

2021 중고등 학부모용 카드뉴스

입이 하나, 귀가 두 개인 이유



학생정신건강지원센터
기 오 오 너 너 오 너 너

사춘기 자녀와의 대화

자녀 다녀왔습니다.

부모 왔어? 너 학원 빠진 거 보강 언제 할 거야?

자녀 지금도 학원 다녀왔는데 무슨 보강이에요? 그건 에바지 에바.

부모 그게 무슨 말이야? 알아듣게 이야기해.

자녀 됐어요. 나 내일 버카충 해야 되니까 만원만 주세요.

- ✓ 자녀와 **매일 대화**하고 계신가요?
- ✓ 자녀가 하는 말을 **잘 알아들으**시나요?
- ✓ 자녀와의 **대화**가 **즐거우**신가요?

위의 세 가지 질문에 다 '네'라고 대답했다면 부모님 또는 보호자와 자녀와의 관계에 큰 문제가 없습니다. 그렇지 않다면 너무 늦기 전에 청소년에서 어른이 되어가는 내 자녀와 대화하는 방법을 배워봅시다.



대화법 1

먼저 마음의 말을 들어줄 '마음의 여유'를 만드십시오.

- ✓ **답을 정해 놓고** 얘기를 시작하지 마십시오.
- ✓ 자녀는 조언이 아니라 **공감을 얻고 싶은 경우**가 많습니다.
- ✓ 이게 아니다 싶어도 **중간에 말을 끊고 교정**하지 마십시오.
- ✓ 많은 **정보를 얻기 위한 대화**는 오히려 자녀의 말문을 막을 수 있습니다.
- ✓ 캐묻지 않고 **많이 들어주는** 부모에게 자녀는 마음을 엽니다.

대화법 2

'진심'으로 들어주십시오.

- ✓ 하던 일을 잠시 **멈추고 집중하여** 들어주십시오.
(멀티금지: TV 보면서 X, 청소기 돌리면서 X)
- ✓ 자녀의 입장이 되어 **자녀의 감정에 공감**하면서 고개를 끄덕이거나 공감하는 말을 표현해 주십시오.

대화법 3

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 (X)
- ✓ 너 그것 때문에 마음이 많이 상했구나? → 감정 읽어주는 태도 (O)
- ✓ 너 그것 때문에 마음이 많이 상했구나. 그런데 말이야~ 아빠(엄마) 생각엔... (X)

대화법 4

'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.

대화법 5

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

✓ **인격 모독**

“네가 하는 짓이 그렇지.” (X)

✓ **다른 아이와 비교**

“중학생이 되어서 동생만도 못하냐?” (X)

✓ **다른 사람 앞에서 자녀 비난**

“재 이번에 중간고사 완전 망했어. 팽팡 놀 때 내 그럴 줄 알았지.” (X)

대신 이렇게 말해주세요.

- ① 정확히 잘못된 행동만 말하고 - “어제 연락도 없이 늦게 들어와서..” (O)
- ② 잘못된 이유를 얘기하고 - “무슨 일이 생겼을지 몰라서..” (O)
- ③ 나의 감정을 전달 - “엄마가 엄청 걱정했어.” (O)
- ④ 원하는 바를 전달 - “다음부턴 늦으면 꼭 먼저 연락해.” (O)



대화법 6

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 질문**하지 마십시오.
“너 12시가 넘었는데 아직 컴퓨터 앞에서 게임하고 있어? 당장 꺼!” (X)
- ✓ 화를 내거나 야단치기 전에 **먼저 자녀의 생각부터** 들어봅니다.
“시간이 늦었는데 안 피곤해? 늦게까지 컴퓨터 쓸 일이 있나보구나” (O)

대화법 7

‘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.
- ✓ 체벌을 받은 자녀는 폭력으로 문제를 해결하려 합니다.

대화법 8

실수했다면 ‘인정하고 사과’합니다.

실수를 인정하는 것은 자녀 앞에서 약해지는 것이 아니라 **성숙한 자만이 할 수 있는 인격의 표현**입니다.

- ✓ “네가 맨날 게임만 하니까 게임하는 줄 안 거지. 뭐가 문제야?” (X)
- ✓ “아빠(엄마)가 잠깐 흥분해서 실수했구나. 잘 모르고 얘기해서 미안해.” (O)

대화법 9

‘자녀와 함께 나눈 추억’이 많을수록 말할 거리가 많아집니다.

- ✓ 대화만이 유일한 의사소통 방법은 아닙니다. **평소 자녀와 함께 할 수 있는 활동**(요리, 등산, 운동, 산책, 영화관람, 여행 등)을 해보십시오.
- ✓ 저녁이나 주말에는 되도록 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.

발행 2021년 11월

2021 중고등 학부모용 카드뉴스

입이 하나, 귀가 두 개인 이유

카드뉴스 문의사항

교육부 학생정신건강지원센터

02-6959-4640



학생정신건강지원센터
SMHRC