

용기종기 전경숙

좋은부모, 좋은 교사되기 훈련

강사: 오혜옥

지/역/사/회/탁/아/소/연/합/회

좋은부모, 좋은 교사되기 훈련

강사: 오혜옥

지/역/사/회/탁/아/소/연/합/회

네모꼴 모형에 대한 이해

우리는 다른 사람과 관계를 맺을 때 그 사람에 대한 자기 나름대로의 네모꼴 수용도식을 만든다. 그것은 상대방의 모든 행동에 대한 당신 나름대로 갖는 견해이다. 자녀가 하는 말이나 행동 어떤 종류라도 그것이 수용영역이든 비수용영역이든 간에 모두 네모꼴 안에 포함시킬 수 있다.

한 사람의 행동에 대한 당신의 견해가 독특한 것처럼 똑같은 행동을 보는 다른 사람의 견해(네모꼴 수용도식)도 특이하게 다르다. 예를 들자면 거실에서 자녀와 함께 있는 부모님이 다음과 같은 자녀 행동들을 관찰할 수 있다고 하자.

행동 진실이가 청바지에 수를 놓고 있다.
행동 또실이가 TV를 보고 있다.
행동 확실이가 고양이 꼬리를 잡아 당기고 있다.

부모 중 한 분은 위 아이들에 대한 “네모꼴 수용도식”을 ❶과 같이 만들 수 있겠다.

똑 같은 행동에 대해 또 다른 한분의 수용하는 태도는 ❷와 같을 수도 있다.

다른 사람의 행동에 대한 견해가 독특한 것처럼, 순간 순간에 따라, 장소에 따라서 당신의 견해가 달라질 수 있음을 이해해야 한다. 사실, 자녀의 행동을 수용하는 부모의 느낌은 계속해서 변하는 것이다. 그러므로 자녀에 대한 부모의 반응이 항상 일관성이 있어야만 한다는 비합리적인 원칙을 따를 수 없다. 그리고, 他人행동수용의 정도에 영향을 주는 일반적인 세가지 요인은 아래와 같은 것들이 있음을 기억해야 한다.

	❶ 아버지	❷ 어머니
진실이	B	
또실이	B	B
확실이	B	B

자신/당신의 현재의 행동, 기분, 그리고 욕구는 다른 사람의 행동을 수용하는 느낌에 상당한 영향을 끼칠 수가 있다. 예를 들면 평소에는 수용할 수 있었던 큰 소리로 웃고 떠드는 행동들이 어떤 어려운 과제해결을 위해 정신을 집중해야 할 때는 그것을 도저히 수용할 수 없을 수도 있다는 것이다.

환경 / 다른 사람의 행동이 일어나는 시간과 장소에 따라서, 당신의 수용하는 마음에 영향을 끼칠 수 있다. 마당에서 공치는 것은 수용할 수 있으나, 어른들이 중요한 얘기를 하고 있는 방에서 공치는 것은 수용할 수 없다.

자녀 / 자녀의 특성이나 연령에 따라 수용 조건이 달라질 수 있다. 예를 들어 유아가 혼자 큰 길에서 노는 것은 수용할 수 없으나, 고등학교 다니는 자녀가 큰 길에 나가는 것은 수용가능한 것이다.

당신의 수용감정 I 자녀의 영향

목적

이번 실습은 자녀의 연령차에 따라서 그 자녀의 성격이나 행동이 당신의 수용태도에 영향을 끼친다는 것을 보여주는 것이다.

실행 방법

다음 자녀의 행동과 그 행동에 대한 묘사를 읽어보십시오. 자녀의 행동에 대한 당신의 수용태도를 알아보기 위해 수용영역과 비수용영역에 'B'라고 써보십시오.

행동	자녀	
철수가 거리에서 자전거를 탄다.	10살이며 운동 신경이 발달하였고 자전거를 잘 탈 수 있다.	
순이가 거리에서 자전거를 탄다.	4살이며 자전거 타기에는 미숙하고 안전규칙을 잘 모른다.	
철수는 잘 시간이 지난 후에도 한 시간 더 놀고 싶어한다.	학교를 갈려면 일찍 일어나야 하며 감기에 잘 걸린다.	
순이는 잘 시간이 지난 후에도 한 시간 더 놀고 싶어한다.	아침에 늦게까지 자며 피곤할 때는 낮잠을 잔다.	
철수는 TV 공포영화를 보고 있다.	10살이며 잘 놀라지 않고 영화가 사실이 아니라는 것을 안다.	
순이가 TV 공포영화를 보고 있다.	4살이며 잘 놀라고 영화를 사실로 믿으며 밤에 악몽을 꾸 적이 있다.	
철수가 침대에서 뒹다.	크고 힘이 세며 머리를 다칠 수 있고 침대가 망가질 우려가 있다.	
순이가 침대에서 뒹다.	높이 뛰지도 않고 다칠 것 같지도 않다. 몸무게가 가벼워 침대가 부서질 염려도 없다.	

당신의 수용감정 II 자신의 영향

목적

이 실습은 행동이 감정에 영향을 미치는 요인들이 당신 자신에게 달려 있다는 것을 알게 해 주는 데 도움이 될 것이다.

당신에게 어떤 일이 일어나고 있으며 신체적으로 감정적으로 어떻게 느끼고 있는가를 명료화해 줄 것이다.

실행방법

당신을 다음의 상황에 대입시킨 다음 자녀들의 행동을 수용할 것인가 또는 거부할 것인가를 결정해보시오. 당신의 수용여부를 네모꼴의 적당한 칸에 표시하십시오.

행동	자신	수용 비수용
만일 당신이 차를 타고 귀가를 했는데 자녀가 집 앞에서 차창을 통해 껴안는다.	하루종일 떨어져 있다가 집으로 돌아왔기 때문에 안도감을 느끼고 기쁜 상태이다.	
만일 당신이 차를 타고 귀가를 했는데 자녀가 집 앞에서 차창을 통해 껴안는다.	당신은 덥고 피곤하며 교통혼잡에 시달렸고 안전장치는 뒹뒹 거린다.	
자녀가 동생한테 물을 가져오라고 시끄럽게 소리친다.	당신은 두통으로 머리가 지끈지끈 아프다.	
자녀가 동생한테 물을 가져오라고 시끄럽게 소리친다.	당신은 편안한 마음으로 화창한 햇볕을 쬐며 정원을 손질하고 있다.	
자녀가 영화를 보러가자고 졸라댄다.	당신은 해야될 일을 마치고 난 뒤라 기분이 좋은 상태에서 충분한 휴식을 취하고 있다.	
자녀가 영화를 보러가자고 졸라댄다.	해야 될 일이 산더미처럼 쌓여 있어 걱정스러우며 몹시 피곤하고 중압감에 시달리고 있다.	
자녀가 하룻밤 자고 갈 손님을 초대하길 원한다.	하루종일 사람들을 대하느라 기진맥진하여 혼자만의 편안한 시간이 필요하다.	
자녀가 하룻밤 자고 갈 손님을 초대하길 원한다.	다가오는 주말에 대해 기분이 좋고 만족한 상태이다.	

수용하기 어려운 당신의 사정

하루의 생활 중 어느 때는 특히 수용하기 힘든 때가 있을 것이다. 이런 일은 아마도 몹시 피곤하거나, 배가 고프거나,

나, 하루 중에 어떤 특정한 때이거나 또는 가계부를 보며 예산을 짜고 있거나 할 때에 일어날 것이다. 자, 그럼 지금부터 자녀들을 수용하기가 어렵다고 느껴지는 시간이나 경우를 아래의 빈 칸에 적어보도록 하시오.

당신의 수용감정 III
환경의 영향

목적

이 실습은 환경에 따라, 상대방 행동에 대한 당신의 수용이 어떻게 영향을 받는가를 보여주는 것이다.

다음 행동은 아마도 여러분들에게 수용될 수 있을 것이다.

● 다음에 주어진 환경에서의 행동에 대한 당신의 수용여부를 네모꼴의 해당되는 칸에 'B'로 적어 넣으시오.

행동	환경	수용	비수용
자녀가 바이올린을 연습한다	방과 후 자기 방안.		
자녀가 바이올린을 연습한다	저녁 뉴스가 방영되는 TV앞		
자녀가 부스러기가 잘 떨어지는 간식을 먹는다.	부엌의 식탁		
자녀가 부스러기가 잘 떨어지는 간식을 먹는다.	잠자리 위		
자녀가 흙이 더덕더덕 붙은 신발을 벗어 놓는다.	뒷걸 혹은 현관 밖		
자녀가 흙이 더덕더덕 붙은 신발을 벗어 놓는다.	늘던 진흙 웅덩이		
자녀가 낚시를 한다.	가까운 강가.		
자녀가 낚시를 한다.	이웃집 금붕어, 비단잉어가 있는 연못		

주의 / 자녀의 행동을 수용영역의 위쪽이나 아래쪽 어디에 위치시킬 것인지에 대한 당신의 결정은 배우자나 P. E. T. 동료와는 다를 수도 있다. 이것은 "주어진 특정한 환경에서의 행동에 대해 당신이 어떻게 느꼈는가"라는 사실임을 기억하라. 만일 당신 자녀가 잠자리에서 과자를 먹는 것이 괜찮다고 생각되면 다른 참가자들이 똑같은 행동을 어떻게 판단하건 당신은 그 행동을 수용영역에 적으면 되는 것이다.

문제의 소유를 가려내기

목적

여기서는 누군가의 욕구가 만족되지 않았을 때 문제의 소유가 누구인가 가려내는 방법을 배우게 된다.

주의/ 이 실습에 들어가기 이전에 앞장을 다시 한 번 읽어보시오.

실행방법

옆의 상황을 읽어보시오. 만약 그 행동이 자녀가 가진 문제라고 생각되면 그 해당번호를 '자녀의 문제'칸에 적어넣고 만약 그 행동이 부모의 문제라면 그 해당번호를 '부모의 문제'칸에 적어넣으시오. 그리고 부모와 자녀 그 누구에게도 문제가 되지 않는다면 '문제없는 영역'칸에 적어넣도록 하시오. 그 참고는 아래와 같습니다.

1. 자녀가 학교의 기말고사를 망칠까봐 두렵다고 말한다.
2. 딸이 남동생의 머리길이에 대해 불만을 나타낸다.
3. 자녀들이 몇 일 간 계속해서 금붕어에게 먹여주는 것을 잊어버린다.
4. 요즘 자녀가 기타를 배우고 있는 중인데 그가 새로 배운 노래(chord)를 들려주겠다고 한다.
5. 자녀가 늦게 들어와 예약한 치과진료를 받지 못했는데 그 치과예약은 가든 안가든 진료비를 내야 한다.
6. 예방주사를 맞으면 자녀가 울어댄다.
7. 딸이 종종 너무 늦게 일어나서 통학차편을 놓치고 학교까지 데려다 달라고 조른다.
8. 청소년기에 있는 자녀가 자기에게는 같이 놀러가자고 하는 이성친구가 없다며 우울해 한다.
9. 당신은 애기 봐 주는 사람이 친절하고 마음씨 좋은 것을 아는 데도 불구하고 자녀를 맡겨놓고 나갈 때마다 자녀는 울기 시작한다.
10. '좋은 부모가 되는 법'을 배우러 가는 것에 대해 당신 자녀가 놀려댄다.
11. 자녀가 어두운 것을 두려워해서 매일 밤마다 당신 부부의 잠자리로 기어 들어온다.
12. 당신의 가족은 종종 이승만 대통령이 훌륭한 대통령이었나, 그렇지 않았나 등과 같은 사회적 또는 역사적 문제들을 토의한다.

자녀소유의 문제
문제없음
부모소유의 문제

참고

자녀소유의 문제
1, 2, 6, 8, 9
문제없음
4, 10, 12,
부모소유의 문제
3, 5, 7, 11

의사소통의 걸림돌

— 문제 있는 영역 (자녀문제, 부모문제, 대인관계문제)에서 개인 단위의 양육과 장래가 있다.

자녀들이 문제를 느끼고 있을 때, 부모들은 종종 자신들의 경험을 바탕으로 자녀들에게 도움을 주려고 '좋은 조언'이나 '가르침'을 주는 형태로 문제에 개입하거나 '사실'을 알아내기 위해 질문을 던지곤 한다. 그러나 이러한 시도들은 좋은 의도와는 달리 종종 해결보다는 문제를 오히려 더 많이 만들어 내며 고민에 빠진 자녀와의 대화를 방해하게 된다.

아래의 문항들은 자녀가 문제를 가지고 있는 경우에 부모들이 시도하는 가장 빈번한 12가지의 '도움을 주는 노력들'이다. 이러한 12가지의 '도움을 주는 노력들'은 가끔씩 그 반대로 작용하며 걸림돌이 되어 결국 자녀의 고민을 제거하는 데 실패하게 된다.

한편 이러한 12가지 유형의 응답들은 자녀의 행동이 네모골 속에서 '문제 영역'

에 속할 때면 장애물이 된다는 사실을 주시하는 것이 중요하다. 다시 말해서 자녀와의 관계가 '문제없는 영역'에 있는 경우에는 아래 '장애물들'이 유해하기보다는 오히려 적절하고 생산적인 것이 되기도 한다(예를 들면, 질문·농담·설명 등). 그러나 욕설과 비하하는 것은 문제해결에 도움이 되지 않을 뿐더러 적절하지도 않다.

1. 명령 또는 강요

- “너는 반드시 ...”, “너는 꼭 ...”, “... 해야 할 것이다.”
- 저지당하는 것을 꼭 시도하고자 한다.
- 이런 것들은 공포감을 자아내거나 심한 반항을 유발도 있다.
- 반항적인 행동, 말대꾸 등을 증가시킨다.

2. 경고 또는 위협

- “만약 ... 하지 않으면 그때 ...” “... 하는 게 좋을 걸, 그렇지 않으면 ...”
- 공포를 강조하거나 순종하게 할 수 있다.
- 위협받는 결과에 저항하게 된다.
- 분개, 분노, 반항 등의 유발원인이 될 수도 있다.

3. 훈계나 설교

- “너는 ...해야만 해.” “... 하는 것이 너의 책임이야(의무야).”
- 의무감이나 죄책감을 느끼게 하다.
- 자녀가 방어적이 되거나 고집을 부리게 된다.
- 자녀의 책임감을 신뢰하지 않는다는 것을 전달할 뿐이다.

