

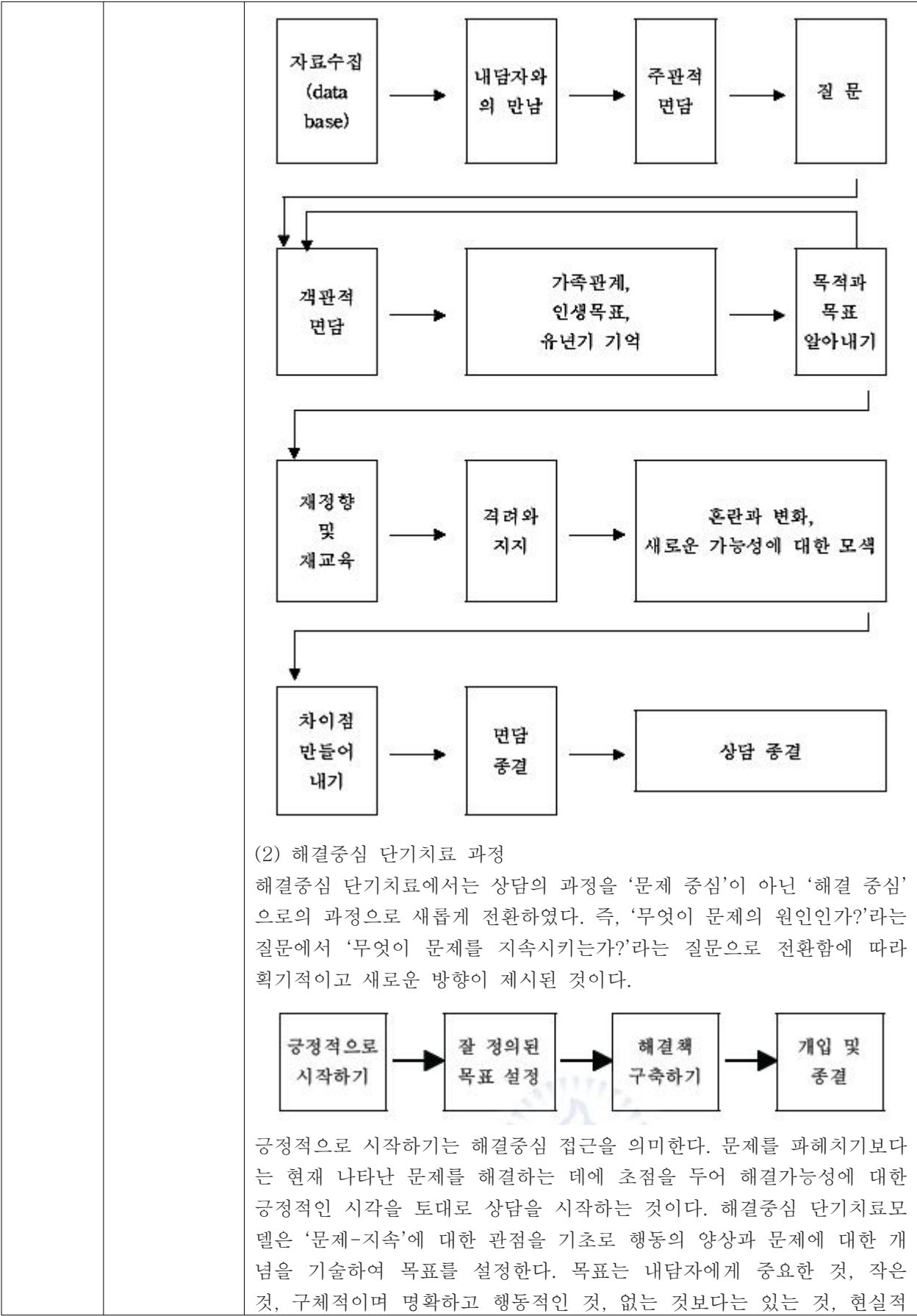
21차시 : 부모와 소통하는 교사의 상담전략

집필자 : 김 승

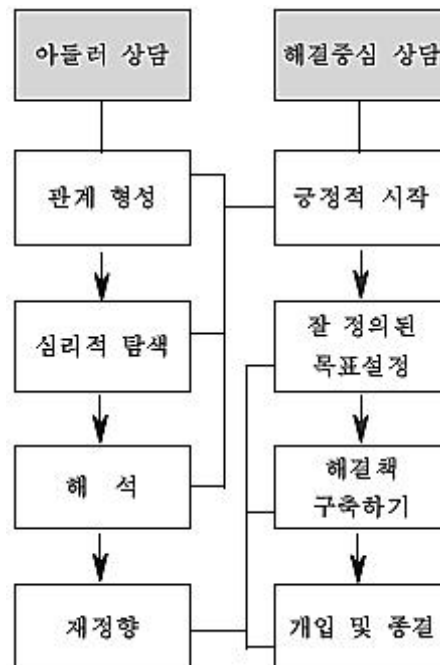
FLOW	세부 FLOW	내 용
준비하기	오늘의 주제	<p>근래 핵가족화와 낮은 출산율로 평균 가족수 2.9명의 한 자녀가정이 주류를 이룸에 따라 가족 내에서 타인과의 관계형성 경험이 부족하게 되며 개성을 무시한 학교조직의 획일화와 성과위주의 지식중심교육으로 인하여 이전의 어느 때 보다 학교생활적응이 어려워지고 있다. 한국사회조사연구소(2005.5.25)에서 실시한 통계에서 집단 따돌림을 당해 본 경험이 전체 청소년의 13.9%(남학생 9.3%,여학생 18.8%)에 이르고, 내가 나서서 직접 집단따돌림을 시킨 경험이 6.9%(남학생 5.1%,여학생 8.9%)이며, 다른 학생 따라서 집단따돌림을 시킨 경험에서는 36.2%(남학생 32.2%,여학생 40.5%)에 이르는 수치는 누구라도 집단따돌림 피해자 혹은 가해자가 될 수 있음을 보여준다. 그러므로 부모들은 자녀의 학교적응에 많은 관심을 가지게 되었으며, 학교현장에서는 부적응학생 지도가 가장 중요한 현안으로 대두되었다.</p> <p>학교부적응의 결과는 학교공포증, 무단결석, 학업중단 등의 학교 거부행동으로 나타나고,그 정도에 따라서 비행(delinquency)이나 일탈(deviance)의 원인이 되기도 한다. 