

사춘기 자녀와 이렇게 대화해보세요!

☞ 대화는 사소한 잡담으로부터 시작!

대화는 가벼운 주제로 시작해요. 좋아하는 가수가 누구인지, 요즘 어떤 유튜브 채널을 좋아하는지 등 이야기거리는 무궁무진! 사소한 잡담은 관심을 표현하는 행위이자 아이와 친해질 수 있는 최고의 방법이에요.

☞ 깊은 대화는 적당한 시간과 장소 확보가 중요.

아이와 심도 있는 대화를 나누고 싶다면 약간의 준비가 필요해요. 예를 들어, “진로문제에 대해 너랑 이야기 나누고 싶은데, 시간이 언제 괜찮니?”라는 식으로 아이를 배려해 대화 시간을 정하도록 해요. 두 사람만의 대화에 집중할 수 있는 장소에서 대화를 시작하는 것이 중요해요.

☞ 공감 반응은 대화를 이어주는 열쇠

아이와 대화할 때, 적절한 추임새를 섞은 공감 반응이 필수예요. 눈을 마주치고 고개를 끄덕이는 것은 물론, “그랬구나”, “우와~”, “그래서 어떻게 됐어?”, “누구라고 그 상황이라면 너처럼 했을 거야”, “정말 힘들었겠다” 라며 아이의 말에 맞장구 치며 적절한 반응을 해줘요. 말하는 것이 어렵다면 손을 꼭 잡아주며 아이를 위로해 줘도 좋습니다.

☞ 말하기보다 듣기에 집중

자녀와 대화할 때는 온전히 아이의 말에 집중하도록 해요. 이것저것 알려주거나 바로잡고 싶은 것들이 있어도 참고 들어주는 것이 중요해요. 자녀가 자신의 가치관과 다른 주장을 하더라도 ‘그렇게 생각할 수 있지’ 라며 받아들이도록 합니다.

☞ 훈계는 가급적 짧고 명확하게!

훈계는 가급적 짧고 명확하게 끝내는 것이 좋아요. 훈계가 길어지면 잔소리가 되고, 서로 감정을 상하게 하는 말이 오가면서 관계를 악화 시킬수있어요. 잘못된 부분이 무엇인지 아이에게 명확하게 설명하고, 인신공격성 발언이나 과거 행동을 문제 삼는 행동은 하지 않도록 해요. 간단명료하게 잘못을 지적하고, 그 문제에 대해 부모 먼저 솔선수범하는 모습을 보여주는 것도 중요하합니다.

☞ 자신의 악한 모습도 감추지 않고 솔직하게 대화하기

자신이 가진 연약함이나 어려움을 아이에게 솔직하게 털어놓는 것은 좋은 방법입니다. 청소년기에 접어든 자녀는 부모에게도 악한 모습이 있다는 것을 이해하고 있어요. 마음의 거리를 좁히는 최고의 방법은 바로 ‘솔직함’이에요.