

말하라, 내가 들을 것이다~



다녀왔습니다.

왔어? 너 학원 빠진 거 보강 언제 할 거야?

지금도 학원 다녀왔는데 무슨 보강이에요?
그건 에바지 에바.

그게 무슨 말이야? 알아듣게 이야기해.

됐어요. 나 내일 버카충 해야 해.

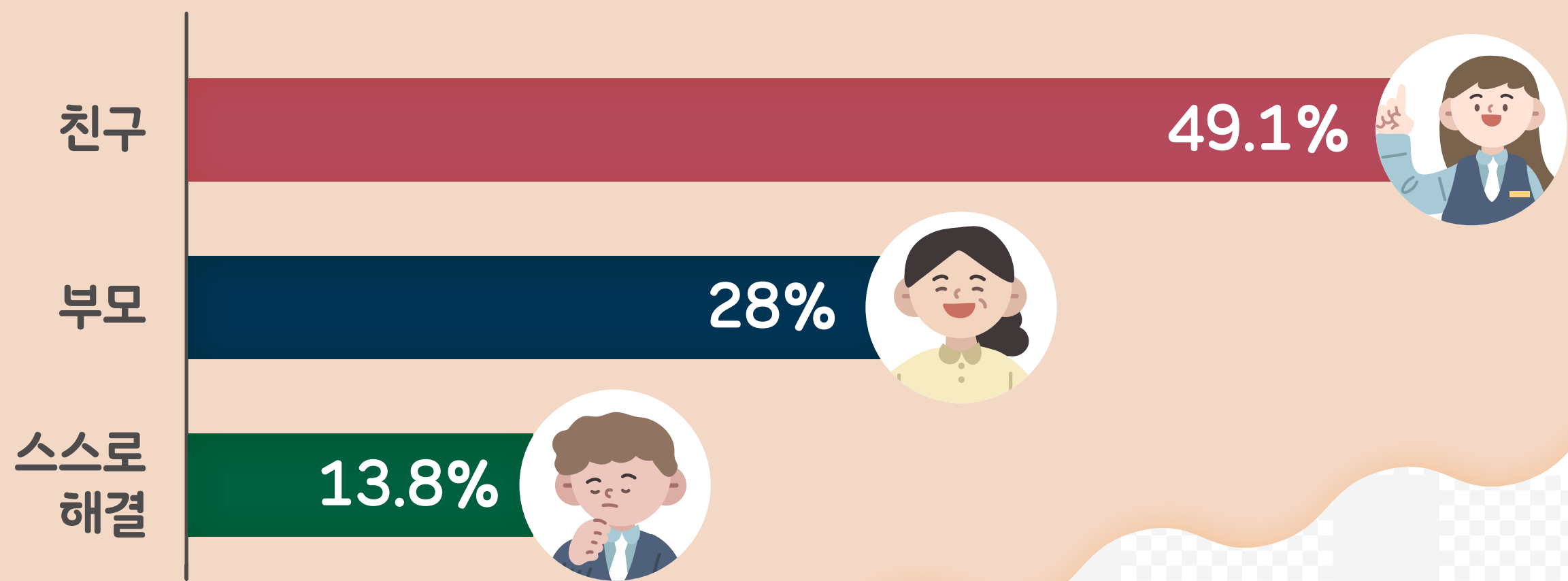


사춘기 자녀와의 대화

- ☒ 자녀와 **매일** 대화하고 계신가요?
- ☒ 자녀가 하는 말을 **잘** 알아들으시나요?
- ☒ 자녀와의 대화가 **즐거우신**가요?

위의 세 가지 질문에 다 '네'라고 대답했다면 부모님과 자녀와의 관계에 큰 문제가 없습니다.

**그렇지 않다면 너무 늦기 전에 청소년에서 어른이
되어가는 내 자녀와 대화하는 방법을 배워봅시다.**



2018년 통계청 사회조사에 따르면 청소년이 고민을 상담하는 대상으로 친구가 **49.1%**이고, 부모는 **28%**, 스스로 해결이 **13.8%**입니다. 즉 부모는 자녀가 가장 고민하는 문제에 대해서 친구들보다 모를 수 있고, 자녀가 **위험한 생각**을 할 때도 부모는 가장 **마지막**에 그 생각을 알게 되는 사람이 될 수도 있습니다.

이번에는 자녀가 자신의 이야기를 부모와 편안하게 할 수 있도록 도울 수 있는 **의사소통의 기술을 소개합니다.**

01

먼저 마음의 말을 들어줄
‘마음의 여유’를
만드십시오.



- 답을 정해 놓고 얘기를 시작하지 마십시오.
- 자녀는 조언이 아니라 공감을 얻고 싶은 경우가 많습니다.
- 많은 정보를 얻기 위한 대화는 오히려 자녀의 말문을 막을 수 있습니다.
- 캐묻지 않고 많이 들어주는 부모에게 자녀는 마음을 엽니다.

02

‘진심’으로 들어주십시오.



