



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

자세한 내용은 (888) CHS-4KIDS(888-247-4543)
로 전화해 주십시오. 저희 프로그램과 서비스에
대해 더 자세히 알고 싶으시다면 방문해주세요.
www.chs-ca.org



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

©2025 Children's Home Society of California

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

의사소통

자녀와의 긍정적인 소통



의사소통은 자신의 생각, 감정, 아이디어를 표현하는 것을 의미합니다. 긍정적인 의사소통의 필수적인 부분에는 적극적인 경청, 명확하고 존중하는 태도로 말하기, 공감의 롤모델 되기, 긍정적인 태도 유지가 포함됩니다. 긍정적인 의사소통은 아이들이 자신의 생각과 감정에 대해 편안하게 솔직히 이야기하는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한 아이들은 다른 사람들의 의견, 감정, 생각을 존중하는 법을 배울 수도 있습니다. 부모와 보호자로서 여러분은 자녀와 건강한 의사소통 방법을 구축하기 위해 중요한 조치를 취할 수 있습니다.



건강한 의사소통 기술을 키우려면 여러 가지 요소가 필요합니다. 사랑이 담긴 태도로 대화에 임하기, 방해나 판단 없이 경청하기, 다른 사람의 관점을 존중하고 이해하기, 다른 사람이 말한 내용을 질문하거나 다시 말해 이해했는지 확인하는 것이 그 예입니다. 자녀는 부모의 모범을 통해 긍정적인 의사소통 능력을 배울 수 있습니다. 긍정적인 의사소통 기술을 연습함으로써, 아이들은 책임감 있고 사려 깊은 사람으로 성장할 수 있습니다.

★ 건강한 의사소통을 위한 팁

부모 보호자는 다음과 같은 방법을 통해 자녀의 질문, 생각, 감정, 아이디어를 긍정적이고 적절한 방식으로 다루어 도움을 줄 수 있습니다.

- **참을성 있게 경청합니다:** 자녀는 자신의 행동이나 기대되는 적절한 행동을 이해하지 못할 수도 있습니다. 아이들이 말하려는 것을 먼저 들어준 뒤, 올바른 방향으로 이끌기 전에 그들이 이해할 수 있도록 도와주세요
- **명확히 하기:** 자녀에게 이해한 내용을 반복해서 말하여 올바르게 이해했는지 확인하세요. 뭔가 불분명한 점이 있으면 질문할 수도 있습니다. 이렇게 하면 자녀가 부모가 자신의 말을 잘 듣고 있다고 느낄 수 있습니다.
- **아이들이 스스로 문제를 해결할 수 있는 기회 제공:** 자녀의 생각과 행동을 인정함으로써 자녀가 스스로 해결책을 찾을 수 있도록 부드럽게 안내해 주세요. "그래", "이 문제를 이렇게 해결하려고 하는 것 같구나..."(구체적인 행동 언급) 또는 "지금까지 어떤 시도를 해봤니?"와 같이 짧게 대답합니다. 이렇게 하면 자녀가 말로 감정을 표현하고 걱정거리에 대한 해결책을 찾도록 장려할 수 있습니다. 자녀에게 개방형 질문을 하는 것도 자녀가 답을 찾는데 도움이 됩니다. 예를 들어, "만약 너에게 그런 일이 일어난다면 어떤 기분이 들 것 같아?"
- **차분하고 존중하는 어조로 말하기:** 이렇게 하면 자녀가 올바르게 듣고 말하는 법을 배우는 데 도움이 됩니다. 크고 거친 목소리는 아이가 너무 무서워하거나 화를 내서 듣지 못하게 만들 수 있습니다. 아이들은 또한 이러한 말투를 그대로 받아들여 따라 할 수도 있습니다
- **중요한 문제에 대해 이야기할 가장 좋은 시간 선택하기:** 자녀가 배고프거나 피곤하면 말을 잘 알아듣지 못하거나 감정을 조절하지 못할 수 있습니다
- **긍정적인 언어 사용하기:** "네가 뭐라고 하든 상관없어" 또는 "너는 내가 시킨 일을 한 번도 안 해"와 같은 부정적인 말은 피하세요. 대신, "나는 네 아이디어에 관심이 있어" 또는 "네 말을 듣고 싶지만 지금은 산만해서 당신에게 온전히 집중하고 싶어"라고 말해 보세요. 집에 가서 얘기할 수 있을까?"
- **인격이 아닌 행동에 초점을 맞추기:** 아이에게 꼬리표를 붙이는 대신, 행동이나 행위 자체에 집중하세요. 아이에게 꼬리표를 붙이는 것은 그들이 자신을 어떻게 보는지에 지속적인 영향을 미칠 수 있지만, 행동이나 행위는 그 아이 자체와는 별개이며, 그 아이는 그것을 바꿀 수 있는 힘을 가지고 있습니다. 예를 들어, "장난감은 라벨이 붙은 바구니에 넣어 제자리에 놓아줘." 장난감을 던지면 정말 누군가를 다치게 할 수 있어"
- **구체적인 지침을 제공하기:** 이렇게 하면 오해를 피하는데 도움이 됩니다. 예를 들어, "방을 청소해"라고 말하는 대신 "책을 집어서 침실 선반에 올려놔"라고 말하세요.
- **역할극:** 자녀가 왜지도 받고 있는지 이해하는데 어려움을 겪는다면, 역할극을 통해 상황을 다른 관점에서 볼 수 있도록 도울 수 있습니다. 예를 들어, 자녀가 다른 아이를 때렸다면 인형이나 다른 장난감을 사용하여 그 상황을 '재연'해 보세요. 역할극은 자녀에게 다른 사람의 관점을 이해하고 바라보는 법을 배우도록 돋는 추가적인 이점이 있습니다.

