



부모와 자녀 모두가 행복해지는

긍정 양육

제 4권
청소년기





부모와 자녀, 모두가 행복해지는

긍정 양육

제 4권
청소년기



부모와 자녀, 모두가 행복해지는

긍정 양육



부모와 자녀, 모두가 행복해지는

긍정양육 129원칙

- 1 기본 전제** · 자녀는 존중받아야 할 독립된 인격체입니다.
- 2 실천 원리** · 부모 자신과 자녀의 이해에서부터 시작합니다.
· 부모와 자녀가 서로에 대한 믿음을 가져야 합니다.

9 실천 방법

<p>자녀 알기</p> <p>아이들은 저마다 기질과 성격이 다르고, 발달특성도 개인차가 있습니다. 그러나 우리 자녀를 잘 살펴주세요.</p>	<p>나 돌아보기</p> <p>부모로서의 나 자신은 어떤 특성과 개선할 점이 있는지 돌아보세요.</p>	<p>관점 바꾸기</p> <p>내 자녀의 '문제 행동'이라 생각한 것이 정말 고쳐야 할 행동인지 관점을 바꾸어주세요.</p>
<p>같이 성장하기</p> <p>부모로서의 내 역할을 자녀의 성장에 맞추어 변화시켜주세요.</p>	<p>온전히 집중하기</p> <p>자녀와 보내는 시간에는 온전히 자녀에게만 집중해주세요.</p>	<p>경청하고 공감하기</p> <p>자녀의 의사표현을 적극적으로 들어주고 자녀의 감정에 공감해주세요.</p>
<p>일관성 유지하기</p> <p>자녀가 동일할 수 있는 약속과 규칙을 정하고, 일관성 있는 태도로 대해주세요.</p>	<p>실수 인정하기</p> <p>부모도 때로는 실수할 수 있음을 인정하고, 사과해주세요.</p>	<p>함께 키우기</p> <p>어려움이 있을 때는 주변 사람이나 전문가에게 도움을 요청하세요.</p>

I

*

청소년기 발달 특성



- 1. 신체 발달 8
- 2. 인지 및 사고의 발달 12
- 3. 정서 발달 14
- 4. 사회성 발달 16

II

*

부모의 역할



- 1. 기본 전제 20
- 2. 실천 원리(이해) 22
- 3. 실천 원리(믿음) 23

III

*

긍정 양육 실천 방법



- 1. 자녀 알기 28
- 2. 나 돌아보기 32
- 3. 관점 바꾸기 36
- 4. 같이 성장하기 40
- 5. 온전히 집중하기 42
- 6. 경청하고 공감하기 46
- 7. 일관성 유지하기 50
- 8. 실수 인정하기 52
- 9. 함께 키우기 54



*

부록



- 참고문헌 58



긍정 양육 안내서 4권(청소년기)의 목적은 아이에 대한 부모의 관점이 보호가 필요한 아이에서 독립하려는 아이로 바뀌는 것입니다. 부모 역할은 아이들이 자율성과 독립성을 향상시키기 위해 동반자로서 지켜봐 주어야 한다는 것을 이해하는 것입니다.

부모와 자녀, 모두가 행복해지는

긍정양육



I



청소년기 발달 특성

- ① 신체 발달
- ② 인지 및 사고 발달
- ③ 정서 발달
- ④ 사회성 발달



목표

본 장의 목표는 청소년기 자녀의 발달 특성을 이해하는 것입니다.

부모와 자녀, 모두가 행복해지는 긍정 양육

I. 청소년기 발달 특성



1. 신체 발달

청소년기는 태어난 후 첫 1년여 동안의 급속한 신체 성장에 이은 두 번째 성장 급등이 일어나며 키와 몸무게가 빠르게 증가하는 시기입니다. 이러한 급격한 성장은 여학생은 10~12세경 시작되며, 남학생은 12~14세경 시작됩니다. 다만 아이마다 차이가 있을 수 있습니다.



2차 성장의 발달로 인해 아이들이 성에 대해 관심을 가지게 되는 것은 매우 당연한 일입니다. 호기심도 생길 수 있지만 불안감과 긴장감 등의 감정도 느낄 수 있습니다. 아이들이 2차 성장을 잘 수용하고 변화에 잘 적응하도록 현실적인 지원이 필요합니다. 음란물 등을 통해 성에 대해 왜곡된 인식을 가지지 않도록 지도해야 합니다.



청소년기 아이들은 이성에 관심이 증가합니다. 단순히 성과 이성에 대한 관심에서 머무르지 않고 이성 교제, 스킨십 등과 같은 행동으로 많이 나타나기도 합니다. 특히 고등학생이 되면 중학생 때보다 이성 교제를 더 많이 하게 되고 일부는 키스와 성관계와 같은 적극적인 스킨십을 경험하기도 합니다.



이에 부모님들이 놀라실 수 있으나 성정체성을 형성하는 시기로 자연스러운 현상으로 수용해줘야 합니다. 그리고 스킨십에 대해 걱정하고 통제하기 보다는 자녀들과 진지하게 이야기를 나누는 것이 좋습니다. 건강하고 건전한 이성교제를 위한 원칙을 자녀와 함께 만들어갈 수 있는 분위기를 만드는 것이 중요합니다.



