2020년 11월 21일

어머니 학교 with

#어머니학교 #어쩌다엄마 #주님제가어머니입니다
#성경적부모교실 #기도하는엄마 #말씀먹이는엄마
#주님과함께 #함께울고함께웃는 #열방교회여선교회
#언택트(Untact)시대 #온택트(Ontact)하기 #With

ANC

어떻게 대화할까?

자녀의 마음 듣기

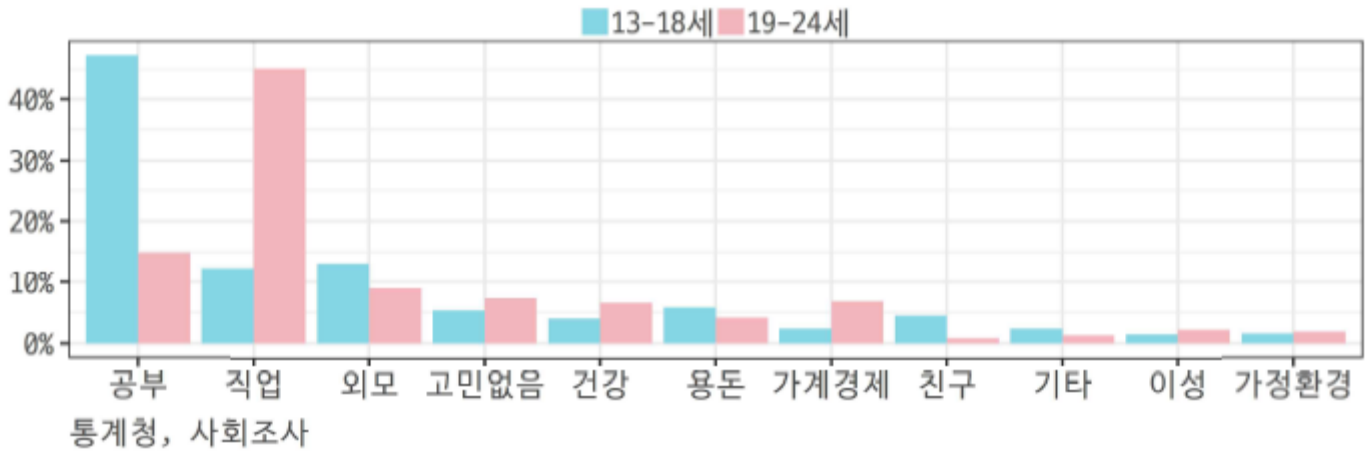
jtbc
김창옥의 미니강연
'소통이 안 되면 고통이 온다'

문제의 시작:
아이의 문제 행동을 바라보는 부모의 시각

아이를 달라지게 하는 것보다 더 어려운 일은
아이를 바라보는 부모의 부정적 시각과 고정관념을
바꾸는 것이다.

사춘기 자녀들의 가장 큰 고민은 무엇일까요?