④ 충고 또는 해결방법제시

- “내가 너라면 ...” “... 하는 게 어떨겠니?”
- “내가 네게 충고 하겠는데 ...”
- 자녀 스스로가 해결할 수 없다고 암시하게 된다.
- 자녀 스스로 문제를 생각하고, 문제해결을 위한 여러 대안을 찾아 실생활에 적용해보고자 하는 노력을 방해한다.
- 의존성이나 반항을 유발시킬 수 있다.

5. 논리적인 설득이나 논쟁

- “네가 왜 틀렸나 하면 ...” “문제점은 ...”
- “그래, 그렇지만 ...”
- 방어적인 자세와 반론을 유발시킨다.
- 자녀가 부모의 말을 무시하거나 듣기를 거부하는 분기점이 될 수 있다. 부모의 말에 귀머거리가 된다.
- 자녀로부터 열등감과 무력감을 유발시킨다.

6. 비판, 비평, 비난

- “너는 ... 를 신중히 고려하지 않고 있어, 지금.”
- “너는 게을러서...”
- 부적당, 어리석음, 잘못된 판단을 암시한다.
- 부정적인 판단이나 '비난'을 두려워하게 됨으로서 대화를 단절시킨다.
- 자녀가 때때로 부모가 내린 판단을 사실(“나는 나빠.”)로 받아들이거나 반항적인 말대꾸(“아빠도 뭐 그리 잘난 게 없잖아.”)를 하게 된다.

부정적 비판.

7. 칭찬, 찬성

- “야, 너 참 잘했다” “맞아 ... 그 선생님 말씀은 터무니가 없어.”
- 부모가 자녀의 책임원수를 감시할 뿐만 아니라 부모의 높은 기대를 암시하게 된다.
- 선심 쓰는 것처럼 보이거나 바라는 행동을 조장하는 교묘한 노력으로 보일 수 있다.
- 자녀 스스로가 부모의 칭찬과 일치하지 않는다고 여길 때 불안을 느끼게 한다.

8. 욕설, 헐뜯기, 조롱

- “이 올보야.” “그래, 너 잘났구나.”
- 자녀가 자신을 쓸모없고 사랑받지 못하는 존재로 느끼게 한다.
- 자녀가 자기 이미지(Image)를 파괴하는데 영향을 끼칠 수 있다.
- 말대꾸를 유발시킨다.

9. 분석, 진단

- “무엇이 잘못되었느냐 하면 ...” “너무 피곤하구나.” “너 정말 아니겠지?”
- 위협과 좌절을 줄 수 있다.
- 자녀가 궁지에 몰리거나 폭로되고 불신당했다고 느낄지도 모른다.
- 자녀의 의도와 다르게 왜곡되거나 공개적으로 알려지는 것을 두려워하여 자녀가 대화하기를 피할 수 있다.

10. 동정이나 위로

- “애야, 걱정하지 말아라 ...” “기분이 좀 나아질 거야.”
- “제발 용기를 내.”
- 자녀가 이해받지 못했다고 느낄 수 있다.
- 강한 반발심을 유발할 수 있다.
- (“그렇게 말하기는 쉽겠지.”)
- “네가 그리 심각하게 생각하고 있는 것은 좋지 않아.”라고 말하는 것으로 잘못 받아들일 수 있다.

11. 캐묻기와 심문

- “왜...”, “누가...”, “무엇을...”, “어떻게...”
- 자녀의 답변에 부모가 종종 심한 비판이나 해결책을 내려주려하므로 자녀는 대답하지 않거나, 대충 얘기하거나 거짓말을 하게 된다.
- 질문을 하면 부모가 도대체 무슨 의도로 저런 질문을 하고 있냐하고 자녀들은 가끔씩 혼란에 빠져 불안해하거나 두려워하게 된다.
- 부모의 입장에서 피부어진 질문에 답하는 동안 자녀가 문제의 핵심을 놓칠 수 있다.

12. 돌려서 묻기, 빈정거림, 후퇴

- “우리 다른 즐거운 일에 대해 말해볼까 ...” “세상문제 다 해결해 보시지” 침묵을 지키면서 자리를 뜨거나 화제를 바꾼다.
- 일상생활의 어려운 문제들을 부딪쳐 극복하기보다 회피하는 편이 낫다고 암시하게 된다.
- 자녀가 가진 문제가 하나도 중요하지 않고, 사소하며 쓸데없는 것이라고 느껴질 수 있다.
- 자녀가 어려움을 겪고 있을 때 마음을 열지 않는다.

역자의 말 : 아래 12가지 걸림돌 외에도, 반대 혹은 거부하는 것과, 남과 늘 비교하는 것을 포함하면 14가지 걸림돌이 있다고 본다. 걸림돌을 사용하면 감정의 격화로 말하고자 하는 내용전달이 안되고, 따라서 문제해결이 안되며 자존감은 낮아지고 관계가 악화되며 상호 성장에 방해가 된다.

걸림돌 경험하기

가령, 걸림돌의 '느낌'을 경험하려고 P.E.T. 수업중에 당신이 "이 강의실은 너무 추워서 못 견디겠어."라고 말했다고 가정해 보자.

다음과 같은 대답들을 들으며 걸림돌에 부딪혔을 때 어떻게 느끼겠는가를 생각해 보자.

당신의 말 ;

"이 강의실은 너무 추워서 못 견디겠어."

지 시 1. "추위에 신경쓰지 말고 이 강의에 집중하십시오."

경 고 2. "사소한 일로 계속해서 이 강의를 방해한다면 나는 당신이 이 강의를 듣지 못하도록 하겠소."

훈 계 3. "방을 너무 덥게 하기 위해 기름을 낭비하지 않는 것을 다행으로 여겨야 하지 않겠소?"

충 고 4. "그렇게 추우면 당신 집에서 따뜻하게 하고 앉아 있는 게 어때요?"

논리적인 5. "18~20℃에서 학습능률을 가장 높이 올릴 수 있어요. 당신은 설득 춥다고 느끼지만 사실은 그렇지 않아요. 단지 이 방에는 습기가 부족한 것 뿐입니다."

비 판 6. "내가 이제껏 들어본 불평 중에 가장 심한 불평이군요."

칭 찬 7. "환경에 대해 이처럼 민감한 걸 보면 아마 학습성취도에 대한 느낌도 높을 거라는 생각이 드는군요."

욕 설 8. "아, 우리 학급에 '추위에 떠는 거지'가 있는 모양이군요."

분 석 9. "아, 저녁을 든든히 먹지 않았나 보군요. 아니면 지겹다는 말씀 인가요?"

동 정 10. "저런 가엾어라. 저녁 내내 추운 것을 참고 계셨나 보죠. 잠깐 쉬면서 좀 움직이면 괜찮아질 겁니다."

캐묻기 11. "추위를 잘 타시나요? 최근에 건강진단을 받아보셨나요? 댁에서는 보통 방의 온도를 몇 도에 맞추어 두시나요?"

빈정대기 12. "차가운 손을 가진 사람은 따뜻한 마음을 가졌다는 말도 있는데 아마도 당신은 따뜻한 마음을 가졌나 보군요(역자 주)."

· 대학의 당직. 무시당함. 역효과(다음일을 못하게 만듦)

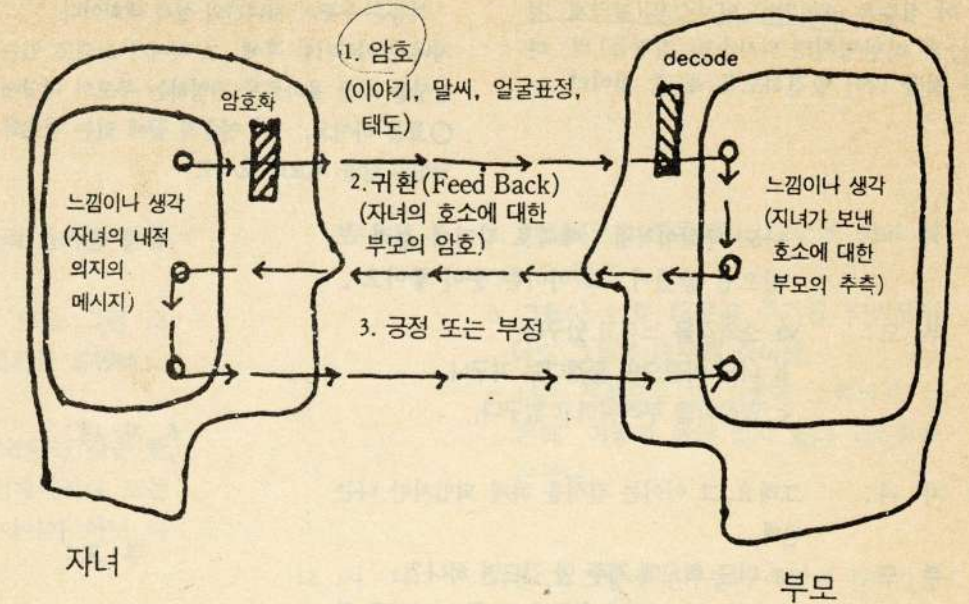
· 거짓말. 자존감에 손상을 받는다. 원망하는 마음. 자기비하.

· 어머니가 편지 썼다 역효과. 자존감 크게 해지 못함.

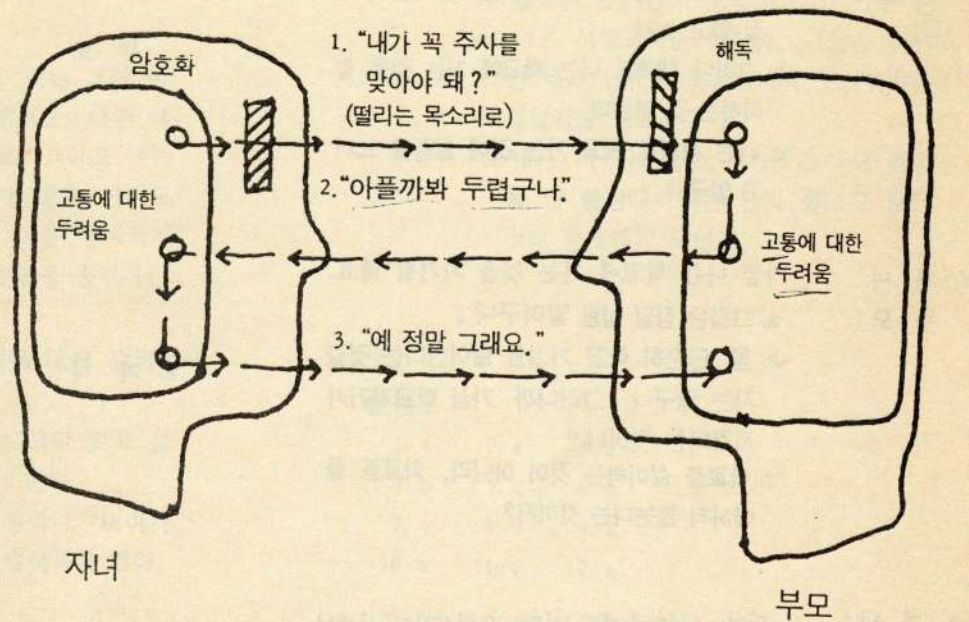
의사소통 모형

반영적 경청과정은 3단계로 되어 있다.

1. 자녀가 말, 태도, 말씨 또는 신체적 표현을 통하여 문제를 가지고 있다는 단서를 전달한다.
2. 부모는 관찰할 수 있는 단서로 암호를 해독하고 자녀가 어떤 문제로 어려움을 겪는지 추측해서 느낌이나 생각을 자녀에게 말해 준다.
3. 자녀는 부모의 말을 피드백(Feed Back : 귀환)하면서 자신의 감정을 확인하고, 그 감정을 거부하거나 보다 분명한 신호를 다시 보내고자 한다.



보기



마음 읽어주기, 마음 통하기

목적

이 실습은 반영적인 의사소통(적극적 경청)과 비반영적인 의사소통(절립돌)의 다른 점을 많이 발견하도록 해 줄 것이다.

실행방법

다음은 부모와 자녀간의 실제 대화이다.
자녀가 이야기한 후에, 그 자녀가 느끼고 있는 감정을 가장 올바르게 반영하는 부모의 대답에 ○표를 하시오. 이 연습의 끝에 있는 참고와 당신의 답을 비교해 보시오.

1. 자 녀 : 나도 확실히처럼 때때로 감기에 걸려 보았으면 좋겠어. 그 아이는 운이 좋아요.

부 모 : a. 소외감을 느끼고 있구나.
b. 너도 아팠으면 좋겠다는 거구나.
c. 확실이를 부러워하고 있구나.

2. 자 녀 : 그래요, 그 아이는 결석을 하게 되었지만 나는 안돼.

부 모 : a. 너도 학교에 자주 안 갔으면 하니?
b. 너는 그 아이가 학교에 더 잘 나가기를 원하는구나.
c. 너는 그 아이가 학교에서 혼나기를 바라는구나.

3. 자 녀 : 그래요, 나도 매일마다 꼬박꼬박 학교에 가고 싶지 않아요. 싫증이 났어요.

부 모 : a. 그러나 너는 학교에 가야만 한다는 것을 잘 알고 있지.
b. 그러나 대체로 너는 학교에 가는 것을 좋아하는 것 같은데.
c. 너는 정말로 학교 가는 것에 싫증을 느끼고 있구나.

4. 자 녀 : 가끔 나는 학교에 가는 것을 지겨워 해요.

부 모 : a. 그것은 정말 심한 말이구나.
b. 음, 단순히 학교 가기를 싫어한다는 것까지는 않구나. 그러니까 가끔 학교가기가 지겹다는 것이나?
c. 학교를 싫어하는 것이 아니라, 학교를 좋아하지 않는다는 것이지?

5. 자 녀 : 맞아, 나는 숙제도 싫고, 수업시간도 선생님도 다 싫어.

부 모 : a. 학교에서 좋지 않은 점수를 받았나 보구나. 무슨 일이 있었니?

b. 너는 그런 부정적인 태도를 가지고는 아무 것도 배울 수가 없어.
c. 너는 학교에 연관된 모든 것을 중요스럽게 여기고 있던 말이지.

6. 자 녀 : 나는 선생님 모두를 싫어하는 것은 아니예요. 단지 두분, 특히 그 중에서도 한 선생님은 정말 견딜 수 없어요.

부 모 : a. 그 선생님 역시 너를 안 좋아하고 있을지 몰라. 그렇게 생각해 본 적 있니?
b. 아/ 너는 특별히 한 선생님만을 싫어하는구나.
c. 그 선생님이 그렇게까지 나쁘겠니?