자녀에게 의견이 달라도 괜찮다는 것과, 자신의 의견을 표현하는 적절한 방법을 가르쳐주세요. 자신의 감정을 잘 알아차리고, 자녀가 당신이나 다른 사람에 대해 충동적으로 부정적인 행동을 하는 대신 말로 감정을 표현할 수 있도록 도와주세요. 자녀에게 사랑한다는 말과 행동으로 소통하고, 자녀에게 본보기가 되어주세요.

스토
리북

★ 의사소통의 기회

부모와 보호자로서 여러분은 다음과 같은 방법으로 자녀와 의사소통할 기회를 만들고 그들의 일상에 참여할 수 있습니다.

- 그들과 함께 책을 읽습니다. 스토리에 대한 질문이나 스토리 속 특정 상황을 어떻게 대처할 것인지 물어보세요
- 학부모/교사 상담, 예술 공연, 운동 경기 등 중요한 행사에 참석하여 학교 활동에 참여하거나, 현장 학습에 인솔자로 지원하거나 자녀의 교실이나 학교 행사를 돕습니다
- 자녀가 "예" 또는 "아니요" 이상으로 대답하도록 일상 활동에 대한 개방형 질문을 하세요. 예를 들어, "오늘 쉬는 시간에 너랑 친구들은 뭐 했니?" 또는 "오늘 저녁 식사 중에 뭐가 제일 맛있었어?"
- 함께 시간을 보내기 위한 가족의 밤, 외출, 여행
- 함께 놀 시간 만들기
- 정보를 공유하고 중요한 가족 문제를 논의하기 위해 매주 또는 매월 가족 회의 일정을 잡습니다
- 학교 프로젝트에 참여하거나 학교 행사에 인솔자로 지원합니다
- 가능한 한 함께 식사를 하며 가족 구성원 각자가 그날 있었던 일을 이야기할 수 있는 기회를 제공합니다
- 대화나 가족 게임 시간 혹은 식사와 같은 사회적 활동 중에는 휴대전화, 태블릿 및 기타 방해가 될 수 있는 전자기기를 치우고 자녀에게 온전히 집중합니다

자녀의 말을 방해하거나 판단하거나 비판하지 않고 들어주세요. 자녀가 자신을 온전히 표현하도록 격려하세요.



★ 어린아이들과의 의사소통

아기나 유아가 단어와 구문을 형성하기 시작하면 다음과 같은 방법으로 자녀와 긍정적인 의사소통을 발전시킬 수 있습니다.

- 말할 때 아이를 꼭 안고 아이의 눈높이에 맞춰주세요
- 눈을 마주치고, 멈추고, 아이에게 집중하세요
- 부드럽고 차분한 목소리를 사용하세요
- 명확하고 천천히 말하고, 필요한 경우 반복하세요. 비록 응들이 일지라도 자세히 덧붙이거나 아이가 말한 내용을 바로잡아 주세요. 예를 들어, 아이가 "나는 공을 좋..."라고 말하면, "아, 공을 좋아하니?"라고 되풀이해서 말할 수 있습니다

그들에게 말하고, 책을 읽어주고, 노래를 불러주세요. 이를 통해 아이는 새로운 단어와 언어 패턴에 노출되고 언어 사용에 참여하게 됩니다.

★ 장기적 효과

자녀와 건강한 의사소통 기술을 연습하면 다음과 같은 긍정적인 효과가 자녀의 삶에 나타납니다.

- 자유로운 의사소통을 장려하고 아이들은 무섭거나 화가 났을 때에도 당신에게 말할 수 있다는 것을 알려주세요
- 선택 사항과 행동이 가져올 결과에 대해 생각하도록 가르쳐 책임감과 독립성을 함양합니다
- 자신을 표현하는 데 자신감을 키웁니다
- 다른 사람들과 잘 지내는 데 도움이 되는 사회적, 정서적 기술을 개발하도록 돋습니다



아이들이 자신의 생각과 감정을 전달하도록 격려해야 하지만, 아이들을 보호하고 옹호하기 위해 필요하다면 부모가 자녀를 대신하여 말하는 것이 중요합니다. 아이들이 자신의 의견을 스스로 말할 수 있는 자신감을 갖게 되는 시기는 아이마다 다릅니다.

더 알아보기

어린이를 위한 책

THE WAY I FEEL

Janan Cain

WHAT MAKES ME HAPPY?

Catherine y Laurence Anholt

LOTS OF FEELINGS

Shelley Rotner

성인을 위한 책

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis y Janis Keyser

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

Adele Faber y Elaine Mazlish