< 청소년이 고민하는 문제(2018) >



통계청, 사회조사

【 청소년이 고민하는 문제(13~24세) 】

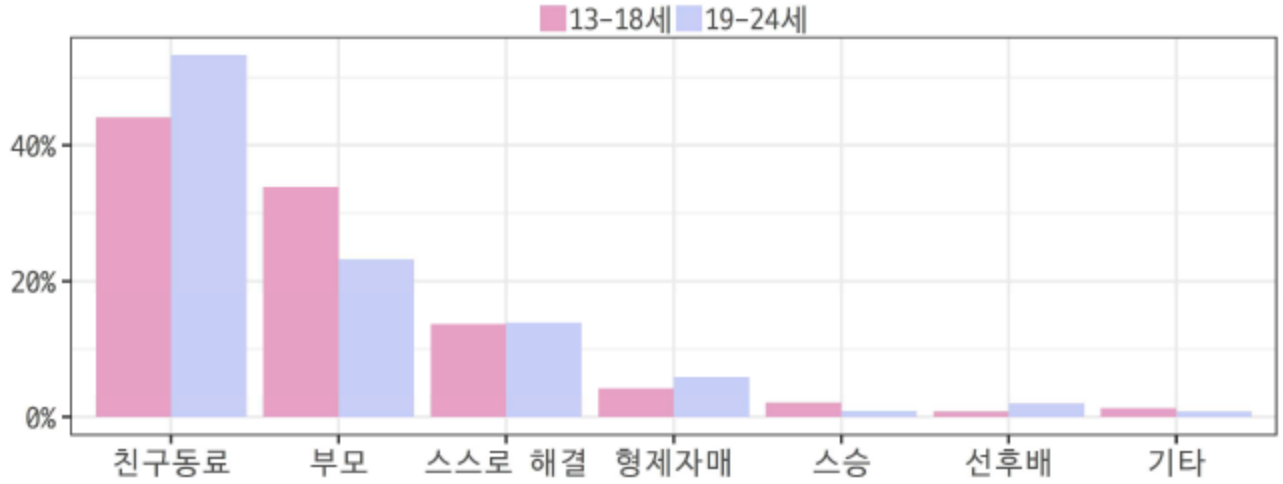
(단위 : %)

	계	외모	신체적 정신적 건 강	가정 환경	가 계 경 제 어려움	용 돈 부 족	공부 (성적, 적성)	직업	친구 (우정)	이성 교제 (성문제)	기타[1]	고민 없음
2016	100.0	10.7	4.8	2.0	5.8	4.2	32.9	28.9	2.2	1.6	1.7	5.2
2018	100.0	10.9	5.4	1.7	4.8	4.9	29.6	30.2	2.5	1.8	1.8	6.4
남자	100.0	7.9	6.0	1.6	5.0	5.4	31.0	28.7	2.4	2.3	2.5	7.2
여자	100.0	13.8	4.9	1.8	4.6	4.3	28.2	31.7	2.6	1.4	1.1	5.5
13~18세	100.0	13.1	4.0	1.6	2.4	5.8	47.3	12.3	4.5	1.4	2.4	5.3
19~24세	100.0	9.0	6.6	1.9	6.8	4.2	14.9	45.1	0.8	2.2	1.3	7.3

자료 : 통계청,「사회조사」

주 : 1) '흡연, 음주', '학교 · 학원 폭력', '인터넷 중독' 포함

< 청소년 고민상담 대상 (2018) >



【 청소년 고민 상담 대상(13~24세) 】

(단위 : %)

	계	부모	아버지	어머니	형제 자매	친구 동료	선후배	스승	스스로 해 결	기타[1]
2016	100.0	24.1	3.5	20.6	5.1	44.4	1.9	1.8	21.8	0.8
2018	100.0	28.0	4.1	23.9	5.1	49.1	1.5	1.5	13.8	1.0
남자	100.0	26.6	6.3	20.3	4.1	49.0	1.9	2.1	15.1	1.3
여자	100.0	29.4	1.9	27.5	6.1	49.2	1.0	0.9	12.5	0.8
13~18세	100.0	33.7	4.7	28.9	4.2	44.1	0.8	2.1	13.7	1.3
19~24세	100.0	23.2	3.5	19.7	5.9	53.3	2.0	0.9	13.9	0.8

자료 : 통계청, 「사회조사」
주 : 1) '전문 상담가' 포함

"사춘기 청소년의 마음을 돌보는 일은
열 살 이전의 아이를 돌보는 것과는
전혀 다른 접근, 다른 방법,
다른 언어여야 합니다."

"몰라요."

"그냥요."

"엄만 몰라도 돼요."

"(대답 없음)."

"아, 짜증 나."