7. 자 녀 : 그 있잖아 미술선생님. 꼴도 보기 싫은데 그 선생님이 1년 동안 나의 담임이 되었어요.

부 모 : a. 그렇게 오랫동안 그 선생님을 꼼짝없이 피할 수 없게 되었던 말이지?
b. 그 선생은 참 좋아 보이던데.
c. 너는 네가 그 선생님과 잘 지내도록 노력하기를 바래. 아마 그 선생님은 집에 문제가 있을지도 몰라.

8. 자 녀 : 나는 그 선생님을 어떻게 참아내야 할지 모르겠어요. 그 선생님이 어떻게 하는지 아시잖아요. 우리는 매일 끊임없이 잔소리를 들어요. 선생님은 이렇게 웃으면서(홍내를 낸다) 모범학생은 어떻게 행동해야 하는가를 말하고, 성적에서 '수'를 받기 위해 해야할 모든 것들을 조목조목 읊어나가죠. 아휴! 정말 역겨워요.

부 모 : a. 관심을 기울이는 것이 좋겠다. 바로 그런거 때문에 학교에 가지 않니?

b. 너는 그런 쓸데없는 소리 듣기를 정말 싫어하는구나.

c. 네가 좀더 현명하다면, 너는 그런 것들이 얼마나 중요한 것인가를 알텐데.

9. 자 녀 : 그 선생님에게서 '수'를 받는다는 것은 불가능한 것처럼 보여요. 천재이거나 또는 선생님의 귀여움을 받는 아이가 아닌 다음에는.

부 모 : a. 너는 네가 '수'를 받을 가능성이 없다고 생각하기 때문에, 시작하기 전부터 패배한 것처럼 느껴지는구나.
b. 나는 너에게 '수'를 받을 때마다 천 원씩 주겠다. 그것은 너에게 동기를 유발시켜 줄 거야.
c. 이번에는 네가 좀더 열심히 하리라고 기대했었는데.

10. 자 녀 : 나는 선생님에게 귀여움을 받는 그런 아이들 중의 하나는 되지 않겠어요. 다른 아이들은 그 애들을 미워해요. 그리고 나는 아이들에게 그다지 인기가 좋은 아이도 아니예요. 많은 아이들이 나를 좋아하지 않는다는 느낌을 받아요(눈물을 흘린다).

부 모 : a. 너는 정말로 그런 일들에 대해 슬퍼하고 있구나.
b. 너는 친구들에 대해서는 그만 잊고 성적에 대한 걱정만 해야 한다.
c. 항상 그런 일에 대해 울다니, 어이가 없군/ 아무도 울보를 좋아하지 않아.

11. 자 녀 : 우리 학교에 상위권에 속하는 짝패가 하나 있어요. 그 친구들이 가장 인기있는데 나도 거기에 들어가고 싶어요. 어떻게 해야할 지 모르겠어요.

부 모 : a. 자립적으로 행동해라. 그렇게 쫓아 다니지 말고.

b. 그들이 너를 대우해 주기를 바라듯이 너도 그들을 대우해 줘야해.

c. 너는 진심으로 그 그룹에 소속되고 싶은데 어떻게 해야 될지 몰라 괴로워하는구나.

12. 자 녀 : 나는 그 그룹에 친구들이 어떻게 들어갔는지 모르겠어요. 그들은 그다지 잘 생기지도 않았어요(모두는 아니지만). 그들은 항상 우등생들도 아니예요. 그들 중 몇 아이는 우등생이지만 대부분이 저보다 성적이 낮아요. 나는 도대체 영문을 모르겠어요.

부 모 : a. 너는 그 그룹에 끼어들기 위해 무엇이 필요한 조건인지 궁금해 하고 있구나.
b. 너는 사랑스러운 아이야. 그들은 어쩌면 네가 인기를 독점할까봐 두려워하는 것일지도 모르겠구나.
c. 내가 너 나이때는, 나는 그다지 걱정을 안 했단다. 나는 단지 즐겁고 모든 것이 순조롭게 되었지.

●참고

- | | | |
|-------|-------|-------|
| 1. a | 2. a | 3. c |
| 4. b | 5. c | 6. b |
| 7. a | 8. b | 9. a |
| 10. a | 11. c | 12. a |

당신의 답이 4개 이상 틀렸다면
교재의 4장 '경청하는 부모가 되는 법'을 읽어 보시오.

마음 통하기 실습하기

목적

여기서는 자녀의 표현 뒤에 감춰진 느낌을 가려내고 그러한 느낌을 올바르게 반영하는 반영적 경청을 증진시키기 위함이다.

실행방법

다음 상황은 당신에게 자녀가 어떤 문제를 가지고 있는지를 알려 주는 것들이다. 자녀가 어떻게 느끼고 있는지를 적어 보고, 당신이 그것을 들었을 때 자녀의 감정을 표현시켜서 당신의 반영적 경청에 대한 반응을 적어보시오.

1. 할머니는 왜 돌아가셔야만 했죠? 아직 살아 계셨으면 좋겠어요.

느낌 ;

반응 ;

2. 어떤 때는 아버지가 너무 화가 나신 것 같아서 숨어버리고 싶어요.

느낌 ;

반응 ;

3. 날 좀 그냥 안아 주시겠어요? 지금 그냥 같이 있고 싶어요.

느낌 ;

반응 ;

4. 6살 된 딸이 4살 된 아들의 장난감을 뺏는다. 아들이 누나를 가리키며 울면서 당신에게 다가온다.

느낌 ;

반응 ;

5. 나는 진실이가 미워요. 그 애는 태어나지도 말았어야 했어요. 엄마가 나와 함께 놀 시간이 전혀 없지 않아요!

느낌 ;

반응 ;

6. 저는 용돈사용에 대해 아버지와 상의하는 것이 싫어요. 아버지는 1000원의 가치가 얼마나 되는지 모르시면서 늘 까다롭게 구세요.

느낌 ;

반응 ;

7. 만일 할아버지가 나의 머리모양에 대해 한마디만 더 하시면, 한바탕 해댈 거예요.

느낌 ;

반응 ;

8. 엄마에게 내가 역사시험에서 낙제점수를 받았다고 어떻게 말씀드려야 할 지 모르겠어요. 엄마는 일년내내 내가 학교공부를 등한시 한다고 주의를 주셨어요.

느낌 ;

반응 ;

9. 나는 밴드부에서 탈퇴하고 싶어요. 글썄, 그 답답한 밴드선생님은 우리가 밴드연습 외에는 아무 것도 다른 할 일이 없는 줄 알고 있거든요.

느낌 ;

반응 ;

10. 어휴(쓸쓸한 표정으로), 나는 노력을 꽤 했다고 생각했는데, '미' 성적밖에 못 받았어요. 꽤 잘 한 줄 알았는데.

느낌 ;

반응 ;

11. 8세된 자녀가 당신에게 이렇게 불평한다. "아무도 나와 놀아주지 않고 나 더러 집에만 가라고 해요. 도대체 내가 어디가 잘못 됐나요?"

느낌 ;

반응 ;

12. 당신의 9세된 자녀가 투정한다. "나는 내일 학교에 안 갈래요. 모든 애들이 주사를 맞아야 한다니깐요."

느낌 ;

반응 ;

■ 참고

1. 아쉬움, 외로움
그 분을 못 보게 되어 정말 그리운가 보구나.
2. 두려움, 불확실성
내가 꾸중을 할까봐 두려워하는구나.
3. 소외감
지금 혼자 있고 싶지 않은가 보구나!
4. 좌절감, 분노
다른 사람이 네 장난감을 빼앗아서 화가 나는구나.
5. 혼자 남음, 버림받음
내가 전처럼 네게 관심을 쏟지 않는다고 생각하는 모양이구나.
6. 물기를 주저함, 조심스러움.
너는 되풀이해서 들을 필요가 있나 의아해하고 있구나
7. 화남, 실증.
너는 정말로 너의 머리모양에 대한 잔소리 듣기를 지겨워하는구나
8. 두려움, 말하기를 꺼려함
너는 엄마가 "그러기에 내가 뭐라고 했어"라고 말할까봐 걱정하는구나.
9. 화남, 좌절
너는 많은 과제들 때문에 꽤 좌절해 있는 것 같이 들린다.
10. 실망
그렇게 많은 노력을 했기에 너는 꽤 실망하고 있구나.
11. 상처, 거절, 부적절하다고 느낌
친구들이 그렇게 말해서 네게 상처를 주었구나. 그리고 너와 놀고 싶어하지 않는지에 대해서도 궁금해 하는구나.
12. 겁이남, 주사에 대한 두려움
너는 주사가 아플까봐 겁내고 있구나.

■ 이 참고(key)는 가능한 감정이나 또는 응답을 위한 안내일 뿐이지, 꼭 정답은 아니다. 대답 중 몇개는 완전히 다를 수도 있고, 또 몇개는 비슷할 수도 있다. 만일 당신의 반응이 반이상 다르게 나왔다면, 당신의 지도강사와 상의해 보도록 하시오.

유아와 의사소통 하기

목적

아주 어린 아이와 아장아장 걷기 시작하는 아이에게 반영적 경청기술을 사용하기 위해 아직 말 못하는 유아의 의사를 알아 듣는 연습을 하는 것이다.

실행방법

다음 상황을 읽고 이런 상황이 일어날 때 당신의 유아가 무엇을 하는지를 적어 보시오. 당신의 자녀가 이미 커버렸다면 그 애들이 어렸을 때 어떻게 의사소통을 하였는지 기억을 더듬어 보시오.

1. 배고프니? _____
2. 피곤하니? _____
3. 오줌을 싸구나. _____
4. 저리 갈까? _____
5. 이거 줄까? _____
6. 아프니? _____
7. 혼자 있기 싫다고? _____
8. 엄마보고 해달라고? _____
9. 목마르니? _____
10. 안아 줄까? _____
11. 배 부르니? _____
12. 깜짝 놀랐지? _____
13. 너무 춥구나. _____
14. 이 장난감 다 갖고 놀았니? _____
15. 덤구나. _____

내마음 알리기, 속마음 풀기

내마음 알리기의 3요소

나-전달법은 당신과 직접 관련된 의사소통 방법이다. 다른 사람이 당신을 평가하고 해석하는 그런 것이 아니라 당신 자신이 느끼는 감정과 경험을 표현하는 것이다.

나-전달법의 활용은 당신에게도 자신을 더 잘 이해하게 하며 자녀에게 당신을 더 잘 알릴 수 있도록 도와주며 궁극적으로는 자녀에게 그들의 마음을 정직하게 개방하도록 용기를 주게 된다.

나-전달법은 예를 들어 “네가 지금 방으로 들어올 때 나는 기분이 좋았어.”와 같이 매우 긍정적이기도 한 반면에, “내 마음이 상하고 위협을 느끼게 돼. 너를 피하고 싶고 다시는 보고 싶지 않아.”와 같이 매우 상반적일 수도 있으며, 또한 “나는 아무런 느낌도 없어.”와 같이 중간 입장일 수 있다.

나-전달법은 예를 들어 “너는 색상선택을 아주 잘하는구나.” 대신에 “네가 칠한 색상이 내게는 아주 좋구나.”처럼 다른 사람을 평가하지 않고 긍정적으로 지지할 수 있으며, 또는 “그 블라우스는 잘못 선택했어.”하는 대신에 “나는 그런 블라우스가 마음에 들지 않아.”처럼 다른 사람을 비하하지 않고 싫은 감정을 전달할 수 있다.

나-전달법은 당신이 자녀의 행동을 수용할 수 없다고 느낄 때에, 특별히 활용할 수 있다. 자녀 행동을 비난하지 않고, 당신의 진실한 마음과 감정을 드러내기 때문에 부모가 자녀의 도움이 필요하다는 것을 깨닫게 되어 방어적이 되지 않고, 자녀가 책임감을 느끼게 된다. 자녀가 자발적으로 부모의 도움 없이 자기의 행동을 변화시키기 위해서는 부모의 문제가 무엇인지를 알 필요가 있다. 이것은 세 가지의 정보가 필요하다.

1. 문제를 유발하는 자녀의 행동은 무엇인가?
2. 그 행동이 당신에게 어떤 영향을 끼치고 있는가?
3. 당신은 그 결과에 대해 어떤 느낌을

가지고 있는가?

이러한 세 가지 요소를 가지고 있는 메시지(message)를 나-전달법이라고 한다.

그리고 부모가 수용할 수 있는 방향으로 자녀가 행동하게끔 영향을 주게 된다. 나-전달법에 들어있는 세 요소가 효과를 보는 것은 두 가지 좋은 이유가 있다. 첫째는 자녀의 행동이 부모에게 구체적인 영향을 끼치는 것을 믿기 때문이다. 둘째는 자녀가 그 행동을 계속하려는 집념이 그다지 강하지 않거나 또 다른 방법으로 충족될 수 있기 때문이다. 다시 말해서 자녀가 자신의 행동이 부모에게 진짜 문제가 된다는 것을 알게 되면 자녀도 부모를 위해 행동을 바꾸게 될 것이다.

그 새로운 행동은 정확하게 부모가 바라는 바가 될 수도 있고 부모가 전혀 기대하지 않은 것일 수도 있다. 예를 들어, 낮잠을 자던 어머니가 크게 소리치며 싸우는 두 형제에게 나-전달법으로 말한다면, 어머니가 원했던 것처럼 자녀들이 싸움을 멈추고 각각 따로 놀게 될 수도 있다. 다른 한편으로 자녀들은 시끄러운 소리가 어머니에게는 들리지 않는 차고로 싸움을 옮겨서 싸움을 계속하는 등의 전혀 기대하지 않았던 결과로 어머니를 놀라게 할 수도 있다.

이와 같이 기대하지 않았던 결과가 일어났을 때 당신에게 별 문제가 되지 않으면 자녀들이 받아들일 수 없는 새로운 문제를 일으킴 없이 자녀들을 수용해 주어야 한다. 만일 문제가 된다면, 거부되는 감정을 자녀들에게 전달을 하되 자녀의 창의성과 사려성을 인정해 줘야 된다.

나-전달법을 배우는 것은 아마도 P.E.T.에서 가장 어렵고 중요한 과제이다.

여기에서의 실습은 당신이 세 가지 요소를 활용하는 실마리를 잡는 데 도움을 줄 것이다. 즉 ① 비난 없이 행동을 묘사하고 ② 당신께 끼치는 구체적 영향과 ③ 당신의 느낌을 전달하는 것이다.