2. 인지 및 사고의 발달

청소년기는 구체적인 사물이나 사건이 존재하거나 존재하지 않아도 그 사물과 사건에 대해 머릿속으로 생각을 할 수 있는 추상적 사고가 가능합니다. 스스로 가설을 세워서 증명해 보이려는 시도를 하기도 합니다. 인권, 종교, 자유, 미래 가능성 등과 같은 추상적인 문제들에 대한 사고도 가능해집니다.

하나의 문제에 직면했을 때 가능한 한 모든 해결책을 논리적으로 궁리해 봄으로써 문제 해결에 이르게 되는 종합적 사고를 할 수 있습니다.



청소년기에는 자신과 사회적 관계를 고려할 수 있는 능력이 발달합니다. 다른 사람이 어떤 생각을 하고 있는지, 어떤 감정을 가지고 있는지, 그 의도는 무엇인지 등과 같은 타인과의 사회적 관계를 이해하는 사회인지가 발달하는 시기입니다.

자신의 삶을 이끌어줄 가치와 목표를 발견하기 위해 적극적으로 정보를 탐색하고 모으는 과정인 정체감 유예의 상태를 보입니다. 자녀가 다양한 경험을 통해 자아 정체감 형성을 위한 탐색을 할 수 있도록 적극적으로 지원해주는 것이 중요합니다.



3. 정서 발달

청소년기는 극단적인 정서변화를 경험하며, 뇌와 호르몬의 변화, 신체적 변화, 인지적 변화, 자아의식의 변화, 사회적 역할 기대 등 적응 문제와 연관되어 있습니다. 이러한 정서적 특성 때문에 청소년기를 질풍노도의 시기라고도 합니다. 청소년기는 불안, 분노, 질투, 열등감, 수치심, 우울, 죄책감과 같은 부정적 정서를 경험하는 경우가 많습니다.



청소년들이 정서적으로 잘 적응하면 가정생활과 학교생활에서 즐거움을 느끼며 활동을 적극적으로 하려는 동기가 생기게 됩니다. 자녀들이 정서적 변화를 잘 수용하고 인내할 수 있도록 도와주고 타인의 반응에 지나치게 민감하지 않도록 안심시켜야 합니다.

그리고 부정적 정서를 잘 표현하도록 지도해야 합니다. 부모님은 자녀가 친구, 외모, 이성 친구, 학업 및 성적, 미래에 대한 불안 등 정서의 어려움을 겪고 있는지 세심하게 관찰해보아야 합니다.



4. 사회성 발달

청소년은 독립된 인격체로서 부모에게 대우받기를 원하며 자율성을 추구하고자 하는 욕구가 강해집니다. 청소년이 신체적으로 성장하면서 부모의 물리적 처벌이나 통제가 어려워지며, 부모가 제시하는 규칙이나 가치관에 대해 의문을 제기하기도 합니다. 따라서 부모는 아동기와 다른 역할을 재정립할 필요가 있습니다. 또한 행복하고 안정된 가정생활을 영위하면서 부모와 자녀의 의사소통 기회를 확대하고 서로 간의 차이를 발견하고 해결해 나가는 것이 좋습니다.



청소년기는 또래 집단의 의존도가 매우 높아지는 시기입니다. 또래들은 만나 이야기 나누거나 다양한 활동을 함께 하면서 또래와 지내는 시간이 많아지며, 또래로부터 많은 영향을 받습니다. 우정을 통해 자신을 표현하고 타인을 이해하게 됩니다. 그러나 또래와의 관계에서 갈등과 긴장이 생길 수 있으며, 지속되면 고통과 혼란을 주게 됩니다. 이는 청소년들의 학교생활을 포함한 전반적인 상황에서 영향을 줄 수 있습니다.



부모와 자녀, 모두가 행복해지는

긍정양육



II



부모의 역할

- ① 기본 전제
- ② 실천 원리(이해)
- ③ 실천 원리(믿음)



목표

자녀는 존중 받아야 할 독립된 인격체임을 이해하고 부모와 자녀 간 이해와 믿음을 바탕으로 하는 부모 역할을 알아봅니다.

부모와 자녀, 모두가 행복해지는 긍정 양육

II. 부모의 역할



1. 기본 전제

자녀는 존중받아야 할 독립된 인격체입니다.

청소년은 성인기로 가는 디딤돌 같은 시기입니다. 자녀는 성인이 다 된 것처럼 행동하지만 부모의 눈에는 여전히 물가에 내놓은 아이 같이 생각됩니다. 그래도 부모는 자녀를 있는 그대로 봐주고 자녀의 결정을 존중해주어야 합니다.

자녀에 대한 판단 기준은 그 자녀가 되어야 합니다. 신체 및 기분 변화, 성적, 또래 관계, 습관, 능력 등 어제의 자녀와 오늘을 비교해보고 성장함을 판단해야 합니다. 형제와 친구들과 비교하지 않고 우리 아이만의 색깔을 찾고 특별한 성장을 응원하고 격려해주세요.

좋은 부모가 되기 위해서는 부모가 먼저 올바른 가치관을 가져야 합니다. 왜냐하면 자녀의 가치관은 부모의 가치관을 바탕으로 형성되기 때문입니다. 그리고 자녀가 스스로 할 수 있는 일을 찾아주고 실패와 성공 경험을 모두 해볼 수 있도록 해야 합니다. 그렇게 되면 자녀는 더욱 건강한 성인으로 성장할 수 있습니다.