방문을 쾅 닫고 들어가는 아이에게 화가 나고,
묻는 말에 대꾸도 하지 않는 아이 때문에 속이 터지고,
아이의 거친 말투와 날선 태도에 상처받는 부모들

급격한 신체 변화와 심리 변화 때문에
불안하고 혼란스러운 때에,
자신을 믿어 주지 않는 부모의 말에 상처받는 아이들

"우리 부모님은 제 마음을 전혀 몰라요."
"우리 부모님은 나의 이야기를 듣지 않으세요."
"아버지는 자기 얘기만 하세요."
"잔소리가 정말 듣기 싫어요."
"부모님과 이야기하면 답답하고 화가 나요."

내 말에 진심으로 관심 가져 주기를.
부족한 건 많지만 그래도 조금이라도
노력하고 잘하는 것을 인정해 주기를.
혹시 위험하거나 자신을 망치는 일에 끌리면
단단하게 나를 지켜 주기를.

아니요.

우리 아이들도 여전히 누군가 자신을
든든하게 잡아 주고
잘할 수 있도록 확실하게 이끌어 주기를
간절히 바라고 있습니다.

우리는 너무 빨리 충고합니다.
요청 받지 않은 충고는 비난입니다.
충고를 듣고 감동받아서 변하는 경우는 없습니다.
구구절절 옳은 말 때문에 변하지 않습니다.

잔소리, 충고, 비난은 대화가 아닙니다.