그러나 이실습을 하면서 나-전달법의 진

정한 힘은 당신이 자녀의 행동을 버릇없는 행동으로 보지 않고 욕구를 충족하려는 행동으로 보는 능력을 넓혀 나가는 것이다. 즉 당신의 반응은 말 안듣는 자녀를 혼계하기 보다는 당신의 욕구에 방해가 된다는 것으로 자녀가 책임을 느끼게 하는 방법이다.

자녀의 행동을 수정하도록 만들어진 나-전달법을 말하는 것이 당신의 감정을 적합하게 표현해 줄 수 있다.

거의 모든 경우에 있어서 평가를 내리는 것 보다는 차라리 당신의 느낌을 이야기하는 것이 좀더 상호 간에 만족스러움을 줄 것이다. 다음을 비교해 보시오.

나-전달법

“네가 이 문제를 나에게 의존하려 온 것이 기분이 좋아.”

너-전달법

“네가 이 문제를 나에게 가지고 온 것은 잘한 일이야.”

나-전달법

“내가 네게 말할 때 네가 대답하지 않거나 쳐다보지 않으면 기분이 상해.”

너-전달법

“왜 그래? 누군가가 너에게 말을 걸었을 때 대답도 하기 싫단 말이니?”

나-전달법

“나는 정말로 너를 사랑해.”

너-전달법

“너는 참 착한 아이야.”

내마음 알리기 체험하기

목적

이 실습은 자녀가 당신을 돕고 싶은 마음이 일어나서 수용할 수 없는 행동을 수정하도록 메시지를 만드는 것이다. 여기서 메시지는 수신자(자녀)가 아니라 발신자(부모)를 나타내는 '나-전달법'이라고 한다.

자녀의 행동이 당신에게 확실히 바람직스럽지 못한 영향을 끼칠 때, 영향을 끼치는 자녀의 행동과 그 결과를 당신이 어떻게 느낀다고 자녀에게 전달하면 자녀는 당신을 돕고자 자신의 행동을 고치려 할 것이다.

나-전달법의 세가지 구성요소

1. 수용할 수 없는 행동에 대한 비난이나 비판 없는 설명
2. 그 행동이 당신에게 미치는 구체적인 영향
3. 상대방의 행동이나 또는 구체적인 영향에 대한 당신의 감정이나 느낌.

예;

“내가 저녁뉴스를 보고 있는데 네가 떠들면 (행동), 나는 정말 짜증이 난다(감정). 왜냐하면 나는 뉴스에서 무슨 소리를 하는지 들을 수 없거든(구체적인 영향).”

“누가 발을 헛딛어서 계단에서 떨어지까봐(행동) 나는 정말 걱정된다(감정). 왜냐하면 누가 다치게 되면 내가 보살피 주어야만 하기 때문이다(구체적인 영향).”

“내가 차 안에서 장난을 치면(행동), 나는 정신이 산만해지고 운전하는 데 집중이 안되고 두려워져(감정), 꼭 사고가 날 것만 같아(구체적인 영향).”

실행 방법

다음 문장은 세 가지의 구성요소로 된 나-전달법이다. 다음 괄호 안에 ‘행동’과 ‘영향’ 그리고 ‘행동’이나 ‘영향’에 대한 ‘감정’을 써 넣으시오.

1. 네가 일요일 아침 일찍 잠자던 아기를 깨우면(), 나는 잠을 잘 수가 없어서 () 정말 맥이 풀리고 (), 일어나서 아기에게 우유를 주어야하므로 () 화가 난다. ().
2. 네가 안락의자에서 뛰면 (), 나는 걱정된다. (). 그 의자는 망가져 쓰지 못하게 될 것이고 더 이상 남들 앞에 내놓을 수가 없게 되니까. ()
3. 자전거를 차고 앞에 놓아두면 (), 나는 차를 넣을 수가 없어서 () 내가 차에서 내려서 자전거를 치우게 되고 () 정말 나는 화가 난다. ()
4. 접착제가 의자에 묻어 있으면 () 나는 겁이 난다 () 왜냐하면 아기가 그 독한 접착제에 입을 댈까봐 나는 계속 지켜 보아야 하는 것이 () 싫어().

■참고

1. 행동, 구체적인 영향, 느낌, 구체적인 영향, 느낌
2. 행동, 느낌, 구체적인 영향
3. 행동, 구체적인 영향, 구체적인 영향, 느낌.
4. 행동, 느낌, 구체적인 영향, 느낌.

내마음 알리기 인식하기

목적

이 설명은 행동에 대한 비난이 섞이지 않는 서술과 그에 대한 감정, 그리고 명백하고 구체적인 영향을 인식하는 데 도움이 되는 것이다.

1요소/행동의 서술

수용할 수 없는 행동에 대한 비난없는 서술이란?

- 행동에 대한 단순한 진술 (“옷이 방바닥에 있을 때”와 같은)
- 가치판단이 개입되지 않는 것. (“너의 옷들이 뒤죽박죽으로 돼 있을 때.”와 같은)
- “항상 너 그렇지, 난 결코 그렇지 않아.”와 같은 이전의 행동을 끌어들이는 말의 사용이 없는 것 (“너의 옷들이 항상 바닥에 있을 때”와 같은).

■주의/ 여기의 행동설명에서 ‘너’라는 말은 ‘너-전달법’을 말하는 것은 아니다. 만일 무리없이 “너”라는 말을 피할 수만 있다면 좋지만, 같이 포함시키는 것이 꼭 비난하는 말은 아니다.

실행방법

다음의 행동을 읽고, 가장 비난이 없다고 여겨지는 문장에 표시를 하시오.

- ☐ a. 문이 열려져 있을 때 ... (문닫기를 잊었을 때)
- ☐ b. 네가 항상 문을 열린 채로 놓아둘 때 ...
- ☐ c. 네가 일부러 문이 열린 채로 둘 때 ...

- ☐ a. 네가 부주의해서 우유를 쏟았을 때 ...
- ☐ b. 잔에 우유가 넘쳤을 때 ...
- ☐ c. 네가 우유를 따르면서 지켜봐야겠다는 생각조차 못할 때 ...

- ☐ a. 아침에 출근하러 나가보니 자동차 연료가 바닥이 나 있을 때 ...
- ☐ b. 당신이 사용한 연료를 항상 채워놓지 않을 때 ...
- ☒ c. 내가 출근하러 나갈 수 있도록 연료가 남았는지조차 당신이 관심을 기울이지 않았을 때 ...

■참고/ (a.b.a) 만일 당신이 올바르게 표시했다면 다음 과정으로 가시오. 만일 당신이 한 문제나 그 이상 틀렸다면 당신은 앞의 과정을 다시 읽어보거나 P.E.T.교재 7장을 참고할 수 있다.

2요소/구체적 영향

어떠한 행동은 당신에게 구체적인 영향을 끼칠 것이다.

- 당신이 다른 일을 위해 써야 할 시간, 정력, 돈을 쓰게 한다(예를 들어 더러운 것을 치우는 것, 찢어진 옷을 바꾸는 것 등등).
- 당신이 해야하거나 하고 싶은 것을 할 수 없도록 방해한다(예를 들어 정각에 어느 곳에 도착하는 것, 전화를 사용하는 것, 즐기는 것 등등).
- 당신의 신체나 감각을 괴롭힌다(예를 들어 시끄러운 소리, 눈부신 빛, 뜨거운 온도, 고통 또는 상처 등등).
- 어떤 유용한 것, 즐거움 또는 자랑거리에 부분적 혹은 전체적으로 손실을 유발시킨다(예를 들어 접시를 깨는 것, 책의 분실, 양탄자를 얼룩지게 하는 것 등등).

■주의/ 깨지거나, 분실, 얼룩과 같은 것은 접시, 책, 양탄자에 끼친 영향이다. 당신에 대한 영향은 그 접시, 책, 양탄자와 관련된 당신의 이용가치, 즐거움, 자랑거리의 소멸이거나 또는 그런 것들을 대체하기 위한 시간, 정력, 돈의 낭비가 되는 것이다.

실행 방법

다음을 읽고 나-전달법을 보낸 사람에게 끼친 가장 명확하고 구체적인 영향을 고르시오.

“문이 열려 있을 때...

- ☐ a. ... 너의 어머니는 너에게 화를 낼 것이다.”
- ☐ b. ... 너는 감기에 걸릴 것이다.”
- ☐ c. ... 나는 난방비를 더 많이 지불하게 될 것이다.”

“우유가 잔에 넘쳐 흐를 때...

- ☐ a. ... 너의 옷에 흐를 것이다.”
- ☐ b. ... 나는 결국 그 옷을 빨고 다려야 하고, 우유도 낭비되는 것이다.”
- ☐ c. ... 나는 화가 난다.”

“내가 자동차를 사용한 후 연료를 바닥나게 한 것을 출근하려고 나가서 발견했을 때...

- ☐ a. ... 기름을 넣으려면 출근이 늦어지게 될 것 같다.”
- ☐ b. ... 너도 언젠가는 시골길에서 그렇게 당할 것이다.”
- ☐ c. ... 이웃들은 내가 너무 허용적이라고 생각할 것이다.”

■참고/ (c.b.a) 만일 당신이 이런 답을 쓰지 못했다면, P.E.T. 교재 7장 ‘나-전달법 적용시키기’를 보거나 당신의 지도강사에게 좀더 구체적인 설명을 듣고 다음 과정으로 넘어가시오.

3요소/감정

만일 자녀의 수용할 수 없는 행동에 대한 구체적인 영향이 뒤이어 바로 일어난다면, 당신은 그에 대한 여러 가지 종류의 감정을 느끼게 될 것이다 (예를 들면 실망, 분노, 마음의 상처, 슬픔 등등). 만일 행동에 대한 결과로서 구체적인 영향이 조금 후에 일어난다면, 당신의 나-전달법에서 표현되는 감정은 일반적으로 두려움의 형태가 될 것이다 (걱정, 염려, 근심 등등). 예를 들면, “네가 차를 너무 빨리 달릴 때 (비수용 행동), 나는 네가 딱지를 떼일까봐 (앞으로의 사건) 걱정이 된다 (두려운 심정). 왜냐하면 그것은 내가 보험료를 더 많이 지불해야하기 때문이지 (앞으로의 명백한 영향).”

행동과 구체적인 영향의 기술

당신이 가지게 될 감정

1. 추운 날 문이 열렸을 때, 방을 더럽히고 난로는 더욱 가열되며 나는 더 많은 난방비를 지불하게 된다.

2. 컵에 물을 부주의하게 따랐을 때, 나는 식사를 중단하고 엷지른 물을 치워야 한다.

3. 차에 휘발유가 차 있으리라 생각했는데 떨어진 것을 발견하게 되면, 주유소에 들러야 하고 출근이 늦어진다.

4. 네 자전거가 있으면 나는 차를 차고에 넣기 위해 운전을 멈추고 자전거를 옮겨야 한다.

■ 참고/ (위의 상황에서 당신이 가질 수 있는 감정을 여기에 적어보았다. 물론 효과적인 나-전달법을 위해서는 당신의 진실한 감정을 나타내야 한다)

당신이 가지게 될 감정

1. “... 그 경비로 인해 손해가 걱정된다.”
2. “... 더러운 것을 치워야하는 부과된 일에 대해 화가 치민다.”

3. “... 상사가 야단칠 것을 생각하니 두렵다.”
4. “... 불편함 때문에 짜증이 난다.”

내마음 알리기 완전하게, 체계화하기

목적

이 실습은 자녀의 수용할 수 없는 행동에 대한 나-전달법의 세 가지 구성요소를 체계화하도록 할 것이다.

실행방법

1. 몇 가지 자녀의 수용할 수 없는 행동들을 비난이 배제된 상태에서 서술한다.
2. 각 행동이 당신에게 끼치는 구체적인 영향을 적는다.
3. 각 행동과 그 영향에 대한 당신의 감정을 적는다.

세 부분을 읽어보고 그것들을 하나의 완전한 나-전달법 문장으로 배열해보시오. 당신은 세 부분을 순서에 구애됨 없이 나-전달법으로 대화하기 위하여 하나 이상의 문장을 사용할 수 있다.

보기

I. 행동

II. 영향

나-전달법

a.

나-전달법

b.

나-전달법

이번주 동안의 실행사항

1. 당신 가족 모두의 이름을 아래의 칸에 적어넣으시오.
2. 이름의 옆에 그들의 행동에 대한 당신의 좋은 느낌을 전하는 나-전달법을 만들어보시오.
3. 적절한 시기에 그것을 실천에 옮겨보시오.

사람

나-전달법

환경을 재구성하기

다음은 물리적인 가정환경을 재조정하기 위한 몇 가지의 제안들이다. 이것은:

- 자녀의 수용할 수 없는 행동을 줄여 나가며
- 당신에게 문제를 일으키는 자녀의 미래 행동을 방지하거나 최소화하기 위한 방법들이다.

가정환경을 부분적으로 바꾸는 것은, 말을 배우기 이전인 유아의 수용할 수 없는 행동을 수정하는 데 특별한 도움을 줄 것이다. 예를 들면, 이제 두 살이 되어 아장아장 걷는 아이에게 차가 많이 다니는 도로로 걸어들어가는 상황에서 나전 달법만 사용하는 것은 전혀 효과가 없는 것이다. 자녀의 안전을 지키고 당신 마음의 안정을 얻으려면 다음과 같이 생각하는 것이 좋을 것이다.

- 앞마당의 문을 잠근다.
- 뒷마당에 재미있는 놀이터를 만들어 놓는다.
- 유모차에 아기를 태워 길을 건넌다.
- 다른 가족들에게 아기가 차들이 다니는 혼잡한 거리에 못가게 하도록 '제한구역'을 철저히 부각한다.

■ 자녀의 수용할 수 없는 행동을 바꾸기 위해 가정환경을 바꾸는 주된 계획들은 다른 사항들과 연관되어 있다.

환경에 더해 주기

- **풍요롭게 하기 :**
자녀의 흥미를 끌 수 있는 활동이나 소재를 도입한다.
- **확대하기 :** ~~자녀의 행동을 촉진하도록~~
자녀의 행동을 촉진하도록 일하고 놀 수 있는 영역을 넓혀준다.