부모도 아이에게서 독립해야 합니다. 아이의 독립을 무엇보다 바라는 것이 부모이지만 가장 독립시키지 못하는 것도 부모입니다. 자녀들은 생각보다 잘 성장하고 있으며 스트레스에도 잘 견디며 적응하고 있습니다. 자녀에 대한 과도한 걱정은 내려놓고 자녀가 성인으로 잘 성장하도록 든든한 지원군이 되면 됩니다. 자녀의 독립과 부모의 독립된 생활도 함께 만들어가야 합니다.



2. 실천 원리(이해)

부모 자신과 자녀의 이해에서부터 시작합니다.

부모가 자녀의 발달 과정과 변화를 이해하는 것은 자녀와의 긍정적인 관계 형성에 첫 번째 단계입니다.

청소년기는 인간의 발달단계 중에서 가장 격정적이고 불안정한 시기이며 동시에 어떤 발달단계보다도 많은 가능성을 가지고 많은 결정을 해야 하는 중요한 시기입니다.

자녀의 급격한 변화에 부모도 당황하지만, 무엇보다 자녀 스스로는 자신의 변화를 몸소 느끼며 혼란의 나날을 보내고 있습니다. 이러한 자녀의 변화에 대해서 부모는 관심과 응원해주며 필요할 때 도움을 줄 수 있어야 합니다. 부모는 보호자에서 동반자로 그 역할이 변화되어야 할 시기입니다.



3. 실천 원리(믿음)

부모와 자녀가 서로에 대한 믿음을 가져야 합니다.

부모와 자녀의 관계는 모든 인간관계의 기초입니다.

부모는 자녀의 청소년기를 함께 보내면서 자녀가 슬기롭게 이 시기를 잘 적응해나갈 것이라고 믿어야 합니다. 자녀 스스로가 자신에게 다가올 상황들을 잘 해결해나갈 수 있다는 믿음을 가질 수 있도록 부모는 도와줘야 합니다.

부모는 자신을 돌아보고 자녀를 잘 양육할 수 있다는 자신감을 가져야 합니다. 부모의 자존감은 자녀가 자신을 있는 그대로 인정할 줄 알고, 있는 그대로의 자기 모습을 사랑할 줄 알게 되어 자존감이 높은 아이로 성장하게 합니다.



부모는 자녀의 기분 변화나 돌발적인 행동들에 대해 전후 상황을 파악하지 않고 선부르게 판단해서는 안 됩니다. “무엇 때문에 그렇게 했을까?” 라고 궁금해 하고 이해하려는 태도가 중요합니다. 자녀들이 보이는 행동들에는 모두 이유와 의미가 있습니다. 자녀와 함께 그 의미와 이유를 찾아가는 과정에서 부모와 자녀와의 믿음이 더욱 커질 것입니다. 자녀와 솔직하게 행동의 결과와 위험에 대해 대화하는 것이 좋습니다. 이 시기 자녀는 통제되기를 원하지 않지만 여전히 자신을 지지하고 도움 준비가 되어 있는 부모를 필요로 합니다.

청소년 자녀는 더 이상 돌봄이 필요한 대상이 아니라 힘든 세상을 혼자서 힘차게 나가려고 준비하는 대상입니다. 보호자만이 아닌 인생의 멘토, 컨설턴트, 동반자가 되어 함께 나아가는 것입니다.



부모와 자녀, 모두가 행복해지는

긍정양육



III



긍정 양육 실천 방법

- ① 자녀 알기
- ② 나 돌아보기
- ③ 관점 바꾸기
- ④ 같이 성장하기
- ⑤ 온전히 집중하기
- ⑥ 경청하고 공감하기
- ⑦ 일관성 유지하기
- ⑧ 실수 인정하기
- ⑨ 함께 키우기



목표

본 장은 자녀를 존중하며 자녀의 특성에 적절하게 바람직한 양육방법을 알려주면서 아이와 함께 부모도 성장하는 실천방법을 이해하는 것입니다.

부모와 자녀, 모두가 행복해지는 긍정 양육

III. 긍정 양육 실천 방법



1. 자녀 알기

“ 아이들은 저마다 기질과 성격이 다르고 발달 특성도 개인차가 있습니다. 그러니 우리 자녀를 잘 살펴봐 주세요.”

사례

외모에 대한 관심이 늘었어요.



부모 마음

예전보다 외모 꾸미는 것에 신경을 많이 쓰고 거울을 자주 보는 거 같아요.
교복 치마나 바지를 고쳐 입거나 화장이나 헤어스타일 등에 신경을 많이 써요.



아이 마음

조금이라도 더 예쁘고 잘생기게 보이고 싶어요.

전 소중하니까요. 나를 꾸미는 것도 중요해요.

친구들도 다 그렇게 해요.

나도 친구들 만나는데 신경 써서 준비해서 나가고 싶어요.

이 령 계 해 박 요

- 화장, 장신구, 옷 자체보다는 외모에 더 관심을 가지게 되는 자녀의 발달 과정과 예쁘게 보이고, 멋져 보이고 싶은 마음을 먼저 이해하려고 노력해 주세요.
- 부모의 마음에 들지 않더라도 통제하려고만 하지 말고 자녀의 개인 취향을 존중해주세요.
- 아이가 준비하는 시간이 오래 걸린다고 혼내거나 재촉하지 않고 기다려 주세요.
- 청소년 자녀의 외모에 대한 관심을 이해하고 적절한 선을 찾기 위해 자녀와 의논하고 타협점을 찾도록 시도해보세요.

사례

늦잠을 많이 자요.



