


2021학년도 학생 정신건강 증진 뉴스레터

부모 자녀 의사소통 방법 '중등편'



코로나19로 인해, 개학이 늦어지고, 유례없는 온라인 개학과 부분적으로 등교하는 오프라인 개학으로 인해 집에서 아이들과 집에서 함께 지내는 시간이 많아졌습니다. 부모님의 스트레스도 늘어나면서, 아이들의 잘못이 더 눈에 띄게 되어 목소리가 높아지기도 합니다. 특히나 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. 이번 뉴스레터에서는 **자녀가 부모와 편안하게 자신의 이야기를 할 수 있도록** 도울 수 있는 **의사소통의 기술**을 소개합니다.

1 ▶ 자녀와의 소통은 자녀의 이야기를 경청해주는 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.
- 또한 부모님께서 자녀가 자신의 감정, 생각, 행동의 이유를 충분히 설명할 수 있도록 부드럽게 질문으로 이끌어주시면 더욱 좋습니다. '왜?' 라는 질문이 자칫하면 비난조로 들릴 수 있기 때문에, '어떻게' 혹은 '이유가 있을까?'라는 말로 더 부드럽게 질문하실 수 있습니다.

"어, 정말? 그랬구나. 엄마(아빠)한테 더 얘기해 주겠니?"

"친구와 그런 일이 있었구나. 너의 느낌(기분)은 어땠니?"

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

2 ▶ 자녀의 이야기를 정리해 줍니다.

- 자녀가 이야기를 하다보면 순서나 상황, 감정이 뒤섞이는 경우가 있습니다.
차분하게 내용을 순서대로 정리해준다면 자녀도 자신의 입장을 좀 더 객관적으로 보면서 부모님과 대화할 수 있게 됩니다.

3 ▶ 자녀의 입장과 감정을 듣고 공감을 표현한 뒤 부모님의 입장을 전달합니다.

- 자녀의 말을 먼저 들음으로써 부모님께서 자녀를 존중한다는 것을 보여줄 수 있습니다. 또한 부모님께서 자녀를 공감해주심으로써 자녀는 기분이 풀린 상태에서 부모님의 말에 귀 기울일 수 있습니다.

4 ▶ 자녀의 영역과 자존감을 존중해 주세요.

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

너는 왜 그 모양이니? (X)

너는 어떻게 동생만도 못하니? (X)

- '~하지마' 보다는 '~을 멈추고, ~했으면 좋겠다'라는 식의 긍정적 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. 미리 짐작하여 화내거나 혼내기 전에 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 당하면 자녀는 공포심과 분노심에 사로잡혀 생각이 정지됩니다. 정작 자신이 어떤 잘못된 행동을 했고, 어떻게 바꿔야 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**)

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 제작한 “자녀 사랑하기” 특별호입니다.

올바른 자녀 지도법 '초등편'



올해는 코로나19로 인해, 개학이 늦어지고, 유례없는 온라인 개학과 부분적으로 등교하는 오프라인 개학으로 인해 집에서 아이들과 집에서 함께 지내는 시간이 많아졌습니다. 부모님의 스트레스도 늘어나면서, 아이들의 잘못이 더 눈에 띄게 되어 목소리가 높아지기도 합니다. 자녀들에게 무조건적인 사랑과 관심을 주는 것이 부모의 중요한 덕목이지만, 해야 하는 행동과 하지 말아야 하는 행동을 잘 가르쳐 주는 것 또한 중요합니다. 자녀가 잘못을 했을 때 적절한 지도가 이루어지지 않는다면 자녀들은 잘못된 행동을 고치지 못하게 되고 자녀들의 자존감을 떨어뜨리며 부모-자녀 관계에 심각한 악영향을 줍니다.

차 한 잔의 여유와 함께 이번 뉴스레터를 읽어보시면서 자녀에 대한 **지도 방법**을 한 번 점검해보면 어떨까요?

1 많이 칭찬해주세요

- 별보다는 칭찬이 더욱 강력하고 효과적입니다. 아이의 잘못된 행동보다는 잘하고 있는 행동에 먼저 관심을 가져 주세요.
- 긍정적인 부모-자녀 관계 속에서 지도가 효과적으로 작동합니다.

2 부모의 감정을 먼저 다스리세요.

- 자녀의 뇌는 발달하고 있습니다. 아직 완벽하게 성숙되지 않았기 때문에 행동 조절이 안 되거나 지키기 어려울 수 있습니다. 자녀에 대한 지도는 **체벌이 아니라 가르침**입니다. 크게 심호흡을 한 번 하세요.

3 아이의 자존감을 존중해주세요.

- 다른 사람 앞에서 자녀를 비난하는 발언은 삼가주세요.
- 인격을 모독하거나 다른 아이와 비교하는 언행은 피해주세요.