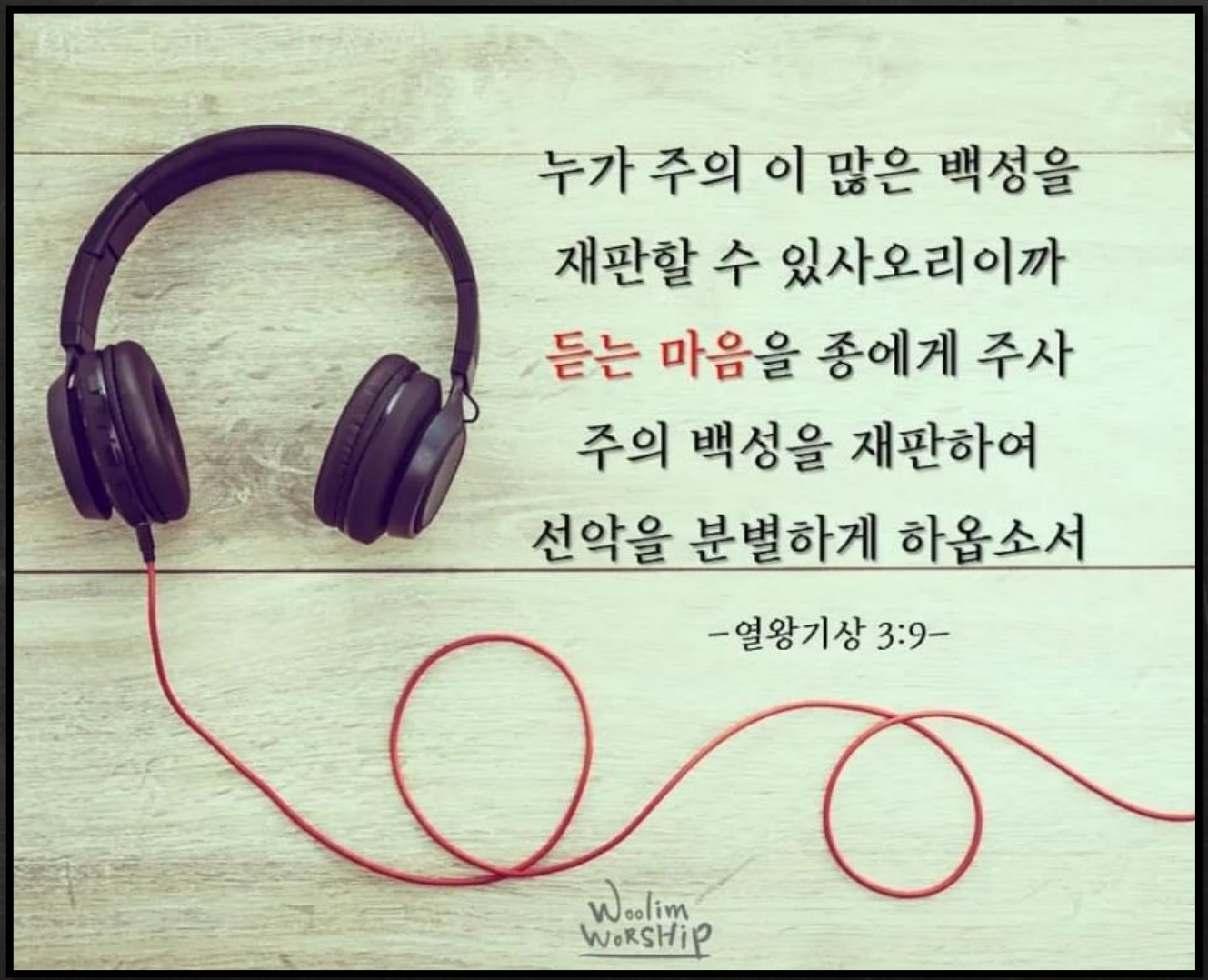
‘듣기’에 관한 성경말씀

사연을 듣기 전에 대답하는 자는
미련하여 욕을 당하느니라

(잠 18:13)

내 사랑하는 형제들아 너희가 알지니 사람마다
듣기는 속히 하고 말하기는 더디 하며 성내기도 더디 하라

(약 1:19)


누가 주의 이 많은 백성을
재판할 수 있사오리이까
듣는 마음을 종에게 주사
주의 백성을 재판하여
선악을 분별하게 하옵소서
-열왕기상 3:9-
Woolim
WORSHIP

1. 경청(Attentiveness)이란?

쉐마 (שְׁמַע)

hear, listen, understand, obey

아코에(ἀκοή)

(신 6:4) 이스라엘아 들으라 우리 하나님 여호와는 오직 유일한 여호와이시니

(롬 10:17) 그러므로 믿음은 들음에서 나며 들음은 그리스도의 말씀으로 말미암았느니라

카샤브 (הִקְשִׁיב / קָשַׁב)

pay attention to, listen carefully

잠언 4:20~22

20 내 아들아 내 말에 주의하며 내가 말하는 것에 네 귀를 기울이라
21 그것을 네 눈에서 떠나게 하지 말며 네 마음 속에 지키라
22 그것은 얻는 자에게 생명이 되며 그의 온 육체의 건강이 됨이니라

잠언 4:20

내 아들아 내 말에 주의하며
내가 말하는 것에 네 귀를 기울이라

My son, pay attention to what I say;
turn your ear to my words.

주의한다는 것은 관심을 기울이는 것(pay attention to)입니다.
관심(attention)을 그 대상에게(to) 지불해야(pay) 합니다.
관심을 기울이면 보이지 않던 것이 보이고
관심을 기울이는 대상의 숨겨져 있는 마음을 읽게 됩니다.

경청은 상대방의 가치를 인정하는 마음으로부터 시작됩니다.

들을 청(聽)

상대방의 말 속에 숨어있는 느낌, 의미, 행동 등을
이해하려는 의도를 가지고 듣는 것

가정에서 경청하는 태도

- 배우자, 자녀와 이야기할 때는 모든 것을 멈추고 눈을 쳐다봅니다.
- 함께 웃기도 하고, 고개를 끄덕이기도 하면서 호응을 해주세요.
  묵묵부답은 상대방의 말을 무시하는 것 같은 오해를 줍니다.
- “그렇구나”, “힘들었겠네.” 등과 같은 피드백의 표현을 사용합니다.
- 중간에 말을 끊거나, 서두르거나 재촉하지 않습니다.
- 판단이나 선입견을 가지지 않습니다.
- 이해가 되지 않을 때는 다시 묻고, 확인합니다.