부모 마음

아침에 아이 깨우는 건 정말 전쟁 같아요. 학교 가는 날은 30분 이상은 깨워야 일어나요. 지각하게 되면 엄마 때문에 지각했다고 난리예요. 이렇게까지 하면서 깨워야 할까요? 벌점 받을까 봐 그렇게 두지는 못하겠어요.



아이 마음

오늘 또 지각이네요. 엄마가 잘 깨운 거 맞나요?
 밤늦게까지 컴퓨터하고 톡해서 그런 거 아니에요.
 일찍 자도 아침에 일어나는 건 힘들어요. 지각하면 학교에서 벌점받고 제가 더 괴로워요.
 저도 일찍 일어나고 싶어요. 엄마 꿀탕 먹이려고 그런 거 아니에요.

이 령 게 해 봐 요

- ☑ 아침 기상에 대한 이해가 필요해요. 아이들마다 뇌가 깨어나는 시간이 달라요. 아침에 일어나기 어려워해 늘 힘들어한다면 뇌가 빨리 깨지 않는 유형이라고 생각하면 돼요.
- ☑ 뇌가 빨리 안 깨는 유형의 아이들은 소리로는 잠에서 깨기가 어려워요. 엄마가 1시간 동안 깨워도 5분 전에 겨우 듣기도 해요. 그래서 다른 방법들을 활용해야 해요.
- ☑ 자녀의 잠을 깨우기 위해서는 아이와 충분히 의논해서 함께 방법을 찾으세요. 잠 깨울 때 엄마가 느끼는 스트레스와 아이가 느끼는 스트레스를 함께 이야기하면서 공유하세요. 자녀가 적절한 수면 시간을 유지하는 데 필요한 방법들이 무엇인지 자녀와 함께 찾도록 의논하고 노력해야 해요.



2. 나 돌아보기

“ 부모로서 나 자신은 어떤 특성과
개선할 점이 있는지 돌아켜 보세요.”

사례

아이의 미래가 너무 걱정돼요.



부모 마음

아이가 친구랑 잘 지내고 있는지, 학교에서는 어떻게 지내는지,

앞으로 어떤 직업을 가지고 어떻게 살아갈지 걱정이 돼요.

혹시 나쁜 친구들과 어울리지는 않는지, 지금 공부를 안 해서 나중에

후회하게 되는 건 아닐지.. 너무 걱정되고 불안해요.



아이 마음

제가 알아서 잘할 수 있어요. 나를 믿어 주세요. 전 초등학생이 아니에요.

도움이 필요하면 말할게요. 그때는 꼭 신경 써주세요.

이 령 게 해 봐 요

- ☑ 먼저 자신의 감정 상태를 잘 살펴보세요. 불안이나 긴장도가 높다면 자녀에게 그 감정들이 전달될 수 있어요. 부모의 걱정과 불안의 근원을 찾아 보도록 노력해보세요. 자신의 감정을 잘 읽어야 자녀의 감정도 알아챌 수 있어요.
- ☑ 자신의 걱정이 정말 자녀를 위한 것인지 생각해보세요. 자녀의 미래에 대한 걱정인 것 같지만 실제로 부모 자신의 걱정일 수 있어요.
- ☑ 자녀가 도움을 요청할 때 관심과 걱정을 보여주세요. 아이가 문제를 잘 다룰 수 있도록 기회와 시간을 주고 기다려주세요. 대신 도움이 필요할 때는 최선을 다해주세요.



사례

아이가 좋은 직업을 가졌으면 좋겠어요.



부모 마음

아이가 모범생이 되어서 좋은 대학에 가고 좋은 직업을 가졌으면 좋겠어요.

그래야 좋은 사람도 만나고 행복하게 살 것 같아요.

'나는 못 했지만 아이는 이루었으면 좋겠어요.'



아이 마음

저도 공부도 잘하고 싶고, 좋은 대학에 가고 싶고, 좋은 직업도 가지고 싶어요.

그런데 그 결정은 제가 하고 싶어요. 제가 하고 싶은 걸 하게 지켜봐 주세요.

이 령 게 해 봐 요

- ✓ 부모가 바라는 것과 자녀가 원하는 것을 구분하세요. 부모가 이루지 못했거나 채우지 못한 욕구를 자녀에게로 투사하지 않는 것이 중요해요.
- ✓ 자녀에게 부모의 바람을 강요하거나 설득하지 마세요. 자녀가 부모의 삶을 대신 살아줄 수 없어요.
- ✓ 자녀가 원하는 것에 더 집중해주세요. 부모가 원하는 것을 강요하게 되면 자녀는 점점 무기력해지고 부모가 원하는 것을 해주지 못했다며 자기 비하하게 돼요. 결국 자녀는 무기력하고 열등감에 사로잡힐 수 있어요.
- ✓ 자녀의 강점을 발견하도록 노력해주세요. 아이들은 무한한 가능성이 있고 할 수 있는 것들이 많아요. 부모의 바람 속에 자녀의 강점이 갇히지 않도록 해주세요.



3. 관점 바꾸기

“ 내 자녀의 ‘문제’행동이라 생각한 것이 ”
정말 고쳐야 할 행동인지 관점을 바꾸어 보세요.

사례

거친 말투와 비속어 사용해요.



부모 마음

알아듣지도 못하는 은어와 비속어를 쓰고, 욕처럼 들리는 단어를 아무렇지도 않게
웃으면서 말하는 걸 보면 정말 나쁜 아이처럼 보여요.



