

발행인 김현철

발행처 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

전 화 044-415-2401 / FAX 044-415-2369

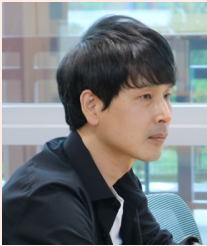
주 소 30147 세종특별자치시 시청대로 370

세종국책연구단지 사회정책동 7층

# 학부모 소식지



## 분노하지 않고 품위 있게 아이의 태도를 바꾸는 4가지 방법



김종원 작가

아이는 일상에서 자주 실수를 합니다. 또한 부모가 알려준 그 수많은 지시 사항을 모두 기억하지 못해서 분노를 유발하기도 하죠. 그러나 그건 어디까지나 부모의 시선으로 본, 아이들의 모습일 뿐입니다. 거꾸로 아이들의 시선으로 보면 정말 억울합니다.

**“왜 자주 화를 내면서 말하는 거야?”  
“내가 뭘 그렇게 잘못했다고 그래!”**

부모가 분노가 가라앉지 않은 상태에서 지시를 하니, 연약한 아이 마음에 자꾸만 상처를 주게 됩니다. 분노하지 않고 품위 있는 언어로 아이를 바꾸는 4가지 방법을 소개합니다.

### 첫째, 감정을 빼고 동작 자체에만 집중해서 말합니다.

“다 놀았으면 방 정리 하라고 했어, 안 했어!” 명령과 분노가 가득한 이 말을 “놀이가 끝나면 늘 정리를 해야지.”라고 바꾸어 말해줍니다. 화가 날 때는 이렇게 아이가 해야 할 행동 원칙만 나열하는 것도 좋습니다. 그럼 부정적인 감정을 빼고 아이가 해야 할 것만 알릴 수 있습니다.

### 둘째, 아이 마음을 배려하며 말합니다.

“밥 먹고 스스로 양치질하는 꼴을 못 봐!” 과거로부터 반복된 행동에 화가 난

이 말은, “양치질하는 걸 잊었구나.”라고 바꾸면 깜빡 잊은 아이 마음을 배려할 수 있습니다. 아이의 마음을 배려한 말과 글은 이렇게 느껴지는 뉘앙스가 다릅니다. 그 따스한 배려를 아이도 순식간에 느낄 수 있을 겁니다.

### 셋째, 스스로 방법을 찾게 해줍니다.

“외투 벗어서 침대 위에 놓지 말라고 했지!” 이렇게 말하는 대신 아이가 방법을 생각할 수 있게, “외투를 벗으면 어디에 놓는 게 좋을까?”라고 말하며, 아이 스스로 생각해서 실천할 수 있게 해줍니다. 부모가 분노를 제어하면 아이가 스스로 생각하게 만들 수 있는 말을 구사할 수 있게 됩니다. 단순히 분노하는 시간이 교육과 지혜가 가득한 시간으로 바뀔 수 있습니다.

### 넷째, 함께 변화를 체감할 수 있게 말합니다.

“너, 내가 그런 식으로 말하지 말라고 했지!” 아이가 부모의 조언을 마음에 담을 수 있게, “우리 앞으로 조금 더 친절하게 말하자.”라고 말하며 ‘우리’라는 키워드로 부모와 공존하게 해줍니다. 아이는 늘 부모와 무언가를 함께 나눌 때 애정을 느끼며 그 대상까지 소중하게 여깁니다.

분노가 시작되면 말의 품위는 사라집니다. 또한 어떤 내용의 말도 아이에게 통하지 않습니다. 아이의 태도를 바꾸고 싶다면 품위로 다가가야 합니다.

일상에서 위에 언급한 4가지 방법을 통해, 분노를 줄이고 품위는 더해서 나누어 준다면 두 사람만의 근사한 ‘말의 정원’이 탄생할 수 있습니다.

## 우리 아이, 자기표현력을 높이려면?



### 우리 아이는 언어폭력 상황에서 어떻게 대처할까요?



아이가 언어폭력 상황에 노출되었을 때, 명확히 자기표현을 할 수 있도록 평소에 아래와 같은 대화 방법을 실천해주세요.

### 어떤 일이 있었는지 확인하기 1



**Tips** 평소에 아이의 눈을 바라보고 공감하며 이야기를 들어주세요.

### 감정 확인하기 2



**Tips** 다양한 감정 단어(예: 슬픔, 억울함 등)를 사용하여 아이의 감정 표현을 도와주세요.

### 아이가 바라는 것 물어보기 3



**Tips** 아이가 당당하게 말할 수 있는 용기를 가질 수 있도록 지지해주세요.

# 언어습관을 점검해볼까요?

가정에서 긍정적인 언어표현을 얼마나 자주 사용하는지 체크리스트를 통해 점검해봅시다.

