

청소년 자녀 문제로 인해 고통 받는 부모를 위한 세미나

■ 부모의 잘못이 아니다

■ 청소년들에게 꼬치꼬치 따지지 않는 것이 가장 크게 도와주는 것이다.

■ 지나친 이해심은 보이지 않아도 된다.

청소년들은 특이한 기분을 느낀다. 자기들이 느끼는 감정이 그 누구도 느껴보지 못한 신비하고 불가사의한 것으로 생각한다. 그래서 “네 기분이 어떤지 알아 네 나이 때는 나도 똑같은 기분이었으니까” 하는 말을 들으면 모욕을 느끼게 된다.

내가 네 나이 때는 하고 이야기 하면 청소년들은 즉시 귀머거리가 된다.

■ 물길에 노련한 사람은 흐르는 물을 거스르기보다 안전하게 발이 디딜 수 있는 곳이 나타날 때 까지 물에 뜬 채 물 흐름에 몸을 맡긴다. 청소년의 부모도 마찬가지다. 방심하지 말고 자녀들과 안전하게 접촉할 수 있는 기회를 기다려야 한다.

■ 부모들은 아이를 위해서 아이가 가진 단점들을 일러줄 필요가 있다고 믿는다. 아이의 결점을 늘어놓아서 이익을 보는 사람은 아무도 없다.

청소년들에게 잘못된 사실을 고쳐주려고 하면 완강한 반항을 만나게 될 것이다.

■ 어린 아이처럼 다루지 않도록 해야 한다. 그리고 청소년 자녀의 갓난아이 시절을 상기시켜 주면 십대 아이들은 싫어한다. 그들은 지금의 자기와 어린 시절 사이에 거리를 두고 싶어 한다.

■ 자녀에게 해결책을 말해주지 말고 스스로 선택할 수 있도록 부모들의 믿음과 인내가 필요하다.

“선택은 네 몫이야.”

“그 결정은 내가 하는 거야.”

“만일 내가 원한다면.”

“그것은 너의 결정이야.”

“내가 어떤 선택을 내려도 난 괜찮아.”

“난 네가 올바른 결정을 내릴 수 있을 것이라고 믿는다.”

■ 청소년들은 부모들의 화를 돈을 수 있는 고도로 발달 된 레이더를 갖고 있다.

■ 많은 부모들이 자녀들과 어찌다 논쟁이 벌어지면 자기 자녀보다 낮은 사람을 변호하려고 한다. 부모들은 마치 검사처럼 행동한다. 부모는 변호사가 되어야한다.

또 어떤 부모는 자녀가 다른 사람들과 마찰을 일으킬 때 자녀가 약해질까 봐 불안해서 아이

에게 도움을 주려고 하지 않는다.

■ 자녀들은 부모들의 명령에 즉시 행동을 바꾸지 않는다. 타인의 명령이 아니라 자기 의지로 행동을 멈춘다는 사실을 스스로에게 과시하기 때문이다.

■ 청소년들은 칭찬을 거부한다.

자녀에게 칭찬하지 말고 자녀가 한 일에 대해 칭찬하고 기뻐 해 주자.

“넌 항상 참 착하게 굴더라.”

“넌 늘 마음이 무척 너그러워.”

“넌 항상 매우 정직해.”

이런 칭찬은 자녀들을 불안하게 만든다. 이런 칭찬을 받은 아이에게는 맞추기 힘든 기준에 맞춰 살아야 한다는 의무가 부과된다. 항상 착하고 너그럽고 사려 깊을 수 있는 사람은 없다.

■ 자녀들이 믿고 순종하는 존재는?

할아버지 할머니 같은 사람들이 아니라 아버지와 어머니여야 한다. 그렇지 않으면 부모의 가치가 무너지게 된다. 그것은 부모가 자신의 부모에게 분리되지 못한 증거로 자녀 또한 부모에게 분리되지 못하고 의존 될 수 있다.

■ 너무 강한 어머니와 너무 약한 아버지

아버지의 권위가 없으면 학교의 규칙을 어기게 되며 선생님에게 대들게 된다. 한계선을 체험해 주지 않았기 때문이다.

