2020년 12월 5일

어머니 학교 with

#어머니학교 #어쩌다엄마 #주님제가어머니입니다

#성경적부모교실 #기도하는엄마 #말씀먹이는엄마

#주님과함께 #함께울고함께웃는 #열방교회여선교회

#언택트(Untact)시대 #온택트(Ontact)하기 #With

ANC

어떻게 대화할까?

생명의 말하기

유순한 대답은 분노를 쉬게 하여도
과격한 말은 노를 격동하느니라
잠언 15:1

A soft answer turns away wrath,
but a harsh word stirs up anger.
Proverbs 15:1

'말하기'에 관한 성경말씀

(잠 12:18) 칼로 찌름 같이 함부로 말하는 자가 있거니와 지혜로운 자의 혀는 양약과 같으니라

(잠 18:21) 죽고 사는 것이 혀의 힘에 달렸나니 혀를 쓰기 좋아하는 자는 혀의 열매를 먹으리라

(잠 25:15) 오래 참으면 관원도 설득할 수 있나니 부드러운 혀는 뼈를 꺾느니라

'말하기'에 관한 성경말씀

(약 3:5) 이와 같이 혀도 작은 지체로되 큰 것을 자랑하도다 보라 얼마나 작은 불이 얼마나 많은 나무를 태우는가

(약 3:6) 혀는 곧 불이요 불의의 세계라 혀는 우리 지체 중에서 온 몸을 더럽히고 삶의 수레바퀴를 불사르나니 그 사르는 것이 지옥 불에서 나느니라

(약 3:9) 이것으로 우리가 주 아버지를 찬송하고 또 이것으로 하나님의 형상대로 지음을 받은 사람을 저주하나니

(약 3:10) 한 입에서 찬송과 저주가 나오는도다 내 형제들아 이것이 마땅하지 아니하니라

1. 나의 말하기는 건강할까요?

"누구든지 스스로 경건하다 생각하며 자기 혀를 재갈 물리지 아니하고 자기 마음을 속이면 이 사람의 경건은 헛것이라" (야고보서 1:26)

믿음을 가진 부모라고 하면서 혀를 함부로 사용한다면 그 경건은 헛된 것입니다. 말하기를 훈련해야 합니다. 말에 있어서도 하나님의 지혜와 능력을 구해야 합니다. 부모로서 자녀를 살리는 말을 사용해야 합니다. 우리 부모의 입술에도 성령충만한 역사가 있기를 간구해야 합니다.

자신에게 해당되는 항목에 체크하세요.

[] 1. 나는 말을 조리 있게 잘하는 편입니다.
[] 2. 내가 말하면 자녀가 잘 이해하는 편입니다.
[] 3. 나는 언어를 풍부하게 사용하며 말합니다.
[] 4. 나는 감정 표현도 풍부한 편입니다.
[] 5. 나는 일방적으로 말하지 않는 편입니다.
[] 6. 내가 무엇을 바라는지 자녀에게 정확하게 말하기 위해 노력합니다.
[] 7. 나는 대화 중에 화를 잘 내지 않습니다.
[] 8. 나는 마음 속에 담아 놓은 앙금과 불만과 답답함이 많지 않습니다.
[] 9. 나는 말할 때 과장하거나 확대하지 않습니다.
[] 10. 나는 마음과 말이 일치하는 편입니다.

Q1. 체크한 항목은 몇 개인가요?

Q2. 특히 잘 못하는 항복은 어떤 것인가요?

2. 건강하지 않은 대화 유형

1.잔소리꾼	비난, 지적, 명령, 일방적, 설교, 교훈, 충고
2.꿍꿍 참는 형	침묵, 협박성, 은근한 비난, 마음 속에 쌓아 둠
3. 절절 매는 형	부모의 권위 부재, 비위 맞춤, 눈치 보기
4. 산만형	바쁨, 무관심, 집중 못함, 듣지 않음
5. 냉담형	냉정함, 공감 부재, 감정표현 불능 , 마음 몰라줌
6. 이중 구속	2가지 이상의 상반된 메시지

1.잔소리꾼

비난, 지적, 명령, 일방적, 설교, 교훈, 충고

입을 열기만 하면 잔소리와 훈계와 설교를 하는 유형입니다. "이래라 저래라." "그러면 안 된다." 고 일방적으로 지시하고 훈계합니다. 자녀의 고쳐야 할 점을 끊임없이 지적하고 비난하는 태도입니다. 때로는 성경말씀을 인용하여 "예수님이 동생을 사랑하라고 하셨다." 며 설교합니다.