총 재적 학생수에 대한 제적자, 중퇴자 및 휴학자의 비율인 학업 중단율은 2005년 중학교 0.9%,고등학교에서는 1.3%(교육백서,2008)이며, 학업중단의 이유로는 학교부적응(40.3%), 개인·가정사정(18.2%), 무단장기결석(14.9%), 학습의욕상실(9%),이민유학(8.2%)등으로 나타나 학교부적응이 방치될 경우에는 학생들이 학업을 중단하는 결정적인 원인이 되었다. 시교육청,2004).또한 2005년도의 청소년 범죄는 약 86,014여건이었는데 이중 57,980건이 학생범죄였다(보건복지가족부,2007).</p> <p>이런 과정에서 가장 중요하게 등장한 것이 바로 부모상담이다. 대상관계이론에 의하면 자녀의 성격형성에 부모가 결정적인 역할을 하게 된다. 놀라운 사례도 있다. 학생의 문제 해결을 위해 개입상담에서는 30시간 걸렸던 것이 부모 및 가족상담으로 단 5시간 만에 성공했다는 것이다. (Nicoll. 1999; Stone & Peek, 1986)</p>
	오늘의 목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 학부모교육과 학부모 자문과는 구분되는 학부모 상담의 개념을 이해할 수 있다. 2. 단기상담의 기본적인 흐름을 이해할 수 있고, 해결중심의 상담과 비교할 수 있다. 3. 학생의 변화를 위한 가족상담의 과정을 이해하고 적용할 수 있다. 4. 학부모 상담의 4가지 모형을 이해하고 적용할 수 있다.
	사전체크	<p>1. 학생의 변화를 위해서 학부모상담은 필요하지 않다.</p> <p>정답(X)</p> <p>학생을 돕기 위한 전략적 차원에서 이루어지는 학부모 상담은 기본적으로 부 또는 모, 그리고 자녀(학생)가 포함되므로 가족 구성원을 대상으로</p>