2. 들으시는 하나님

(출애굽기 2:24~25)
24 하나님이 그들의 고통 소리를 들으시고 하나님이 아브라함과 이삭과 야곱에게 세운 그의 언약을 기억하사
25 하나님이 이스라엘 자손을 돌보셨고 하나님이 그들을 기억하셨더라

(삼하 22:7) 내가 환난 중에서 여호와께 아뢰며 나의 하나님께 아뢰었더니 그가 그의 성전에서 내 소리를 들으심이여 나의 부르짖음이 그의 귀에 들렸도다

(시 22:24) 그는 곤고한 자의 곤고를 멸시하거나 싫어하지 아니하시며 그의 얼굴을 그에게서 숨기지 아니하시고 그가 울부짖을 때에 들으셨도다

(시 66:19) 그러나 하나님이 실로 들으셨음이여 내 기도 소리에 귀를 기울이셨도다

내가 내 음성으로 하나님께 부르짖으리니…

내 음성으로 하나님께 부르짖으면
내게 귀를 기울이시리로다 [시77:1]

7. 내가 환난 중에서 여호와께 아뢰며 나의 하나님께 아뢰었더니 그가 그의 성전에서 내 소리를 들으심이여 나의 부르짖음이 그의 귀에 들렸도다 [사무엘하 22:7]

1. 내가 내 음성으로 하나님께 부르짖으리니 내 음성으로 하나님께 부르짖으면 내게 귀를 기울이시리로다 [시편 77:1]

3. 하나님의 말씀을 경청하기

영적인 청음을 훈련하십시오.

"이 백성들의 마음이 완악하여져서 그 귀는 듣기에 둔하고 눈은 감았으니 이는 눈으로 보고 귀로 듣고 마음으로 깨달아 돌이켜 내게 고침을 받을까 두려워함이라 하였느니라." (마태복음 13:15)

우리의 '영적인 귀'가 열리는 것은 육체적인 단순한 '듣기'보다 훨씬 중요합니다. 하나님의 말씀을 통해 '듣는 마음'과 '분별력'을 주시기를 구하십시오.

경청은 '집중하여 관심을 기울이는 것(pay attention to)'이다.
하나님의 말씀에 관심을 기울이려면 대가 지불(pay)이 필요하다.
정말 하나님의 말씀을 듣는 것이 가치 있고 중요하다고 생각한다면
우리는 기꺼이 대가를 지불할 것이다.

누가복음 14:16~20
16 예수께서 그에게 말씀하셨다.
"어떤 사람이 큰 잔치를 베풀고, 많은 사람을 초대하였다.
17 잔치 시간이 되어, 그는 자기 종을 보내서 '준비가 다 되었으니, 오십시오' 하고
초대받은 사람들에게 말하게 하였다.
18 그런데 그들은 모두 하나같이, 핑계를 대기 시작하였다. 한 사람은 그에게 말하기를
'내가 밭을 샀는데, 가서 보아야 하겠소. 부디 양해해 주기 바라오' 하였다.
19 다른 사람은 '내가 겨릿소 다섯 쌍을 샀는데, 그것들을 시험하러 가는 길이오.
부디 양해해 주기 바라오' 하고 말하였다.
20 또 다른 사람은 '내가 장가를 들어서, 아내를 맞이하였소. 그러니 가지 못하겠소'
하고 말하였다.

1) 하나님과의 시간을 보냅니다.

하나님께 주의력을 기울이기 위한 첫 단계는 하나님과 함께 시간을 보내는 것입니다. 하나님께서는 우리가 어떻게 오직 하나님과 함께 시간을 조정할 것인가에 대하여 정확한 교훈을 주십니다.

"너는 기도할 때에 네 골방에 들어가 문을 닫고 은밀한 중에 계신 네 아버지께 기도하라 은밀한 중에 보시는 네 아버지께서 갚으시리라." (마태복음 6:6)

2) 하나님의 말씀을 듣습니다.