아이 마음

저는 친구랑 신나게 이야기하고 있을 뿐이에요. 뭐가 문제인지 모르겠어요.
다른 친구들도 다 그렇게 말하는데 왜 나만 나쁜 아이로 생각해요?

이 렇 게 해 보 요

- ✓ 아이들만의 언어로 이해하는 것이 중요해요. 청소년기 자녀들은 또래들의 영향을 많이 받기 때문에 친구들과 대화하면서 사용하는 욕과 비속어는 그 뜻을 알지 못한 채 자연스럽게 사용하는 하나의 언어일 수 있어요.
- ✓ 아이들이 사용하는 말 하나하나의 의미를 따지기보다는 아이들이 대화하는 방식이라고 받아들이면 돼요.
- ✓ 감정적이고 강압적인 태도로 자녀의 말투를 바꾸려고 하기보다는 유연하게 상황을 다루는 것이 좋아요.
- ✓ 너무 심하게 욕을 사용한다면 자녀와 그 욕의 의미를 찾아보는 것도 도움이 돼요. 실제로 아이들은 욕의 의미를 알고 사용하지 않기 때문에 오히려 의미를 알면 사용할 때 더 조심하게 돼요.



사례

하루 종일 스마트폰만 해요.



부모 마음

하루 종일 스마트폰만 쳐다보고 있어요. 스마트폰을 그만 보라고 하면 방에 가서 컴퓨터 게임을 해요. 컴퓨터 게임을 하지 말라고 하면 할 게 없다고 투정 부려요.
공부할 때도 친구들과 스마트폰을 켜놓고 해요.



아이 마음

친구들과 대화하는 건데 왜 못하게 해요. 다른 친구들은 다하는데 저만 빠지면 안 돼요.
핸드폰으로 배우는 것도 많고 도움 되는 것도 많아요.
핸드폰을 많이 한다고 다 중독되는 건 아니에요.

이 령 게 해 봐 요

- ☑ 아이들은 스마트폰이나 게임을 통해서 관계를 맺으려는 특성을 이해해야 해요. 아이들은 스마트폰으로 많은 활동들을 하게 돼요. 친구와 대화하고, 재미 있는 영상을 찾아보기도 하고, 수업에 필요한 자료를 찾기도 하고, 물건을 고르기도 하고, 다른 친구들이 어떻게 지내나 SNS를 보기도 해요.
- ☑ 스마트폰을 무조건 뺏거나 못하게 하는 것은 자녀에게는 세상과의 소통 창구를 없애는 것과 같아요.
- ☑ 부모도 스마트폰을 사용하는 빈도와 시간을 함께 줄여 가면 좋아요. 스마트폰 사용에 대한 기준을 함께 정하고 지키도록 서로 노력해야 해요.



4. 같이 성장하기

“ 부모로서의 내 역할을
자녀의 성장에 맞추어 변화시켜주세요 ”

사례

혼자서 알아서 한다고 해요.



아침에 일어나는 것도 혼자서 못하고 학교 공부도 혼자서 잘하는지도 모르겠어요.
뭔가를 물어보고 도와주려고 하면 잔소리라고 하고 간섭하지 말라고만 하네요.



제가 알아서 잘할 수 있는데 왜 걱정하는지 모르겠어요.
제가 잘못 할까 봐 걱정하는 것보다는 저를 그냥 못 믿는 것 같아요.
잔소리하고 간섭하지 않았으면 좋겠어요.

이 렬 게 해 봐 요

- ☑ 부모에게 보호에서 완전히 벗어나지도 못하면서도 독립성을 강하게 추구하는 시기이기 때문에 부모와의 갈등이 많이 생기게 돼요. 성인 수준의 지적 능력을 갖추고 있지만 여전히 미숙한 결정을 하기도 하지요. 도움이 필요하게 되면 언제든지 요청할 수 있도록 미리 알려주는 것이 좋아요.
- ☑ 자녀가 혼자서 하려고 하는 것에 대해서 불안하거나 서운해하지 말고 응원해주세요. 점점 더 현명하게 선택하고 결정하게 될 것이기 때문에 기회를 많이 주고 책임도 본인이 질 수 있도록 도와주세요.



5. 온전히 집중하기

“ 자녀와 보내는 시간에는 온전히 자녀에게만 집중해주세요.”

사례

아이와 대화하는 시간이 줄었어요.



중고등학생이 되니 학교에서 늦게 오고, 학원 가고,
집에서는 친구들과 통화하고 톡 한다고 대화할 시간이 별로 없어요.
아이와 이야기도 하고 싶은데 저에게 시간을 잘 내어주지 않아요.



지금 꼭 이야기 해야 하나요? 저 너무 바빠요.

부모님은 제가 무엇을 할 때마다 이야기하라고 하시네요.

근데 대화하지 않는다고 부모님과 멀어지는 건 아니에요.