아버지는 어떻게 야단 칠 줄 몰라 참다가 어쩌다 한 번 야단 칠 때는 매우 난폭하게 자녀를 다룬다.

어머니는 물리적인 힘이 필요할 때 남편에게 자녀를 혼내 달라고(겁을 주라고) 부탁하지만 이것은 아버지의 권위를 체험시켜주는 것이 아니라 힘으로 억압하는 것이고 결과적으로 어머니의 명령 하에 움직이는 아버지일 뿐이다.

아버지에게 혼난 자녀를 달래주지 말아라. 그것은 곧 아버지의 권위를 떨어뜨리게 된다.

자녀의 반항 뒤에는 말할 수 없는 마음의 고통이 있다.

■ 자녀에게 화를 내라.

부모의 감정을 표현하고 자녀에게 어떻게 해줄 것을 구체적으로 요구하라.

■ 금지(한계선)는 심리적으로 인간에게 어떤 의미가 있는가?

자녀들은 야단맞고 싶지 않지만 자신의 행동에 제재를 가해주길 때때로 원한다. 그래서 부모가 통제하지 않을 때 누가 보아도 알 수 있을 만큼 그 불만이 드러난다. 정작 부모만 모르고 있을 뿐. - 부산스럽고 남을 잘 괴롭히는 자녀

부모의 죄책감으로 인해 자녀를 통제하지 못한다.
자녀들은 이 점을 이용하여 순종하지 않는다.

■ 금지의 문제는 권위의 문제이다.

금지가 말로 나타날 때 권위는 자연스러운 것이다.

부모의 권위가 확고하면 할수록 금지사항을 일일이 지시할 필요가 줄어든다는 것을 금방 알 수 있다. - 땅속에 돌

■ 권위는 한순간에 저절로 세워지는 것이 아니다.

그것이 확고해지려면 오랜 시간에 걸쳐 부모의 말과 행동이 일치되어야 한다. 따라서 징벌은 금지에 반드시 필요하다. 부모의 권위가 떨어졌을 경우(위협과 징벌을 가해도 금지시키지 못할 때) 자녀에게 심리적 장애를 줄 수 있다. 벌을 주는 것은 무게에 힘을 실어 주는 것이다. 법을 위반 했을 때 제재를 받지 않으면 자녀들은 자신이 받아야 할 처벌을 무의식적으로 스스로에게 가한다.

부모들은 잔소리만 할 뿐, 실제로는 제재도 가하지 않는다. 행동이 뒤따르지 않는 것은 말을 부패시킨다. 그리고 어른의 말을 허풍으로 여긴다. 심리적 청각 장애가 생기는 것이다.
- 핸드폰 요금

자녀에게 제재를 가할 때 금지령이 헛된 말이 되지 않을 것이다.

아무런 말을 하지 않고 이유 없이 제재를 가하는 것도 똑같은 결과를 가져온다. 걸핏하면 따귀를 때리는 식의 말을 대신하는 행동은 자녀를 동물처럼 길들이려고 하는 것이다. 말이 전하는 의미를 없앤 것이기 때문이다.

반대로 자녀에게 아무 반대도 하지 않는 것은 사실상 자기 욕구의 노예로 전락하게 내버려둔다.

■ 함께하는 시간이 많은 엄마는 자녀들에게 권위를 행사하기가 쉽지 않다.

자녀들은 권위가 어디서부터 오는지 분명히 알아야 한다. 일반적으로 자신과 오랜 시간을 보내는 어머니는 정서적으로 편안함이 있기 때문에 권위적이지 못하다. 더욱이 그 권위는 아버지로부터 나온다고 느낀다. 자녀는 부모의 힘을 더 강한 자가 행사하는 독재로서가 아닌 꼭 필요한 것을 느껴야 한다.

■ 자녀들은 금지를 받아들인다.

대개의 경우 자녀들은 부모의 사랑을 지키고 싶어 하기 때문이다. 징벌이란 당사자가 받아들이고 이해해야 효과가 있는 법인데, 그것을 벌하는 이가 자신의 행동에 확신을 가질 때에만 가능하다.

ex) 아버지는 아들이 어떤 벌을 받을 것인가를 아들과 상의했다. 그리고 1주일 동안 텔레비전을 보지 않기로 결정했다. 그런데도 아들은 눈에 띄게 행복하고 안도하는 모습을 보였다. 그리고 누가 물으면 자신이 벌을 받고 있는 것을 자랑스럽게 이야기 했다.

