

자녀를 존중하는 대화를 나눠요

고등학생 자녀와 대화를 나눌 때는 자녀의 생각을 경청하며 존중하는 자세가 필요합니다. 특히 대화를 할 때 답이나 해결책을 먼저 제시하지 말고 자녀가 스스로 생각하고 결정할 수 있는 예비 성인이라는 점을 기억해야 합니다. 곧 어른이 될 자녀와의 대화법에 대해 살펴봅시다.



진로 돋보기

자녀 존중, 무엇을 어떻게 해야 할까?

자녀가 꿈꾸는 진로에 대해 제대로 대화하고 싶다면, 대화를 하기에 앞서 먼저 점검해야 할 것이 있습니다. 내 자녀가 가진 가치관, 적성, 흥미, 수준에 대해 먼저 이야기를 나누어야 합니다. 자녀가 무엇을 우선으로 생각하는지, 자녀의 장점은 무엇인지, 무엇을 할 때 가장 즐거워하는지, 또 현재 학업이나 진로발달 측면은 어느 단계쯤 와 있는지를 객관적으로 파악하고 있어야 합니다. 도움을 주려 하기 전에 먼저 자녀의 현재 상태를 알고 있어야 신뢰를 주는 대화 파트너가 될 수 있습니다.



가치관

성취, 봉사,
직업안정, 변화지향,
금전적 보상, 인정

내 자녀가
긴 인생의 초점을
어디에 두고 있는가



적성

언어력, 수리력,
공간력, 지각속도,
과학능력, 색채능력,
사고유연성

내 자녀는
어떤 강점을
지니고 있는가,
뭘 할 때 '잘' 하는가



흥미

현실형, 탐구형,
예술형, 사회형,
진취형, 사무형

내 자녀가
어떤 일을 할 때
즐거움을 느끼는가



수준

학업 수준,
진로발달 수준

내 자녀가 무엇을
할 수 있고,
무엇은 할 수 없는가

무엇보다 필요한 자세는 '객관적인 자세'

출처: 여성가족부(www.mogef.go.kr) > 교육정보 > 교육자료실 > 부모교육자료 > 부모교육 매뉴얼 9권(고등학생 부모) > 「9권_고등_주제3_진로탐색을 위한 부모 역할」



진로 한 걸음 더

의사소통의 걸림돌이 되는 말



아래의 예시는 자녀들이 문제를 느끼고 있을 때 학부모님이 빈번하게 시도하는 '도움을 주려는 대화 표현'에 해당합니다. 하지만 이와 같은 대화 방법은 좋은 의도와는 달리 오히려 문제를 만들고 의사소통의 걸림돌이 될 수 있으니 주의해야 합니다.

형태	예시
명령, 강요	"너는 반드시", "너는 꼭", "...해야 할 것이다"
경고, 위협	"만약 ... 하지 않으면 그때는 ..."
훈계, 설교	"...하는 것이 너의 책임이야"
논리적 설득, 논쟁	"네가 왜 틀렸냐 하면", "문제가 되는 것은"
비판, 비평, 비난	"너는 신중하게 생각하지 않아", "너는 게을러서"
분석, 진단	"무엇이 잘못 되었느냐 하면", "네가 너무 부정적인 거야"
캐물기, 심문	"왜 ... 누가 ... 무엇을 ... 어떻게 ..."
반정거림, 후퇴	"그런 일이 뭐가 중요하니?"

출처: 전국학부모지원센터(www.parents.go.kr) > 자료마당 > 센터 발간자료 > 발달특성 이해 > 「(고등학교) 학부모를 위한 자녀교육」

자녀를 예비성인으로 인정하고 존중하는 대화법

학부모님과 자녀 간에 모든 의견이 일치할 수는 없습니다. 만약 서로 다른 생각이나 의견이 있더라도 이를 잘 전달하는 것이 자녀를 존중하는 첫 번째 모습이 됩니다. 학부모님이 자녀의 행동을 수용할 수 없다고 느낄 때도 자녀를 어른으로 인정하고 의견을 나누는 대화법을 소개합니다.

'나-전달법'으로 대화하기

이 대화법은 자녀의 행동을 비난하지 않고도 학부모님의 진실한 마음과 감정을 드러내기 때문에, 자녀는 방어적이 되지 않고 책임감을 느끼며 스스로 문제를 생각하고 해결할 수 있습니다.

나-전달법의 3요소

1요소

행동의 비난
없는 서술

가치판단이 개입되지 않는, 행동에 대한 단순한 진술
예) "네 옷들이 뒤죽박죽 돼 있을 때"(×)
▶ "옷이 방바닥에 있을 때"(○)
'항상', '결코'와 같은 이전의 행동을 끌어들이는 말을
하지 않는 것

2요소

구체적 영향

- 다른 일을 위해 써야 할 시간, 돈을 쓰게 하는 것
- 해야 하거나 하고 싶은 것을 할 수 없도록 방해하는 것
- 신체나 감각을 괴롭히는 것
- 어떤 유용한 것에 부분적 혹은 전체적으로 손실을 유발하는 것

3요소

감정

자녀의 수용할 수 없는 행동으로 인해 구체적인
영향이 일어났을 때 이에 대해 느끼게 되는 여러 가지
종류의 감정(실망, 분노, 슬픔, 걱정, 두려움 등)



진로레시피

고등학생 자녀와의 대화 노하우

자녀들은 학부모의 예상보다 훨씬 더 현실적인 고민을 하고 진지하게 미래를 생각하고 있을지도 모릅니다. 의견이 다른 자녀와 대화를 나누며 거리를 좁히는 것이 어렵다고 느껴진다면 전문가들이 전하는 노하우를 참고해 봅시다. 자녀의 이야기를 잘 듣고 제대로 대답하는 방법을 배울 수 있습니다.

참고: 유튜브(www.youtube.com)

> 학부모를 위한 진로레시피 > [진로 드라이브]

학령기 자녀와의 대화 노하우(고등학교 편)



'나-전달법' 적용해 연습하기

나-전달법 예시

예) 네가 글쓰기에 재능이 있는 건 알지만, '작가'를 진로로 선택하겠다고 말할 때마다(행동)

자녀에게 할 말을 연습해 보기

나-전달법 예시

예) 작가로서의 수입이 일정치 않아 생계를 유지하기 불안정할까 봐(영향)

자녀에게 할 말을 연습해 보기

나-전달법 예시

예) 엄마는 많이 걱정이 돼(느낌)

자녀에게 할 말을 연습해 보기

출처: 전국학부모지원센터(www.parents.go.kr) > 자료마당 > 센터 발간자료
> 부모자녀관계 > 「부모자녀간의 대화와 소통을 통한 마음 안아주기」