환경을 정돈해 주기

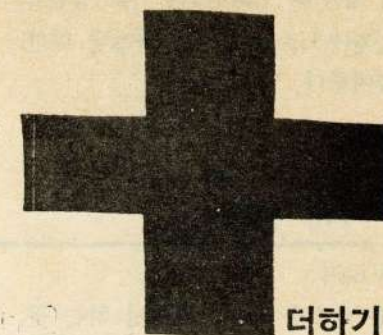
- 축소하기 : 바람직하지 못한 행동을 일으키는 자극 또는 물리적인 요소들을 줄인다.
- 제한하기 : 자녀의 위험한 행동을 제한하기 위해 일 또는 노는 범위를 규제한다.

환경을 바꾸주기

- **단순화 하기 :**
자녀가 효과적이고 독자적으로 활동할 수 있도록 집안구조를 편리하게 만든다.
- **체계화하기 :**
일상생활에 필요한 기본원칙과 규칙을 자녀와 서로 동의해서 만든다.
- **재배열하기 :**
자녀의 바람직하지 못한 행동이나 혹은 권하고 싶은 행동을 위해 가정의 여러 소가구를 재진열하거나 치우는 등 배치한다.

주어진 환경을 계획하기

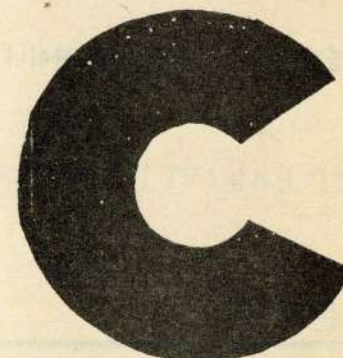
- 시간표 작성하기 :
당신과 자녀의 욕구가 충족되는 시간을 서로가 나누어서 정한다.
- 정보교환하기 :
앞으로의 일을 자녀가 대비할 수 있도록 미리 귀뜸을 해 준다.



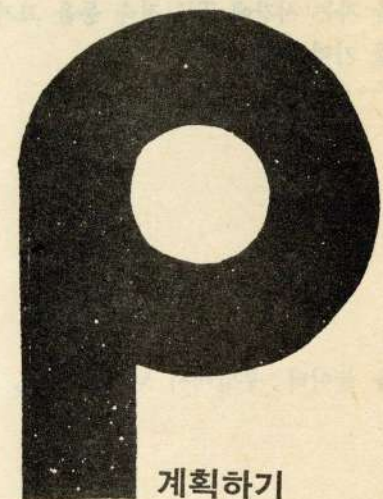
더하기



덜어주기



바꿔주기



계획하기

가정환경을 재구성하기

목적	실행방법	
자녀의 행동을 변화시키는 데 영향을 주는 가정환경으로 변경하는 방법에 대한 인식을 높여준다.	다음의 예들을 읽고 당신의 생각을 적어보시오. 아마도 당신은 배우자·자녀 또는 P.E.T. 동료들과 함께 의논하고자 할 것이다. 그러나 당신 자신이 순간적으	로 떠오르는 생각에 대해 지나치게 비판적이고 민감하게 받아들이지 말 것을 당부하고 싶다. 그것이 비록 이상하거나 쓸모없게 보일지라도 빠뜨리지 말고 적어보시오.

환경에 더해 주기

풍요롭게 하기	
예/실물을 축소한 모형, 흙장난 하는 곳, 자동차 여행놀이; 부모가 요리하는 동안 아이들이 가지고 놀 수 있는 계량수저나 냄비.	
확대하기	
예/공원, 수영장, 야외; 자녀를 체육관이나 운동 연습장에 데리고 간다; 지하실, 뒷마당, 해변 등의 소리칠 수 있는 공간.	

환경을 정돈해 주기

축소하기	
예/낮잠을 자는 시간에 TV, 전축 등을 끄거나 줄인다; 숙제하는 동안 자녀가 관심을 가질만한 활동을 삼가한다; 잠자리에 들기 전에 빛을 가려준다.	
제한하기	
예/유아용 놀이터; 부엌에서 낙서하는 곳, 뒷문근처; 차, 의자; 장난감 등 허용구역을 정한다.	

환경을 바꿔 주기

단순화하기	
예/어린이가 볼 수 있는 높이의 거울; 수도꼭지와 컵이 닿을 수 있는 발판, 낮은 옷걸이.	
체계화하기	
예/메모판; 비상 전화번호를 적어놓는 것; 일정한 편지꽂이(바구니, 서랍 등); 흙문은 신을 벗어놓는 장소.	
재배열하기	
예/위험한 전기 콘센트를 덮는 덮개; 플라스틱 컵, 문의 충격완화 장치; 통행에 불편을 주지 않는 곳의 TV; 잠겨진 약장	
주어진 환경을 계획하기	
시간표 작성하기	
예/주간에 시청할 TV프로의 선택; 주말의 여가; 숙제계획; 청소와 목록일정.	
정보교환하기	
예/잠자리 들 시간의 통보; 아이들 방에 중요한 날짜가 표시되어 있는 달력걸이; 자명종, 손목시계	

가족환경을 점검하기

목적

당신 가정의 특정한 문제를 쉽게 해결하기 위하여 가족 환경의 재구성을 검토해 본다.

실행방법

당신 가정에서 문제있는 영역에 해당하는 모든 항목들을 작성하시오. 다음에 그것들을 살펴보고 바람직스럽지 못한 행동들을 줄일 수 있는 환경에 대한 아이디어를 살펴보시오. 그 아이디어들을 평가해보고, 적절하다고 생각되는 것을 집중적으로 개발해내시오.

이때, 당신이 이용할 수 있는 4가지 기초적인 도구들을 기억하시오.

- 더해주기
- 정돈하기
- 환경바꿔주기
- 계획하기

☐ 문제영역 체크	☐ 문제가 되는 점 설명	☐ 가능한 환경요인 해결책들
예/ ☐ 애완동물		
☐ 숙제		
☐ 옷/신발		
☐ 장난감		
☐ TV/전축		
☐ 연장		
☐ 빨래		

☐ 문제영역 체크	☐ 문제가 되는 점 설명	☐ 가능한 환경요인 해결책들
☐ 손님		
☐ 일요일 아침		
☐ 취침시간		
☐ 형제 간의 경쟁		
☐ 약속		
☒ 식사시간		
☐ 전달사항		

대부분의 사람들은 자신들이 문제를 꽤 잘 해결한다고 생각한다. 결국, 우리는 갈마다 많은 문제를 해결하고 있는데, 그 과정은 교육자인 John Dewey(존 듀이)가 요약한 기본적인 6단계와 매우 유사한 과정을 의식적이든 무의식적이든 사용하고 있다.

1 단계.
문제를 정의한다—문제를 실제로 이해하기 쉽게 한다.

2 단계.
생각할 수 있는 모든 해결책들을 정리한다.

3 단계.
해결 가능성이 가장 높아보이는 방법들만 가려낸다.

4 단계.
최선의 방법을 결정한다.

5 단계.
그것을 시도해본다.

6 단계.
문제가 해결되었나를 점검한다.

예를 들어, 확실이의 자전거가 고장났다고 하자, 확실이와 엄마는 서로 협력하여 다음과 같이 문제해결의 6단계를 시도할 것이다.

1 단계
함께 문제를 정의한다: 체인이 꼬여있어 페달이 돌아가지 않는다.

2 단계
몇 가지 해결책이 떠오른다.
ㄱ. 꼬여있는 체인을 푼다.
ㄴ. 자전거를 자전거 상회로 가져간다
ㄷ. 새 체인을 사서 집에서 갈아끼운다.
ㄹ. 큰 망치로 두드린다.

3 단계
이러한 해결책들에 대한 점점을 통해 체인이 너무 심하게 뒤틀려있기 때문에 고쳐서 사용할 수 없어 꼬여있는 체인을 푸는 방법은 사용하지 않기로 했다. 또한 확실이 엄마는 수리비용을 들이기를 싫어했고, 확실이는 망치로 두드리는 것이 마음에 들지 않았다.

4 단계
따라서 확실이와 엄마는 새 체인을 다시 바꿔끼기로 결정한다

5 단계
랜치와 드라이버, 그리고 작은 망치를 사용해서 새 체인으로 바꿔킨다.

6 단계
결과는 어떠한가? 자전거는 완벽하게 고쳐졌다. 확실이네 가족들은 문제해결을 잘하는 사람들이다. 그러나, 확실이네가 대인관계에서 생기는 다른 갈등도 역시 잘 해결할 수 있을까? 그것은 별개의 문제이다. 갈등은 종종 감정싸움으로 승리와 패배, 그리고 결과에 대한 좋지 않은 감정과 연관이 있다. 이러한 방식으로 갈등이 해결되어야만 할까? 대답은 확실히 '아니오'이다. 아래와 같은 갈등의 중요한 두가지 특성을 명심하고 있으면 당신은 다른 문제를 해결하는 것과 마찬가지로 쉽게 갈등을 해결하는 방법을 배울 수 있다.

갈등의 특성 1.
갈등은 문제해결과정에서 4번째 단계에서야 나타나는 문제에 불과하다.
갈등의 특성 2.
일반적으로 갈등은 적절하지 못한 시기에 다루어 짐으로써 강한 감정을 유발시킨다. 사실상 이러한 감정은 문제를 해결하려는 시도가 있기 전에 먼저 다루어져야 한다.

특성 1은 다음과 같은 경우에서 볼 수 있다. 한 개인이 자신의 욕구를 스스로 찾아내고(1단계), 몇가지 대안을 속으로 궁리하며(2단계), 그 성공가능성을 각각 고려해 보고(3단계), 하나를 선택해서(4단계), 실행에 옮기기 시작한다(5단계)고 해보자. 이러한 상황에서 문제가 되는 경우는 다른 사람이 자신의 문제해결을 위해 앞사람의 해결책에 직접적으로 반대되는 해결책을 실행하려고 하는데서 발생한다. 즉 갈등상황이 발생된 것이다.

예를 들어, 앞의 아마추어 자전거 기술자인 확실이 엄마는 남편과 영화를 보러가는 동안 확실이에게 동생을 돌보라고 이른다고 하자. 이 때 엄마가 확실이에게 이야기한 것은 단지 그

문제에 대한 해결책과 그것의 실행이라는 점만을 주지하라.(단계4, 5) 반면에, 확실이의 욕구는 저녁 여가시간을 독서토론을 함께 하기 위해 친구네집으로 가기로 되어있는 것이라면(단계4, 5) 명백한 갈등이 발생하게 된다.

그러나 만약 확실이 모녀가 갈등을 1단계부터 단계별로 접근해 가는 일반적인 문제로 취급하는 것을 배웠다면 그들 모녀는 그들이 자전거를 고칠 때 보여준 것과 같은 문제해결 기술을 적용시킬 수 있을 것이다. 그들 모녀는 단계1로 돌아가서 그들의 개인적인 욕구를 제시하는 입장에서 문제를 정의한다. 어머니의 욕구는 확실이가 아기를 돌보았으면 하는 것이고 확실이의 욕구는 친구와 함께 TV를 보고 싶은 것이다.

단계 2에서 이들 두 욕구를 모두 고려한 몇 가지의 창조적인 해결책들이 나올 것이다. 특별히 확실이 모녀가 특성 2를 잘 다루기만 한다면 문제는 더이상 갈등으로 발전하지 않고 해결할 수 있을 것이다.

이 특성은(특성 2) 단계 4,5의 해결책을 상대방에게 강요하는 데서 생기는 강한 감정(보통 원망에서 나온)과 연관이 있다. 부모와 자녀가 해결책을 경쟁하는 것을 단념하기로 동의하는 경우일지라도, 이런 감정들을 해결해야만 1단계로 되돌아가지 않는다. 따라서 부모들은 감정이 격해졌을 때 문제자체의 해결시도를 중단하고 진실된 나-전달법을 보내거나, 반영적 경청을 통해 자녀의 감정을 확인할 수 있도록 해야한다.

성공적인 갈등 해결을 위한 두가지 비결은 첫째, 단계 4나 5가 아니라 단계 1부터 시작함으로써 갈등을 해결가능한 문제로 전환시켜야 하고 둘째, 두사람 모두의 욕구를 발견하고 초기의 갈등에서 생긴 강한 감정을 조정하기 위해 반영적 경청과 나-전달법을 사용하여야 한다.

제3의 방법: 문제 해결의 6단계

단계 1:

욕구를 해결하기위한 문제 정의하기(해결책들을 경험시키는 것이 아님).

이것은 문제해결에 있어서 중대한 단계이다. 그 문제에 대한 당신의 진술은 어떤 비난이나 판단을 전하려는 것이 아니다. 나-전달법을 보내는 것은 당신의 욕구를 나타내기 위한 가장 효과적인 방법이다.

당신의 욕구와 감정을 진술한 후에 자녀의 욕구에 대한 당신의 이해를 말로 표현해 보라. 당신이 자녀의 갈등을 알 수 없으면, 설명을 부탁해 보아라. 반영적 경청은 이때에 있어서 가장 좋은 도구가 될 것이다.

문제를 해결하거나 정확하게 갈등을 규정하기 위해서 자녀의 감정, 특히 화를 낼 때와 방어적 자세에 대한 반영적 경청에 충분한 시간을 할애하라. 당신과 자녀 모두는 문제 해결 과정의 나머지 단계로 나가기 전에 감정으로부터 자유로워지는 것이 필요하다. 다음 단계로 나가는 것을 서두르지 말아라. 당신이 다른 사람의 입장을 이해하고 있는가를 확실하게 하고, 자신의 입장도 올바르게 적합하게 진술하고 있는지를 확실히 하여라.

단계 2로 옮기기 전에, 모두가 문제정의와 같은 의미로 받아들였는가를 확인하여라. 자녀에게 당신이 풀려고 하는 문제의 진술을 수용할 수 있는지, 없는지를 확인해 보아라. 모두의 욕구가 올바르게 진술되어졌는가를 확인해 보아라.

마지막으로, 당신이 양자의 욕구(양자에게 다 패배가 되지 않는)를 충족시킬 수 있는 해결방안을 찾고 있다는 것을 자녀가 분명히 이해하도록 하여라.

단계 2:

가능한 해결방법 제시하기

이것은 문제해결에 있어 창조적인 부분이다. 곧바로 좋은 해결책에 도달한다는 것은 어렵지만 처음의 해결책은 대부분 더 좋은 해결책으로 이어진다. 자녀에게 먼저 좋은 해결책을 구해보아라. 당신은 나중에 얼마든지 충분한 시간을 갖게 될 것이다. 무슨 일이 있어도 자녀의 해결책에 대한 평가나 비판은 피하라. 반영적 경청을 사용하고 가능한한 나중의 재검토를 위해 모든 해결책을 기록해 두어라.