부모가 착각하고 있는 것 중에 하나는 지적과 충고로 자녀의 행동이 변화하리라는 생각입니다. 놀라운 것은 비난과 지적보다는 경청과 수용과 격려를 받을 때 오히려 변화하고 성장한다는 것입니다. 내가 잔소리가 많은 부모라고 생각되면 잔소리를 멈춰 보십시오. 두 번, 세 번 이야기하던 것을 한 번으로 줄이십시오. 잔소리 습관을 고치고 비난과 충고를 멈추십시오. 그럴 때 자녀는 스스로 많은 성숙을 경험할 것입니다.

2.꿍꿍 참는 형

침묵, 협박성, 은근한 비난, 마음 속에 쌓아 둠

자녀에게 하고 싶은 말도 하지 못하고 속으로 삭이면서 꿍꿍 참는 유형입니다. '나 하나 참으면 이 집 구석이 편하지.' 하고 생각하면서 할 말을 안 하는 것입니다. "나는 아무거나 먹어도 좋다." "나 같은 사람이 뭐 의견이란 것이 있겠니?" 하면서 자신을 비하하기도 합니다. 이렇게 자신을 표현하지 못한 채, 오랜 세월이 흐르면 우울증을 앓거나 아니면 언젠가 "내가 이날 이때까지 참았지만 더 이상은 못 참겠다." 하고 폭발하기도 합니다.

이렇게 꿍꿍 참는 부모는 말은 안 해도 얼굴 표정과 온몸으로 불만족스러운 메시지를 보내기도 합니다. 왜냐하면 사실상 속으로는 은근한 비난의 마음을 가지고 있기 때문입니다.

3. 절절 매는 형

부모의 권위 부재, 비위 맞춤, 눈치 보기

부모로서 마땅히 가져야 할 권위를 행사하지 못하면서 자녀에게 절절매는 유형입니다. 자녀의 눈치를 보거나 비위를 맞추면서 해야 할 말도 하지 못합니다. 자녀의 반항이 두렵기도 해서 부모의 의견을 분명히 말하지 못합니다. 자녀를 지나치게 높이 평가하면서 부모로서의 자기 자신은 자신감과 가치감이 낮습니다. 그래서 자신은 아무것도 아니라고 생각하기도 하면서 "그래, 그래." , "너의 말이 항상 옳다." 하고 말하는 태도입니다.

절절 매는 유형의 부모는 부모 자신 뿐 아니라 자녀에게도 좋지 않습니다. 하나님께서 주신 부모로서의 권위를 회복해야 합니다.

4. 산만형

바쁨, 무관심, 집중 못함, 듣지 않음

이야기가 산만해서 무슨 내용인지 알 수 없는 유형입니다. 하나의 주제를 말하다가 다른 주제로 갑자기 건너뛰기도 합니다. 자녀의 이야기에도 집중하거나 경청하지 못합니다.

가령 자녀가 열심히 말하고 있는데, "너 오늘 점심 뭐 먹었니?" 하고 묻습니다. 자녀에게 말하고자 하는 내용을 차분히 정리한 다음, 하나의 분명한 메시지를 찾아서 정확하게 전달하는 훈련이 필요합니다.

5. 냉담형

냉정함, 공감 부재, 감정표현 불능 , 마음 몰라줌

감정의 교감이 느껴지지 않는 대화 유형입니다. 주로 이론적이고 분석적이고 사변적으로 자녀에게 말합니다. 아주 논리가 정연하여 빈틈이 없어 보입니다. 때로는 눈물과 슬픔조차도 "왜 슬프냐면…." 하고 분석해 줍니다. 자녀의 마음을 전혀 공감해 주지 못합니다. 공감이 안 되기 때문에 마음을 알아 주지 못하고, 따뜻함이나 친밀감을 느끼지 못합니다. 아주 냉정하게 느껴집니다. 이런 유형의 부모 밑에서 자라나면 자녀 스스로도 냉담형이 되거나, 자신의 감정을 인식하지 못하는 경우가 많습니다.

