

04. 자녀의 이유 있는 반항



1. 사춘기 자녀와 갈등&꾸지람의 반복, 어떻게 풀어야 할까?

1) 자녀와의 관계에서 감정의 자제력을 상실한 부모

- ★ 아버지는 자녀와의 관계에서 감정의 자제력을 상실했습니다.
그러다 보니 오히려 아버지가 아들에게 느끼는 감정을 보지 않고
자신의 감정에 오히려 빠져서 아들을 보고 있습니다

2) 아이의 감정을 느끼려면 ‘공감’이 우선

- ★ 자녀들은 부모가 드러낸 감정 앞에 자신의 고민이 짐이 될까 두려움이 생기게 됩니다
- ★ 자녀들은 감정을 숨기는 방법으로 회피를 선택하게 됩니다

3) 부모가 아이의 안식처가 될 순 없을까?

부모가 공감할수록 자신의 감정에 솔직해지는 아이

- ★ “아들아, 네가 왜 화났는지 엄마는 알고 있어. 엄마가 그 맘 알고 있어.”
아들에게 엄마가 이런 말을 해주면 아이는 외로움과 고로움을
혼자서 안고 있지는 않을 겁니다

2. 진정한 공감을 위한 ‘부모 자신의 감정 찾기’

1) 부모가 자녀의 감정을 느끼기 위해서는 부모의 먼저 자신의 감정을 알아차려야 함

2) 감정을 알아차린다는 것은 지금 이 순간 어떤 감정을 느끼고 있음을 아는 일 지금 이 순간 감정을 알기 위해서는 몸이 느끼는 감각에 주의를 기울이는 것이 필요

3. 몸 감각의 주의를 기울일 수 있는 훈련

1) 건포도 명상법 : 명상치료기법, 모든 감각을 의식하며 느끼는 훈련

- ① 손바닥 위에 건포도를 올려놓고 바라보면서 엄지와 검지를 이용해 촉감을 느낀다
- ② 건포도를 귓가에 댄 채, 만지며 소리를 듣는다
- ③ 건포도의 냄새를 맡아본다
- ④ 혀로 건포도의 질감을 느끼고 천천히 씹으며 맛을 느껴본다

2) 일상 감정 훈련 : 감정적인 사건에 대처하는 훈련법

- ① 아이가 겪은 부정적 사건에 대해 공감대를 형성한 후 인식전환을 해준다
- ② 아이가 일상에서 경험하는 감정들에 대해 이름표를 붙인다

3) 역할 놀이

부모와 자녀가 현재 갈등을 경험하고 있는 상태를 연출,
갈등의 대상인 상대방의 입장이 되어 보는 훈련