		<p>로 하는 가족상담의 접근이 필요하다. 학교에서의 가족상담은 대체로 아버지보다 어머니들이 더 협조적인데 한 부모 또는 자녀나 다른 가족이 상담에 참여하지 않을 때는 반드시 모든 가족을 동원하려고 애쓸 것이 아니라 협조적인 부모에게 집중하여 자신감을 높여주고, 효율적인 언어적 대화방법들에 대해 교육하는 것이 유용하다</p> <p>2. 학생의 변화를 위한, 학부모 상담의 단계에서 학부모의 자녀이해보다 먼저 필요한 것은 학부모의 자기이해이다.</p> <p>정답(O)</p> <p>학부모 상담 모형의 세부구조는 자기 이해, 자녀 이해, 목표설정, 실행의 4단계로 이루어져 있으며, 각 단계는 상호 피드백을 통해 재순환을 할 수 있도록 되어 있다. 따라서 학부모의 자기이해가 가장 먼저 선행된다.</p>
학습하기		<p>1.학부모 상담의 이해</p> <p>1) 학부모 상담과 학부모 교육 및 학부모 자문</p> <p>(1) 학부모 교육</p> <p>학부모 상담은 학부모 교육 또는 학부모 자문과 혼동되어 사용되고 있다. 학부모 교육은 주로 집단 형태로 이루어지며 과정이나 내용 면에서 다른 것과 구분된다. 학부모 교육의 내용은 주로 교육집단 지도자에 의해 정해지고 과정 또한 교육의 형태를 띠고 지도자 중심으로 이루어지며 교육 주제에 알맞게 강의식이나 토론식 방법을 적용할 수 있다. 참여자들은 배운 원리를 가족상황에 적용하도록 격려받고 그 결과에 대한 토론이 이루어지기도 한다.</p> <p>(2) 학부모 자문</p> <p>학부모 자문은 그 시작부터 주된 초점이 학생에게 맞춰져 있다. 즉, 내담자(학생)의 문제를 해결하기 위해 피자문가(부모)는 자문가(상담자)로부터 도움을 받는 것이다. 자문 과정에는 교육적 접근이나 직접 교육방법이 적용될 수 있는데 여기서 교육은 자문의 본질이 아니라 자문 과정 속에 필요에 의해 포함되는 하나의 과정이 된다. 이때 학생 또는 부모에게 보다 전문적인 상담이나 심리치료가 필요하다고 판단되면 다른 상담자나 전문가에게 의뢰하는 것 역시 자문의 역할이다. 학부모 자문은 필요하다면 한 회기에서 교사나 학생과 함께 만날 수 있다.</p> <p>(3) 학부모 상담</p> <p>학부모 교육이나 학부모 자문이 학생에게 초점을 두어 학생의 문제 행동을 개선할 수 있는 방안에 도움을 주는 것이라면 학부모 상담은 학생의 변화에 앞서 부모 자신의 변화를 강조한다. 부모가 상담을 통해 자신에 대한 이해를 넓힘으로써 자녀의 문제행동이 온전히 자녀만의 문제가 아니고 부모자신의 영향이 있음을 새롭게 인식하게 되어 스스로의 변화를 시도하게 되는 것이다. 자녀에 대해 자신이 어떻게 지각하고 있으며,</p>

