

발행인 김현철

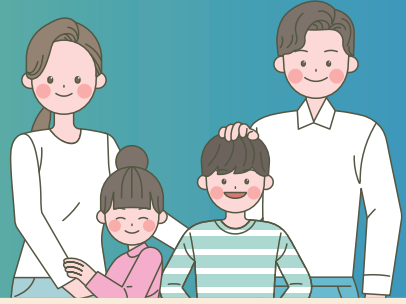
발행처 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

전화 044-415-2407 / FAX 044-415-2369

주소 30147 세종특별자치시 시청대로 370

세종국책연구단지 사회정책동 7층

학부모 소식지



청소년 자녀와 부모 사이의 의사소통 및 갈등관리법



최성애

HD행복연구소 소장

“요즘 저희 아이가 입에 달고 사는 말은, “짜증 나. 말 시키지 마입니다.” 어릴 때 순하던 아이였는데 사춘기가 되니 점점 통명스러워지고 방도 너무 어지러 놓습니다. 아침에 혼자 일어나지도 못해요. 아이와 자주 다투게 됩니다. 참는 것도 하루 이틀이지, 정말 힘듭니다.” 청소년 자녀를 둔 부모님들로부터 가장 흔히 듣는 소연입니다.

청소년기는 서로가 이렇게 고달프고 화나는 시기여야만 할까요? 아닙니다. 청소년의 뇌 발달 특성을 조금만 이해해도 갈등이 훨씬 줄고 소통이 원활해질 수 있습니다. 아동의 뇌는 청소년기에 들어서면 이성·논리·합리적 사고를 하는 ‘전두엽’ 부위가 대대적인 ‘리모델링’ 작업에 들어갑니다. 그러면 마치 리모델링하는 집처럼 머리 속이 어수선해지고, 말귀를 잘 못 알아듣거나, 잠이 많아지는 등 특이한 행동들이 나타납니다. 게다가 감정조절 역할을 하는 신경전달물질인 ‘세로토닌’이 아동기나 성인기에 비해 약 40% 정도 격감되어 감정기복이 심하고 짜증을 쉽게 내게 된다고 합니다.

이런 청소년 뇌의 변화를 이해하면 아이들의 짜증이 좀 더 이해가 되고, 특히 아침에 잘 못 일어나는 것에 대해서도 약간 느긋해질 수 있겠지요. 실제로 전 세계 모든 인종, 환경, 또는 빈부 차이와 무관하게 청소년기가 되면 수면 패턴이 달라지면서 대체로 밤에 늦게 자고 아침에 늦게 일어난다고 합니다. 또 갓난아기 때 뇌와 몸이 급속도로 발달하면서 수면 시간이 길었던 것처럼 청소년기에도 백질과 회백질의 부피와 크기가 늘면서 자연스럽게 수면 시간이 늘게 되는데 이 시기에 건강한 뇌발달을 위해서 필요한 수면시

간은 평균 9시간 15분이랍니다. 그러니 아이들은 만성 수면 부족에 시달리며 더욱 피곤해 하고 짜증이 늘겠지요.

그럼 해법은 뭘까요? 우선 청소년 자녀의 짜증, 방 어지르기, 늦게 일어나기 등에 대해 마치 갓난아기가 이가 날 때 칭얼대고 열나고 보채는 것처럼 여기고 조금 느긋하게 대해주는 것이 필요합니다. “아침에 일어나기 힘들지, 그래, 짜증이 날만도 하지~.” 등. 이렇게 아이의 입장이나 상황을 이해해준 뒤에, “그래도 어른한테 막말은 안 돼, 말을 조금만 부드럽게 해주면 고맙겠다.” 또는 “방을 좀 어지르더라도 음식 쓰레기만큼은 곰팡이 나지 않게 바로 버려주면 좋겠어.” 등 부드럽게 요청하면 아이도 순순히 응해줄 가능성이 커집니다. 이 때 부모가 먼저 화를 내거나 큰 소리로 비난을 하게 되면 아이의 입장에서 싸우거나 도망가는 반응이 즉각 나올 수 있습니다. 따라서 어른이 먼저 좀 차분해지는 심호흡을 서너 번 한 뒤에 조용히 말을 하거나, 이것이 어렵다면 글이나 문자로 부모님이 바라는 것을 간단명료하게 전달하는 것도 효과적입니다. 이 때에도 비난이나 경멸 같은 말투가 아닌 장점부터 약 5가지 먼저 찾아준 뒤 원하는 것을 전하면 아이도 좀 더 차분하고 합리적인 반응을 보일 수 있습니다.

언제까지 이래야 할까요? 안타깝게도 청소년기의 <뇌 리모델링>이 끝나는 시기는 남자는 약 30세, 여자는 약 24세, 즉 평균적으로 약 27세 정도나 되어야 합니다. 정말 길죠? 하지만 이 시기에 자녀와 좀 더 우호적으로, 긍정적으로 지낸다면 마치 리모델링 하는 집에 양질의 건축자재로 좀 더 크고 훌륭한 확장공사를 할 수 있는 것처럼 자녀는 자신감, 자존감, 판단력, 지혜, 배려심 등을 갖춘 성숙한 인격체로 잘 자랄 수 있을 것입니다. 자녀가 청소년시기를 좀 더 평화롭고 건설적으로 보낼 수 있도록 부모님께서 응원해주시기를 기대합니다.

