

행복해지는 대화법





마음을 여는 말 한 마디

부모의 따뜻한 말 한 마디는 아이의 마음에 햇살처럼 비춥니다.

부모님이 어떤 말을 할 때 가장 좋은지에 대해 아이들이 이렇게 대답합니다.

"아빠가 놀이터 가자 하는 말이 좋아요."

"엄마가 안아주고 사랑해 하는 그 말이 좋아요."

"자전거 잘 탄다고 칭찬해 주면 그 말이 좋아요."

"잘했어 하고 말할 때 기분이 좋아요."

"내가 울 때 울지 마라 이렇게 말하는 거요."

"엄마는 내가 잘못했는데 괜찮아라고 말해주셨어요."

"아빠가 웃기게 말하면 정말 재미있어요."

“내가 도와주면 엄마는 고마워라고 말해요.”



-만 5세 유아들의 실제 대답 중에서-





마음을 여는 대화를 하면...

- 가족이 서로 사랑하게 됩니다.
- 가정이 화목해 집니다.
- 자녀의 몸과 마음이 건강해 집니다.
- 어려운 일이 있을 때 숨기지 않고 상의합니다.
- 정서가 안정되고 긍정적인 생각을 합니다.
- 자신이 표현하고자 하는 것을 말과 글로 잘 표현하게 됩니다.
- 사회적으로 유능한 사람이 됩니다.
- 창의적이고 논리적으로 사고하는 능력이 잘 발달합니다.



대화 할 준비가 되었나요?

아래의 항목 중에 해당하는 것은 몇 개인지 체크해 보세요.

✓	항 목
	아이와 눈높이를 맞추어 이야기 하는 법을 알고 있다.
	당연히 아이를 사랑하지만 말로 표현하는 것도 매일 실천하고 있다.
	아이에게 섭섭한 마음을 어떤 형태로든 표현하려고 한다.
	대부분의 대화가 기분 좋게 진행된다.
	부모가 바라는 것을 아이가 따르게 하려고 대화하는 것만은 아니다.
	대화는 말로만 하는 것이 아니라 표정이나 행동으로 하기도 한다.
	중요한 말을 할 때는 적당한 때와 장소를 만들어서 한다.
	‘좋은 말로 뭔가를 가르치는 것’은 대화가 아니다.
	대화를 하기 전에 미리 결론이나 대답을 준비하지 않는다.
	아이가 하는 말을 잘 참고 들어주면서 반응해 준다.

해당하는 항목의 개수 ()



일방통행로를 달리는 대화



도로상황이 좋지 않은 대화



양방의 소통이 원활한 대화



나이에 따라 다르게 말해요



@ \$ & 맘마
아 쿵 @ \$ &

0~1세

아,
맘마 먹으러 가다가
쿵 넘어졌어?
그래?



엄마 미워!
싫어! 안 해!

2~3세

왜 화가 났는지
엄마에게 말해줘.
도와주고 싶구나.



나는 그렇게 하고
싶지 않아요.

4~5세

그래 네 생각을
먼저 말하고
엄마 생각도 들어봐



자녀와의 대화 십계명

- 명령과 지시는 아이와의 대화를 단절시킵니다.
- 경고하고 협박하는 것은 아이의 반발심을 유발합니다.
- 훈계하고 설교하는 말은 부모의 생각을 강요하는 것입니다.
- 충고하고 해결책을 주는 것은 아이가 시도하고자 하는 의욕을 꺾게 됩니다.
- 비난하고 탓하는 말은 아이의 마음에 상처를 줍니다.
- 과잉 칭찬은 부모에 대한 신뢰감을 떨어뜨리게 됩니다.
- 비웃거나 욕하는 것은 아이의 자존심을 상하게 합니다.
- 지나치게 동정하는 말투는 아이 스스로 해결하려는 의지를 저하시킵니다.
- 심문하듯이 철저히 조사하는 말투는 부모가 자신을 믿지 않는다는 느낌을 갖게 합니다.
- 주의를 돌리고 대화의 화제를 바꾸는 것은 아이가 무시당한 느낌을 갖게 합니다.



자신감을 키워주는 대화의 법칙

대화의 법칙에 따라 이상적인 대화로 고쳐봅시다.

- 인격보다는 행동에 대해 말한다.

실수로 우유를 쏟은 아이에게, “우유를 또 쏟다니 정신이 없니?”



- 하지 못한 것보다는 할 수 있는 것을 본다.

젓가락질에 서툰 아이에게, “아직도 젓가락질을 못하다니 걱정이구나.”





- 왜 보다는 어떻게 하고 싶은 지가 중요하다.

동생과 분쟁을 일으키는 아이에게, “동생에게 달라고 하면 되지, 왜 때니? 왜 못 참니?”

- 주위와 비교하지 말고 아이의 성장을 인정한다.

글쓰기에 좌절감을 느끼는 아이에게, “다른 아이는 벌써 다 쓸 줄 안다는데!”

- ‘너’가 아닌 ‘나’를 주어로 말한다.

어질러진 장난감을 치우지 않는 아이에게, “장난감 좀 제발 치워라.”



마루에서의 1박 2일

- 좁은 마루에서 가족이 엮치락 뒤치락 함께 잠을 자 보세요.
- 조잘조잘 아이들 이야기도 들어주고 가위바위보 게임도 해보는 거죠.
- 꼬옥 끌어안으면서 평소 하지 않던 따뜻한 말도 나누어 보세요.



이런 것을 미리 준비하세요.

- 언제 할 지 미리 계획을 짜고 기대하게 하세요.
- 어떤 놀이를 할지 준비하세요.
- 어떤 이야기를 나눌지 생각해 두세요.
- 어린아이의 마음으로 돌아가세요.