



자녀의 생각과 기분을 이해하고 들어보세요

박홍목/자녀성공 어머니스쿨 부원장

다섯 살 짜리 아들 경민이가 놀이터에서 놀다가 옷을 더럽힌 채로 집에 돌아오자 마자 엄마는 대뜸 “너는 맨날 이 모양이니, 옷이 이게 뭐니, 엄마가 옷을 더럽히지 말라고 했잖아.”

혼이나서 시무룩해진 경민이는 말 한마디 못하고 옷을 벗고 방으로 들어갑니다. “얼른 나와서 안씻고 뭐해. 얼굴하고 손이 이게 뭐니” 엄마의 재촉에 세면장으로 가서 손을 씻고, 얼굴도 닦습니다.

그런데 마음의 찌꺼기는 씻을 수가 없습니다.

경민이 엄마는 아이의 못마땅한 행동이나 태도를 보면 바로 짜증을 내고 소리를 지르니 경민이는 집에만 오면 기가 죽어 버립니다.

그런데 냉정히 생각해 보면 경민이가 조용히 방안에만 있는 것보다 밖에 나가 씩씩하게 잘 노는 것이 좋긴한데 옷을 더럽히는 것이 못마땅한 것입니다.

경민이 엄마는 마음을 진정하고 말해야겠다고 생각하면서도 잘 되지 않습니다.

며칠 후 경민이 아빠가 저녁밥을 먹고나서 경민이 엄마에게 말하기를 “당신 요즘 경민이를 너무 야단치는 것 같은 데 그러지 말고 여기 적힌 대로 한번 해봐. 이걸 당신이 자주 보는 경대 앞에 붙여놓고 아침에 일어나서 세 번, 점심 때 세 번, 저녁 때 세 번 소리내서 읽어봐, 딱 3 개월만 해봐”라고 이야기 합니다.

나의 다짐

‘나는 아들 경민이와 말할 때, 잠깐 숨을 멈추고 먼저 경민이의 생각과 기분을 이해하여 듣는다. 그리고 나서 사랑하는 마음으로 경민이를 바라보고 말한다. 나는 스스로 자신의 감정과 반응을 적절히 통제한다.’

남편의 말대로 몇 달을 열심히 실천해 본 경민이 엄마는 자신의 말하는 태도와 방법이 과거와 달라진 것을 느낍니다.

테니스나 수영을 배우듯이 올바르게 말하는 태도와 습관을 연습해야 합니다. 먼저 인내심과 이해심을 가지고 자녀의 입장이 되어 자녀의 생각과 기분을 이해하려는 마음으로 들어야 합니다.

경민이 엄마는 사고와 행동과 태도를 변화시키는 다짐의 위력을 통감했습니다.

이러한 다짐을 통하여 자기 암시, 자기 통제가 용이하게 되고, 다짐의 반복으로 장애 요인을 극복하고 결의를 다질 수 있는 것입니다.

‘그런 것 하면 안돼’ ‘엄마가 하지 말라고 했잖아’ ‘너는 제대로 하는 게 없어’ 등 부정적인 것들로 가득찬 자녀의 마음을 엄마의 사랑이 담긴 따스한 말로 채우십시오.

그럴 때 지금까지 찾아있던 부정적인 생각과 태도와 행동이 긍정적으로 바뀌는 놀라운 사실을 경험할 것입니다. 마음과 마음이 통하는 대화의 문이 열릴 것입니다.

자녀성공어머니스쿨 02)3486-0643, 4