초등학생인 우리 자녀와 이렇게 대화해 볼까요?

출처: 어울림 기본 프로그램 초등학교 3-4학년용

대화가 부드러워지는 마법언어!

1. 요청하기

1. 부탁해도 될까?

- 상대방에게 요청하기 위한 허락 구하기

2. 혹시 해 줄 수 있어?

- 부탁하는 이유와 함께 요청사항을 정확하게 전달하기

3. 괜찮아

- 상대방의 선택 존중하기

아인아, 엄마가 **부탁** 하나 해도 될까?
엄마가 요리 중이라 그러는데,
혹시 편의점에서 우유 하나
사다 줄 수 있겠니?
피곤하면 쉬어도 **괜찮아**~



2. 거절하기

1. 그래? 어찌지...

- 상대방의 말을 경청하기

2. 내가 지금

- 나의 상황을 자세히 알려주기

3. 다음에

- 부드러운 말로 정확한 의사 표현하기

이준아, 어찌지? 재영이가 가지고 싶은 장난감을 다 사주는거 어려워.
대신 **다음** 네 생일에 어떤 장난감을 가지고 싶은지 이야기해 줄래?



3. 사과하기

1. 미안해

- 미안한 마음을 표현하기

2. 후회해

- 나의 잘못을 인정하기

3. 약속해

- 재발 방지를 위한 다짐하기

에서야, 너의 마음을 몰라줘서 **미안해**.
너의 말을 전부 듣지 않고, 오해해서 말한 게 **후회되네**.
앞으로는 엄마가 네 말을 끝까지 듣기로 **약속할게**.
미안하고, 사랑한다.



청소년기 자녀의 행동을 이해하고 싶어요!

청소년기 자녀를 둔 부모님의 역할은 아이가 독립적으로 잘 클 수 있도록 도와주는 것입니다.

청소년기에는 갑작스러운 호르몬 변화를 겪는 시기이며, 불안 및 공격성과 관련이 있는 뇌의 편도체가 급격히 성장하는 시기이기도 합니다.

청소년기의 아이를 대상으로 흔히 하는 실수는 무엇이며, 올바르게 도와주기 위해서는 어떻게 해야 하는지 알아볼까요?

자녀의 독립적인 영역 존중

출처: 위탁터. 1강 청소년 자녀와 대화 시작하기
<https://www.youtube.com/watch?v=MYnfzoYS9tk>



청소년기의 자녀들이 자기 영역에 예민해지는 모습을 쉽게 볼 수 있을 겁니다. 자녀들은 자신의 방에 들어오거나 자신의 핸드폰을 보는 것이 자신의 영역을 침범을 당한다고 느끼고 굉장히 민감해 할 수 있습니다. 성인기에 자신만의 독립적인 영역을 가지기 위한 준비 과정이기 때문입니다. 청소년기는 성인이 되기 위해 독립적인 자신의 영역을 준비하는 시기라는 것을 기억해 주세요.

해결책 제시보다는 경청



또 청소년기는 자신이 생각한 여러가지의 해결 방법을 시도해보고, 더 좋은 해결책이 있는지 고민하며 해결 방법을 찾아가는 시기입니다. 보호자가 아이에게 의견을 제시해 줄 수는 있지만 선부르게 해결책을 제시하는 것은 지양해야 합니다. 더불어 자녀의 말을 끊고 일반적으로 이야기를 하거나, '네가 평소에 그렇게 하니까 친구들이 그러지.'와 같이 자녀를 탓하는 말은 삼가해 주세요. 자녀의 이야기를 경청해주고, 자녀의 편에서 공감해 주세요.

청소년기의 아이와 이렇게 대화해 보아요



1. 경청하기

아이의 이야기를 충분히 집중해서 들어주세요.



2. 태도보다 내용에 집중하기

소리를 높이거나 화를 내는 태도를 보이더라도 질책하기보다는 대화의 내용에 집중해주세요.



3. 리액션하기

아이의 이야기가 끝나면 충분히 리액션을 해주세요. "그래구나, 네가 많이 힘들었겠구나.", "애기해주어 고마워."



4. 선택권 주기

아이가 무엇을 원하는지, 도움을 바라는 것이 있는지 먼저 아이의 의사를 묻고 선택의 여지를 주세요. "내가 뭐 도와줄 것이 있니?", "이거에 대해 어떻게 생각하니?"



5. 울타리(한계선) 정해주기

자녀가 위험에 빠지지 않도록 큰 울타리(한계선)를 정해주세요. 아이의 안전을 우선으로 고려하여 한계선을 정하고 아이가 그 안에서 자유롭게 선택할 수 있게 도와주세요.



청소년기 아이와의 대화를 위해 참고해 보세요.



청소년 자녀에게 부모 마음 전하기

<https://www.youtube.com/watch?v=yntUPHK70Dc>



반항하는 청소년 자녀와 대화하기

<https://www.youtube.com/watch?v=1tAk4KKq84>

학부모 참여 이벤트

올해 가장 기억에 남는 학부모 소식지 내용과 24년도 소식지에서 다루어 주셨으면 하는 내용을 적어주세요. 참여해주시는 분들에게는 치킨 기프티콘을 드립니다!



이벤트 참여하기



<https://forms.gle/8q9n1zhZ2MX5SCw6>