하나님께서는 성경을 통해 우리에게 말씀하십니다. 우리가 하나님의 말씀을 읽을 때, 성령께서는 우리의 영과 연합하여 하나님의 진리를 삶 속에 적용시키는 구체적인 방법을 가르쳐 주시고, 지혜를 주십니다.

"하나님의 말씀은 살아 있고 활력이 있어 좌우에 날선 어떤 검보다도 예리하여 혼과 영과 및 관절과 골수를 찔러 쪼개기까지 하며 또 마음의 생각과 뜻을 판단하나니." (히브리서 4:12)

3) 매일 아침 하나님을 만납니다.

예수님께서는 새벽에 일어나서 하늘에 계신 아버지께 귀를 기울이셨습니다.

"새벽 아직도 밝기 전에 예수께서 일어나 나가 한적한 곳으로 가사 거기서 기도하시더니." (마가복음 1:35)

다윗은 다음과 같이 말했습니다.

"호와여 아침에 주께서 나의 소리를 들으시리니 아침에 내가 주께 기도하고 바라리이다." (시편 5:3)

매일 아침 다른 것보다 더 중요하게 우선순위를 두고 주님을 만나십시오.

자녀의 마음 듣기

1. 우리 아이 왜 이러는 건가요?

"아이가 이럴 줄은 몰랐어요."

사춘기 청소년의 마음을 돌보는 일은 열 살 이전의 아이를 돌보는 것과는 전혀 다른 접근, 다른 방법, 다른 언어여야 한다.

청소년은 아이이면서 어른이고, 철부지이면서 성숙한 존재이다.
아직 덜 컸지만 다 컸다고 생각하고, 미숙하면서 완벽하다고 자만하기도 한다.
지금 자신이 겪는 작은 세상이 세상의 전부라고 착각하기도 한다.

아이의 달라진 모습에 부모는 당황스럽기도 하고, 화가 난다. 걱정되고 불안하다. 분명한 사실은 아이가 달라지려면 부모가 먼저 달라져야 한다. 사춘기 이전의 10년과 같은 모습으로 아이를 대해서는 상황이 더 나빠질 뿐이다.

사춘기 아이는 무엇으로 달라지는가?

청소년들은 어른이 화를 내거나 윽박지른다고,
혹은 어설프게 칭찬을 한다고 변하지 않는다.

부모나 교사가 진심으로 자신을 인정하고 수용해 주는 동시에
자신이 몰랐던 뭔가를 깨닫도록 도와주어야 변화가 시작된다.

좋은 관계를 회복하기 위해 함께 통하는 느낌으로 웃을 수 있어야 하고,
지금까지 해 왔던 잘못된 방식들은 멈추어야 한다.

그러기 위해서는 먼저 아이를 이해해야 한다.

부모가 생각하는 중고등 청소년 아이의 문제 행동

감정상태 소리를 버럭 지른다. 반말을 하며 투덜거린다. 말대꾸하며 신경질을 낸다. 짜증을 잘 낸다. 말을 잘 하지 않는다. 감정조절을 못 한다. 괜한 일에 고집을 부린다. 화가 나면 문을 쾅 닫고 들어가 문을 잠근다. 방에서 나오지 않는다. 속상하면 엎어져서 운다. 거의 매 순간 화가 나 있다. 빈정거린다. 엄마에게 짜증을 내고 소리를 지른다. 동생에게 시비 걸고 욕하고 때린다.

스마트폰과 게임 TV와 스마트폰에 빠져 있다. 카톡 소리가 나면 이성을 잃는다. 하루에 2시간 이상 웹툰을 본다. 학원을 빠지고 피시방에서 게임을 한다. 스마트폰을 압수 당하지 친구에게서 공폰을 구해서 몰래 사용한다.