6. 이중 구속

2가지 이상의 상반된 메시지

이중 구속은 서로 상반된 두 개 이상의 메시지를 동시에 주는 대화 유형을 말합니다. 예를 들면, 엄마가 "저거 먹어." 해서 자녀가 먹으면 엄마는 "소리내지 마." 하고 말합니다. 아이가 소리를 내지 않고는 먹을 수 없어서 자녀가 먹지 않으면 엄마는 "왜 안 먹니?" 하고 말합니다. 그래서 자녀가 다시 먹으려고 하면 "흘리지 마라. "고 말합니다. 자녀는 혼란스럽고, 어떻게 해야할지 모릅니다.

3. 생명나무의 말과 선악과의 말

생명나무의 말	선악과의 말
선악을 따지지 않음	옳고 그름을 따짐
비난 대신 용납	비난하고 지적함
죄책감을 치유	죄책감을 줌
서로 약함을 드러냄	서로 방어함
정죄하지 않음	정죄를 주고받음
두려움을 내어쫓음	두려움과 형벌
회복과 성장	상처와 쓴 뿌리

그러므로 이제 그리스도 예수 안에 있는 자에게는 결코 정죄함이 없나니 이는 그리스도 예수 안에 있는 생명의 성령의 법이 죄와 사망의 법에서 너를 해방하였음이라

로마서 8:1~2

4. ‘나 전달법’(I-message)으로 말하기

나 전달법 (I-message)	너 전달법 (You-message)
"나"를 주어로 표현	“너”를 주어로 표현
상대방의 행동에 대한 나의 감정을 전달	상대방의 행동에 대한 일방적인 판단
상대방을 비난하지 않고 내가 원하는 것을 효과적으로 달	상대방의 행동에 대한 비난, 지시, 위협하는 의미를 전달

"너" 전달법

VS

"나" 전달법

나 전달법 구성요소

행동
- 수용할 수 없는 상대방의 행동에 대한 비판이나 비난 없는 서술
- 예) 네가 밤늦게까지 게임을 하니

영향
- 그 행동이 미치는 구체적인 영향
- 예) 내일 학교 수업에 지장을 줄 까봐

감정
- 상대방의 행동이나 구체적인 영향에 대한 나의 감정이나 느낌
- 예) 걱정이 되는구나

바람
- 내가 원하는 바를 구체적으로 말한다.
- 예) 시간을 정해서 하면 좋겠구나

1. 직면적 '나 전달법'

직면적 나 전달법은 상대방의 행동으로 나의 마음이 불편해졌을 때 상대방을 비난하거나 야단치지 않으면서 문제에 직면하는 방법입니다. 상대방의 인격을 존중하면서 나의 마음을 전달하는 것입니다.

상황. 늘 꿈지럭거리는 자녀에게

Q1. 보통 나는 어떻게 말하나요?
Q2. 그때 자녀의 마음은 어땠을까요?

너 전달법: "너는 왜 그 모양이니? 맨날 늦장부리니 답답해 죽겠다."

자녀 마음: '부모님이 날 무능하다고 생각하고 또 비난하시는구나.'

나 전달법: "다른 할 일이 많을텐데 숙제가 늦어져서 걱정이 되는구나."

자녀 마음: '할 일이 늦어져서 나를 위해 걱정하시는구나, 서둘러 봐야지.'

2. 긍정적 '나 전달법'

긍정적 나 전달법은 상대방에게 칭찬과 감사 같은 나의 감정을 전달함으로 상대방이 스스로 행동 변화를 일으키도록 하는 표현법입니다. 구체적인 상황과 부모의 긍정적 감정을 함께 전달하는 것입니다. 칭찬은 구체적일수록 효과적입니다.

상황. 자녀가 설거지를 도와주었을 때

Q1. 보통 나는 어떻게 말하나요?
Q2. 그때 자녀의 마음은 어땠을까요?

나 전달법: "네가 오늘 엄마 설거지를 도와주니까 엄마가 일을 빨리 끝낼 수 있어서 너무 기분이 좋다. 고마워."

자녀 마음: '앞으로 더 엄마를 도와 드려야지.'

TALK TOGETHER

1. 나는 어떤 대화 유형인가요?

2. 요즘 내 자녀가 가지고 있는 고민과 어려움을 알고 있나요?

3. 어린 시절 나의 부모로부터 들었던 힘이 되었던 말이 있다면 나누어 보세요.

4. 반대로 마음에 상처로 남았던 말들은 무엇인가요?

TALK TOGETHER

5. 최근에 자녀와의 대화에서 성공적인 결과를 가졌던 예가 있다면 나누어 보세요.

6. 자녀와 좋은 대화를 나누기 위해서 어떤 노력을 기울여야 할까요?