

자녀와의 진로 갈등, 대화의 방식을 바꾸어 봐요

자녀와 진로에 대해서 이야기를 나누다 보면 한 번쯤 갈등을 겪게 됩니다. 이때 갈등 상황에 따라 적절한 대화방법을 숙지하고 있다면 조금 더 원만한 진로대화가 가능해집니다. 자녀와의 진로 갈등을 줄여나갈 수 있는 대화의 방식을 소개합니다.

부모 효율성 훈련(Parent Effectiveness Training: PET)

미국의 심리학자 토머스 고든(Thomas Gordon)이 창안한 부모 효율성 훈련은 부모로서의 역할을 효과적으로 수행하기 위한 훈련법으로, 부모와 자녀간의 원활한 의사소통을 위해 갈등의 원인이 되는 문제의 소유자가 부모와 자녀 중 누구인지를 파악하고 적절한 대화기술을 선택하는 방법입니다.

1단계. 수용성 수준 파악하기

같은 행동이라도 어떤 부모는 문제로 여기고 어떤 부모는 정상적 행동으로 여기는 경우가 있습니다. 이는 부모의 수용성 수준이 다르기 때문으로, 부모의 수용성 수준에 따라 자녀와의 상호작용 방법이 달라집니다. 이에 부모는 자신의 수용성 수준이 어느 정도인지 파악해야 합니다.

※ 수용성 수준은 자녀의 특성, 상황적 요인, 부모의 개인 특성에 따라 달라질 수 있습니다.



2단계. 문제의 소유자 파악하기

문제의 소유자는 불편을 느끼거나 관계에 문제가 있다고 인식하는 사람으로 이를 파악하여 적절한 해결 방법을 선택합니다.

부모의 수용정도	문제 소유자	특성	부모역할	해결방법
수용 가능	자녀	부모가 수용할 수 있는 행동이지만 자녀를 괴롭히는 문제	자녀 스스로 문제를 해결할 수 있도록 돕는 조력자 역할	적극적 경청
	누구도 아님	부모가 수용할 수 있는 행동으로 자녀에게도 문제가 되지 않음	자녀와의 관계를 증진시키는 촉진자 역할	무승패법
수용 불가능	부모	부모가 수용할 수 없으며 부모를 괴롭히는 자녀의 말이나 행동	부모 스스로 자신의 문제를 해결하기 위한 적극적 역할	나-전달법

3단계. 문제해결

① 적극적 경청

자녀로부터 들은 내용 속에 담긴 감정의 메시지를 이해하고 자녀의 느낌과 감정을 제대로 이해하고 있음을 반영하는 의사소통 전략입니다. 대화의 단절을 유도하는 부모의 의견, 질문, 충고, 분석 등은 하지 않는 것이 좋습니다.

② 무승패법

부모와 자녀 간 갈등이 생겼을 때 한쪽은 반드시 지거나 이기는 승부적인 방법이 아니라 부모와 자녀 모두의 욕구를 만족시킬 수 있는 갈등 해결 방법입니다.

③ 나-전달법

자녀의 행동이 부모에게 문제가 될 때, 부모가 느끼는 감정과 생각을 '나'를 주어로 하여 자녀에게 솔직하게 전달하는 방법입니다. 반면, 너 전달법은 자녀에게 잘못이 있다고 비난하고 탓함으로써 자녀가 방어적인 자세를 취할 수 있습니다.

※ 자세한 문제해결 방법은 <드림레터> 2021-12호에 안내되어 있습니다.

진로 Talk

우리 자녀와의 진로 상담 대화는 어떻게 이어 나가야 될까요?
부모와 자녀의 대화법을 확인해봅시다.

유튜브(youtube.com) > EBS육아학교
> 부모는 최고의 진로 상담가

자녀와 진로 갈등을 해결하는 대화법의 적용 사례

토머스 고든의 <부모 효율성 훈련>을 참고해 자녀와 대화할 수 있는 방법을 소개합니다. 부모와 자녀의 진로 갈등을 원만하게 해결해나가는 대화 방법 예시를 참고해 적절한 대화 기술을 선택해봅시다.

사례 1 수용 가능 → 자녀 문제 → 적극적 경청



“수학 문제를 잘 못 풀겠어요. 나는 왜 이럴까요?”



“수학 문제 푸는 게 어려워서 많이 속상했구나.”

대화 Tip

자녀가 수학 문제 푸는 것을 어려워하고 있다는 사실을 적극적으로 들어주세요. 자녀의 말속에 담긴 메시지를 이해하고 있음을 말로써 보여주면 됩니다.

사례 2 수용 가능 → 누구의 문제도 아님 → 무승패법



“집에 오면 숙제부터 하면 좋겠어.”



“저는 게임부터 하고 싶어요.”



“게임을 하고 숙제를 늦게까지 하면 잠을 늦게 자서 피곤할텐데.”



“집에 오면 게임 생각부터 나서 숙제가 손에 잡히지 않아요.”



“집에 돌아와서 게임을 하는 것은 좋아. 그럼 게임 시간을 줄여볼까?”



“좋아요. 그럼 집에 와서 게임을 1시간만 먼저 할게요.”

대화 Tip

각자의 입장에서 갈등이 되는 문제를 비판 없이 말하고 있습니다. 이 때는 자녀와 부모가 서로 다양한 해결 방안을 제시하면서 해결책을 모색하여야 합니다.

대화 Tip

자녀와 부모가 각각 내놓은 방안은 비판 없이 수용되어야 합니다. 각각의 해결책을 다양한 관점에서 현실적으로 실현 가능한지 평가합니다.

해결책 결정하기 → 해결책 실행하기 → 사후 평가하기

최선의 해결책을(두 사람 모두 양보, 모두 만족) 선택하고 결정된 해결책을 미리 설정한 기간 동안 실천해 봅니다. 이후 해결책이 제대로 실행되었는지, 얼마나 만족했는지를 평가하고 제대로 실행되지 않았다면 다시 문제를 정의하는 단계로 돌아가 과정을 반복합니다.

사례 3 수용 불가능 → 부모 문제 → 나-전달법



“전 그림을 그리는 사람이 되고 싶어요.”



“OO는 미술 공부를 하고 싶구나. 그런데 나는 예술 공부는 어려울 것 같은데, 좀 더 생각을 해보면 좋겠어.”



“아빠 말도 맞지만 저는 우선 제가 하고 싶은 것에 도전해보고 싶어요.”



“OO의 생각은 그렇구나. 아빠가 OO의 생각을 지지해줬으면 좋겠구나?”

대화 Tip

자녀의 생각이 부모와 일치하지 않을 때, 자녀를 탓하지 않고 부모가 느끼는 생각과 감정을 전달합니다.

대화 Tip

자녀에게 잘못이 있다고 탓하지 않고 열린 마음으로 대해야 합니다. 자녀의 생각을 이끌어 내보세요.

진로한걸음더

자녀와진로갈등을 좁혀가고 싶은 부모라면 자녀의 마음을 여는 대화의 방법을 확인해보세요.