- 하던 일을 잠시 멈추고 집중하여 들어주십시오.
(멀티금지: TV 보면서 ✕, 청소기 돌리면서 ✕)
- 자녀의 입장이 되어 자녀의 감정에 공감하면서 고개를 끄덕이거나
공감하는 말을 표현해 주십시오.

03

자녀의 ‘감정을 정리’해 주십시오.



차분히 자녀가 말한 것들을 정리해 주십시오.

자녀의 말 속에 숨은 감정 읽기

그러니까 그거 사 주면 되는 거지? ➡ 문제만 해결하려는 태도 ✕

너 그것 때문에 마음이 많이 상했구나? ➡ 감정 읽어주는 태도 ○

04

‘짧고 간결하게’ 얘기해 주세요.



하고 싶은 말의 주제를 짧게 먼저 말하고,
자세한 내용은 나중에 덧붙여 주십시오.

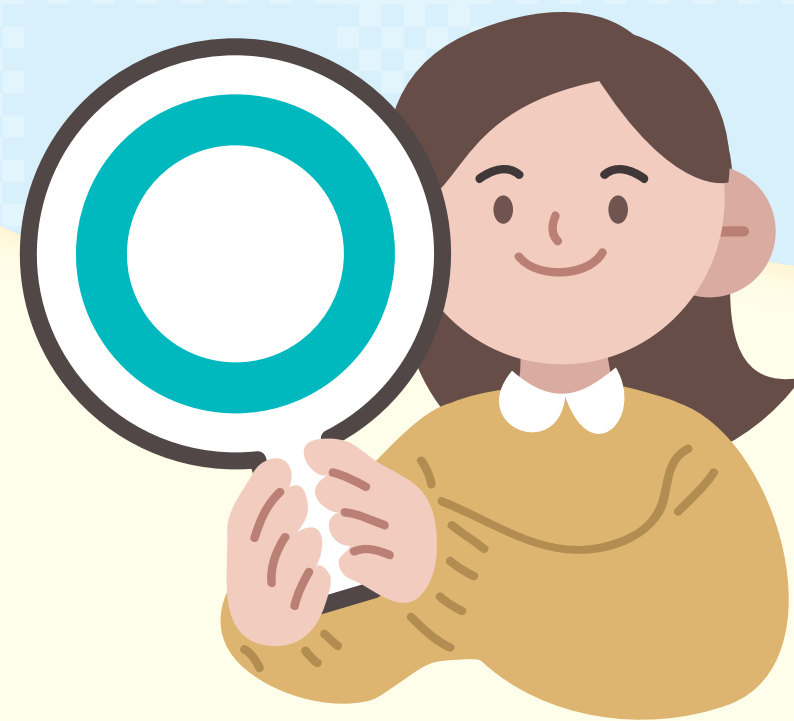


빙빙 돌려 길게 말하면 자녀에게
저항감을 줄 수 있습니다.

자녀가 잘못된 일로 대화를 하더라도 ‘자녀의 자존심’은 뭉개지 마세요.



- 인격 모독 ➡ “네가 하는 짓이 그렇지.”
- 다른 아이와 비교 ➡ “중학생이 되어서 동생만도 못하냐?”



대신 이렇게 말해주세요.

- 정확히 잘못된 행동만 말하고 ➡ “어제 연락도 없이 늦게 들어와서..”
- 잘못된 이유를 얘기하고 ➡ “무슨 일이 생겼을지 몰라서..”
- 나의 감정을 전달 ➡ “엄마가 엄청 걱정했어.”
- 원하는 바를 전달 ➡ “다음부턴 늦으면 꼭 먼저 연락해.”

자녀가 마음에 안 드는 행동을 하면, '우선 자녀에게 질문'을 하십시오.