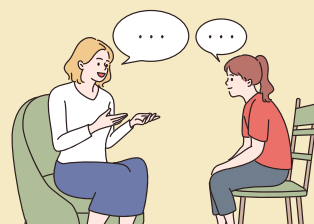
	거의 아니다	보통 이다	빈번 하다		거의 아니다	보통 이다	빈번 하다
<input checked="" type="checkbox"/> 오늘도 행복한 하루 보내렴!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 조만간 네가 잘 해결할 거라고 믿을게.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> 네가 계획을 짜서 해봤으면 하는데, 네 생각은 어때니?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 네 이야기는 ~하다는 의미 같은데, 내가 제대로 이해한 게 맞니?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> 약속한 것을 지키려고 하는 모습 보기 좋아. 넌 잘 실천할 수 있을 거야.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 네가 그렇게 한 건 그럴 만한 이유가 있었을 것 같아.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input checked="" type="checkbox"/> 너는 그렇게 하고 싶구나. 너의 의견을 존중해.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

긍정적인 언어 환경은 아이의 긍정적 정서와 바른 언어습관 형성에 중요한 요소입니다.

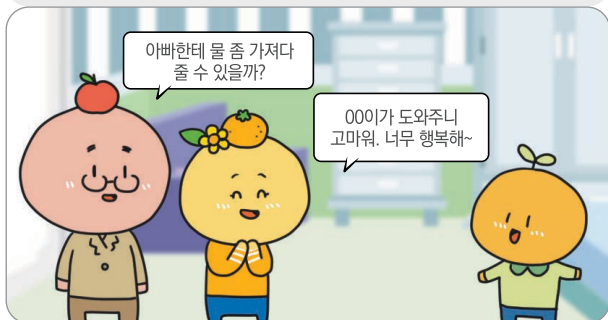
\* 출처: 학부모 어울림 프로그램(초등학교 고학년) 의사소통 1차시에서 발췌 및 재구성.

## 좋은 대화를 실천해볼까요?

아이의 바른 언어 사용 습관을 기르기 위해 가정에서 사용하는 가르침이나 격려의 한마디(학부모 소식지 Vol2. 참여 이벤트 결과)를 중심으로 재구성하였습니다.



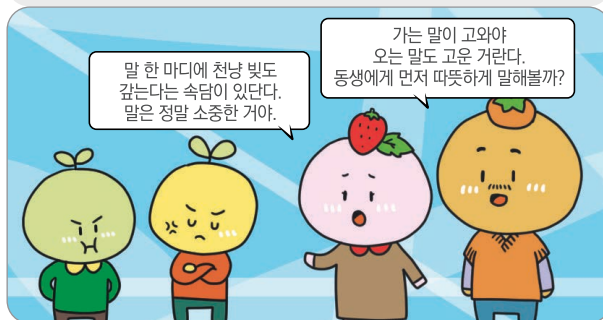
칭유형 표현을 사용하고,  
감정 표현을 많이 하려고 합니다.



나 전달법을 사용합니다.



아이 앞에서는 말을 가려 하고, 동생과 싸움이 일어났을 때는  
말과 관련된 속담 등을 자주 인용하며 대화합니다.



어떤 이야기를 하든지 들어줄 준비가 되어 있다고 말해주고,  
열심히 노력하는 모습이 보기 좋다고 말해줍니다.



### 언어폭력 예방교육 정보

#### 언어습관 자기진단 앱

한국교원단체총연합회에서 제작한 초·중·고등학생 대상 언어습관 자기진단도구 앱입니다. 학생들이 자신의 언어습관을 스스로 진단하고, 진단 결과를 확인할 수 있습니다.



Google Play  
<http://m.site.naver.com/1162T>



<http://m.site.naver.com/1162P>  
앱 다운로드하기

### 학생언어문화개선 교육주간 맞이 학부모 참여 초성퀴즈 이벤트



- QR코드에 초성퀴즈의 정답을 제출해주세요!
- 추첨을 통해 기프티콘을 드립니다.

9월 4주~10월 2주는

학생 ☐ ☐ ☐ ☒ 개선 교육주간입니다

이벤트 참여기간 2022.10.19. ~ 2022.10.30.

이벤트 참여하기



<http://m.site.naver.com/11sTM>