

발행인 백일현

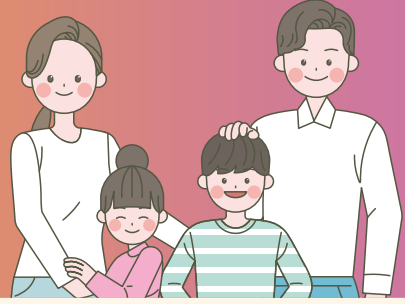
발행처 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

전화 044-415-2209 / FAX 044-415-2369

주소 30147 세종특별자치시 시청대로 370

세종국책연구단지 사회정책동 7층

학부모 소식지



아이들의 언어를 긍정적으로 바꾸어주는 공감의 힘



정여주

한국교원대학교 교육학과
상담심리전공 교수

최근 일을 하면서 카페에 앉아있다 보면 대화하면서 욱을 섞어 말하고 친구들에게 너무 공격적인 언어를 쓰는 청소년들을 보며 우려될 때가 많다. 이런 현상은 온라인 공간에서 더 심하게 나타난다. 사이버세계 속에서 청소년들은 단순하게 상대방에 대한 욱을 하기도 하지만 상대의 가족을 욱하거나 상대에 대한 인신공격 또는 사진 공개 등을 공개된 공간에서 하는 등 심각한 문제를 많이 일으키고 있다.

이러한 아이들의 언어를 변화시키기 위해 부모는 무엇을 할 수 있을까? 첫째, 부모는 무엇보다 먼저 아이들이 부정적인 언어를 사용하게 되는 감정을 공감해야 한다. 20년간 청소년들을 상담하면서 확실하게 알게 된 것은 청소년들은 잘못된 행동을 했을 때 왜 그렇게 했는지를 공감해주는 어른의 말에만 귀를 기울인다는 점이다. 공격적인 언어 이면에 깔려 있는 극도의 학업 스트레스, 또래 친구에게 소외될 것 같은 두려움, 아무도 나를 이해해주지 못한다는 서글픔 등 아이들이 가지고 있는 마음에 다가갈 때에만 마음을 부정적인 언어로 표현하는 습관도 바꿀 수 있다.

둘째, 다른 사람을 공감할 수 있도록 훈련시키는 교육이 가정 내에서 이루어져야 한다. 공감능력은 다른 사람의 감정을 인식하고 이해하며 그것을 말로 표현하여 돌려줄 수 있는 능력이다. 인간은 타인을 이해하고 공감할 수 있는 거울뉴런^①을 가지고 태어나며 어린 시절부터 엄마의 표정을 읽으면서 상대의 정서를 인식하고 이해하는 능력을 키워나간다.

그러나 오랜 시간 거울뉴런을 훈련시키지 않고 자라면 점점 타인과 감정을 소통하는 방법을 모르게 된다. 공감능력을 높이는 가장 좋은 방법은 부모가 먼저 아이의 마음을 읽어주며, 부모 또한 자신의 마음을 아이에게 진솔하게 보여주는 것이다. 아이의 문제 행동으로 인해 부모가 느끼는 서운함, 속상함, 슬픔 뿐만 아니라, 평소 아이를 보며 느끼는 기쁨, 만족감, 행복 등 다양한 감정을 솔직하게 얘기할 수 있다면, 아이는 부모의 마음을 느끼고 이해하면서 자라게 되며, 이렇게 자란 아이들은 자연스럽게 타인을 공감할 수 있게 된다.

셋째, 아이들은 자라면서 부모의 말투와 표정을 그대로 닮아간다. 청소년들과 얘기하다보면 그 부모의 모습이 상상될 때가 많은데, 나중에 부모를 만나보면 내가 상상했던 모습 그대로인 경우가 많았다. 어떻게든 다른 사람의 약점을 찾아내어 그 사람의 가치를 평가절하하고 늘 부정적인 말을 하는 어른들이 너무 많다. 이런 마음의 상태를 자녀가 그대로 내사^②하여 이를 과격한 언어 표현으로 보여주곤 한다. 즉, 부모인 내가 먼저 세상 사람들을 긍정적으로 바라볼 수 있어야, 아이들의 부정적인 언어도 긍정적으로 바꿀 수 있게 된다.

언어는 단순한 말이 아니다. 프로이트^③는 인간의 말실수도 그 사람의 무의식에 있는 정체성, 가치관, 욕구 등을 보여준다고 하였다. 자녀의 언어 습관을 바꿔주고 싶다면, 부모로부터 공감받고, 타인을 공감하며, 다른 사람들을 긍정적으로 바라도록 해주어야 한다. 필자도 두 아이를 키우면서 늘 느끼는 바이지만, 부모가 아이의 새로운 한 세상을 함께 만들어 나가는 과정은 참으로 힘들고 많은 노력이 필요하다. 오늘도 이 글을 읽으며 그 한걸음을 내딛는 부모님들에게 격려의 박수를 보내고 싶다.

