

## 8. 부모와 자녀가 모두 상처받지 않으려면?



### 1. 부모로서 내 마음 바로보기

- 1) 우리 아이에 대한 타인의 시선을 의식?
- 2) 우리 아이에게 일어날 미래에 대한 불안감?
- 3) 예의 없는 아이에 대한 화?
- 4) 아이가 내 뜻대로 되지 않는다는 속상함?
- 5) 나에 대한 자기 연민?
- 6) 배우자, 시부모에 대한 스트레스 투영?



### 2. 나의 양육스타일 점검

- 1) 비판하는 엄마, 아빠라면 → 아이에게 칭찬을
- 2) 잔소리가 심한 엄마, 아빠라면 → 아이의 말 경청을
- 3) 판단만 하는 엄마, 아빠라면 → 아이의 생각과 감정 존중을



### 3. 부모 자녀 위기의 시기

- 1) 자녀가 엄마와의 분리를 시작하는 개별 분리화 시기 - 3세, 사춘기 시작하는 10대 초반, 서른 살의 성인 자녀  
→ 이 시기의 부모의 할 일은 자녀를 화나게 만들지 않는 것!
- 2) 자녀를 화나게 하지 않는 실천 Tip
  - ① 아이의 말을 중간에 끊지 않기
  - ② 아이는 나와 다른 존재임을 명심
  - ③ 아이를 인격체로 존중, 폭력은 금물

## 8. 부모와 자녀가 모두 상처받지 않으려면?



### 4. 실전 상황

#### 1) 내용

- 초등학교생인 큰아들이 자꾸 동생을 때리고, 학교에서도 화를 잘 내요

#### 2) 원인

- 가정폭력을 보고자란 영향

- 원인을 알면서도 상황을 방치하는 부모

→ 가해자, 피해자 모두 전문가의 도움이 필요

가정폭력이 계속될 경우, 전문가 개입 및 물리적인 거리 차단 필요

★ 자녀 양육의 핵심은 부모의 감정 조절입니다

스트레스를 받는 상황에서는 잠시 갈등 공간을 벗어나거나

혼자 추스를 시간을 충분히 가질 것을 추천합니다