	<p>자신의 지각을 합리적으로 이해할 수 있도록 도와주어 자녀의 문제 행동에 대해 객관적으로 바라보고, 문제 해결을 위한 능동적이고 적극적인 힘을 기른다. 더불어 상담을 통한 자기 이해와 조절 과정에서 자녀로 인한 자신의 정서적 어려움 등 가족생활 패턴의 긴장요인이 되었던 문제들을 효율적으로 다룰 수 있게 된다.</p> <p>2) 상담의 과정 탐색</p> <p>(1) 아들러식 단기상담</p> <p>아들러식 상담과정은 관계형성, 심리적 탐색, 해석, 재정향의 4단계를 거친다.</p> <div data-bbox="523 766 1404 902" data-label="Diagram"> <pre> graph LR A[관계 형성] --> B[심리적 탐색] B --> C[해석] C --> D[재정향] </pre> </div>
	<p>아들러 상담에서 상담자와 내담자의 관계는 평등하다. 상담자가 내담자보다 우월하다는 생각을 갖지 않고, 친구와 같은 모습으로 대하며 자신이 가진 전문가적 경험과 지식을 적극적으로 사용하면서도 동시에 내담자의 능력과 힘을 존중한다. 이러한 관계형성은 상담자와 내담자간 상호 존중, 협동, 합의된 목표를 달성하고자 하는 바람 등에 토대를 두고 상담의 전 과정을 통하여 형성하고 유지되어야 한다. 전 상담과정에 걸쳐 관계를 형성하고 유지하기 위한 핵심적 요소는 격려이다.</p> <p>아들러 상담의 두 번째 단계는 심리적 탐색과정이다. 상담에 찾아온 이유, 현재 나타난 문제의 성격, 상담 신청 전 내담자의 상태, 심리검사 자료, 사례사, 자녀(학생)를 비롯한 가족 등에 따라 종합적인 탐색이 이루어진다. 