■ 통제는 사랑 안에 있는 것이다.

자살하려고 수면제를 먹고 마리화나를 피우는 딸을 이 전에 못 본 척, 못 들은 척 무관심한 모습 대신 혼을 내고 벌을 줄 때 딸은 오히려 안심하는 모습을 보였다.

금지하지 못하는 것은 부모의 자라 온 경험의 영향도 있지만 자녀에게 더 이상 사랑 받지 못할 것이라는 두려움도 작용된다. 존경과 찬사를 받는 대신 보잘 것 없는 존재로 보일까 봐 두려워한다. 특히 자신의 부모를 비난 했듯이 자녀들도 나를 비난하지 않을까 두려워한다.

**화를 내 되 소리 지르지 마라.
언어로 말 한 뒤에 벌을 주어라.**

■ 방문을 열기 전에 노크하도록 가르치라.

아버지의 법은 가정에서 근친상간을 금지시키는 것이다. 이 법은 입으로 말하지 않지만 지켜진다. 허나 아버지가 집을 가출하거나 외박해서 아들이 어머니를 위로하고 있다면 정신적 근친상간이 이루어지고 있는 것이다. 자녀들 사이, 그리고 자녀와 부모 사이의 한계선과 적절한 거리를 유지하기 위해서 일정한 거리를 유지하도록 해야 한다. 이러한 거리들은 그들을 안심시켜 주며 올바르게 성숙하도록 도와준다. 자녀들이 부모의 침대에 들어가지 못하게 함으로 인해 좋은 성과를 거둔 예가 많이 있다.

자녀의 방을 치울 때에는 의사를 물어 보아라.

■ 자녀에게 중요한 것은?

부모가 서로 보완적인 부부관계를 이루고 상대방의 의견을 존중하는 것이다. 특히 어머니는 약간 독단적이라 하더라도 아버지의 법을 지지하는 것처럼 보이는 것이 좋다. 부부는 절대로 자녀 앞에서 서로를 비판해서는 안 된다.

부부는 각자 불안해하는 배우자를 서로 안심시킬 수 있어야 한다. 부모가 그 불안에 휩쓸려 버렸을 경우 그 불안을 없애는 것은 의사의 몫이 된다.

자녀를 실수하도록 밀어내는 것은 대개의 경우 부모가 갖는 불안 때문이다.

■ 부모들이 충분히 엄격하지 않을 때 자녀가 스스로 자신에게 벌을 주는 것이다.(자신 스스로 엄격하게 통제 할 수 있다.) 대개의 경우 어머니가 한쪽 자녀만 편애하면서 그 자녀의 일거수일투족에 감탄해 하면 자녀는 부모의 기대를 채우기 위해 스스로를 철저히 감시한다.

우리가 우리 자신을 지배 할 수 없다면 다른 사람에게도 자신을 지배하도록 가르칠 수 없다.

■ 징계의 과정

타협은 극히 한정되게 하며, 금지시키는 이유의 설명은 짧게 해야 한다.

징계는 모욕감을 주거나 과도해서는 안 된다.(징계에 다른 사람을 끌어 들여서는 안 된다.)

예고했던 징계는 반드시 적용해야 하며, 혹 실행하지 않을 때에는 이유를 설명해야 한다.

■ 권의가 없는 부모 밑에서 자란 자녀들은 비정상적인 행동과 질병이 생길 수 있다.

“그건 안 돼!”라는 말을 듣지 않고 자란 자녀는 연약한 자녀가 된다. 거부하고 거절하지 못해 항상 다른 사람에게 끌려 다니게 된다. - 집에서처럼 학교에서 군림 할 수 없는 것에 분노하게 된다.

사춘기 자녀들은 먼저 존중받기를 원하고 그 다음 대화를, 그리고 이해를 필요로 한다. 어떤 상황에서 금지령을 내려야 한다면 반드시 조심성과 여러 가지 의견과 많은 대화를 동반해야한다.