



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
www.chs-ca.org

추가적인 CHS 가족 교육 프로그램 자료는  
(714) 712-7888 번으로 연락해 주시기 바랍니  
다. CHS 조기 학습 및 교육 프로그램에 대한  
자세한 내용은 (888) CHS-4KIDS 번으로 연락  
해 주시기 바랍니다.

CHS 프로그램에 대한 가족 교육 프로그램 자  
료, 팟캐스트 및 정보는 저희 웹사이트  
www.chs-ca.org 에서도 찾아보실 수 있습니다.



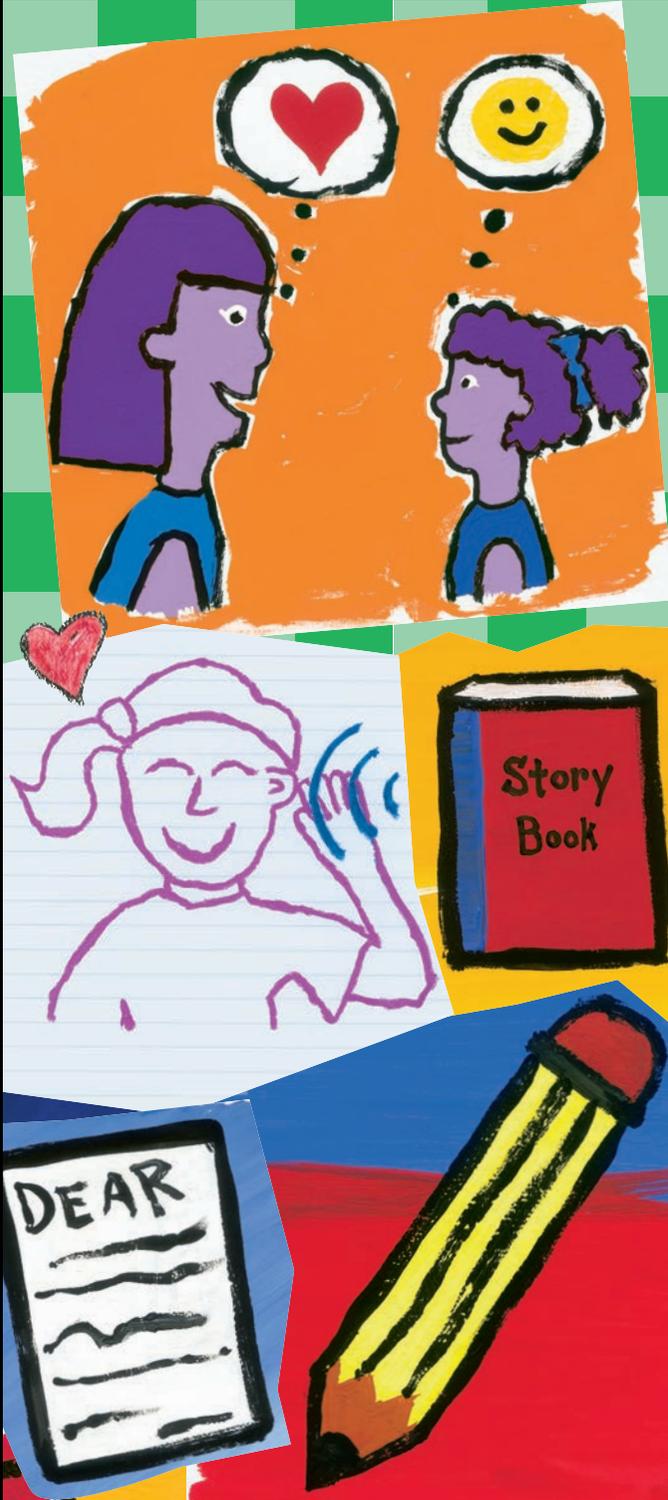
### Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

# 커뮤니케이션

아이와의 긍정적인 의사소통



커뮤니케이션은 당신의 생각, 감정, 아이디어를 표현하는 것을 포함하고 있습니다. 긍정적인 의사 소통의 필수적인 부분은 듣는 것입니다. 아이들과 함께하는 긍정적인 의사 소통은 그들이 공개적으로 자신의 생각과 감정에 대해 얘기하는 것을 편안하게 하는데 도움이 될 수 있습니다. 또한 의견, 감정, 그리고 다른 사람의 의견을 존중하는 것을 배울 수 있습니다. 부모와 자녀 관리 서비스 공급자로, 당신은 당신의 아이들과 건강한 커뮤니케이션을 구축하는 중요한 조치를 취할 수 있습니다.



건강한 의사 소통 능력을 구축하는 데 필요한 여러 요소: 사랑스러운 태도, 들어주기, 말하는 것을 이해 해주기. 아이는 당신의 예를 통해 긍정적인 의사 소통으로 배울 수 있습니다. 긍정적인 의사 소통 기술을 연습함으로써, 아이들은 책임과 사려 깊은 사람으로 성장할 수 있습니다.