여기 에서 아들러식 생활양식 평가가 이루어지기도 한다.</p> <p>세 번째 단계인 해석에서는 상담자의 가설과 관찰이 포함된다. 내담자의 가족구도와 초기회상, 상담장면 안팎에서의 행동 관찰 등을 통해 내담자가 삶의 과제에 대처하는 데 필요한 시사점을 얻을 수 있다.</p> <p>마지막으로 재정향은 상담의 마지막 단계로서 변화를 시작하고자 하는 내담자의 바람에 달려있다. 여기서 상담자는 ‘당신은 변화하고 싶습니까?’라고 물을 수 있다. 내담자가 그렇다고 하더라도 상담자는 너무 빨리 진행해서는 안 된다. 습관적인 생각, 태도, 행동으로 후퇴할 가능성을 점검하면서 계속해서 내담자를 격려하고, 우호적인 태도를 유지하면서 새로운 태도와 방법을 받아들이도록 하는 것이 매우 중요하다.</p> <p>[단기상담의 세부 단계]</p>



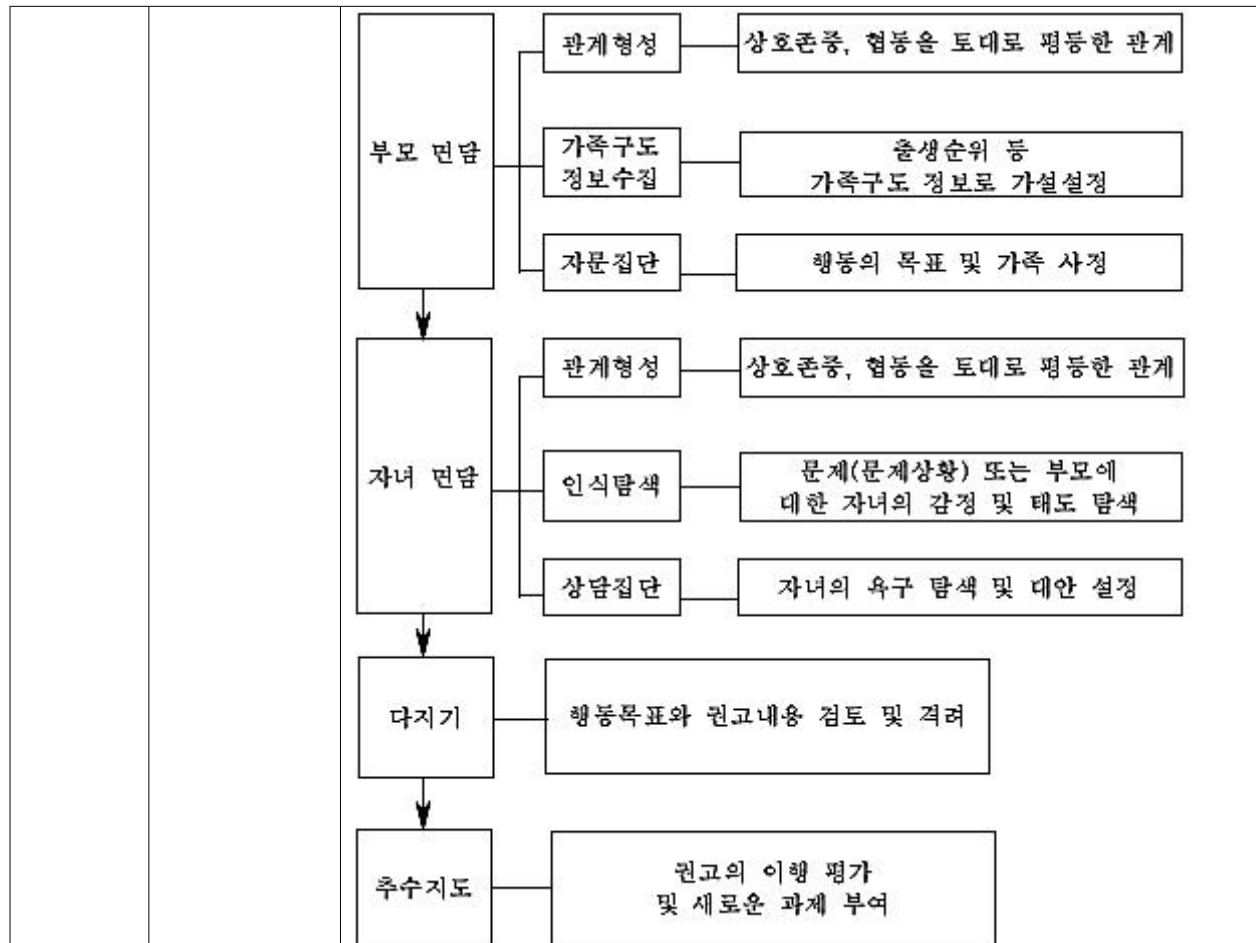
이고 성취가능한 것으로 정하되 목표를 끝이 아닌 시작으로 간주하면서 목표수행은 힘든 일이라는 것을 인식할 수 있도록 돕는 것이 필요하다. 그리고 나서 적합한 방법으로 해결책을 구축하여 개입한다. 개입방법으로는 자문, 격려, 칭찬, 메시지, 과제 부여 등이 있다. 내담자의 기능을 강화시키고, 질문의 차이점으로 새로운 상호작용을 이끌고, 문제를 해결하되 치료자와 내담자가 더 이상 진전이 없다고 생각될 때는 풀 수 있는 해결책으로 끝맺는다. 이 두 가지 상담과정을 비교하면 다음과 같다.



