

# 비폭력 대화법으로 학부모-자녀 간 갈등 해소하기



## 진로 돋보기

### 자녀와의 대화를 방해하는 5가지 요소

가까운 사이일수록 솔직한 마음을 제대로 표현해야 갈등을 완화할 수 있습니다. 그러나 마음을 표현할 때 대화하는 방식에 따라 자녀가 받아들이는 것은 크게 달라집니다. 솔직한 마음 전달을 방해하는 5가지 대화 방식에 대해 알아보시다.



## 진로 레시피

### 자녀와의 진로 갈등, 자녀를 인정하는 대화로 풀기!

자녀의 모습 그대로를 바라보고, 자녀가 스스로 선택할 수 있도록 도와줄 때 비로소 진로갈등을 해결하는 첫 단계로 나아갑니다. 진로 갈등을 해결하는 방법은 자녀를 인정하는 대화에서부터 시작됩니다. 자녀를 존중하며 30분 이상 대화를 이어나가는 방법에 대해 알아보시다.



## 진로 한 걸음 더

### 자녀와의 진로 갈등을 해결하는 비폭력 대화법 4단계



대화란 솔직하게 말하고, 공감으로 듣는 일을 무한 반복하는 것입니다. 솔직하게 말하고 공감으로 듣는 과정에 비폭력 대화법을 활용한다면 학부모와 자녀 모두의 감정을 다치게 하지 않고 원만한 대화를 이끌어낼 수 있습니다.

솔직하게 말하기		공감으로 듣기
내가 ____를 보았을 때	관찰	너는 ____를 보았을 때 ex) 네가 그것을 보았을 때
나는 ____라고 느껴	느낌	너는 ____라고 느껴 ex) 이걸 느꼈구나.
왜냐하면 나는 ____가 중요하기 때문에	욕구	왜냐하면 너는 ____가 중요하기 때문에 ex) 너는 그 부분이 중요하구나
____해 줄 수 있겠니?	부탁	너는 내가 ____하기를 원해? ex) 그래서 내가 이렇게 하길 바라나?

출처 : 유튜브(www.youtube.com) > 전국학부모지원센터  
> [이윤정 대표] 부모의 큰 사랑을 비폭력대화로  
전해주세요\_학부모10분특강(2021)



출처 : 유튜브(www.youtube.com) > 진로레시피 >  
[진로레시피 2019-46] 진실한 진로를 대화하는 방법 - 이유남 2부





## 사례로 살펴보는 비폭력 대화법 자녀와의 대화에 적용하기

비폭력 대화법을 활용하면 학부모와 자녀의 진로 갈등을 해결할 수 있습니다. 자녀와 진로 갈등을 겪는 구체적인 사례를 살펴보고, 비폭력 대화법을 어떻게 자녀와의 대화에서 사용할 수 있을지 활동지를 작성하며 생각해보고 적용해봅시다.

### 상담 사례

“플로리스트가 되고 싶다는 자녀, 자녀가 공무원 같은 안정적인 직업을 가졌으면 좋겠어요.”

### 자녀의 꿈을 반대하는 이유

인생을 경험해 보니 안정적인 직업이 최고인 것 같아요.

### 대화를 위한 조언

체험은 자신이 좋아하는 바를 이루기 위해 투입해야 하는 노력을 확인할 수 있는 좋은 기회가 됩니다. 꽃에 관심을 두던 학생이 플로리스트 일일 체험을 한 후에는 공부해야 할 것도 많고, 체력이 뒷받침되어야 하는 등 많은 요구가 필요하다는 것을 알게 됐습니다. 자녀에게 생생한 직업체험의 기회를 만들어 줍시다.

### 비폭력 대화

#### 솔직하게 말하기

내가 너의 진로 희망을 들었을 때 나는 기분이 좋지 않았어. 왜냐하면 나는 안정적인 직업이 좋다고 생각하기 때문이야. 일일 직업 체험을 통해 플로리스트를 경험해보고 다시 나와 이야기를 나눠볼 수 있겠니?

#### 공감으로 듣기

00이가 플로리스트를 직업으로 생각했을 때 단순히 좋은 일 같다고 생각한 게 아니라 00이의 적성과 잘 맞다고 생각했구나. 우리 00이에게는 안정정보다는 하고 싶은 일을 하는 것이 중요하구나. 그래서 내가 플로리스트라는 직업을 00이와 잘 맞을 거라고 생각하고 네 꿈을 지지해 주기를 바라니?

#### 자녀와의 진로 갈등

#### 자녀의 꿈을 반대하는 이유

#### 대화를 위한 조언 찾기

※ 커리어넷-진로상담 또는 전국 시도교육청 진로진학정보센터 등을 통해 상담을 신청하여 조언을 받고 기록할 수 있습니다.

#### 솔직하게 말하기

내가 \_\_\_\_를 보았을 때  
나는 \_\_\_\_라고 느껴  
왜냐하면 나는 \_\_\_\_가 중요하기 때문에  
\_\_\_\_해 줄 수 있겠니?

#### 비폭력 대화

#### 공감으로 듣기

네가 그것을 보았을 때 \_\_\_\_ 느꼈구나.  
너는 \_\_\_\_이 중요하구나  
내가 \_\_\_\_ 하길 바라니?

