

## 아이에게 사용하면 좋은 메시지 전달법

네가 연락도 없이 늦게 들어오면

▶ 문제행동

엄마는 걱정된다.

▶ 감정전달

왜냐하면 혹시 무슨 일이 생겼을 수도 있으니

▶ 정당한 이유

늦는 경우에는 꼭 연락을 해 줬으면 좋겠다

▶ 의사전달

자녀의 감정조절을 도와줄 수 있는  
감정코칭

1단계

아이의 감정을  
포착하기

2단계

친해지는  
기회로 삼기

3단계

아이의  
감정을 들어주며  
공감하기

4단계

감정을  
표현하도록  
도와주기

## 코로나 시대 즐거로운 학부모생활

첫째 2020. 9. 23(수)

우리 아이 또래 관계 돕기



둘째 2020. 10. 7(수)

자살과 자해로부터  
내 아이 지키기



셋째 2020. 10. 14(수)

SMART한 스마트폰 사용법



넷째 2020. 10. 21(수)

부모 자녀 의사소통 방법



다섯째 2020. 10. 28(수)

올바른 자녀 지도법



신청 링크:  
<https://bit.ly/3hURmQ2>

# 코로나 시대 즐거로운 학부모 생활



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center

(07025) 서울시 동작구 남부순환로 2075, 3층  
Tel. 02-6959-4638 | [Http://smhrc.kr](http://smhrc.kr)



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center

## 우리 아이 또래 관계 돕기

우리 아이들은 각자 다른 기질을 가지고 있어요. 가정 내에서 우리 아이의 또래 관계를 위해 어떻게 도울 수 있을까요?



### ● 친구에게 다가가기 어려운 소심한 우리 아이

- 조심스러운 기질을 가진 아이일 수 있어요. 조금해하지 않고 천천히 기다려 주세요.
- 아이의 장점을 찾아주세요. 규칙을 잘 지키거나 통찰력이 뛰어나고 상대의 말을 잘 들어줄 수 있습니다.

### ● 쉽게 흥분하고 다툼이 잦은 우리 아이

- 아이가 화를 낼 때 부모도 화가 날 수 있어요. 부모님도 마음을 가라앉히는 연습을 해 주세요.
- 부모님이 연습하고 조절하는 모습을 보이면서 아이에게 가르쳐 주세요.
- 아이의 장점을 찾아주세요. 자기주장이 뚜렷한 용기 있는 아이일 수 있어요.

### ● 친구들의 부탁을 거절하지 못하는 우리 아이

- 친구에게 인기를 얻고 싶은 마음에서 나온 자연스러운 행동일 수 있어요.
- 성급하게 해결책을 제시하거나 과도한 감정을 표출하기보다는 아이의 이야기를 들어주세요.
- 자존감 지키기를 격려하고 연습하도록 도와주세요.

### ● SNS에서 만난 친구들에게만 집착하는 우리 아이

- 온라인상에서 만난 친구들이 좋아하고 인정해주는 것이 힘이 될 수 있다는 것을 알아주세요.
- 친구에게 자신이 받아들여지지 않을 것에 대해 걱정하는 아이의 감정을 읽어주세요.
- 아이의 감정을 관찰하고 생각을 들어보신 후 부모님의 의견을 조심스레 표현해주세요.

## 자살과 자해로부터 내 아이 지키기



죽고 싶다는 표현은 도움이 필요하다는 SOS입니다. 죽고 싶다고 말하지 않더라도, 달라진 모습이 있다면 주의를 기울여주세요

### ● 아이가 죽음에 관해서 이야기하거나 자해를 할 때 도와줄 수 있는 구체적인 행동들은 무엇이 있을까요?

- 아이가 죽고 싶다고 이야기하면 매우 당황스럽겠지만 일단 충분히 들어주시고 더 구체적으로 물어봐주세요.
- 반드시 직접 물어봐주세요.
- 아이의 긍정적인 측면을 지지해 주세요.
- 문제의 심각성을 부정하지 않고 아이의 관점에서 충분히 공감해 주세요.
- 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하고 방안을 함께 모색해주세요.

## SMART한 스마트폰 사용법

스마트폰을 무조건 못하게 하지 않고 자녀의 조절 능력과 자제력을 키우는 것이 중요해요.



- 스마트폰을 필요할 때만 사용하는 습관을 들이고, 연령에 맞게 참고 건드는 연습을 할 수 있게 도와주세요.
- 아이에게 더 재미있는 것을 제공해 주세요.
- 원만한 가족관계는 자녀의 스마트폰 중독을 예방할 수 있습니다.
- 부모가 정해주는 넓은 울타리 안에서 스마트폰을 사용하게 해주세요.

## 부모 자녀 의사소통 방법

우리 자녀와 편안하게 이야기 할 수 있는 의사소통 방법을 알아볼까요?



- 자녀와의 소통은 아이의 이야기를 경청해 주는 것에서 시작해요.
- 아이와 이야기를 나눌 때 이야기 속에서 순서, 상황, 감정을 순서대로 정리해 줍니다.
- 자녀의 입장과 감정을 듣고 공감을 표현한 뒤 부모님의 입장을 전달합니다.
- 문제 행동을 보일 경우, 일단 그 행동에 대한 아이의 이유를 물어봐주세요.
- 감정적인 대응과 체벌은 도움이 되지 않아요.

## 올바른 자녀 지도법



부모님들의 양육방법을 한 번 점검해보면 어떨까요?

- 많이 칭찬해주세요. 별보다는 칭찬이 더욱 강력하고 효과적입니다.
- 부모의 감정을 먼저 다스려주세요. 자녀에 대한 지도는 체벌이 아니라 가르침입니다.
- 아이의 자존감을 존중해주세요.
- 자녀의 감정조절을 도와줄 수 있는 감정코칭을 활용해주세요.