(3) 가족상담의 과정

학생을 돕기 위한 전략적 차원에서 이루어지는 학부모 상담은 기본적으로 부 또는 모, 그리고 자녀(학생)가 포함되므로 가족 구성원을 대상으로 하는 가족상담의 접근이 필요하다. 학교에서의 가족상담은 대체로 아버지보다 어머니들이 더 협조적인데 한 부모 또는 자녀나 다른 가족이 상담에 참여하지 않을 때는 반드시 모든 가족을 동원하려고 애쓸 것이 아니라 협조적인 부모에게 집중하여 자신감을 높여주고, 효율적인 언어적 대화방법들에 대해 교육하는 것이 유용하다

아들러 가족상담은 부모면담, 자녀면담, 다지기, 추수지도의 4단계를 거치는데 이러한 과정은 부모교육이나 자녀(학생)의 협조가 필요한 추수상담의 경우 자녀면담, 다지기, 추수지도의 절차를 참고하는 것이 도움이 될 것이다.



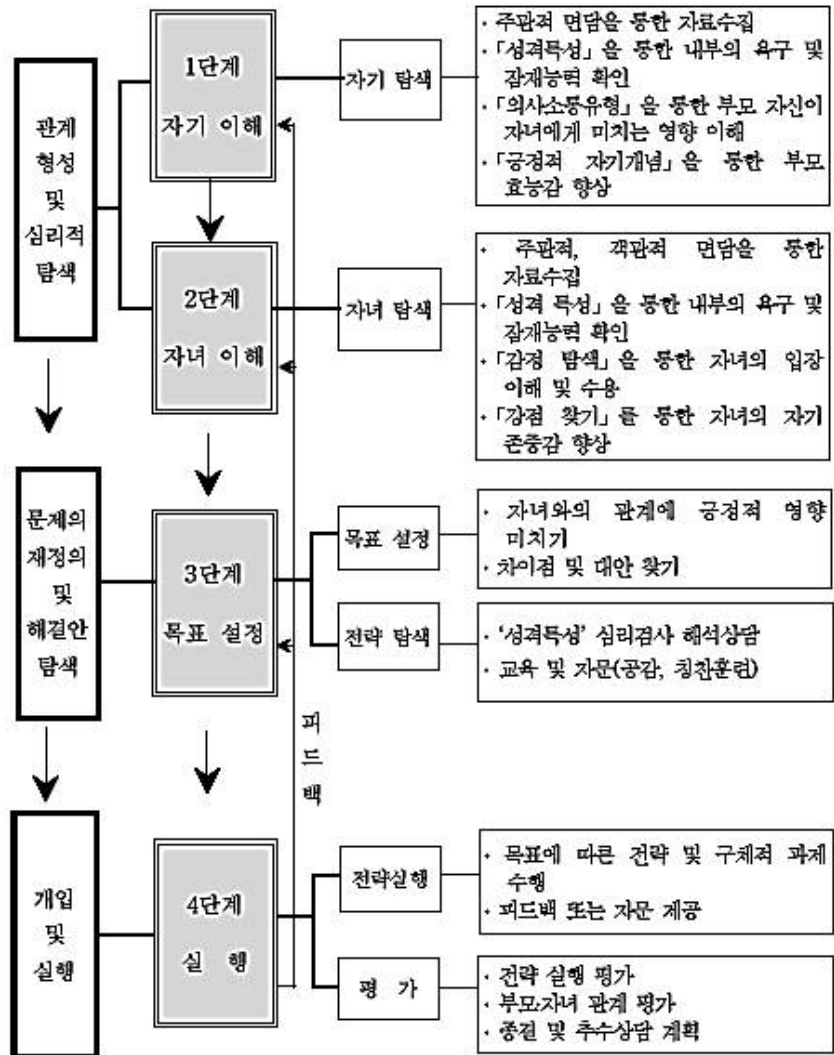
2. 학부모 상담의 모형

모형의 세부구조는 자기 이해, 자녀 이해, 목표설정, 실행의 4단계로 이루어져 있으며, 각 단계는 상호 피드백을 통해 재순환을 할 수 있도록 되어 있다.

1) 부모의 자기이해 단계

자기 자신을 이해하지 못해서 우리와 비슷한 행동을 하고 있는 다른 이들을 비판하거나 그와 같은 행동을 하는 사람에 대하여 분노를 느끼게 되는 경우가 있다. 과거를 이해하지 못하는 사람들은 어쩔 수 없이 과거를 되풀이하게 마련이듯 학부모의 자기 이해가 안 되면 자녀와의 관계에서도 같은 잘못을 되풀이 하게 된다. 부모 자신의 충족 또는 좌절된 내부의 욕구 및 잠재능력을 확인함으로써 부모의 자기 이해를 도우면 자녀와의 관계에서 그것이 어떻게 투사되고 있는지를 이해할 수 있게 되어 결국 자녀와의 관계에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 하였다. 한편, 자녀와의 상호작용 측면에서 본다면 아버지의 경우 자녀의 기질적 특성이 보다 중요한 요인으로 작용하고, 어머니의 경우 어머니 자신의 성격특성이 보다 중요한 변인인 것으로 나타나 학부모 상담시 어머니는 자신의 이해를 통해 심리적인 안정을 돕도록 하는 것이 우선이고, 아버지를 대상으로 할 때는 자녀의 기질과 성격특성을 파악하는 내용을 중

심으로 실시하는 것이 중요하다.



2) 부모의 자녀이해 단계

부모·자녀관계를 중심으로 한 학부모 상담에서는 자녀의 정서에 가장 직접적이고 지속적인 영향을 미치는 부모 자신에 대한 이해를 바탕으로 부모들의 주된 관심 주제인 자녀에 대한 이해가 뒤따라야 한다. 학부모는 학교상담에 대한 기대에서 무엇보다도 자녀의 원만한 학교생활에 대해 궁금해 하고 자녀의 성격, 긍정적 자기개념 형성 등 정서 발달에 관한 것들에 가장 많은 관심을 갖기 때문이다.

자녀의 성격특성을 이해하는 상담적 접근은 학부모에게 적용한 이론을 동일하게 사용할 수도 있고, 자녀의 연령에 따라 구분되는 접근으로 달리 할 수도 있다. 성격특성 관련 심리검사 및 학교생활에 관한 종합적인 정보 등 담임교사와의 협력을 통해 사전에 수집해 놓은 객관적 자료들을 바탕으로 상담자는 2단계 자녀 이해 단계에서 내담자에게 역할극, 빈 의자 기법, 감정분석, 자녀의 강점 찾기 등 다양한 상담 기법들을 적

