

# 자녀의 갈등과 분노상황에서 부모가 할 수 있는 일! 진지하게 듣기!

광신대학교 유아교육과 교수 김희정

“엄마하고는 말이 안통해요”, “어차피 안 들어 주실 거잖아요” 라는 말을 들어보셨거나, “너는 왜 엄마가 하는 말을 귓등으로도 안 듣니? 라고 말해보신 적이 있으신지요? 그런데 자녀는 왜 이런 말을 하며, 왜 부모의 말을 듣지 않는 걸까요? 그것은 바로 우리가 아이들의 말을 진지하게 들어주지 않았기 때문일 것입니다.

자녀의 갈등이나 분노상황에서 부모가 할 수 있는 좋은 방법은 유아의 말을 진지하게 듣는 것입니다. 유아가 느끼고 의미하는 숨은 의도까지 부모가 끄집어 내어줌으로써 유아로 하여금 ‘이해하고 수용되었다’고 느끼게 하는 것을 **적극적 경청**이라고 합니다. 즉, 자녀가 자신의 문제를 처리해 나갈 때 지지해 주는 대화 기술을 말합니다. 부모는 자녀가 문제 상황에 대해 이야기할 때 비판하거나 판단하지 말고, 문제 상황에 대한 자녀의 감정을 있는 그대로 수용해야 합니다. 부모 자신의 감정을 일시 중단하고 자녀의 수준에서 문제를 이해하고자 노력할 필요가 있으며, 자녀가 스스로 문제에 책임을 지고 해결방안을 찾도록 도움을 줄 수 있어야 합니다. 이러한 적극적 경청은 부모와 자녀 간의 온정적인 관계를 증진시켜 주며, 문제가 되는 감정의 정화작용을 촉진하고 자녀 스스로 문제를 분석하고 해결책을 찾도록 격려하여 독립심을 길러줍니다.

그런데 유아와의 대화에서 의사소통의 걸림돌(명령하기, 충고하기, 관심돌리기, 심리분석하기, 빈정대기, 도덕적 판단하기, 해결사 노릇하기 등)을 사용하면 대화를 단절시킬 수 있기 때문에 주의해야 합니다. 예를 들어, 자녀가 ‘나 주사 안 맞을 거야’라고 말하는데 부모가 ‘주사는 건강을 위해서 맞아야 돼’, ‘다른 아이들은 다 잘 맞는데 왜 너는 그러니?’ 등의 말들이 의사소통의 걸림돌이 됩니다. 이 상황에서 부모는 ‘너 주사가 무서운가보구나’ 라고 자녀의 감정을 이해하는 것이 우선되어야 한다.



적극적인 경청을 잘 하는 방법은 **1. 적극적으로 듣는 것입니다.** 적극적으로 듣는다는 것은 눈을 맞추고 고개를 끄덕거리주며, ‘음, 으응, 그렇구나 등’ 추임새를 넣어주십시오. 부모는 흔히 자신

의 일을 하고 있으면서 눈도 맞추지 않고 “엄마 듣고 있으니 얘기해봐”라고 하면 마음을 열수 없습니다.

**2. 감정에 귀를 기울여야 합니다.** 부모는 흔히 ‘왜’라는 사건이나 내용에 관심을 갖게 되는데 자녀의 감정이 어떨지에 관심을 가져야 합니다.

**3. 감정과 이야기 내용을 연관시켜서 말해줍니다.** 거울반영법을 활용하여 자녀가 이야기 한 내용을 그대로 말하면서 자녀의 감정을 결합하여 말해보세요.

**4. 대안을 찾아보고 결과를 평가해봅니다.** 자녀에게 어떻게 하면 좋을지를 물어보고 스스로 해결책을 찾도록 돕고, 자녀가 제시한 방법을 하찮게 여기지 않아야 합니다. “그걸 위해 뭘 할 수 있을까? 그것을 하면 어떻게 될까?” 등을 물어봄으로써 스스로 해결책을 선택하도록 도와주십시오. 5. 추후지도를 합니다. “그때 그 일은 어떻게 되었니?” 물어보면서 관심을 갖도록 하십시오.

#### 적극적 경청을 연습해볼까요?

제 아이가 어렸을 때 교회에서 할머니를 만나고 오는 길에 갑자기 “할머니는 나빠!”라고 얘기를 하더군요. 이때 자칫 “할머니한테 그런 얘기하면 안 되지!”라고 하면 마음에 문을 닫고 맙니다.

저는 “할머니와 무슨 일 있었니?”(1. 적극적 듣기)라고 물었더니 아이가 “할머니는 오빠는 2000원주고 나는 1000원주고,” 그래서 “아이구 오빠한테는 2000원 주고 너한테는 1000원을 줬으니(이야기 내용) 차별 당하는 것 같아 속상했겠네~(감정)”(2. 3. 감정과 내용 연결하여 말하기)라고 말했습니다. 그랬더니 엄마가 자신의 마음을 읽어준 것 때문에 “오빠만 운동화사주고 나는 안사주고..” “오빠만 사줘서 정말 속상했겠어”라고 했더니 울면서 그동안 쌓였던 얘기를 모두 쏟아내더니 한참 후에 “할머니가 오빠한테 00는 안해줬는데 나한테는 해줬는데”라고 하더군요.

잘 들어주는 것 만으로도 자연스럽게 정서가 순화되고 문제가 해결된 것입니다(적극적 경청이 4, 5번까지 가지 않는 경우도 많습니다). 아이가 “엄마! 나는 왜 이렇게 못생겼어?”라고 말하면 분명히 학교에서 얼굴 때문에 속상한일이 있었으니 그 아이의 감정을 읽어야 하는데 보통 부모는 “누가 못생겼대, 내가 보기에는 세상에서 네가 제일 예쁜데,”라고 말하면 아이는 “엄마까지 나를 놀려? 고슴도치도 제 새끼는 예쁘다고 했어”라고 말하며 대화가 단절되고 말 것입니다.

자녀에게 무슨 일이 있든지 부모가 자녀의 감정을 공감하고 수용하면서 진지하게 들어주면 자녀는 존중받고 있다는 생각이 들면서, 갈등상황이나 분노상황에서 자신의 감정을 조절하며 문제를 해결할 수 있는 아이로 성장하게 될 것입니다.