① 거울뉴런(mirror neuron): 서로 신호를 주고받으며 정보를 처리해 지각한 행동의 의미를 파악하는 뇌세포이며, 타인의 의도를 파악하고 모방하며 공감하는 역할을 함

② 내사: 부모님의 가치관이나 생각을 아무 비판 없이 자신의 생각인 것처럼 무의식적으로 받아들이는 현상

③ 프로이트: 오스트리아의 심리학자로 정신분석학의 창시자이며, 인간의 무의식에 대해서 연구했으며, 공분석, 자유 연상 등을 심리치료에 활용하였음

자녀의 올바른 언어습관 형성을 위한 학부모의 역할



노보람 교수
(전북대학교 아동학과)

①
관심사
조율하기

자녀와 대화를 나누되, 긍정적 관계에 기초하여 자녀의 관심사와 부모의 관심사를 조율해야 합니다. 혹시 부모가 궁금한 시험 성적과 같은 주제로만 대화를 나눈 것은 아닌지 돌아볼 필요가 있습니다.

②
아이의
감정에
공감하기

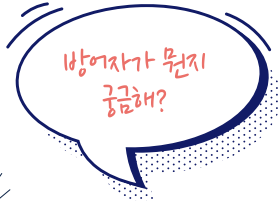
아이가 욱설을 하더라도 지적하는 말 전에 아이의 감정에 공감해야 합니다. 감정에 대한 공감은 부정적 감정을 줄이고 아이는 자신의 생각과 감정을 존중받는다라는 느낌을 받을 수 있습니다.

③
올바르게
감정
표현하기

자신의 부정적 감정을 두루뭉술하게 표현하는 욱설 대신, 감정을 정확하게 표현하도록 해야 합니다. 감정에 이름 붙이기로 아이가 자신의 감정을 이해하고 올바른 언어로 표현하도록 도울 수 있습니다.

학교폭력을 예방할 수 있는 방어자란 무엇일까요?

방어자란 학교폭력에서 피해자를 도와주고 보호하는 역할을 의미하며 가해자의 행동을 제지하거나 중단시키기 위해 노력합니다



학교폭력 방어자로서 행동은?

01

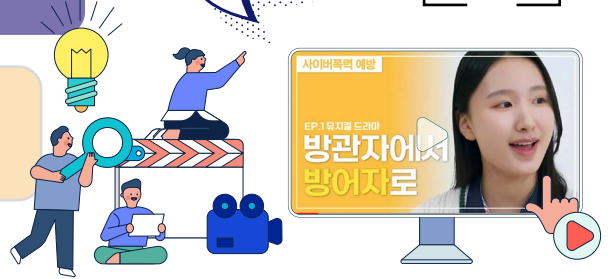
친구의 상황 눈치채기

02

친구의 마음 공감하기

03

학교폭력 목격시 신고하기



이외에도 다양한 행동으로 학교폭력을 방어할 수 있어요!

방어자 사례 소개

온라인 사례

단톡에서 학생들이 확인되지 않은 소문을 퍼뜨려 한 친구를 곤란하게 만들고 있습니다. 이때 방어자로서 할 수 있는 일은?



**단톡을 나가지 말고
사실이 아닌 내용을 퍼뜨리지 않기를 말하기**

오프라인 사례

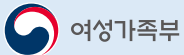
교실에서 몇 명의 친구들이 학생 한 명을 대상으로 별명을 부르는 등 장난을 치고 있어요. 그런데 친구의 표정이 좋지 않네요. 이때 방어자라면 어떻게 행동할 수 있을까요?



**장난이 학교폭력일 수 있음을 알리고,
장난치는 친구들의 행동을 제지하기**

부처별 사이버폭력 예방·대응 도움자료

교육부는 사이버폭력 예방 및 대응을 위한 범부처 협의회를 운영하고 있습니다. 관계부처 및 유관기관의 도움자료는 아래 사이트에서 확인하실 수 있습니다.



여성가족부

디클 DIGITAL CLEAN

디지털 성범죄 예방교육 플랫폼 (학생용)



방송통신위원회

NIA 한국지능정보사회진흥원

디지털지킴이 다니
눈 세상 속 빨간모자를 구해줘!



과학기술정보통신부

NIA 한국지능정보사회진흥원

청소년 스마트폰 과의존 척도



한국청소년상담복지개발원
Korea Youth Counseling & Welfare Institute

의사소통 프로그램 '티키타카'



여성가족부 청소년 1388

폭력 및 학대 등 위기 상황 노출되어 도움이 필요한 청소년에게 365일 24시간 사이버상담 지원



학부모 참여 이벤트



자녀와 함께 언어문화 개선 다짐 문구나 규칙을 구글 폼에 적어주세요. 추천을 통해 기프티콘을 드립니다.

선물 받아주세요