

자 그러면 욕구도 이렇게 표현해보는 거야.
내 욕구를 표현할 때는 **'나는 무엇이 중요하고, 무엇이 필요해'**라고 말하는 거야.

내가 세나라고 생각하면서 들었는데 훨씬 내 마음이나 입장을 알아차리기 좋을 것 같아. 뭔가 평화로운 느낌인데?

맞아. 지금까지 내가 알려준 대화 방법을 **비폭력 대화**라고해 마셜로젠버그가 만든 대화법이지.

관찰-감정-욕구-상대방 생각 물어보기를 하고 나서 그다음에 부탁을 하는 거야.

관찰	세나라 학원 갈 시간에 3번 늦는 걸 보고
감정	엄마는 굉장히 걱정되고 속상했어
욕구	엄마는 안심하고 너를 믿고 싶은데, 이 말을 들으니, 넌 어떤 생각이 들어?
부탁	적어도 10분 전에는 준비를 끝낼 수 있을까?

부탁에서 중요한 건 **강요하지 않는 거야**. 두려움이나 죄책감을 심어주는 것도 주의해야 해.

"너가 그렇게 자주 늦으면 불성실한 사람으로 보이는 거야."
"바릿바릿하게 굴어야지. 느긋해가지고 뭘 할 수 있겠어?"

이런 표현은 아이에게 수치심이나 죄책감, 두려움을 심어주는 말들이니 주의해야 해.

엄마 되기가 이제 조금 익숙해진 줄 알았는데 사춘기라는 다음 미션이 있었네.

그래, 우리에게 늘 미션이 있지. 그래서 또 배우고 성장하잖아. 아이들을 키우면서 우리도 크는 거야.

고마워 언니 덕분에 평화롭게 내 마음을 표현하는 방법, 그리고 강요가 아닌 부탁하는 방법을 알게 되었어! 어려울 것 같지만 노력해 볼게.

맞아. 시작은 어렵지만 더 나아질 거야. 세상 모든 엄마들 파이팅이다!