이 려 게 해 봐 요

- ✓ 청소년기 자녀들과는 짧더라도 함께 시간을 보내기 위한 시간을 정하는 것이 좋아요. 청소년의 하루는 매우 바빠요. 아이들도 학교와 학원 등에서 시간을 보내며 그나마 집에 오면 친구들과 못다한 대화를 나누기도 시간이 모자라다고 느껴요. 식사를 함께 하면서 대화하거나 학원을 데려다주면서 그 시간을 활용하는 것도 방법이에요.
- ✓ 자녀들이 좋아하는 활동을 함께 하는 것도 좋은 방법이에요. 자녀가 좋아하는 가수의 음악을 듣거나 좋아하는 연예인에 대한 이야기를 함께 나눌 수도 있습니다. 자녀와 자원봉사를 함께 하는 것도 좋아요.
- ✓ 청소년기 자녀와 보내는 시간은 양보다는 질이 더 중요하며 함께 할 때 최선을 다해서 자녀와 좋은 대화를 나누도록 노력하세요.



사례

아이가 혼자 있는 시간이 많아졌어요.



부모 마음

자꾸 방문을 닫고 혼자 있으려고 해요.

문을 잠그고, 엄마가 들어가려고 하면 아이가 짜증내요.

뭘 하는지, 무슨 생각을 하는지, 혼자 두어도 되는 건지,

말 못할 문제가 있는 건 아닌지...

이야기하려고 부르면 혼자 있게 내버려 두라고만 하네요.



아이 마음

제 방에 있는 건 특별한 이유가 없어요. 그냥 저만의 공간이라 있는 것 뿐이에요.

혼자 있는 게 편하고 때로는 혼자 있는 시간도 필요해요.

이 령 게 해 봐 요

- ☑ 자녀에게 방은 자신의 모습을 발견하기도 하고, 스트레스에서 벗어나서 자유로움을 느끼고, 친구와 비밀을 공유하는 공간임을 인정해 주세요.
- ☑ 자녀의 공간에 들어가는 것에 대해 허락을 구하세요. 자녀의 사생활을 존중하고 지켜주세요.
- ☑ 자녀가 혼자 있고 싶고 비밀을 만들고 싶은 건 당연한 것일 수도 있어요. 부모가 자녀에 대해서 모두 알아내려고 하기보다는 아이가 부모와 공유하고 싶을 때를 기다려 주세요.
- ☑ 청소년기의 자녀와는 물리적, 심리적 거리감을 유지하면서도 지속적인 관심을 두는 것이 중요해요.



6. 경청하고 공감하기

“자녀의 의사표현을 적극적으로 경청하고”
자녀의 감정에 공감해 주세요

사례

아이의 감정기복이 너무 심해요.



하루에도 감정이 수십 번 바뀌는 거 같아요.

어떤 때는 기분이 좋아 보이다가도 갑자기 신경질을 내기도 해요.

어린아이처럼 투정을 부리기도 하고 통명스럽거나 냉랭하게 행동하기도 해요. 그러다가도 어른스럽게 자신의 기분을 표현하기도 해서

어느 장단에 맞춰야 할지 모르겠어요.



저도 제 마음과 기분을 모르겠어요.

기분을 표현하면 사춘기냐고 하면서 감정적이라고 하고,
표현 안 하면 왜 하지 않냐고 계속 물어보니...저도 어떻게 해야 할지 모르겠어요.

이 려 게 해 봐 요

- ✓ 자녀들이 왜 감정 기복이 생길 수밖에 없는지 이해해야 해요. 자녀들의 감정은 청소년기의 신체적 변화, 인지 및 사고의 변화, 사회적 관계에서의 심리적 압박 등에 의해 롤러코스터와 같은 기복이 생기게 돼요.
- ✓ 자녀들은 자신이 처한 상황과 스트레스를 성인처럼 논리적으로 이해하고 설명할 수 없으므로 자신의 감정을 언어화하여 표현하는 것을 어려워해요. 그래서 과격하게 표출된 감정 반응에 집중하기보다는 상황에 따라 느낀 감정 자체를 공감해주세요. 아이들이 그 상황에서 최선을 다하고 있다는 것을 믿고 있다는 것을 보여주세요.
- ✓ 격한 감정은 진정될 때까지 기다려주세요. 자녀가 스스로 감정을 진정 시키고 안정을 찾도록 시간을 주세요. 자녀에게 필요할 때 언제나 부모가 도와줄 수 있다는 것을 전해주세요.



사례

아이의 생각을 잘 모르겠어요.



부모 마음

아이가 미래에 대해서 아무 생각이 없는 것 같아요.

커서 뭐가 되고 싶은지도 없는 것 같아요.

혼자서 뭘 그렇게 생각하는지 도통 알 수가 없어요.



아이 마음

말하지 않는다고 아무 생각을 하지 않는 건 아니에요.

제 인생이니까 저도 생각하고 고민하고 있어요. 단지 시간이 좀 필요해요.

부모님이 커서 뭐 될지를 물을 때면 화도 나지만 저 자신이 너무 초라해 보여요.

이렇게 해봐요

- ☑ 자녀를 있는 그대로 봐주세요. 청소년기는 자아 정체감이 발달하는 시기예요. 자녀들은 내가 누구인지, 어떤 가치를 가져야 하는지, 앞으로 어떻게 살아야 하는지, 미래를 위해 무엇을 해야 하는지를 탐색하는 과정을 통해 자신에 대해 확신을 가지게 돼요.
- ☑ 자녀들은 나름의 방법으로 자신의 미래를 위해 정보를 찾고 탐색하고 있음을 알려주세요. 부모는 다양한 경험을 할 수 있도록 기회를 많이 주세요.
- ☑ 어른의 기준과 잣대로 강요하지 말아야 하며, 자녀가 스스로 자신의 미래를 탐색하고 준비할 수 있도록 지지해주세요.