### ★ 건강한 의사소통을 위한 팁

부모와 보호자는 어린이가 긍정적이고 적절한 방법으로, 생각, 감정, 그리고 아이디어를 공유하도록 해야합니다:

- **참여성 듣기:** 당신의 아이는 자신의 행동이나 기대, 적절한 행동을 이해하지 않을 수 있습니다. 고치거나 징계하기 전에 말을 듣고 이해하는 하계 한다면 도움이 될 것입니다.
- **증명하기:** 다시 그녀가 말을 아이에게 반복합니다. 제대로 이해하는지 확인합니다. 이것은 당신의 아이가 당신이 자신의 말을 듣고있다고 느끼게 해줍니다.
- **아이들이 자신의 문제를 해결하기 위해 허용하는 것:** 부드럽게 당신의 아이가 자신의 생각과 행동을 인정시키고 솔루션을 발견하는 안내합니다. 예를들어, "예" 또는 "정말?" 이 단어로 감정을 표현하고 문제에 대한 해결책을 찾기 위해 당신의 아이를 격려 등의 간단한 답변과 함께 응답합니다. 자녀가 개방형 질문을하면 "너에게 그 일이 일어난다면 기분이 어떨 것 같아?" 라고 대답해주세요, 그러면 그 답을 찾을 수 있습니다.
- **조용하고 정중한 어조로 말하기:** 이 아이가 듣고 적절하게 말을 배우는 데 도움이 될 것입니다. 큰 소리, 거친 목소리는 당신의 아이가 너무 무서워하거나 듣고 화가 날 수 있습니다.
- **중요한 문제에 대해 이야기 하는 가장 좋은 시간을 선택:** 당신의 아이가 배고프거나 피곤 하면, 그녀는 감정을 듣거나 관리하는 것을 찾는 것이 어려울 것입니다.
- **긍정적인 언어 사용:** "나는 무슨 말을 신경안쓴다" 또는 "넌 내가 당신이 시키는대로하지 않을 때가 있다." 라는 말은 피하세요.
- **품성 대신 행위에 초점을 맞춥니다.** "장난감을 치우지 않기 때문에 넌 나쁜 애야" 라고 하기보다는 "장난감을 치우지 않으면 너무 지저분해" 라고 말하세요.
- **구체적으로 지시합니다:** 이렇게 함으로써 자녀의 실수와 좌절을 줄일 수 있습니다. 예를 들어, "방 청소해" 라고 하기보다는 "책을 주워서 방에 있는 책꽂이에 꽂아" 라고 말하세요.
- **역할 놀이:** 아이가 자신이 훈육받는 것을 이해하지 못할 때, 역할극은 다양한 시점으로 자신의 행동을 돌아보게 해줍니다. 예를 들어, 당신의 아이가 다른 아이를 때린 경우, 장난감을 사용해서 그 상황을 "다시 재연"하게 하세요.



자신의 감정을 인식시키고 아이가 자신의 감정을 행동이 아닌 말로 표현하게 해주세요.

당신의 아이가 동의하지 않는 것이 있다면 자신의 의견을 가지고 표현하게 해주세요.

말과 행동으로 아이들과 의사소통 하세요.

## ★ 의사소통 할 기회

부모와 아이 돌보미 제공자로서,당신은 아이에게 의사소통을 할 수 있는 기회를 제공해야 하며, 아이의 의사를 일상생활에 적용시켜주어야 합니다:

- 아이들과 함께 독서. 이야기하거나 이야기의 특정 상황에 대해 질문하세요.
- 부모/교사는 컨퍼런스, 예술 공연, 체육 행사 등 중요한 행사에 참석하여 학교에 참여합니다; 현장 학습을위한 보호자에 자원 봉사; 또는 학교 프로젝트를 할 수 있도록 도와드립니다.
- 아이들이 "네" 또는 "아니오" 이상의 답변을 하게 하려면, 질문의 끝을 오픈된 질문으로 물어보셔야, 하루 활동에 대해 이야기 할 것 입니다. 예를 들어, "오늘 친구들이랑 뭐했니?" 또는 "오늘밤 저녁 식사에서 가장 좋았던게 뭐니?"라고 물어보실 수 있습니다.
- 함께 시간을 보낸다는 목적으로, 가족들만의 밤, 야영, 모험하기.
- 아이들과 함께 시간 만들기.
- 매주 또는 매월 가족 회의는 정보를 공유하고 중요한 가족의 문제를 논의할 수 있습니다.
- 학교 행사를 위해 보호자는 학교 프로젝트 나 자원 봉사 활동에 참여합니다.
- 가능하면 함께 식사를 먹고, 각 가족 구성원 자신의 일에 대해 이야기 할 수있는 기회를 줍니다.

아이들의 말을 끊거나, 결정 짓거나, 비판하지 말고 들어주세요. 아이가 자신의 의견을 완벽하게 표현할 수 있도록 해주세요.

## ★ 자녀와의 의사소통

말을 하기 시작한 아거나 유아인 경우, 다음과 같은 방법으로 긍정적인 의사소통을 발전시킬 수 있습니다:

- 당신이 말할 때 아이에게 가까이하세요.
- 아이컨택트를 하세요.
- 부드럽고, 상냥한 목소리로 말하세요.
- 명확하게 말하세요.

## ★ 장기간 효과

건강한 의사 소통 기술을 연습하면 아이들의 삶에 긍정적인 영향을 미칠 것입니다:

- 오픈된 관계를 격려하고, 그들이 겁을 먹거나 화가 났을 때 당신에게 말하도록 시키세요.
- 아이들을 가르킴으로서 책임감과 독립적인 결과를 일으키고, 그들의 행동에 대한 결과 및 선택사항을 생각하게 하세요.
- 자신의 감정을 표현하도록 자신감을 길러주세요.
- 다른 이들과 잘 어울릴 수 있는 기술을 만들어주세요.



아이들이 자신의 생각과 감정을 전달하도록 해야 하지만 부모가 보호해야하고 아이들이 피해를 입을 때, 자녀를 대신하여 부모가 말하는 것이 중요합니다. 어린이는 자신에 대한 이야기를 자신감있게 발달시킬 것입니다.



## 더 배우기

어린이를위한 서적

THE WAY I FEEL

Janan Cain

WHAT MAKES ME HAPPY?

Catherine & Laurence Anholt

LOTS OF FEELINGS

Shelley Rotner

성인을위한 서적

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

HOW TO TALK SO KIDS WILL LISTEN AND LISTEN SO KIDS WILL TALK

Adele Faber & Elaine Mazlish