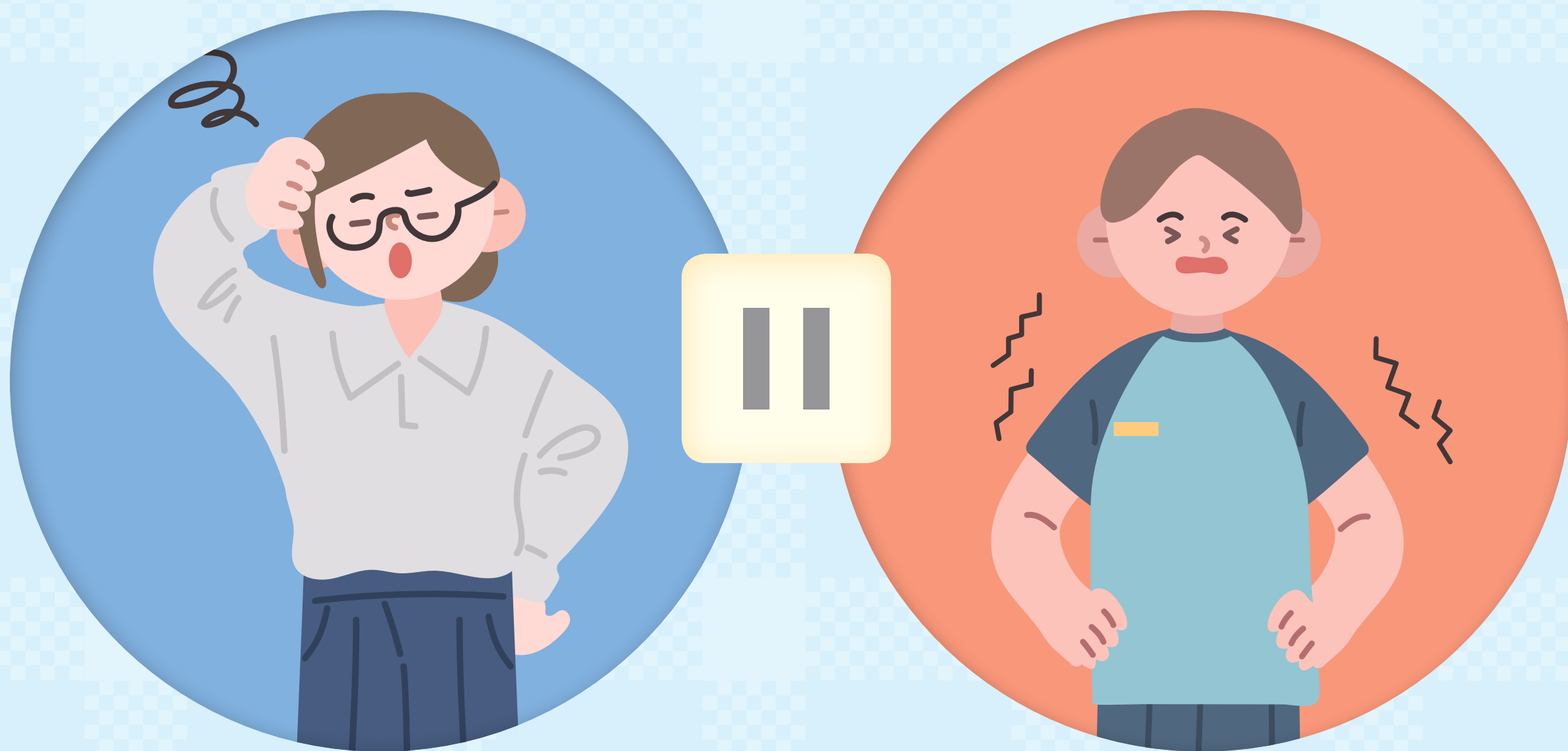
- 내 마음에 안 들지만 자녀에게는 나름의 이유가 있을 수 있습니다.
- 자녀의 감정과 생각을 미리 단정 짓고 질문하지 마십시오.

“너 12시가 넘었는데 아직 컴퓨터 앞에서 게임하고 있어? 당장 꺼!” ✕

- 화를 내거나 야단치기 전에 먼저 자녀의 생각부터 들어봅니다.

“시간이 늦었는데 안 피곤해? 늦게까지 컴퓨터 쓸 일이 있나보구나” ○

‘감정적 대응과 체벌’을 하지 않습니다.



- 자녀가 흥분한다고 함께 화를 내지 않습니다.
- 부정적인 감정을 잘 조절하는 것을 부모님이 먼저 보여줍니다.
(ex, 심호흡, 한걸음 떨어져서 사건 바라보기)
- 둘 다 대화하기에 너무 화가 나 있다면 진정될 때까지 일시중지 하십시오.
- 체벌은 문제행동을 고칠 수 없습니다.

08

실수했다면 ‘인정하고 사과’ 합니다.



- 실수를 인정하는 것은 자녀 앞에서 약해지는 것이 아니라 성숙한 자만이 할 수 있는 인격의 표현입니다.

“네가 맨날 게임만 하니까 게임하는 줄 안 거지. 뭐가 문제야?” ❌

“아빠(엄마)가 잠깐 흥분해서 실수했구나. 잘 모르고 얘기해서 미안해.” ○

09

‘자녀와 함께 나눈 추억’이 많을수록 말할 거리가 많아집니다.



- 대화만이 유일한 의사소통 방법은 아닙니다.
평소 자녀와 함께 할 수 있는 활동(요리, 운동, 영화관람, 여행 등)을 해보십시오.
- 자녀와 같이 식사를 하면서 부담 없는 주제(스포츠, TV프로그램 등)로 대화하는 습관도 좋습니다.
- 일상적인 일에 대해 부모와 대화하는 것이 편한 아이들은 어려운 일이 생길 때, 더 편하게 말할 수 있습니다.

몸은 컸지만

자신의 마음과 생각을 다루는 데 아직은 서툰 사춘기 자녀,
따뜻하고 넓은 마음으로 보듬어 주세요.

부모가 아이의 어려움에 대해 이해하는 태도로 따뜻하게 다가가면
아이도 본인의 어려움을 보다 솔직하게 표현하게 되고
이런 긍정적인 경험이 자녀에게 힘이 됩니다.



더 많은 정보가 필요하시면
교육부 학생정신건강지원센터
(02-6959-4638)에
문의해주세요.

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여
제작한 “자녀 사랑하기” 11호입니다.



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center