너는 왜 그 모양이니? (X)

너는 어떻게 동생만도 못하니? (X)

- '~하지마' 보다는 '~을 멈추고, ~했으면 좋겠다'라는 식의 긍정적 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 꼭 연락을 해 주려무나. → 의사전달

4 자녀를 지도할 때에는 구체적인 계획과 전략이 필요합니다.

- 자녀가 친구들에게 거친 말과 행동을 하는 것에 대해서 지도하기로 결심 하였다면 언제, 어떤 방식으로 이야기할 것인지, 규칙은 어떻게 정할 것인지(시간, 상과 벌 등) 등을 먼저 마음속에서 정합니다.

❖ 이렇게 해 주세요.

1. 규칙을 정하는 이유에 대해 자녀와 충분히 대화해 설득합니다.

2. 상벌을 정할 때 자녀와 합의를 통해 정합니다.

- 상을 정할 때는 자녀가 좋아하는 것을 상으로 주어야 동기부여가 됩니다. 벌은 TV 시청 제한 등 아이의 특권을 제한하는 것이 좋습니다.

3. 규칙의 적용은 부모 모두 일관된 방향으로 해야 합니다.

4. 규칙과 벌은 미리 정해져 있어야 하며 누구라도 규칙을 잘 지켰는지 판단할 수 있도록 구체적이어야 합니다.

엄마 말을 잘 들어야 한다. (X)

친구들과 사이좋게 지낸다. (X)

학교 갔다 오면 곧바로 숙제를 한다. (O)

친구들에게 욕을 하지 않는다. (O)

5. 잘못된 행동에 대한 벌은 즉각적으로 주는 것이 효과적입니다.

※ 만일 자녀가 약속을 지키지 않고 친구에게 욕을 하였다면?

→ 낮고 단호한 목소리로 '지금 네가 욕을 했기 때문에 약속에 따라 하루 동안은 TV를 볼 수 없어'라고 말하며 이를 바로 시행합니다.

6. 상을 줄 때는 자녀의 눈을 바라보고 자녀의 노력을 말로 칭찬해줍니다.

5 어떤 경우에도 체벌을 하지 않습니다.

- 체벌은 문제 행동을 교정하는 것에 효과가 없습니다.
- 체벌을 당하면 자녀는 공포심에 사로잡혀 생각이 정지됩니다. 정작 자신이 어떤 잘못된 행동을 했고, 어떻게 바뀌어야 하는지 생각하지 못합니다.
- 체벌을 경험하면 아이는 폭력을 통해서 문제를 해결할 수 있다고 믿게 되어 또 다른 폭력을 야기하며 성격형성에도 부정적입니다.

6 자녀는 부모가 믿는 만큼 자랍니다.

- 부모의 마음에 아이에 대한 불신과 불만이 가득 차 있다면 아이는 자신을 부족한 아이로 인지하게 됩니다. 반대로 부모가 아이에 대한 믿음과 감사하는 마음이 있으면 아이들의 자존감도 올라가며 부모의 지도가 좋은 효과를 발휘할 것입니다.

- **감정코칭의 핵심:** 말의 내용보다는 그 속에 담긴 감정을 인정해주어야 마음이 풀립니다.

< 감정코칭의 4단계 >

1 단계 : 아이의 감정을 포착하기

- 부모 : “너 짜증부터 내는 것을 보니 기분 나쁜 일이 있었구나.”

2 단계 : 친해지는 기회로 삼기

- 자녀 : “오늘 학교에서 짜증이 났어요. 친구들과 좀 안 좋았어요.”
- 부모 : “학교에서 친구와 안 좋은 일이 있어서 기분이 별로인 거니?”

3 단계 : 아이의 감정을 들어주며 공감하기

- 자녀 : “점심시간에 친구들과 밥을 먹는데, 지난번 제가 학교를 빠졌을 때 있었던 일에 대해서 자기들끼리만 속닥거리는 거예요.”
- 부모 : “친구들이 네가 모르는 얘기를 할 때 ‘너의 입장은 소외되었다고 느껴질 수도 있겠구나.’

4 단계 : 감정을 표현하도록 도와주기

- 부모 : “너도 함께 친구들이 하는 얘기에 동참해서 어울리고 싶은 거구나?”
- 자녀 : “네. 전에 친구들이 제가 관심이 없는 분야에 대해 이야기 할 때도 소외되어서 서운했었어요. 친구들이 제가 모르는 부분은 설명을 해 주어서 즐거운 것을 함께 공유했으면 좋겠어요.”

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한 “자녀 사랑하기”입니다. 본 뉴스레터와 관련한 문의사항은 아래의 전화 혹은 이메일로 연락주세요.

<교육부 학생정신건강지원센터>

☎ 02-6959-4640 ✉ mesmhrc@gmail.com