어떤 특별한 해결책을 논의하거나 평가하기 전에 가능한 한 많은 해결책들을 얻도록 해야 된다("나는 명희 네가 그 해결책에 대해서 별로 신중하게 생각하고 있지 않은 것같이 보인다. 그러나 그것을 우선적어놓자. 네가 원한다면 나중에 버릴 수도 있으니까"). 당신은 단지 아무 해결책이나 구하는 것이 아니라, 가장 좋은 해결책을 얻으려고 노력하고 있다는 점을 명심해야 된다. 일이 막다른 골목에 이르러 다시 문제점(욕구)을 적어 본다면 이것은 문제해결의 계기가 될 것이다.

일반적으로 당신이 합리적이고 실행가능한 해결책이 다른 것들보다 더 낫다는 것이 확실해졌을 때 단계 3으로 옮겨도 된다.

단계 3:

해결책들에 대해 평가하기

이 문제해결 단계에서 당신은 정직해야 하고 당신 자녀도 정직해야만 한다. 당신들은 욕구해결책 모두를 냉철히 생각해야 한다. 가능한 해결책에 결합은 없는가? 해결책이 실천 가능하지 않은 이유는 무엇인가? 이행하기에 너무 힘들지는 않는가? 그것은 모두에게 공평한가? 이럴 때 반영적 경청을 사용하여라.

때때로 이미 나온 해결책을 평가하는데 있어서 새롭고, 다른 어떤 것보다 더 좋은 방안이 생각날 수 있다. 또는 처음의 방안이 몇 가지 제안된 수정을 통해서 더욱 개선될 수도 있다. 이번 단계에서 해결책 검토를 실패하면 만족하지 못한 결과로 끝나게 되거나 또는 수행하기 어렵게 될 것이다.

단계 4 : 감정의 욕망이 타인에게 나타남

상호 수용할 수 있는 해결책 결정하기

서로가 하나의 해결책에 합의해야만 한다. 일반적으로 모든 욕구와 그 해결책을 나열해 보면 분명히 좋은 해결책이 드러나게 된다.

자녀에게 해결방안을 강요하거나 설득하려는 잘못은 저지르지 말아라. 자녀가 수용할 수 있는 해결책을 자유롭게 선택하지 못한다면, 그것을 실천에 옮기지 않을 가능성이 있다. 그 결정에 접근하게 되면, 당신은 그것을 이해하고 합의했는지 그 해결책을 확인해 보아라.

나중에 당신이 동의했던 그 결정에 반대하여 오해가 일어나는 것을 방지하기 위해 그 해결책을 적어놓아라.

단계 5 :

해결책을 실행하기

해결책을 만드는 것과 행하는 일은 별개의 것이기 때문에 일반적으로 해결책이 합의 된 후에 곧바로 실행에 옮기는 점에 대해 이야기를 하는 것이 필요하다. 즉 누가·언제·무엇을 행동하는가 등등.

가장 바람직한 태도는 만약 그 결정이 이행되지 않을 경우, 결과에 대한 의문을 제기하는 것보다는 자녀가 그 결정을 충실하게 수행할 것이라고 믿는 것이다. 그 그러나 만일 나중에 자녀가 합의된 것을 이행하지 못하게 되면 나-전달법을 사용하여 직면하라. 당신은 또한 자녀가 그 계획에 대해 기억을 되살릴 수 있도록 건의할 수도 있다.

자녀로 하여금 과제를 수행하도록 상기시켜주는 실수를 범하지 말아라. 감시와 잔소리는 책임감이 아니라, 단지 의존성과 원한만을 만들 뿐이다.

특히 제2의 방법에 익숙해 있을 경우 제3의 문제해결 방법에 익숙치 못한 어린이들은 처음에 그 해결책을 수행하는 데 있어서 계를 수도 있다. 자녀가 합의내용을 수행하지 않는 것을 결코 용납하지 않을 거라는 생각을 자녀가 이해할 때까지 많은 대립을 겪을 각오를 하여라. 이런 종류의 문제를 직면하는 것은 오래 지속하지는 말아라.

단계 6 :

실행결과에 대한 평가

제3의 문제해결방법으로부터 나온 해결책이 최선은 아니다. 때때로 당신이나 자녀는 그 해결책에서 잘못된 점을 발견할 수 있다. 이런 경우 더 좋은 방안을 위해 수정할 수도 거부할 수도 있다. 문제해결 결과에 대한 당신의 감정뿐만 아니라 그 해결책에 대한 자녀의 감정을 찾아보는 것도 중요하다.

부모와 자녀 양자간에는 상호 수용할 수 있는 수정을 위해서 결정이란 항상 바뀔 수 있다는 이해가 있어야 한다. 때때로, 제3의 방법에서 새로운 것들은 그들이 불가능한 것이었거나 너무 많은 것을 하려는 과욕이었다는 것을 발견할 수도 있다. 이러한 일이 일어나면 수정을 위해서 개방적이 될 것을 잊지 말아라.

■ 기억할 것

효과적인 문제 해결을 위한 당신 최고의 기술은 항상 이러한 것이 될 것이다:

• 반영적으로 경청하기

• 분명하고도 정직한 감정을 전달하기

• 타인의 요구에 대한 신뢰 및 존중하기

• 사실과 감정의 변화에 대해 개방하기

• 제3의 방법이 실패로 돌아가지 않게 하려는 의지

• 미리 준비되었거나 일방적인 해결책 없이 제3의 방법으로 들어가기

• 제1·2 방법으로의 전환에 대한 거부

제3의 방법을 이용한 문제해결

엄마
아빠
확실이 7살
민수 4살

문제

민수는 아침에 늦어도 5시30분이면 일어나서 엄마가 아침을 만들기 위해 일어날 때까지(오전 6시30분) 함께 놀아달라고 그의 누나를 깨우곤 한다. 누나 확실이는 민수가 일어날 때 화장실에 가기 위해 일어나지만 바로 잠자리로 돌아가 더 잠을 자려고 한다.

아빠 : 확실아, 너 무슨 문제가 있는 게로구나. 어떤 문제인지 어디 한번 말해보지, 않겠니?

확실이 : 왜 그러는지 아세요? 난 민수가 아침에 깨우지 좀 말았으면 좋겠어요. 매일 아침 화장실에 가기 위해 일어날 때마다 민수는 “누나, 우리 부엌에서 같이 좀 놀자”하고 말하곤 하죠. 그래서 “싫어”하고 대답하면 계속 졸라대면서 내 방으로 들어와선 다시 일어나라고 나를 흔들어 깨우거든요. 그러면 저는 일어났다가 다시 잠자리로 들어가죠.

아빠 : 아, 너는 민수가 아침 일찍 깨우지 말았으면 하는구나. 그러니까, 너는 잠을 더 자고 싶단 말이지?

확실이 : 예, 그래요.

엄마 : 민수야, 너는 누나가 너랑 놀아주었으면 하는구나, 그러니?

민수 : (말없이 머리를 끄덕인다.)

아버지 : 자! 민수야, 우리 이 문제를 어떻게 해결하면 좋을 까?

민수 : 몰라.

확실이 : 제 생각은 이래요. 민수는 아침에 장난감을 모두 꺼내서 부엌에서 놀 수 있어요. 그리고 아빠가 일어났을 때 민수는 그 장난감들을 치우는 거예요.

엄 마: 확실이 너는 민수가 필요한 장난감을 모두 꺼내 부엌에서 놀 수 있도록 해주자는 거니? 그리고 논 다음에 민수가 다시 치워야 한단 말이지.

확실이: 예, 그래요.

엄 마: 민수야, 넌 지금 누나가 말한대로 하겠니?

민 수: 싫어.

엄 마: 싫다고?

민 수: 응, 정말 싫어.

확실이: 그러면 민수는 장난감을 2개만 꺼내서 놀다가 다 논 다음에는 그 장난감을 치우면 돼요. 아니면 민수가 하나만 치우고 나머지 하나는 내가 치워도 되구요.

엄 마: 알겠다. 그러면 민수야, 네가 일어나서 엄마 방으로 오면 엄마나 아빠 둘 중에 누가 일어나서 네게 먹을 것을 주면 어떻겠니?

민 수: 좋아.

엄 마: 그리고나서 너는 네 방으로 돌아가 누나가 일어날 때까지 혼자서 노는 거야.

민 수: 그래, 그래.

엄 마: 너 정말 그렇게 할 수 있겠니? 그 대신 이제부터 누나를 깨워선 안 돼.

민 수: 응, 안 깨울래.

아버지: 확실아, 이제 됐니?

확실이: 아. 그거 정말 좋아요. 민수가 간식을 먹고 제 방으로 돌아가기만 한다면 그것 참 잘 됐네요. 아무 문제도 없잖아요.

아버지: 민수야, 아침에 간식을 먹고 나면 너 혼자 놀 수 있겠니?

엄 마: 그렇게 하는 게 좋겠니 민수야?

민 수: 응.

엄 마: 만약 이것이 잘 지켜지지 않으면, 다시 한 번 모여서 의논해보자, 우리가 결정한대로 실행되지 않으면...

확실이: ... 녹음기에 녹음되어 있잖아요.

제3의 방법으로 해결한 사례

사례 1

시장가는 길에 서로 아버지의 옆자리에 앉겠다고 세살아리와 네살아리가 싸우기 시작했다. 둘은 서로 고향을 질러댔고 세살인 아이는 울고 있다. 아버지는 아이들에게 지금 어떠한 문제를 가지고 있는지를 지적하면서 어떻게 해결했으면 좋겠느냐고 묻는다.

형이 먼저 해결책을 제시했다. 둘 중 누구 한 명이 시장으로 가는 길에 아버지의 옆자리에 앉고, 다른 사람은 돌아오는 길에 앉으면 된다는 것이다. 동생은 이에 동의하고 가는 길에 먼저 아버지 옆자리에 앉기로 했는데 그 이유는 "형이 돌아오는 길에도 자리를 비켜주지 않으면 어떻게 해."라는 이유 때문이다.

형은 이에 동의했고, 동생에게 돌아오는 길에도 그 자리에 앉겠다고 졸라대면 안된다고 일러둔다. 둘은 서로 동의한 이 해결책을 잘 지켰다.

사례 2

네살인 딸은 매일 밤 잠잘 시간만 되면 잠자리로 가지 않으려고 발버둥친다. 엄마는 조용한 시간이 필요하며 오후 10시 쯤엔 너무 피곤해서 참을 수가 없다. 자녀는 지금 곧 잠자리에 가기가 싫고, 엄마와 떨어지기 싫다고 얘기한다.

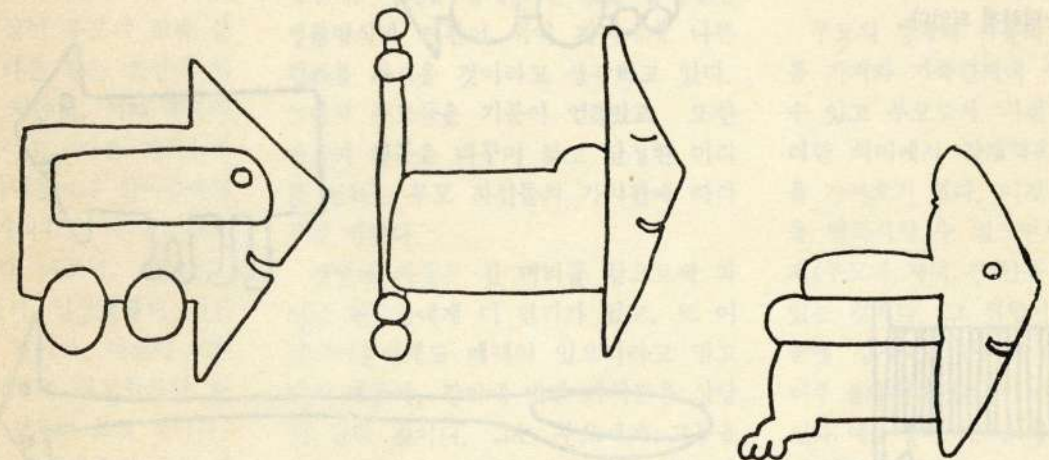
자녀가 잠자리에 들되 녹음기를 틀어놓고 옛날 이야기를 듣기로 서로 간에 동의했다. 엄마는 자녀가 잠들었을 때 녹음기를 꺼주기로 했다.

사례 3

네살인 아들은 매일 밤 아버지가 퇴근해서 신문을 보고 있을 때마다 계속해서 귀찮게 굴어댄다. 무릎에 기어 올라가고 신문을 꾸겨 놓으며, 신문을 낚아 채가고, 같이 놀자고 아버지를 졸라댄다.

아버지는 "우리한테는 지금 어떤 문제가 있단다. 내가 집에 돌아오면 너는 같이 좀 놀아달라고 조르는데 나는 지금 몹시 피곤하고 신문을 볼 동안은 편안히 있고 싶단다. 우리가 서로 다 같이 만족할 수 있는 어떤 방법이 있을까?"라고 자녀에게 묻는다. 자녀는 "아빠가 나랑 놀아주면 되잖아."라고 말한다. 아버지는 "너는 그렇게 하면 좋겠지만, 그건 나에겐 좋은 방법이 아니란다. 애야."라고 대답한다.

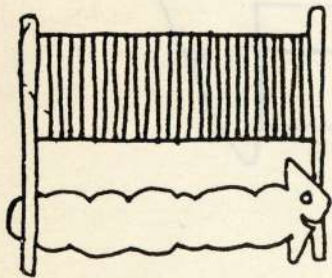
잠시 후 아버지는 "내가 신문을 읽는 동안 나를 가만히 내버려 두면 어떻겠니? 그러면 신문을 다 읽고 나서 너와 놀면 되잖아. 어때?"라고 제의했다. 자녀는 이에 동의했다. 며칠 후 자녀가 엄마에게 "아빠를 괴롭히지 마. 지금은 아빠가 쉬는 시간이야."라고 말하는 소리가 들렸다.



