

# 자녀와 소통하는 '나 전달법'

'나 전달법'은 상대방의 행동에 대해 '내가' 느낀 감정을 구체적으로 이야기하는 대화방식입니다. '나 전달법'을 사용하면 자녀가 학부모의 기분을 좀 더 이해할 수 있고, 이를 통해 서로 존중하는 마음과 의사소통 능력이 높아질 수 있습니다. 같은 상황이라도 '나 전달법'에 비해 긍정적으로 메시지를 전달할 수 있는 '나 전달법'의 효과를 예시를 통해 알아봅시다.



## 진로 돋보기

### 자녀와의 대화를 망치는 '나 전달법'



학부모가 무조건적으로 자녀의 진로를 응원할 수 없는 상황이 발생할 때가 있습니다. 가령 대학 진학을 희망하는 학부모는 프로그래머의 꿈을 갖는 자녀가 못마땅합니다. 그렇다고 무심코 아래와 같은 말을 뱉는다면 대화를 나누는 당사자 모두 감정 상할 수 있겠지요?

일방적인 판단	비난	지시	위협
게임 많이 하고 싶어서 그런 거지?	프로그래머라는 직업이 별로인 걸 왜 생각을 못 하니?	게임 말고 공부나 해!	한 번만 더 게임하면 컴퓨터 없앤다!



## 똑똑 TIP

### 대화의 첫 단계, 듣기



학부모는 자녀를 가르쳐야 하기에 주로 자녀의 말을 듣기보다는 말을 하려는 경향이 큼니다. 학부모의 생각을 말하기보다는 자녀의 생각을 들어봅시다. 귀를 열고 듣는 사이 자녀는 성장하고, 학부모-자녀 관계는 향상됩니다.

### 자녀의 말을 평가하지 않고 있는 그대로 듣기

"오늘 선생님께 혼났어요"라는 말을 자녀가 할 때,

'또 무슨 일을 저지른 거야?' (X)

...

'아~ 오늘 선생님께 혼났구나' (O)

### 자녀의 말을 끝까지 듣기

"아~ 그랬구나" 하고 인정의 말 하기 & 자녀가 한 말을 반복해 주기

출처 : 여성가족부(www.mogef.go.kr) > 좋은 부모 행복한 아이 > 자녀연령별 육아정보 > 사춘기 부모 > 자녀의 이야기에 귀 기울이세요



## 자녀와의 대화를 원활하게 이끄는 '나 전달법'

'나 전달법'은 자신을 주어로 삼아서 말하는 것으로, 상대의 감정을 상하지 않게 하면서 나의 불편한 느낌, 화난 마음을 알리는 방법입니다. 비난 없이 자녀의 행동을 서술하고 나의 감정을 담아 이야기하는 것이 핵심입니다.

공감	00이는 프로그래머가 되기 위한 시간이 부족하다고 생각하고, 다른 친구들에게 뒤쳐질 걱정을 하고 있구나.
상황	나는 00이가 저번에도 그렇고 숙제는 안하고 게임만 하니까
결과	나와의 약속을 별로 중요하게 생각하지 않나 생각했어.
감정	그래서 나는 00이가 컴퓨터 게임을 할 때 짜증나기도 하고, 속상하더라고
원하는 바	다음부터는 그래도 해야 할 숙제를 하고 게임을 하도록 해 줄래?



출처 : 유튜브(www.youtube.com) > 보건복지부 국립정신건강센터 > '너와 나의 소중한 시간 10회기'





## 자녀의 진로를 존중하는 6가지 대화 단계

학부모가 자녀와 대화할 때 꼭 알아야 할 6가지 단계의 대화 기술이 있습니다. 이 6가지 단계의 대화에서도 ‘나 전달법’은 사용됩니다. 이 대화 기술을 사용하면 자녀 스스로 행동에 책임감을 느껴 변화하려고 노력하게 될 뿐만 아니라 학부모도 자신의 생각과 감정을 다시 한번 되돌아보게 됩니다.