7. 일관성 유지하기

“ 자녀가 동의할 수 있는 약속과 규칙을
정하고 자녀를 일관성 있게 대해주세요.”

사례

아이가 친구랑 놀면 시간가는 줄 몰라요.



부모 마음

친구들이랑 놀다가 늦게 집에 들어와요. 우리 몰래 친구들과 PC방에 가는 거 같아요.

그 친구들이랑은 친하게 지내지 않았으면 좋겠는데... 어울려서 다니면서

문제 생길까 봐 걱정돼요. 일찍 들어오라고 하거나 PC방 가지도 말고

그 친구들이랑 어울리지 말라고 해도 말을 듣지 않아요.



아이 마음

친구랑 놀면 시간 가는 줄 모르겠어요. 약속을 안 지키려고 하는 건 아니에요.

PC방에서 게임을 하다 보면 중단하고 올 수가 없어요.

이건 친구들과의 약속이에요.

이 려 게 해 봐 요

- ✓ 자녀의 친구들에 대해 관심을 보여주세요. 자녀의 친한 친구를 어른의 기준으로 좋은 친구, 나쁜 친구로 구별하지 마세요.
- ✓ 어떤 친구와 노는 것보다는 친구들과 놀면서 지켜야 할 규칙들에 대해서 함께 만들어 가세요. 자녀를 안전하게 지키기 위한 한계와 규칙을 함께 정하세요. 귀가 시간 지키기, 다른 친구들을 괴롭히지 않는 것, 술 담배 하지 않을 것 등을 함께 결정하세요.
- ✓ 규칙에 대해 부모간 기준을 일치시키세요. 자녀가 어떤 기준을 맞춰야 하는지 혼란스러워하지 않도록 일치된 규칙 기준을 세우세요.



8. 실수 인정하기

“ 부모도 때로는 실수할 수 있음을 인정하고, 사과해주세요. ”

사례 오해해서 미안해!



부모 마음

학교 선생님께 전화가 오니 덜컥 겁이 나는 거예요. 우리 아이가 혹시 무슨 잘못이라고 한 건 아닐까 해서요. 학교에서 어떻게 하고 다니길래 그런 건지...



아이 마음

왜 제 얘기를 먼저 안 듣고 혼내시는 거예요?
저도 그렇게 한 이유가 있어요. 제 얘기 좀 들어주세요.

이 려 게 해 봐 요

- ☑ 자녀가 실수했다면 너그럽게 받아주세요. 너무 엄격한 기준으로 실수를 평가하고 훈육하지 말고, 자녀와 대화로 상황을 풀어나가 보세요.
- ☑ 부모도 실수를 인정하고 자녀에게 사과하세요. 미안하다고 해서 못한 부모가 아니에요. 오히려 자녀는 사과할 줄 아는 사람이 될 수 있어요.

사춘기 자녀와 대화가 쉬워지는 부모의 말*



진심을 담은 칭찬과 감사

“엄마가 없는 동안 동생이랑 잘 지내줘서 고마워, 이젠 다 컸네”
“네 방 침대가 잘 정리되어 있어서 깜짝 놀랐어. 남의 방에 들어간 줄 알았더니까”
“오늘은 집에 일찍 왔네. 친구들이랑 놀고 싶었을 텐데, 약속 지켜줘서 고마워”



단순하고 짧은 꾸짖음

“늦으면 연락을 주면 좋겠어. 아빠가 걱정하잖아”
“(게임하느라 밥 먹는 걸 미룰 때)밥 먹을 땐 다 같이 먹으면 좋겠어”
“화가 난다고 물건을 던지는 건 안 돼”
“역시 너답다” “어쩔 그런 생각을 할 수 있었어?”



적절한 추임새로 격려

“그랬구나” “그래서?” “대단하다” “잘했어” “괜찮아”
“쉽지 않았을 텐데 잘했다.” “너 참 대단하구나”
“역시 너답다” “어쩔 그런 생각을 할 수 있었어?”



명령 대신에 부탁

“엄마 좀 도와줄래?” “저 책 좀 정리해줄래?”
“어른들과 함께 있는 곳에서 이어폰 끼고 휴대전화만 보는 행동은 좀 무례하게 보일 수 있어. 다른 사람이랑 얘기할 때는 휴대전화만 보는 대신 대화 집중하는 것이 예의 아닐까?”



자녀에 대한 신뢰 표현

- 아이가 이제부터 잘하겠다고 다짐하면
“그래 어디 한번 두고 보자. 그 약속이 얼마나 가는지(×)”
“그래, 다시 해보는 것이 중요해. 넌 잘할 수 있어. 아빠는 믿어(○)”



- 아이가 충분히 노력했다고 하면
“노력도 노력 나름이지. 노력하면 뭐 하니 결과가 나쁜걸(×)”
“엄마도 알지. 네가 얼마나 노력했는지. 오늘은 결과가 좀 나빠도 실력으로 쌓여 있으니깐 언젠가는 더 좋은 결과가 나올 거야. 그러니까 너무 실망하지 마(○)”



- 아이가 자기 탓이 아니라고 말하면
“넌 왜 그렇게 비겁하니? 매번 다른 사람 때문이니? 네가 잘못된 것 인정하면 되잖아(×)”
“그래, 너만 잘못된 게 아니라 다른 사람이 더 크게 잘못했을 수 있어. 그런데 아빠는 우선 네 잘못된 부분이 무엇이었는지를 먼저 얘기해보고 싶어(○)”

* 출처: 강금주. (2017). 사춘기 대화법. 북클라우드.

