두 개인 이유

2020년 통계청 사회조사에 따르면 청소년이 고민을 상담하는 대상으로 친구가 43.1%이고, 부모는 27.1%, 스스로 해결이 19.1%입니다. 즉 부모는 자녀가 가장 고민하는 문제에 대해서 친구들보다 모를 수 있고, 자녀가 **위험한 생각**을 할 때도 **부모는 마지막에** 그 생각을 알게 되는 사람이 될 수도 있습니다. 이번에는 부모님 또는 보호자가 **사춘기 자녀와 편안하게 대화할 수 있도록 돕는 의사소통의 기술**을 소개합니다.

★ 사춘기 자녀와의 대화

자녀 : 다녀왔습니다.

부모 : 왔어? 너 학원 빠진 거 보강 언제 할 거야?

자녀 : 지금도 학원 다녀왔는데 무슨 보강이에요? 그건 에바지 에바.

부모 : 그게 무슨 말이야? 알아들게 이야기해.

자녀 : 됐어요. 나 내일 버카충 해야 되니까 만원만 주세요.

- ☒ 자녀와 매일 대화하고 계신가요?
- ☒ 자녀가 하는 말을 잘 알아들으시나요?
- ☒ 자녀와의 대화가 즐거우신가요?

- 위의 세 가지 질문에 다 '네'라고 대답했다면 부모님 또는 보호자와 자녀와의 관계에 큰 문제가 없습니다.
- 그렇지 않다면 너무 늦기 전에 청소년에서 어른이 되어가는 내 자녀와 대화하는 방법을 배워봅시다.

1 먼저 마음의 말을 들어줄 '마음의 여유'를 만드십시오.

- 답을 정해 놓고 얘기를 시작하지 마십시오.
- 자녀는 조언이 아니라 공감을 얻고 싶은 경우가 많습니다.



- 이게 아니다 싶어도 중간에 말을 끊고 교정하지 마십시오.
- 많은 정보를 얻기 위한 대화는 오히려 자녀의 말문을 막을 수 있습니다.
- 캐묻지 않고 많이 들어주는 부모에게 자녀는 마음을 엽니다.

2 '진심'으로 들어주십시오.

- 하던 일을 잠시 멈추고 집중하여 들어주십시오.
▶ 멀티금지 : TV 보면서 X, 청소기 돌리면서 X
- 자녀의 입장이 되어 자녀의 감정에 공감하면서 고개를 끄덕이거나 공감하는 말을 표현해 주십시오.

3 자녀의 '감정을 정리'해 주십시오.

차분히 자녀가 말한 것들을 정리해 주십시오. (자녀의 말 속에 숨은 감정 읽기)

- 그러니까 그거 사 주면 되는 거지? → 문제만 해결하려는 태도 (X)
- 너 그것 때문에 마음이 많이 상했구나? → **감정 읽어주는 태도 (O)**
- 너 그것 때문에 마음이 많이 상했구나. 그런데 말이야~ 아빠(엄마) 생각엔... (X)

4 '짧고 간결하게' 얘기해 주세요.

- 하고 싶은 말의 주제를 짧게 먼저 말하고, 자세한 내용은 나중에 덧붙여 주십시오.
- 빙빙 돌려 길게 말하면 자녀에게 저항감을 줄 수 있습니다.

5 자녀가 잘못된 일로 대화를 하더라도, '자녀의 자존심'은 뭉개지 마세요.

- 인격 모독 - "네가 하는 짓이 그렇지." (X)
- 다른 아이와 비교 - "중학생이 되어서 동생만도 못하냐?" (X)
- 다른 사람 앞에서 자녀 비난 - "재 이번에 중간고사 완전 망했어. 팽팡 놀 때 내 그럴 줄 알았지." (X)



☞ 대신 이렇게 말해주세요.

- ① 정확히 잘못된 행동만 말하고 - "어제 연락도 없이 늦게 들어와서.." (O)
- ② 잘못된 이유를 얘기하고 - "무슨 일이 생겼을지 몰라서.." (O)
- ③ 나의 감정을 전달 - "엄마가 엄청 걱정했어." (O)
- ④ 원하는 바를 전달 - "다음부터는 늦으면 꼭 먼저 연락해." (O)

6 자녀가 마음에 안 드는 행동을 하면, '우선 자녀에게 질문'을 하십시오.

- 내 마음에 안 들지만, 자녀에게는 나름의 이유가 있을 수 있습니다.
- 자녀의 감정과 생각을 미리 단정 짓고 질문하지 마십시오.
"너 12시가 넘었는데 아직 컴퓨터 앞에서 게임하고 있어? 당장 꺼!" (X)
- 화를 내거나 야단치기 전에 먼저 자녀의 생각부터 들어봅니다.
"시간이 늦었는데 안 피곤해? 늦게까지 컴퓨터 쓸 일이 있나보구나" (O)

7 '감정적 대응과 체벌'을 하지 않습니다.

- 자녀가 흥분한다고 함께 화를 내지 않습니다.
- 부정적인 감정을 잘 조절하는 것을 부모님이 먼저 보여줍니다.
(ex, 심호흡, 한걸음 떨어져서 사건 바라보기)
- 둘 다 대화하기에 너무 화가 나 있다면 진정될 때까지 일시중지 하십시오.
- 체벌은 문제행동을 고칠 수 없습니다.
- 체벌을 받은 자녀는 폭력으로 문제를 해결하려 합니다.

8 실수했다면 '인정하고 사과'합니다.

- 실수를 인정하는 것은 자녀 앞에서 약해지는 것이 아니라 성숙한 자만이 할 수 있는 인격의 표현입니다.
- "네가 맨날 게임만 하니까 게임하는 줄 안 거지. 뭐가 문제야?" (X)
- "아빠(엄마)가 잠깐 흥분해서 실수했구나. 잘 모르고 얘기해서 미안해." (O)



9 '자녀와 함께 나눈 추억'이 많을수록 말할 거리가 많아집니다.

- 대화만이 유일한 의사소통 방법은 아닙니다. 평소 자녀와 함께 할 수 있는 활동(요리, 등산, 운동, 산책, 영화관람, 여행 등)을 해보십시오.
- 저녁이나 주말에는 되도록 자녀와 같이 식사를 하면서 부담 없는 주제(스포츠, TV프로그램 등)로 대화하는 습관도 좋습니다.
- 일상적인 일에 대해 부모와 대화하는 것이 편한 아이들은 어려운 일이 생길 때, 더 편하게 말할 수 있습니다.



몸은 컸지만, 자신의 마음과 생각을 다루는 데 아직은 서툰 사춘기 자녀,

따뜻하고 넓은 마음으로 보듬어 주세요.

부모나 보호자가 아이의 어려움에 대해 이해하는 태도로 따뜻하게 다가가면

아이도 본인의 어려움을 보다 솔직하게 표현하게 되고

이런 긍정적인 경험이 자녀에게 힘이 됩니다.

2021년 12월
회 현 중 학 교 장

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 12호입니다.
본 뉴스레터와 관련한 문의사항은 아래의 전화 혹은 이메일로 연락주세요.

< 교육부 학생정신건강지원센터 >



02-6959-4640 (평일 09:00~17:00)



mesmhrc@gmail.com