사례 4

확실이(9살), 똑순이(7살), 민수(5살)는 자기의 방을 정리하지 않고 어수선하게 늘어놓아 부모의 분노를 사고 있다. 확실이와 똑순이는 학교에 간 사이에 막내인 민수가 방에 들어와서 어지럽혀 놓았다고 불평한다. 민수는 누나들 방엔 2층 침대가 있어서 좋다고 말한다. 엄마와 아버지는 민수의 말을 듣고, 민수가 정말로 2층 침대를 원하는 것을 알게 되었다. 그러나 엄마와 아버지는 방이 너무 비좁은 데다가 민수가 둘째에 난간이 있는 침대를 치울만한 나이가 되지 않았기 때문에 원하는 대로 해줄 수가 없다. 가족들은 또한 2층 침대를 마련해 줄 여유가 없다. 5명의 온가족이 2층 침대를 대신할 수 있는 방법을 고안해 많은 제안이 만들어졌다.

결국 민수는 부모들이 아기용 침대 밑에다 침낭을 놓아 줘서 그 안에서 잘 수 있도록 해 주면 좋겠다고 결정했다. 민수는 침낭 속에서 3일 밤을 잤는데 4일째 되던 날엔 스스로 어린이용 침대 위로 다시 올라와서 자기 시작했다. 그 이후로 민수는 그 침대 위에서 잠을 잤는데 침대 아래의 침낭은 그가 2개의 침대를 가지고 있다는 것을 친구들에게 보여 주기 위해 그대로 놔두었다. 이런 일이 있는 후로 민수는 누나 방엘 들어가지 않으려고 노력하게 되었다.



사례 5

세살인 아이는 몇 달 전부터 다른 사람보다 1시간이나 일찍 일어나서 부모의 잠자리로 들어 오곤 했다. 제 3의 방법 해결책은 모든 사람에게 만족을 가져다 주었다. 즉, 세살짜리는 일어나서 거실에서 장난감을 가지고 혼자 놀다가 자명종이 울리면 그제서야 부모의 침실로 들어올 수 있게 되었다.

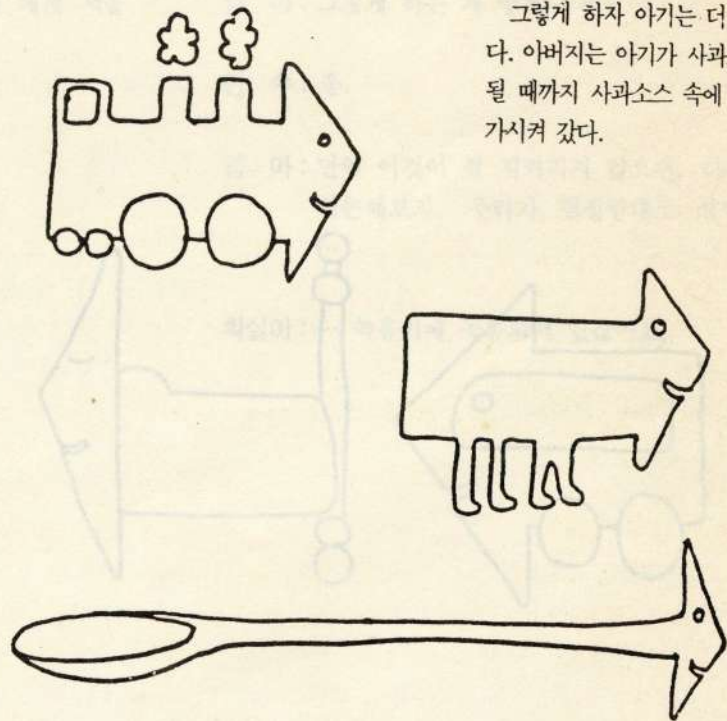
사례 6

네살인 자녀는 엄마와 함께 지나가는 상점의 진열장마다 멈추어서 들여다 보려고 했다. 엄마는 상점이 문을 닫기 전에 그곳에 도착하기 위해 서두르고 있었다. 엄마는 "너는 진열장을 보고 싶겠지만 보고 싶은대로 다 보면서 가면 상점에 시간내에 갈 수 없게 돼. 지금 서둘러서 가면, 엄마가 돌아오는 길에 네가 원하는 대로 다 보게 해 줄게."라고 말했다. 자녀는 동의했다.

사례 7

몇달된 유아가 야채를 먹일 때마다 그것을 뱉아 냈다. 아버지는 아기가 특별히 사과소스와 같은 과일을 좋아한다는 사실을 알고 사과소스 속에 야채를 조금씩 섞어 먹이기로 결정했다.

그렇게 하자 아기는 더 이상 뱉아 내지 않았다. 아버지는 아기가 사과소스없이 야채를 먹게 될 때까지 사과소스 속에 넣는 야채의 양을 증가시켜 갔다.



가치관 대립에 대처하는 기술

• 생활의 기술
• 감정 연대 (자녀에게)

가치관은 사람들이 자기 삶을 더 높여 준다고 믿는 것들이다. 가치관은 자유가 삶의 질을 향상시킬 수 있다고 믿는 것과 같이 추상적일 수도 있고, 음식이나 돈과 같이 매우 구체적일 수도 있다. 부모들은 일반적으로 그들이 살고 있거나 살 수 있었던만큼 향상된 삶을 자녀가 살아갈 것이라는 믿음에서 자녀가 자기의 가치관을 받아들이기를 원한다. 대체로 자녀들은 부모의 가치관에 잘 일치되도록 행동한다. 음식을 먹기 위해 젓가락을 잡는 방법부터 생의 어떤 특별한 기회에 대처하는 방법에 이르기까지, 부모를 가까이서 지켜보고 또 효과적으로 보이는 모든 행동을 모방하기 때문에 그렇게 되는 것이다. 이러한 과정을 흔히 '모델학습(modeling)'이라 부르는데, 즉 부모가 자녀의 가치관형성 및 행동에 매우 강한 영향을 주게 되는 것이다.

가치관을 자녀에게 이입시키는 또 다른 강력한 방법은 자녀의 가치관에 문제가 발생하기 전에 미리 함께 공유하고 토론을 하는 방법이다. 이것이 '문제없는 영역'에서 가치관을 교육시키는 방법인 것이다. 아직 사춘기가 되지 않은 자녀와 함께 성(性)에 대한 느낌이나 생각을 이야기해 보는 것도 그 한 예가 될 수 있다. 그러나 자녀의 삶이 부모의 삶과 분리되기 시작하면서 다른 많은 요인이 자녀에게 영향을 주게 되는데, 이때 부모의 가치관은 시시해 보이고, 다른 가치관들이 더 호소력있게 자녀들에게 받아들여지기 때문에 부모의 가치관을 자녀가 거하게 될 것이다. 한 예로써, 자녀들은 TV, 책, 학교 등에서 일상생활의 다른 모델들과 만나게 될 것이다. 이들이 어떤 점에 있어서는 자녀에게 부모들보다 더 멋지게 삶을 영위한 것처럼 보일 것이다. 부모가 모델학습을 제공해주지 못할 때 자녀들은 또한 생활에 있어서 여러 문제와 부딪칠 기회를 갖게 되는데, 이때 자녀

들은 이러한 문제들을 해결해 나가기 위해 다른 가치관의 모델자료를 구하게 될 것이다.

부모가 자녀의 새롭거나 특이한 가치관을 경험할 때(그것이 언어적이든 비언어적이든 간에), 그것들 중 어떤 것은 수용할 수 있을 것이고 또 어떤 것은 수용할 수 없을 것이다. 이때 부모의 문제는 어떻게 하면 수용할 수 없는 자녀의 새로운 가치관을 다룰 것인가가 문제가 된다.

이러한 수용할 수 없는 행동들 중 어떤 것은 부모에게 명백한 영향을 미칠 수가 있는데, 이것은 나-전달법을 사용하면 자녀가 인지하고 받아들여지게 되는 것이다. 그러나 자녀의 행동이 부모에게 받아들여질 수 없는 동시에 자녀가 부모에게 미치는 구체적인 영향을 모를 때, 그리고 자녀행동의 이면에 숨어있는 가치관이 매우 강한 경우 오직 부모의 감정만을 고려하여 행동의 변화를 가져오기란 거의 불가능한 것이다.

아주 전형적인 예를 들자면 머리를 길게 기른 10대의 아들을 살펴볼 수가 있겠다. 부모의 가치관은 짧고 단정한 머리로 양인데, 머리를 길게 기른 것은 불성실한 생활방식과 연관이 되어 자녀에게 나쁜 결과를 가져올 것이라고 생각하고 있다. 그래서 부모들은 기분이 언짢고, 또한 아들이 행동을 바꾸어 짧고 단정한 머리를 원하는 부모 자신들의 가치관에 따라 주길 바랐다.

반면에 아들은 긴 머리를 함으로써 자신이 친구들에게 더 인기가 있고, 또 여자아이들에게도 매력이 있으리라고 믿고 있기 때문에, 장발에 대한 가치관은 상당히 강한 것이다. 그는 부모에게 고통을 주길 원하진 않지만, 장발이 부모에게 어떤 구체적인 영향을 주는지 뚜렷이 알 수 없었다. 강한 가치관과 뚜렷한 영향의 부족이 결합되어 아들은 부모의 감정을 무시하게 되고 또한, 가치관을 변화시키는 어떤 동기도 부여받

가치관 대립에 대처하는 기술
① - 내가 수용할 수 없는 것
② - 아니, 제3의 방법으로 해결되지 않는 경우

지 못했다. 이와같은 상황을 다른 갈등과는 달리 가치관 불일치라 하며, 해결책은 부모를 돕기 위하여 자녀의 동기를 변화하도록 개발하는 데 달려있진 않다. 자녀의 변화하려는 동기는 내면적으로 일어나야 하는 것으로 이것은 자녀 자신들에게 도움이 되는 것이다. 이러한 자기지시적 변화를 촉진시키는 데는 네가지의 방법이 있는데, 두 가지는 자녀를 위한 것이고, 나머지 두 가지는 부모를 위한 것이다. 이것을 알아보기 전에 부모의 강제력 사용이라는 하나 남은 대안을 고려해보는 것은 중요하다.

부모는 자기의 가치관에 대한 감정이 강렬하므로 가치관 대립에서 강제력을 사용하고 싶은 유혹이 크다. 게다가 자녀의 자기 가치관에 대한 감정도 강렬하므로 강제력은 거의 효력이 없다. 더구나 부모가 강제력을 사용하는 것(강요, 처벌 등)에 대해 자녀가 가지는 통상적인 분노는 가치관 대립에서 매우 증가한다. 그 이유는 또한 자녀의 개인적인 생활에 간섭하는 것을 정당화하기에는 부모에게 미치는 뚜렷한 영향이 불충분하다고 자녀가 보기 때문이다.

부모의 강제력 사용의 결과는 감정불화를 가져와 가족관계에 심각한 충격을 줄 수 있고 부모로서 '시련'을 가져온다. 이러한 의미에서 강제력은 자기파배(좌절)을 가져오기 쉽다. 이것은 자녀의 가치관을 변화시킬 수 없으면서 동시에 가족관계(부모와 자녀 간의)를 손상시킬 위험이 있는 것이다. 그 위험이 너무도 크기 때문에 강제력을 사용한다는 것은 아마도 아주 불가피한 경우에만 타당한 것이라 할 수 있다. 예를 들어, 마약을 삼습 복용하는 자녀가 과다복용의 위험이 있을 경우 치료감호소에 위탁하는 것이 불화의 가능성보다 비교할 수 없을 만큼 더 중요한 것이다.

③ 자녀가 부모에게 미치는 영향이 (상대) (내게) 적을 때
④ 자녀가 다른 사람으로부터 얻은 모델이 (상대) (내게) 나쁜 것이라면 부모(내게)가 대신하는 경우

자녀와 부모가 그들 스스로를 돕기 위한 동기부여를 통해 가치관이나 행동을 재구성 할 수 있도록 하는 네 가지의 기술들은, 보다 긍정적인 원동력에 기초를 두고 있으며 또한 강제력을 사용하는 것보다 훨씬 성공적일 것이다.

이러한 네 가지의 기술은 다음과 같다.
(자녀의 욕망과 가치관을 반영하여 자녀의 가치관 형성)

1. 모델학습 (Modeling)

만약 당신의 가치관이 자녀가 선택한 것보다 뛰어나게 삶을 향상시킨다면, 그리고 만약 당신이 자녀에게 가치있는 훌륭한 모델로 보이도록 당신들의 관계가 강하고 밀접하다면, 가치관 대립의 영역에서 결국은 자녀가 당신의 가치관을 모방하게 되는 강력한 기회가 될 수 있는 것이다. 즉, 아마도 자녀는 자신의 가치관을 바꾸게 될 것이다. 가장 강력함.
• 일과 생활이 일치해야
• 생활이 많게 바뀐(거의 100%)

2. 의논하기 (Consulting)

만약 당신과 자녀와의 관계가 좋다면, 자녀는 자신의 가치관으로 문제에 뛰어 들기 전에 모든 사실을 확실히 하기 위해 기꺼이 당신을 의논상대자로 찾게 될 것이다. 당신이 일단 조언을 해준(반복하지 말고, 한번만) 자녀로 하여금 후에는 어떤 가치관이 자기의 생을 증진시키는지를 판단할 수 있도록 해 주어야 한다.

일단 당신이 상담자로 고용되면 당신의 가치관을 효율적으로 제시할 수 있도록 그리고 왜 자녀가 당신의 가치관을 받아들이는 것이 더 나은 것으로 생각하는가를 충분히 설명해 줄 수 있도록 여러가지 준비가 필요하다.

- 의논하기 전에, 충분한 자료와 준비가 필요하다.

이런 도움의 말을 일단 해준 다음에 그것이 무엇이든 반복되는 말은 자녀에게 잔소리로 들릴 것이다. 특별히 자녀가 자신과 부모의 가치관의 양측면을 고려하여 어떤 결정을 내린 후일 경우에 말이다. 또한 잔소리는 자녀가 이후 가치관에 관

련된 또다른 문제가 발생했을 때 당신에게 상의하길 꺼려하게 만든다. 다시 한번 말하자면 당신의 도움의 말이 받아들여졌을 경우 자녀의 가치관은 확실히 변하게 될 것이다.

