



사랑 속에서  
바르고  
슬기롭게  
자라는 어린이

# 7월 상담소식

◦ 펴낸이: 교장 한 옥 희  
◦ 살핀이: 교감 조 영 화  
◦ 엮은이: 상담교사 김지원  
◦ 전주송천초등학교 상담실



## 자녀와 대화를 해요!

아이들은 속상하거나 힘들 때 부모와 대화를 하면서 위로를 받고 성장하게 됩니다.

그러나 때로는 부모님들이 자녀들의 마음을 잘 이해하지 못할 뿐만 아니라 상처를 주기도 합니다.

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

자 녀 : 오늘 시험 봤는데 망쳤어요.

부 모 : 지난 번에도 망쳤잖아. 이렇게 해서 나중에 뭐가 될래?

자 녀 : 나도 최선을 다했던 말이에요.

부 모 : 그게 최선이야? 옆집 아이는 이번에도 잘 봤다더라.

이렇게 해서 나중에 좋은 대학 갈 수 있겠니?

자 녀 : 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?

### 1. 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 것이 필요합니다.

## 2. 정성을 다하여 듣습니다.

- ☞ 성급하게 자녀의 말을 끊고, 자녀의 행동에 대하여 비난하거나 교정하려 하는 것이 아니라 충분히 듣는 태도가 필요합니다.

## 3. 공감하면서 적절한 반응을 보여줍니다.

- ☞ 자녀의 감정에 공감하면서 웃기도 하고 고개를 끄덕이기도 하는 등, 자녀의 말을 잘 듣고 있다는 것을 자녀가 느낄 수 있도록 반응을 보여주는 것이 필요합니다.

## 4. 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 아이와 비교하지 말고 결과보다는 과정을 챙겨주세요.

### 이렇게 대화해 주세요

이 방법들을 위의 대화에 적용하여 본다면 다음과 같이 진행될 것입니다.

자 녀 : 오늘 시험 봤는데 망쳤어요.

묻기

부 모 : 그래? 어쩌다 그렇게 된 거니?

자 녀 : 내가 너무 긴장을 해서 아는 것도 많이 틀렸어요.

반응보여주기

부 모 : 저런. 긴장만 하지 않았어도 더 잘 볼 수 있었는데 속상하겠다.

자 녀 : 이번 시험은 지난번보다 더 많이 공부했어요. 그런데 막상 시험문제를 받아보니 너무 떨렸어요.

부 모 : 더 많이 공부했는데 긴장하는 바람에 점수를 잘 못 받았구나.  
엄마는 그래도 너가 지난 번보다 더 노력한 것이 대견한데...

정리하기

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

## 하나 더! 가족과 이야기하기

매일 저녁 온 가족이 모였을 때, 단 10분이라도 부모님과 자녀가 함께 그 날 경험했던 일들에 대해 이야기를 나누는 시간을 가지는 것이 좋습니다. 자녀만이 아니라 부모님께서도 솔직한 태도로 그 날 있었던 일과 자신의 느낌을 가족과 함께 공유한다면, 가족 간의 유대가 깊어질 뿐만 아니라 자녀는 부모님의 모습을 통하여 대화하는 방법을 배울 수 있을 것입니다.

출처: 교육부 자료 중 ‘아동의 발달과 양육 코칭’



## 상담실 이용 안내

- 상담실 위치: 서관 3층 5학년 5반 옆
- 운영 시간: 평일 08:30 ~ 16:30 (1회기 당 40분 소요)
  - 상담 시간: 쉬는 시간, 점심시간, 방과 후 시간, 수업 시간(담임교사 및 학부모 동의 필요)
- 상담 신청(학생의 심리안정과 비밀보장을 위해 상담은 사전예약제로 운영됩니다.)
  - 학생이 상담실에 방문하여 신청서를 작성하고 상담 시간을 예약합니다.
  - 자녀상담 의뢰 시 상담실 전화를 통해 상담신청 가능 (☎ 상담실: 070-4344-5469)