

자녀사랑하기 11호 - 방학 중 자녀와 대화하기

이제 한 학기를 잘 마치고 곧 겨울방학이 시작됩니다. 부모님들에게 자녀의 '방학'은 학기 중에 못한 학습을 보충하거나 선행학습을 위한 기간으로 인식되기도 합니다. 하지만 학기 중에 학교와 학원 등에서 대부분의 시간을 보낸 자녀들에게 '방학'은 가정에서 부모님과 함께 하는 시간을 통해 정서적, 심리적, 사회적, 신체적 발달을 도모해야 하는 시간입니다. 이번 뉴스레터에서는 방학 중에 어떻게 자녀와 좋은 시간을 보낼지, 특히 새로운 출발을 앞둔 고3 자녀와 어떤 대화를 나누면 좋을지에 관한 몇 가지 기술을 소개합니다.



1 자녀와 함께 하는 다양한 활동을 통해서 많은 추억을 쌓도록 하십시오.

- 일단 자녀에게 원하는 것을 먼저 물어 봅니다. 가벼운 산책을 한다거나, 독서, 영화 관람, 외식 등의 비교적 단순로운 활동부터 시작해볼 수 있습니다. 자녀 입장에서는 부모님이 나를 위해 특별한 시간과 정성을 기울인다고 느끼게 되고 자녀와 친해지는 기회가 될 수 있습니다.
- 학기 중에는 하기 어려웠던 여행이나 운동 등의 신체적인 활동을 자녀와 같이 하면서 자녀와 새로운 추억을 만들 수 있습니다.

2 휴식과 재충전을 통해 보다 활기찬 신학기를 준비할 수 있습니다.

- 앞으로 하게 될 것들을 미리부터 준비시키는 것보다 방학 동안은 하고 싶었던 즐거운 활동을 통해 그동안 쌓인 스트레스를 풀게끔 도와주세요.

3 자녀를 칭찬해주는 긍정적 강화는 학기 중 뿐만 아니라 방학 기간 중에도 아끼지 말아야 합니다.

- 칭찬은 잘한 것, 나아진 것, 부모님을 도와준 것 등 구체적인 것을 칭찬해주십시오.
- 부모님의 눈높이가 아니라 자녀의 눈높이에서 노력하고 있는 점이나 전보다 나아지는 부분, 잘한 부분에 대해서 칭찬을 지속합니다.
- “방학이라 쉬고 싶을 텐데도 (공부를 하러/자격증을 따기 위해) 00에 간다니 대단하구나.”
- “방청소를 해 놓았네. 너 덕분에 엄마가 좀 쉴 수 있겠다. 고마워.”

4 방학 중 자녀와 대화할 때, 피해야 할 4가지 상황입니다.

- 1) 갑작스러운 문제 제기는 피하는 것이 좋습니다.

- 즐겁게 텔레비전을 보고 있는 아이에게 지난번 시험에서 수학성적이 떨어진 이야기를 꺼내는 것과 같은 경우입니다. 자녀와 이야기를 할 때는, 먼저 자녀의 상황을 고려한 후에 이야기를 나누는 것이 좋습니다.

2) 반복적인 잔소리는 자녀와의 관계에 전혀 도움이 되지 않습니다.

- 정말 필요한 이야기인지 생각해 봅니다. 반드시 필요한 이야기라면 한 번에 모아서 이야기를 할 시간을 잡고 하시는 것이 좋습니다.

3) 부모님의 설교는 물론 옳은 이야기이지만 아이로 하여금 반발심을 일으킬 수 있다.

- 아무리 좋은 이야기도 자녀들은 '우리 부모님이 또 시작이구나'는 식으로 흘려듣고 받아들이지 않을 수 있습니다. 자녀가 보이는 반응을 잘 살펴서 긴 설교가 아닌 짧고 간략한 충고를 하는 것이 더 좋습니다.

4) 자녀와의 말다툼은 부모-자녀관계의 대립을 크게 만듭니다.

- 말다툼은 결국 힘겨루기 양상으로 발전하기 때문에 피하는 것이 좋습니다. 자녀와 대화 중에 말싸움 내지 논쟁으로 흘러간다면 "이야기가 엉망이 되어 버렸네. 이젠 너도 컸으니 결국은 네가 결정해야지"하고 멈추는 것이 좋습니다.

5 ▶ 수능시험이 끝난 고등학교 3학년 자녀에게는 다음과 같이해주세요.

- 결과를 떠나서 그동안 노력했던 과정을 충분히 인정해 주고 '정말 수고했어'라는 진심어린 위로를 해주세요.
- 본인이 원하는 점수를 받지 못해 속상해 하고 있다면 부모님 본인의 생각이나 감정을 말하기보다 그저 자녀의 감정에 공감해주세요. "너가 원하는 점수를 얻지 못해서 많이 속상한가보구나. 엄마가 어떻게 널 도우면 좋을까?"
- 이제 곧 세상에 나갈 준비를 하는 자녀들은 자신의 미래에 대한 두려움을 가지고 있습니다. 걱정되는 것이 무엇인지 물어봐 주세요. 또한 수능시험이나 대학입학은 삶에서 겪는 하나의 과정일 뿐, 그것이 인생의 최종 목표나 결과가 아님을 알려주세요.
- 속상한 마음이 커져 우울, 불안, 무기력 등의 증상을 보인다면 죽음에 대한 생각이나 계획을 가지고 있지는 않은지 자녀에게 직접 물어봐주세요. 자살사고 혹은 지속되는 우울감이 있다면 반드시 전문가와의 상담이 필요합니다.

쉬운 것 같지만 어렵기도 한 자녀와의 소통. 이번 겨울방학 때는 위에 기술한 방법을 활용해서 자녀와 더 깊이 사랑하는 관계를 만드시길 바랍니다.

2016년 12월 호남제일고등학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 11호이며, 총 11회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.