3. 자기수정

부모는 어떤 가치관 대립의 경우에 있어서는 자녀의 가치관이 부모의 가치관보다 더 올바를 수 있다는 것을 받아들여야 한다. 이런 경우 어른들은 자녀의 가치관을 따르는 것을 고려해야 한다. 이러한 고려는 부모가 새로운 가치관이 어떤 영향을 미치는가를 발견하기 위해 반대되는 가치관에 대하여 개방된 마음으로 학습을 하는 데서 나오는 것이다. 예로써, 왜 젊은이들이 록음악 연주회에 것처럼 열광하는지를 알기 위해 평생대학의 록음악강좌에 등록할 수도 있을 것이다. 또 다른 부모는, 자녀 가치관의 장점에 대하여 자신에게 가르쳐 달라고 자녀를 고문으로 찾을 수도 있다. 또는, 부모는 자신이 가지고 있는 가치관이 아직도 타당한가를 재검토할 수도 있다. 많은 가치관들은 그것이 당대에 유행하기 때문에 깊은 생각없이 단순하게 받아들여진다. 그렇게 받아들여진 가치관이 지금은 유행에 뒤떨어지거나, 무엇보다도 아무 도움도 되지 않을 것이다. 따라서 이런 경우 부모는 자신들의 가치관을 변화시킬 수 있다.

이러한 검토의 결론으로 낼 수 있는 또 다른 가능성은, 앞에서 살펴본 바와 같이 아버지는 짧고 단정한 머리모양에 대한 자신의 가치관이 여전히 그 자신과 환경에 있어서 더 가치가 있다고 결론을 내리는 반면에 아들의 가치관은 소년들과 그들의 삶의 환경에서는 긴머리가 더 가치 있을 수도 있다. 이런 경우 아버지는 자신의 가치관을 변경하지 않고도 아들의 장발에 대해 반대를 하지 않으므로써 아들과의 가치관 대립을 종식시킬 수도 있는 것이다.

4. 평온을 비는 기도

‘내가 변화시킬 수 없는 일들을 받아들일 수 있는 평온을 주옵시고, 내가 할 수 있는 일들을 변화시킬 수 있는 용기를 주옵시며, 그 차이를 알 수 있는 지혜를 주소서.’

이것은 변화를 위한 기도가 아니다. 이것은 단지 어떤 일은 변화될 수 있고 또 어떤 일은 변화될 수 없다는 사실을 받아들일 필요가 있다는 사실을 지적하는 인상적인 방법인 것이다.

가치관의 경우, 모델학습이나 자문을 통하여 자녀를 변화시키거나 당신과 자녀의 가치관의 진정한 가치에 대하여 면밀한 검토를 함으로써 당신 자신을 변화시키는 것은 용기가 필요하다. 그런데 변화가 가능하고 또 바람직스러운데도 당신이 어떤 변화를 시도도 하지 않는다면, 당신과 자녀 또는 둘의 유대관계에 고통과 상처를 줄 것이다. 반면 변화될 수가 없는데도 자녀나 당신 자신을 변화시키기 위해 내린 무모한 결론은 몹시 해로운 것이 될 수도 있다. 평온을 비는 기도는 당신이 어떤 방법을 택할 것인가 하는 결정의 문제에 직면했을 때 지혜를 줄 것이다.

가치관 대립의 해결을 위한 모든 기술들을 사용한 다음에, 아직도 남아 있는 수용할 수 없는 행동과 가치관이 당신이 만들려고 했던 애정이 갖든 관계로부터 얻는 반쪽과 비교해 매우 작다는 것을 깨달으면서 평온이 찾아온다.

당신은 이제 최종적으로 조금 남아있는 수용할 수 없는 행동을 ‘부모와 자녀가 좋은 관계를 유지하기 위하여’ 참기로 결정할 것이다.

- 변형된 머리가 있따는 것
- 내가 내 가치관을 소중히 하듯 상대방의 가치관도 소중히 하듯 여기는 거야 한다
- 자녀의 가치관에 쉽게 복종

자녀의 가치관에 영향주기

제1부/모델 학습

실행방법

목적

다음 연습은 가치관 대립해결 기술인 모방학습·자문·자기수정과 그것들이 행동에 미치는 영향을 더 잘 알게 해 줄 것이다.

다른 사람과 행동의 차이를 느껴 놀라서 변화를 시켰던 당신의 행동들(다른 사람에게는 뚜렷한 영향을 주지 않은)중 2개만 회상해 보시오(예/유명한 영화배우를 따라 머리모양을 바꾸었던 일, 열성적

인 선생님 때문에 어떤 과목에 흥미를 가지게 되었던 일, 친구가 테니스를 너무나 잘 쳐 자극을 받고 테니스 강습에 나가기 시작했던 일 등).

과거의 행동/

새로운 행동/

모델이 된 사람은?

모델에서 어떤 느낌을 받았는가?

당신에게 어떤 변화가 일어났는가?

과거의 행동/

새로운 행동/

모델이 된 사람은?

모델에서 어떤 느낌을 받았는가?

당신에게 어떤 변화가 일어났는가?

(예) • 행동과 이후의 변화는 100%
자녀의 책임이다. (행동과 마음)

• 즉, 의논하기는 2번 50%만 가능할 수 있는 것이다.

제2부/의논하기

실행방법

당신의 생활경험 속에서 누군가의 자문에 귀를 기울이며(충고 및 당신에게 가장 유력한 자료제공을 받아) 당신의 믿음과 행동을

바꾸었던 경험을 2개만 회상해 보시오 (예 /의사가 제공해 준 충고와 자료에 따라 식사 습관을 바꾸었던 일, 친척의 조언에 따라 배

우자를 선택했던 일, 친구의 조언을 듣고 직장을 옮겼던 일).

과거의 행동/

새로운 행동/

자문(조언)/

조언에 대한 당신의 느낌은?

그 조언을 받아들이고 실행한 이유는?

당신에게 어떤 변화가 일어났는가?

과거의 행동/

새로운 행동/

자문(조언)/

조언에 대한 당신의 느낌은?

그 조언을 받아들이고 실행한 이유는?

당신에게 어떤 변화가 일어났는가?

제3부/자기수정하기

실행방법

다른 사람과 가치관 대립으로 갈등에 빠졌을 때 결국 다른 사람이 그 행동을 수정하는 이유는 첫째, 비록 그들이 좋아하진 않지만 당신을 위해 당신의 가치관을 받아들여 주었거나·둘째, 그 가치관이 그

들에게 호소력있게 받아들여 졌거나 셋째, 그 문제가 더 이상 심각한 것이 아니었기 때문에 받아들여졌던 간에 그 어떤 경우이든 다른 사람들이 결국은 당신의

행동을 받아들이게 되었던 경우를 2개만 회상하십시오.

당신의 가치관이나 행동/

다른 사람의 가치관/

왜 다른 사람이 당신의 가치관을 받아들이게 되었나?

다른 사람이 당신을 위해서 자신의 가치관을 변경하거나 또는 당신의 가치관을 수용해 주었을 때 당신은 어떤 느낌을 받았나?

그런 일이 있는 이후 그 사람에 대해 어떤 느낌을 갖게 되었나?

당신의 가치관이나 행동/

다른 사람의 가치관/

왜 다른 사람이 당신의 가치관을 받아들이게 되었나?

다른 사람이 당신을 위해서 자신의 가치관을 변경하거나 또는 당신의 가치관을 수용해 주었을 때 당신은 어떤 느낌을 받았나?

그런 일이 있는 이후 그 사람에 대해 어떤 느낌을 갖게 되었나?

모델로서의 부모의 영향력

목적

이 실습은 당신이 자녀에게 부여하는 모델학습(행동들)이 자녀에게 미치는 영향을 알아보는데 도움을 줄 것이다.

실행방법

다음의 질문들을 생각해보고 해당되는 칸에 표시를 하시오. (당신은 P.E.T 학습의 동료들과 어떤 결론에 대해 논의할 수도 있다.)

. 내가 만약 자식에게 모델이 된다면?

1. 당신 자신에 대해 가장 감탄할만한 특성(성격) 세 가지를 고르라면 무엇
이 있겠는가(예를 들면 정확성, 유머감각, 자상함 등)?

a.

b.

c.

2. 당신의 자녀들 중 누군가가 이러한 특성을 가지고 있는가?

특성 a

예/ 아니오

특성 b

예/ 아니오

특성 c

예/ 아니오

3. 당신의 부모 중 한 분 또는 두 분이 모두 이러한 특성을 가지고 있는가?

특성 a

예/ 아니오

특성 b

예/ 아니오

특성 c

예/ 아니오

d.

4. 당신 특성 중 가장 싫어하는 것 세 가지는 무엇인가?

e.

f.

5. 당신의 자녀들 중 누가 이런 특성을 갖고 있는가?

특성 d

예/ 아니오

특성 e

예/ 아니오

특성 f

예/ 아니오

6. 당신의 부모 중 한 분 또는 두 분이 모두 이런 특성을 갖고 있는가?

특성 d

예/ 아니오

특성 e

예/ 아니오

특성 f

예/ 아니오

7. 다른 무엇보다도 당신이 자녀에게 바라는 특성 세 가지는 무엇인가?

g.

h.

i.

8. 이러한 특성이나 특징들이 당신 개성의 일부이거나 또는 당신의 행동으로부터 나온 것이라고 생각하는가?

특성 g

특성 h

특성 i

예/ 아니오

예/ 아니오

예/ 아니오

효과적인 부모역할 3 단계

다음의 요약과 연습들은 P.E.T. 모델의 방법
에 대한 사용을 용이하게 점검해 줄 것이다.

다음의 3단계를 읽은 다음 다음 장의 연습을 해보시오.

1단계/ 행동의 정의

가) 자녀의 말을 통해 느낄 수 있는 것.

나) 자녀의 행동을 통해 볼 수 있는 것.

2단계/ 행동을 네모꼴 수용도식에 넣는다.

가) 행동이 수용 가능한가, 또는 수용 불가능한가를 결정하라
(수용도식의 위쪽 또는 아래쪽에 위치시킬 것인가의 문제).

나) 만일 어떤 행동이 수용도식의 위쪽 다시 말해서 수용할
수 있는 영역에 속한다면 이는 자녀가 문제를 가졌다는 단
서 또는 실마리가 되는 것이다. 이때에는 '자녀의 문제'영
역에 이것을 포함시켜라. 반면 당신에게 아무 문제도 없으
면서 자녀에게도 문제가 없다면 이것은 '문제없는 영역'에
포함시켜라.

다) 만일, 어떤 행동을 수용할 수 없다면 이것을 수용도식의
아래쪽인 '부모의 문제'영역에 포함시켜라.

3단계 사용할 적당한 기술을 선택한다.

실행방법

다음의 각 상황에 나와있는 ①자녀의 말이나 행동에 대해 당신
이 반응하리라고 생각되는 것들을 점검해 보시오. ②그 행동이당
신의 수용도식의 어느 쪽에 포함되는가를 결정하고 해당되는 칸에
'B' 라고 써 넣으시오. ③그 상황에 가장 적합하다고 생각되는 기
술을 선택하시오.

참조 :

1. 장난감을 치우는 것을 잊어버린다.

☐

나-전달법

2. 장난감을 가지고 싸운다.

☐

제3의 방법

3. 운다

☐

반영적 경청

4. 머리를 자르지 않는다.

☐

자문 또는 자기수정

5. 잠자리에 가길 싫어한다.

☐

제3의 방법

6. 눈물을 흘리며 하는 말,

☐

반영적 경청

7. 난처함

☐

반영적 경청

8. 침울하고 말이 없음.

☐

반영적 경청

9. 화가 나서 불평한다.

☐

제3의 방법에 따른
반영적 경청

수용영역	자녀의 문제	반영적 경청
	문제없는 영역	어떤 특별한 기술을 요하지 않는다
비수용영역	부모의 문제	나-전달법(자녀의 수정) 환경의 재구성, 자신의 가치관의 수정, 모델학습, 자문, 자신의 가치관의 수정, 자녀의 가치관을 수용

예: 당신이 전화통화를 하고 있는 중에 자녀가 계속해서 당신에게 어떤 질문을 해서 대화를 방해한다.

적당한 기술/ 나-전달법

1. 당신의 7살, 3살의 자녀가 하루종일 장난감들을 꺼내놓고 논다. 그렇게 노는 것은 괜찮지만 다 놀고나서 저녁때 스스로 그것을 채우는 것을 잊어버린다. 그리고 자녀들이 잠자리에 들었을 때 그것을 치우는 것이 매우 피곤하다.

•적당한 기술/

2. 당신이 책을 읽고 있는 동안 자녀들이 서로 장난감을 가지고 놀겠다고 큰 소리로 싸운다. 아이들은 장난감 하나를 놓고 서로 자기가 가지고 놀겠다고 야단들이다.

•적당한 기술/

3. 4살 된 자녀가 퍼즐을 선물받았다. 그 퍼즐을 맞추려고 노력하다가 잘 안되자 그것을 내던지고나서 제 방으로 들어가 발버둥치며 울어댄다.

•적당한 기술/

4. 16살 된 아들이 머리를 잘라야 하는데도 몇 주가 지나도 머리를 자르지 않는다. 당신은 아들이 규칙적으로 단정하게 머리를 잘랐으면 하고 바란다.

•적당한 기술/

5. 10살 된 딸이 최근에 항상 잠자리 에 들기로 된 오후 9시가 넘어도 제 방으로 돌아가지 않는다. 딸은 "재미있는 TV쇼 프로는 모두 9시부터 10시 사이에 한단 말이야"라고 불평한다.

•적당한 기술/

6. 자녀가 개학 첫날 집으로 돌아와서 많은 숙제에 대해 말한다. "작년엔 반이 바뀌지 않아 친구들이 많았는데, 지금은 우리 반에 내가 좋아하는 친구가 한 명도 없어요. 같이 말할 사람도 같이 놀 사람도 없단 말이에요. 반을 바꾸고 싶어요."

•적당한 기술/

7. 8살 된 자녀가 "새로 입을 옷 이 하나도 없잖아요, 이 옷을 입고는 학교에 가기 싫어요"라고 말한다.

•적당한 기술/

8. 당신의 자녀가 몇 주 동안 저녁식탁에서 시무룩하고 조용하다. 당신이 어떤 질문이라도 하면 한 마디로 대답해버리거나 혼자 좀 있게 내버려달라고 말한다.

•적당한 기술/

9. 당신은 지하실에 새로운 침실을 꾸며놓았다. 분명히 당신 자녀들은 누가 이 아늑하고 특이한 방을 차지하게 될 것인가에 촉각을 곤두세운다. 어린 아이가 화가 나서 "나만 그 넓은 방을 사용하는 것은 불공평해, 나는 더 멋진 커튼과 양탄자와 책꽂이를 가지고 싶는데"라고 불평한다.

•적당한 기술/

