

## ..... 학부모님께 드리는 말씀 .....

2013년 통계청 사회조사에 따르면, 청소년이 고민이 있을 때 상담하는 대상으로 어머니는 18.5%, 아버지는 3.2%에 그친다고 합니다. 즉, 부모 5명 중 1명만이 자녀가 현재 가장 고민하는 문제에 대하여 알고 있고, 나머지 4명은 전혀 모르고 있다는 것입니다. 이는, 혹시나 자녀가 위험한 생각을 할 때에도 부모는 가장 마지막에 그 생각을 알게 되는 사람이 될 수도 있다는 의미입니다.

이번 뉴스레터에서는 자녀가 자신의 이야기를 부모와 편안하게 할 수 있도록 도울 수 있는 의사소통의 기술을 소개합니다.

### 자녀 사랑하기 2호. 자녀와 대화를 해요!

자녀: 오늘 시험 봤는데 망쳤어요.

부모: 지난 번에도 망쳤잖아. 이렇게 해서 나중에 뭐가 될래?

자녀: 나도 최선을 다했던 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 입장에서는 자녀가 시험에서 좋은 결과를 내지 못한 것에 대한 속상한 마음의 표현일 수 있지만, 부모님으로부터 위로를 받고 싶은 자녀에게 마음의 상처를 줄 수도 있습니다. 성급하게 자녀의 행동을 판단하거나 마음에 상처를 남기는 대화를 반복하게 되면, 부모는 자녀의 마음을 알 수 없게 됩니다.

## ..... 어떻게 대화해야 할까요? .....

### ● 충고하지 않고 관심을 가지고 물어봅니다.

자녀의 말에 집중하지 않고 평소의 생각대로 책망하듯 묻는 것은 좋지 않습니다. 자녀의 말과 생각에 대해 정말 궁금한 마음으로 관심을 보이면서 질문하는 태도가 필요합니다.

## ● 정성을 다하여 듣습니다.

성급하게 자녀의 말을 끊고, 자녀의 행동에 대하여 비난하거나 교정하려 하는 것이 아니라 충분히 듣는 태도가 필요합니다. 잘 듣고 표현하도록 하는 것만으로 자녀와 유대관계가 강화됩니다.

## ● 공감하면서 적절한 반응을 보여줍니다.

자녀의 감정에 집중하면서 같이 느껴주는 **공감**은 대화를 이어주는 묘약입니다. 자녀의 이야기를 들으면서 웃기도 하고 고개를 끄덕이기도 하면서, 자녀의 말을 잘 듣고 있다는 것을 자녀가 느낄 수 있도록 반응을 보여주는 것이 필요합니다.

## ● 자녀의 감정을 정리해 줍니다.

자녀가 이야기를 하다보면 순서나 상황, 또는 그 때의 감정이 뒤섞이는 경우가 때때로 있습니다. 내용을 순서대로 정리해주고, 자녀가 느꼈을 감정은 어땠을지 예상하며 공감해 줍니다. 특히 다른 자녀와 비교하지 말고 결과보다는 과정을 챙겨주세요.

..... 이렇게 대화해 주세요 .....

이 방법들을 위의 대화에 적용하여 본다면 다음과 같이 진행될 것입니다.

자녀: 오늘 시험 봤는데 망쳤어요.

부모: 그래? 어쩌다 그렇게 된 거니?

묻기

자녀: 내가 시간 계산을 잘못해서, 앞쪽을 여유 있게 풀다보니 마지막 문제 6개를 못 풀었어요.

부모: 저런. 시간만 잘 조절했으면 더 잘 볼 수 있었는데 속상하겠다

반응보여주기

자녀: 이번 시험은 잘 보려고 어젯밤에는 잠도 안 자고 공부했던 말이에요. 그런데 막상 시험문제를 받고서는 너무 여유있게 생각했었나봐요.

부모: 밤새 시험공부까지 했는데, 시간 계산을 잘못 했구나. 엄마는 그래도 너가 지난 번보다 더 노력한 것이 대견한데....

정리하기

이와 같은 대화를 통해 자녀는 부모님이 자신의 마음을 잘 이해해 준다고 느끼고 속상했던 마음도 해소될 수 있을 것이며 더욱 자신의 이야기를 잘 털어놓을 수 있습니다.

2015년 6월

호남제일고등학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 “자녀 사랑하기” 2호이며, 총 8회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.