9. 함께 키우기

“ 양육은 부모만의 책임이 아닙니다. ”
어려움이 있을 때는 주변 사람이나 전문가에게
도움을 요청하세요.

사례

아이가 우울하고 불안해해요.



부모 마음

아이가 너무 우울한 것 같아요. 혼자 멍하게 방에만 있고 아무 말도 하지 않고
얼굴에 표정이 없어요. 자주 아프고 잠도 잘 못자는 것 같아요.
이야기하려고 하면 너무 예민하고 신경질적으로 변해요.
가끔 왜 살아야 하는지 모르겠다고 해요.



아이 마음

학교 가는 거, 친구 만나는 거, 공부하는 거 모두 너무 힘들어요.
아무것도 하기도 싫고 할 힘이 없어요.
내가 왜 이렇게 살아야 하는지 의미를 모르겠어요.
부모님의 기대에 미치지 못해서 답답해요.

이 렇 게 해 봐 요

- ✓ 자녀들의 스트레스 정도와 평소와 다른 행동들에 대해 잘 관찰해보세요. 청소년기는 다양한 변화와 함께 자녀들에게는 과도한 스트레스 상황에 놓이게 돼요. 아이들은 다양한 방법으로 자신의 스트레스를 해소하지만, 여전히 불안, 강박, 우울, 불면, 자해 행동, 자살 생각 등의 문제가 생기기도 해요.
- ✓ 자녀 가까이에서 지켜봐 주세요. 정신건강 문제는 자녀의 의지가 약하거나 좋아지려고 노력하지 않아서 생기는 것이 아니에요. 조언이나 충고는 도움이 되지 않아요.
- ✓ 전문상담기관, 학생정신건강원센터, 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터, 정신건강의학과 등 전문가와의 상담을 통해 도움을 받으세요.



사례

아이가 쉽게 화를 내는 거 같아요.



부모 마음

자기 마음에 안 들면 욱하고 화부터 내요.

사춘기에 접어들면서 화를 내고 분노를 잘 가라앉히지 못하는 거 같아요.



아이 마음

저도 모르게 화가 나요. 화가 나면 쉽게 멈출 수가 없어요.

저도 너무 힘들어요.

이 령 게 해 봐 요

- ☑ 분노의 원인을 먼저 찾아보세요. 자녀들의 행동에는 모두 이유가 있어요. 분노가 진정되기를 기다렸다가 자녀와 함께 분노와 관련된 감정들을 이야기해 보아야 해요. 감정을 표현하는 것 자체에는 공감은 필요하지만 과도한 분노 표출에 대한 단호하게 대처해야 해요.
- ☑ 분노 행동에 대해서 구체적으로 살펴봐야 해요. 쉽게 분노하는지, 분노 상황이 얼마동안 지속되는지, 분노할 때 멈추려고 노력하는지, 분노가 자녀 스스로에게 향하는지, 다른 사람이나 사물로 향하는지를 꼼꼼히 따져봐야 해요.
- ☑ 분노를 스스로 통제하고 조절하지 못해 학교생활에서도 문제가 지속되고 스스로를 위협에 빠트리거나 또래관계에서 위험한 행동으로 이어진다면 개별 및 집단 상담, 약물 치료 등과 같은 전문가를 방문하여 도움을 받으시는 것이 좋아요.



참고문헌

강금주. (2017). 사춘기 대화법. 북클라우드.

부산광역시 교육청. (2018). 중학생 학부모를 위한 자녀교육 길라잡이. 부산: 부산광역시 교육청.

여성가족부. (2018). 부모교육 매뉴얼. 서울: 여성가족부.

오은영. (2012). 아이의 스트레스. 웅진리빙하우스.

이근홍. (2018). 인간행동과 사회환경. 공동체.

정지은, 김민태. (2011). 아이의 자존감. 지식채널.

최성애, 조벽. (2014). 청소년 감정코칭-교사와 부모들을 위한 사랑의 기술. 해냄.

최송식, 최말옥, 김경미, 이미경, 박은주, 최윤정. (2019). 정신건강론. 학지사.

홍강의 외. (2005). 소아정신의학. 중앙문화사.

인터넷 자료

소아청소년 정신건강 클리닉 홈페이지. <http://www.drchoi.pe.kr>

당신은 엄마입니다. <https://youaremom.co.kr>

인터넷 기사

이철재. “사춘기 댄 생각하는 뇌 부위 덜 자라...버럭, 까칠, 소심이로”. <중앙일보>. 2015.7.25. <https://www.joongang.co.kr/article/18313424#home>.

윤태희. “청소년 늦잠 자면 성적 오른다”. <서울신문>. 2014.1.13. <https://news.v.daum.net/v/20140113063204647>.

부모와 자녀,
모두가 행복해지는

긍정 양육

제4권

글쓴이 박현숙 경성대학교 사회복지학과 교수
그림 신민경
펴낸일 2022년 11월 18일
펴낸곳 아동권리보장원
주소 03150 서울시 종로구 상봉로 71 G타워 6,7층
홈페이지 <https://www.ncrc.or.kr>
전화번호 02-6454-8200
제작 및 디자인 (주)레인보우커뮤니케이션, 오픈마인드

이 책의 저작권은 아동권리보장원에 있습니다.
본서 내용 전부 또는 일부에 대한 무단 전재 및 복제를 금합니다.