

슬기와 사랑으로
큰 꿈을
가꾸는 우전교육
2020-5호



상 담 소 식



[자녀와 갈등 해결하기]

학부모님 안녕하세요.

우전초 상담실에서는

현재 코로나19 감염증에 대한 확산 우려로
온라인 개학을 하게 되면서 발생할 수 있는 여러 심리적 어려움을 예방하고,
최소화하기 위해

각 가정에서

참고할 수 있는 방안을 소개드립니다.

이에 학부모님께서는

온라인 개학 동안 학생들과 함께
가정에서 몸과 마음이 건강하게 생활 할 수 있도록
다음 사항을 참고하여

자녀와 대화해주시길 부탁드립니다.

자녀와 의견이 대립될 때 나와 자녀의 모습 점검하기

* 자주 쓰는 방법은 O, 가끔 쓰는 방법은 △, 전혀 사용하지 않는 방법은 X

행동	부모	자녀
소리지르기		
피하거나 무시하기		
이야기 주제를 바꾸기		
다른 측면을 보려고 시도하기		
누군가에게 불평하기		
다른 사람에게 도움 청하기		
그냥 내버려두기		
타협점을 찾으려고 시도하기		
누가 옳은지 판단해 달라고 부탁하기		
둘 다 동의할 수 있는 방법을 찾기		
사과하기		
때리기		
울기		
농담하기		
감정이 상하지 않은 것처럼 행동하기		

* 체크리스트와 갈등반응의 연관성

1. 회피적 반응

피하거나 무시, 이야기 주제 바꾸기, 누군가에게 불평하기, 그냥 내버려두기, 누가 옳았는지 판단해 달라고 부탁하기, 감정이 상하지 않은 것처럼 행동하기, 사과하기(갈등을 빨리 끝내려는 목적), 농담하기, 울기(갈등을 말하지 못하고 알아주길 바라는 목적)

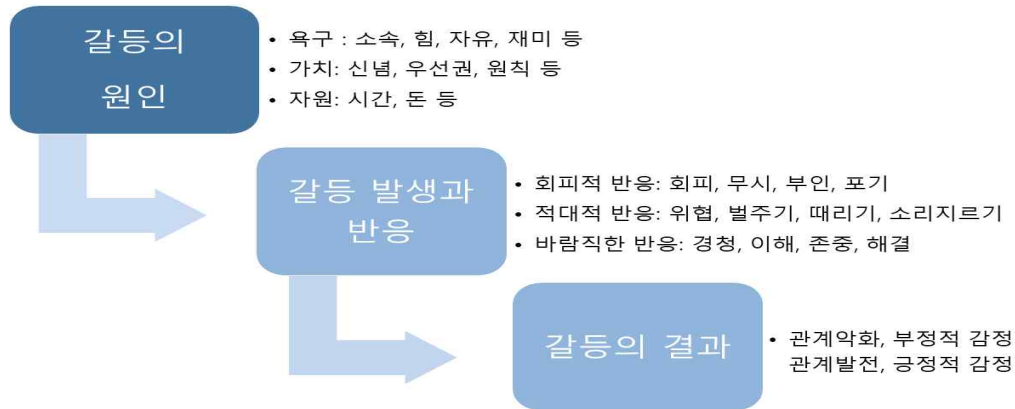
2. 적대적 반응

소리 지르기, 때리기, 울기(상대방을 조종하려는 목적)

3. 바람직한 반응

다른 측면을 보려고 시도하기, 타협점을 찾으려고 시도하기, 둘 다 동의할 수 있는 방법 찾기, 사과하기(자신의 잘못에 대해 인정하고 사과), 울기(속상하고 미안한 마음으로 자연스러운 감정표출)

갈등 상황 이해하기



갈등 상황은 나쁜 것? / 없애야 하는 것?

- * 갈등상황= 의견의 차이/ 대립
- * 갈등상황은 나쁜 것일까요? / 없애야 하는 것일까요?

1. 갈등상황은 우리들 생활의 일부분입니다.
2. 갈등상황은 긍정적으로, 또는 부정적으로 다뤄질 수 있습니다.
3. 갈등은 좋은 결과 또는 나쁜 결과를 낳을 수 있습니다.
4. 갈등은 개인적 성장과 사회 변화에 긍정적 영향을 미칠 수 있습니다.

갈등해결 4단계

1단계: 이해하기. [서로의 입장을 충분히 이야기하고 듣습니다.]

부모는 자신의 생각을 전달하기 전에 자녀의 이야기를 들어야 합니다.
 이 때 부모가 만나는 큰 장애물은 **조급함, 불안, 분노** 등의 정서입니다.
 진정으로 아이의 입장에서 아이가 느끼고 생각하는 것이 무엇인지 **들으려는 노력이 전달될 때**
 아이는 진정한 자신의 마음 속 이야기를 전하게 됩니다.

2단계: 방법찾기. [함께 여러 가지 해결방안을 찾아봅니다.]

문제가 무엇인지, 서로의 입장이 어떠한지에 대해서 충분히 이야기를 나눈 후에는
 어떤 해결 방안이 있는지 브레인스토밍을 활용하여 생각해 보세요.
 (브레인스토밍: 떠오른 생각들을 평가나 비판 없이 모두 수용한다)

3단계: 약속하기. [그 중에서 가장 좋은 해결방안을 찾고, 약속합니다.]

아이는 어떤 노력을, 부모는 어떤 노력을 하도록 **상호간의 약속**을 하는 것이 좋습니다.
 또한, 적어도 그 약속을 어느 정도 기간 동안 유지할 것인지도 약속해야 합니다.

4단계: 약속지키기. [한 번 약속한 것은 약속한 기간 동안 꼭 지속합니다.]

하루는 노력하고, 하루는 원래대로 돌아간다고 하더라도
 훈계나 잔소리를 하면 아이의 책임감을 키워주기 어렵습니다.
 적어도 그 기간 동안 아이가 **충분히 경험하고 스스로 평가해 볼 수 있도록 지켜봐 주어야** 합니다.

부모들에게 던져보는 질문

1. 자녀의 저항을 부모에 대한 도전으로 받아들이는가?
2. 자녀의 주장이 옳을 때 자신의 주장을 접고 자녀의 주장을 받아들이는가?
3. 정말로 중요한 가치에 대해서는 대화로 아이를 설득하는가?
4. 부모 세대와 자녀 세대의 문화적 차이를 인정하고 이해하는가?