아래 활동지의 내용에 제시된 상황(창업을 꿈꾸는 자녀 VS 다른 진로도 생각해 보길 바라는 학부모의 상황)을 바탕으로, 갈등 해결 6단계에 맞게 자녀와의 진로 갈등을 푸는 대화를 작성해 봅시다.

갈등 해결 단계	내용	‘나 전달법’을 이용해 대화하기
<b>1단계 문제 정의하기</b>	자녀가 창업가가 되고 싶다고 하는데, 무모하다고 생각해요.	ex) 나는 OO이가 창업가의 꿈을 꾸고 있는 것이 창업을 너무 낙관적으로 바라본 것 같아 걱정이 돼.
<b>2단계 해결책 만들기</b>	꿈을 실현하기 위해 사업계획서를 매달 한 개씩 작성해 보기	ex) OO아, 나는 창업가라는 꿈을 실현하기 위해서 조금씩 결과물을 만드는 것이 좋다고 생각해. OO이의 꿈을 실현하기 위해 사업계획서를 작성해보는 것이 어떨겠니?
<b>3단계 해결책 평가하기</b>	매달 한 개의 사업계획서를 작성하는 것보다는 하나의 아이디어를 구체적으로 실현시키는 게 중요하다고 지적하는 경우	ex) 아~ OO이는 매달 한 개씩 사업계획서를 작성하는 것보다 하나의 아이디어를 꾸준히 끌고나가는 것이 더 낫다고 생각하는구나. 그럼 OO이는 어떻게 하는 것이 좋겠니?

갈등 해결 단계	내용	‘나 전달법’을 이용해 대화하기
<b>4단계 상호수용 가능한 해결책 결정</b>	창업을 체험할 수 있는 프로그램에 참여하며 하나의 사업계획서로 창업을 시도해 보기	ex) OO이는 창업 체험 프로그램에 참여하며 하나의 사업계획서를 활용해 창업을 시도했으면 좋겠다고 생각하는구나. 나는 매달 한 개씩 사업계획서를 작성하는 것이 좋다고 생각했는데, 듣고 보니 OO이의 의견이 좋은 것 같아.
<b>5단계 해결책 수행하기</b>	창업 체험과 창업가의 강연을 들으며 현재 가지고 있는 창업 아이디어를 실현시켜 보기	ex) OO아, 나는 창업 체험 프로그램 참여 외에도 창업가의 강연을 듣는 것도 너의 꿈을 실현하는데 도움이 될 것 같아. 창업가의 강연을 듣는 것도 함께 해보는 건 어떨까?
<b>6단계 실행결과 평가하기</b>	창업 아이디어의 결과물을 냉정하게 평가하기	ex) OO아, 이번에 OO이의 사업계획서로 창업을 작게나마 해봤는데, 결과가 그렇게 좋지 않아서 앞으로 계속 창업가의 꿈을 꾸다는 게 걱정돼. 계속 창업가를 꿈꾸는 것도 나쁘지 않지만, 창업가 외에도 다양한 진로가 있으니 생각해 보면 좋겠어.

참고 : 학부모 On누리([www.parents.go.kr](http://www.parents.go.kr)) > e-도서관 > 센터발간자료 > 교육자료 > 부모자녀관계 > 부모-자녀간의 대화와 소통을 통한 마음 안아주기



진로 레시피

### 자녀가 꿈꾸는 진로가 마음에 들지 않아요!

학부모와 자녀의 진로 갈등이 있을 때, 어떻게 자녀의 진로에 개입해야 할까요? 자녀가 꿈꾸는 진로를 긍정적으로 그릴 수 있는 방법과 자녀의 진로에 맞는 진학 설계에 대해 알아봅시다.

출처 : 커리어넷([www.career.go.kr](http://www.career.go.kr)) > 진로레시피 > 게임도 진로가 될 수 있을까? (도영임 2부\_2018-54호)

