

슬기와 사랑으로
큰 꿈을
가꾸는 우전교육
2020-8호



상 담 소 식



[자녀에게 화가 날 때, 분노 감정 어떻게 다루어야 할까요?]

학부모님, 안녕하세요.

부모에게 있어 아이는 세상에서 가장 사랑스럽고 소중하지만, 때때로 부모의 기대와 다른 말을 하거나 행동을 할 때는 분노의 대상이 되기도 합니다. 이번 주는 자녀에게 화가 날 때, 아이를 향한 분노의 감정에 관한 이야기를 전해드리겠습니다.

우리는 대부분 자신의 분노든 자녀의 분노에 생산적으로 대처하는 데 필요한 도구를 갖추지 못하고 있다.

게다가 우리가 마음속에 품고 있는 믿음도 분노는 나쁜 감정이라고 말한다.

그래서 분노가 치밀어 오르면, 우리는 어릴 적부터 해 왔던 대로 밖으로 폭발시키거나 안으로 꿀게 두는 방식으로 반응한다.

과거에 부모님이 일방적으로 지시를 할 뿐 내 입장의 이야기는 전혀 듣지 않아서 늘 내가 물려날 수밖에 없었던, 현재 내 아이가 좀처럼 물려서지 않고 내 말을 따르지 않을 때 아마 나는 매우 가혹하게 반응할 것이다. 그러다 힘겨루기에 들어가면, 사실 이것은 어린 시절의 나와 아이의 싸움이 된다.

둘 중 아무도 어떻게 책임을 져야 하는지 모른다.

아이에게 화가 나면 우리는 아이가 그 대가를 치르게 만들고 싶어진다.

처벌(신체적으로나 정신적으로 아이를 곤란하게 하거나, 상처를 주거나, 창피를 주는 모든 일)은 우리를 분노하게 '만든' 행동에 대한 앙갚음이다.

우리는 아이를 방에 가두고 때리고 소리를 지르고, 아이에게 주던 혜택을 빼앗는다.

이 모두가 우리의 분노를 진정시키고 아이의 분노를 질책하기 위한 수단이다.

처벌은 아이에게 행동에 대한 책임이나 의무를 가르치는 일과는 아무 관련이 없다.

다만, 아이에게 두려움이나 수치심을 주입할 수 있을 뿐이다.

그러면 이따금 아이의 행동이 바뀌면서 부모가 바라던 결과가 나오기도 한다.

하지만 이것은 대부분 아이에게 처벌의 6R 즉, 원망(resentment), 반항(rebellion), 보복(retaliation), 자존감 저하(reduced self-esteem), 억압(repression), 복수(revenge)를 가르칠 뿐이다.

[자신의 분노를 받아들이기]

중립적이기 위해, 문제 상황에 집중하기 위해, 그리고 비난을 멈추기 위해, 반드시 분노를 없애야 한다고 생각할 필요는 없다.

우리는 분노할 권리가 있으며, 마찬가지로 아이들도 분노할 권리가 있다.

우리는 자신의 감정을 존중해야 하는 동시에, 그것에 책임을 져야 한다. 즉 그것을 온전히 받아들여야 한다. 이는 우리가 아이에게 말하는 방식에 주의를 기울이는 노력에서부터 시작해 볼 수 있다.

아래 두 가지의 말하는 방식을 비교해 보자.

“

1. **넌 정말 버르장머리가 없어. 지금 이 난장판을 좀 보렴.**
내가 몇 번을 얘기해야 하니? 나는 네 쓰레기 치워 주는 사람이 아니야.
부엌 싹 치우기 전까지는 집 밖에 못 나갈 줄 알아.

2. **부엌에 이렇게 음식이 널려 있는 걸 보니 나는 너무 화가 나.**
이 난장판을 내가 치울 순 없어. 네가 지금 바로 치워 줬으면 좋겠어.
다 치우고 나면 바로 친구네 놀러가도 좋아.

”

- 위 두 분노의 표현 중 아이에게 무책임하게 던져지는 말은 어느 쪽인가?
- 책임 있게 전해지는 말은 무엇인가?
- 틈을 벌리는 말은 무엇인가?
- 명확하게 메시지를 전달하는 쪽은 무엇인가?
- 아이에게 수치심을 남기는 쪽은 무엇인가?
- 아이에게 책임감을 느끼게 해 주는 말은 무엇인가?
- 어느 쪽 아이가 요청을 받아들이고 어느 쪽 아이가 부모 말을 흘려듣게 될까?

분노에 차서 말을 한다 해도, 그 분노를 제대로 인정하고 있다면 아이도 메시지를 들을 수 있다.

1번 시나리오에서 아빠는 “내가 몇 번을 얘기해야 하니?”라고 하면서 사실 분노에 즉각적으로 반응하여 딸을 비난하고 있다.

2번의 반응은 분노가 표현되었다 하더라도 솔직하고 책임감 있다.

딸은 분명 아빠가 화가 났다는 사실을 알아차릴 것이다. 그래서 부엌을 **어지럽힌 행동**에 대해 죄책감을 느낄 수 있지만(좋은 죄책감), 아빠를 **화나게 만들었다**는 죄책감을 느낄 필요는 없다(나쁜 죄책감).

그만큼 아이가 문제에 책임을 져야 한다는 요청을 받아들이기도 쉬워진다.

‘**너 때문에 너무 화가 나**’는 우리가 자신의 분노를 얼마나 철저히 **다른 사람 탓**으로 돌리는지를 잘 보여 주는 표현이다. 우리는 저 말을 무수히 들었고, 다른 사람에게 그대로 하고 있다.

이제는 이 악순환을 멈추고 “**...할 때 나는 너무 화가 나**”라고 정확히 밝혀야 한다.

그러면 말의 의미도, 그에 따른 책임 소재도 극적으로 바뀐다. 우리의 분노는 우리가 만든 감정이다.

화를 내는 것 자체는 괜찮다. 하지만 우리가 그것을 받아들이고 책임져야 한다.

[책임을 지면 바람직한 경계선이 생긴다.]

우리가 자신의 감정에 책임을 지면 아이들도 자신의 감정에 책임을 져야 한다는 원칙을 더 잘 이해할 수 있다. 아이가 자신의 감정과 행동을 스스로 책임을 지게 하면 우리는 좀 더 거리를 두고 중립적인 태도를 취할 수 있다. 이 위치에 서면 우리도 아이들과 싸우면서 그들의 문제와 감정을 억지로 뜯어고치려고 하는 것이 아니라, 그들을 지지하고 격려할 수 있다.

건강한 경계선이 생기면 아이들이 스스로 자신이 할 수 있는 일을 생각해 볼 수도 있고, 아이에게 스스로 책임지는 법을 가르쳐 줄 수도 있다.

*내용 출처: 자녀교육서 <당신의 자녀가 폭발 버튼을 건드릴 때 >中