공부태도 숙제를 안 한다. 공부하기 싫어한다. 무언가를 지속적으로 하는 걸 어려워 한다. 시간 개념이 없다. 할 일을 안 하거나 미룬다. 시험 기간인데도 놀러 나간다. 책상에 앉아 딴짓을 한다. 시험 범위도 모른다. 성적이 오르면 돈을 주거나 스마트폰을 바꿔달라는 조건을 내건다. 포기한 과목이 있다. 아예 공부를 포기했다.

일상행동 뭐든 느리고 억지로 한다. 늘 구부정하거나 자세가 비뚤어져 있다. 씻기 싫어하고 게으름을 피운다. 안 씻고 잔다. 방에 못 들어오게 한다. 밤늦게 까지 자지 않고 딴짓을 한다. 새벽까지 통화한다. 방학 땐 낮 12시가 넘어서 일어난다. 밤늦게까지 돌아다닌다. 나쁜 애들과 어울린다.

초등고학년

공부는 어려워지고 성격적인 문제들이 두드러진다. 그래서 아이의 일상 태도에서도 문제가 발생하고 더 이상 부모의 잔소리와 훈계가 먹혀 들지 않는다.

중학생

급격한 신체 변화로 인한 성적인 호기심과 충동으로 불안과 혼란에 휩싸여 순간적으로 일탈 행동을 저지르기도 한다.

고등학생

성적과 입시 문제로 막막하고 불안해 때로는 우울하고 때로는 폭발한다.

이것은 지극히 정상적인 범주의 행동들이다. 그렇다고 해서 그냥 놓아두라는 말이 아니다. 정상이지만 부모가 돌보고 개입해야 한다. 부모가 청소년 심리를 이해하고 적절히 대응하면 해결 가능하다.

2. 청소년 부모는 어떤 역할을 해야 하나?

보호자 양육자	격려자 지지자	상담자	동반자
영유아기	학령기	청소년기	성인기

↓

(공감, 수용, 진심)

3. 아이와 의미 있는 대화를 나누려면

"대화가 가능한 때를 찾아라."

-아이가 좋아하는 음식을 해 주었을 때
-웃긴 상황이 벌어졌을 때
-"힘들지. 피곤하지."라며 다독여 주었을 때
-성적이 올랐을 때
-선물을 주었을 때
-게임 실컷 하라고 하루 동안 자유를 주었을 때
-용돈을 주었을 때
-친구 초대를 허락해 주었을 때
-부모가 잘못을 솔직하게 인정했을 때
-피곤해 보이니 학원 하루 쉬라고 했을 때

"밥 먹어."

"밥 먹자."

"밥 차려 놓았어."

대화를 위한 아이와 부모의 마음 상태

1. 아이 마음이 불편할 때
2. 부모 마음이 불편할 때
3. 두 사람 모두 불편할 때
4. 두 사람 다 안정되어 있을 때

청소년 자녀와 대화하는 순서

TO BE CONTINUED...

TALK TOGETHER

1. 우리 가정은 소통이 잘 되고 있나요? 잘 되지 않는다면 그 원인은 무엇인지 생각해 보세요.

2. 내 자녀의 고민은 무엇일까요? 내 자녀는 누구에게 고민을 이야기하나요?

3. 나의 자녀의 이야기를 잘 들어주고 있나요? 만약 그렇지 않다면, 그동안 나는 왜 자녀의 이야기를 경청하지 못했을까요?

TALK TOGETHER

4. 나는 믿음의 부모로서 말씀의 능력을 믿고 있나요? 그렇다면 하나님의 말씀에 경청하기 위해 어떠한 노력을 하고 있나요?

5. 자녀의 문제 행동 이면에 있는 자녀의 마음을 헤아려 보았나요? 자녀의 변화를 위해 부모가 먼저 달라져야 한다고 생각하나요?

6. 나의 자녀와 대화가 가능한 때는 언제인지 생각해 보세요.