	<p>용하고, 이를 통해 학부모가 자녀 내부의 욕구 및 잠재능력을 확인할 수 있도록 돕는다. 학부모가 가지고 있는 자녀에 대한 인식 및 태도를 확인해 보고, 이 단계에서 얻은 자녀에 대해 새롭게 확장된 이해를 바탕으로 자기 자녀의 성격특성에 맞는 효과적이고 마음이 통하는 의사소통 반응을 익히게 함으로써 자녀의 입장을 이해하고 수용할 수 있게 됨은 물론 자녀와의 갈등 및 문제 해결능력을 키운다. 자녀 이해 단계에서 상담자는 객관적 면담 자료에 근거한 내담자(학부모)의 자녀에 대한 정보를 바탕으로 부모·자녀 간 역기능적 의사소통유형을 파악한다. 내담자 자신의 감정분석을 통해 발견한 내부의 욕구를 왜곡하지 않고 자녀와의 관계에서 효과적으로 소통시킬 수 있도록 성격대화 시연을 통해 시범을 보여준다. 시연을 본 후 역할극으로 내담자가 직접 연습해 보도록 기회를 주고, 집단상담일 경우 집단원들끼리 자녀와 비슷한 유형을 짝지어 소그룹 활동을 실시하는 것은 자녀의 입장을 이해하고 수용하는 데에 효과적이다.</p> <p>3) 목표설정 단계</p> <p>1~2단계를 거치는 과정에서 학부모는 자신에 대한 이해를 넓힘으로써 자녀의 문제행동이 온전히 자녀만의 문제가 아니고 자신이 자녀에게 미치는 영향이 있음을 새롭게 알게 되어 그동안의 인식과 태도를 바꾸게 되고 나아가 행동의 변화를 시도하게 된다. 자녀에 대해 자신이 어떻게 지각하고 있으며, 자신의 지각을 합리적으로 이해할 수 있도록 도와주어 자녀의 문제 행동에 대해 객관적으로 바라보고, 문제 해결을 위한 능동적이고 적극적인 힘을 기른다. 또한 자녀의 성격특성 및 입장을 이해하게 되면 지금까지 문제로 인식했던 상황에 대해 새로운 각도와 시각으로 조망할 수 있게 된다.</p> <p>학부모가 현재의 상태를 객관적으로 바라보고 변화할 준비가 되었을 때 비로소 상담의 목표를 설정한다. 목표설정을 위해 먼저 학부모가 상담을 시작하는 맨 처음에 진술했던 문제에 대해 새로운 인식을 바탕으로 다시 정의해 본다.</p> <p>문제의 재정의 후, 재정의한 문제에 기초하여 목표를 설정한다. 부모·자녀관계중심 학부모 상담의 전반적인 기본 목표는 부모로서 자녀와의 관계에 긍정적인 영향을 미치는 것이다. 따라서 학부모 상담을 통해 새롭게 알게 된 학부모 자신 또는 자녀(학생)에 대한 이해를 바탕으로 자녀의 감정을 충분히 알아주고 표현해 주는 과정이 필요하며, 그리고 나서 부모·자녀 관계증진 또는 문제해결을 위해 그동안의 갈등상황과의 차이점이나 대안을 만들어야 한다.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

상	황	제	정	의
아동의 산만함		많은 것에 관심과 흥미가 있다는 증거이다. 관심있어 하는 많은 것들을 탐색하는 것이며, 가장 관심있는 것을 발견하기 위해 노력하는 것이다.		
불안하고 걱정이 많은 아동		해야 할 일이 많다고 생각하는 것이다.		
칭얼대고 화를 냄		만족한 것을 계속 찾고 있는 것이다.		
고 집		자기 자신의 의식을 탐색하는 것이다.		
염 려		모든 가능성을 탐색하는 것이다.		
과 민		다른 사람과 협조하려는 노력이다.		
반 대		자기 자신의 방법으로 할 수 있는 것을 찾는 것이다.		
문 제		해결하기 위한 노력이다.		
증 상		피롭다는 표현이다.		
심한 욕		자신이 피롭고 힘들다고 하는 표현이다.		
거리를 두는 것 혹은 멀리 하는 것		가까워지고 싶은 것을 강조하는 것이다.		
분 노		사랑의 증거이다.		
어머니의 잔소리		관심이 많고 돌보고 싶은 마음이 많은 표현이다.		
우 울		주어진 상황과 행동에 강한 책임성을 표현하는 것이다		
남편의 과음과 주사		남편은 자신의 고민과 스트레스를 해소하는 방법으로 술을 마시고 있다. 남편은 부인과 같이 스트레스를 해소할 수있는 방법을 찾지 못하고 있으며, 방법을 안다고 하여도 실행할 용기가 부족하여 주변 사람의 도움을 요청하고 있는 것이다.		
흥미를 들고 부인을 쫓아가는 남편		남편이 단순하게 가까이 가기 위한 방법으로 노력을 하는 것이다.		

