

자녀사랑하기 8호 - 부모-자녀의 원만한 의사소통

2015년 청소년통계를 보면 청소년은 고민을 상담하는 대상으로 '친구·동료(46.2%)', '부모(26.0%)', '스스로 해결(17.6%)'하는 것을 선택한다고 합니다. 이중 어머니와는 22.3%만 고민을 이야기하고 아버지에게 이야기하는 경우는 3.8%에 불과했습니다. 청소년의 경우 부모는 5명중 한명만 아이의 문제에 대하여 알고 있고, 나머지 4명은 전혀 모르고 있다는 것입니다. 많은 부모님들은 청소년기 자녀와의 소통을 어려워하고, 자녀들 역시 부모님과의 대화를 점점 피하곤 합니다. 따라서 이번 뉴스레터에서는 자녀가 부모와 편안하게 자신의 이야기를 할 수 있도록 도울 수 있는 의사소통의 기술을 소개합니다.

- 자녀: 오늘 시험 봤는데 망쳤어요.
- 부모: 지난번에도 망쳤잖아. 이렇게 해서 나중에 뭐가 될래?
- 자녀: 나도 최선을 다했단 말이에요.
- 부모: 그게 최선이야? 옆집 아이는 이번에도 잘 봤다더라. 이렇게 해서 나중에 좋은 대학 갈 수 있겠니?
- 자녀: 됐어요! 엄마는 알지도 못하면서!

위와 같은 상황에서 자녀의 입장이라면 어떤 느낌이 들까요? 부모님 입장에서 는 자녀가 시험에서 좋은 결과를 내지 못한 것에 대한 속상한 마음의 표현일 수 있지만, 부모님으로부터 위로를 받고 싶은 자녀에게 도리어 마음의 상처를 줄 수도 있습니다. 성급하게 자녀의 행동을 판단하거나 마음에 상처를 남기는 대화를 반복하게 되면, 자녀는 결국 부모에게 마음을 닫게 됩니다.

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.

“어, 정말? 그랬구나. 엄마(아빠)한테 더 얘기해 주겠니?”

“친구와 그런 일이 있었구나. 너 느낌(기분)은 어땠니?”

“너가 그런 생각을 하고 있는 줄 몰랐어. 어떻게 그 생각을 하게 되었니?”

2 자녀의 감정을 정리해 줍니다.

- 자녀가 이야기를 하다보면 순서나 상황, 감정이 뒤섞이는 경우가 있습니다. 내용을 순서대로 정리해주고, 자녀가 느꼈을 감정은 어땠을지 이해해줍니다. 특히 다른 아이와 비교하지 말아주세요.

3 부모 자신에 대한 이야기 나누는 것도 도움이 됩니다.

- 부모님의 현재 관심사나 생각, 어려움 등에 대해서 자녀에게 솔직하게 이야기 한다면 자녀와 양방향적인 소통을 할 수 있습니다.
- 다만 교훈이나 설교를 하기 위한 목적이거나 자녀의 흥미를 유발하지 못하는 방식의 이야기는 도움이 되지 않습니다.

“엄마가 오늘 속상한 일이 있었는데 엄마 얘기 좀 들어주겠니?”
“아빠가 요새 흥미로운 취미가 생겼는데 너도 좋아할 것 같아.
어떤 것인지 들어볼래?”

4 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 너가 지난번보다 더 노력한 것이 대견한데... (정리하기)

※ 자녀는 부모님이 자신의 마음을 있는 그대로 이해한다고 느끼면
더욱 자신의 이야기를 잘 털어놓을 수 있습니다.

5 자녀의 스마트폰 사용에 대해 대화하기

- 자녀와 스마트폰 과다사용의 문제에 대해 의견을 나누어 주세요.
- 가족이 함께 식사할 때 혹은 잠들기 전에는 스마트폰을 사용하지 않도록 합니다.
- 자제해야 하는 시간과 공간에 대해 구체적인 가족 규칙을 정해 주세요.
- 스마트폰을 끌 때에는 강압적으로 제지하기보다 자녀 스스로 끌 수 있도록 이끌어 주세요.
- 자녀가 스마트폰으로 무엇을 하는 걸 좋아하는지 관심을 가져주세요.
- 무작정 못하게 하기보다 스마트폰 사용을 대체할 수 있는 가족이 함께 할 수 있는 취미나 활동을 찾아주세요.

2016년 10월 호남제일고등학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 “자녀 사랑하기” 8호이며,
총 11회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.