4) 실행 단계

행동 없이 통찰 단계에서의 사고변화는 일반적으로 그 수명이 짧다. 새롭게 사고하는 것을 실행에 옮김으로써 내담자는 사고 속에서 변화를 확고히 할 수 있다. 정신분석이론에서는 통찰이 선천적으로 행동을 이끈다는 것을 가정한다. 어떤 내담자에게는 이것이 적용될 수 있다. 학부모 상담을 통해 1~2단계에서 큰 통찰을 얻고 학부모가 만족하여 종결을 원한다면 그렇게 할 수 있다. 그러나 어떤 경우에는 내담자가 통찰을 얻은 후에도 행동으로 옮기지 못하는 요인들이 있다(Hill & O'Brien, 2001). 예를 들면, 변화에 필요한 기술을 가지고 있지 않거나 너무 오래된 습관으로 인해 깨기 어려운 경우 또는 내담자 주변인물들이 강한 반응을 보임으로써 방해요인으로 작용할 수도 있다. 이런 경우에 상담자는 필요한 기술을 가르치고, 변화에 대해 생각할 수 있도록 준비시켜 오랜 습관에서 벗어나도록 도울 수 있으며, 변화로 인해 생기는 인

		재정역할	재정으로 돕기
		적성발견	어디에 적합한가
		흐름인식	냉철한 직업인식
	목표설정	평생목표	성공이전과 이후
		중기목표	성공의 중간관문
		단기목표	올해의 목표는
		학기목표	이번 학기는
		시험목표	이번 시험목표는
	전략수립	학습역량	자기주도학습
		학습유형	학습의 스타일은
		학습전략	자신만의 전략은
		시험전략	자신의 시험패턴
		공부플랜	시험의 플래닝
		공부실천	플래닝과 피드백
	감성소통	자기존중	자신을 사랑하기
		자기효능	자신을 신뢰하기
		의사소통	커뮤니케이션
		대인관계	인간관계패턴
		문제해결	상황반응 패턴

3) 공감 훈련

부모가 자녀를 공감해 줄 때 공감적 이해를 받은 자녀는 자신이 있는 그대로 부모에게 받아들여지게 됨으로써 자신의 진정한 관심사를 탐색할 수 있고 부모와 공유할 수 있게 된다. 공감(empathy)이란 말 그대로 감정의 공유, 즉 상대방의 감정을 함께 경험하고 나누는 것을 말한다. 공감은 자기 자신의 반응에 주의하면서 잠시 상대방의 감정세계에 머무르다가 다시 자신의 세계로 되돌아온다는 점에서 동조나 동정(sympathy) 또는 동일시(identification)와 구별된다.

학부모의 기본적인 공감 수용능력을 기르기 위하여 가정 포착하기, 감정 표현하기, 공감 수용후 대안찾기 등 3단계의 절차가 있다.

(1) 감정 포착하기

감정 포착하기는 세 과정으로 이루어진다. 먼저, 자녀의 말을 듣고, 사실을 확인한다. 그 다음 자녀의 말 속에 담긴 의미를 파악한다. 마지막으로 자녀가 말하는 동안 느끼는 기분을 읽는다.

(2) 감정 표현하기

감정 표현하기는 자녀의 기분이나 감정을 표현할 수 있도록 돕는 것을 말한다. 자녀가 자기 자신의 감정을 충분히 표현할 수 있도록 그 순간에 머무른다. 이 때 주의할 점은 선불리 해결책을 찾거나 훈계 또는 일시적 위안으로 무마하지 않아야 한다는 것이다.

(3) 공감·수용 후 대안 찾기

	<p>자녀의 감정을 포착하여 충분히 표현하도록 한 후에는 자녀의 기분이나 감정에 진심으로 공감·수용해 준다. 먼저 자녀의 말에 담긴 숨은 뜻, 의도, 기분이 있는지 알아차린다. 이때 필요하다면 칭찬이나 인정, 지지, 격려를 사용한다. 충분히 공감·수용해 주어 자녀의 기분이 안정되면 ‘어떻게 하고 싶니?’, ‘어떻게 하면 좋을까?’ 등의 질문을 통해 문제해결을 위한 대안을 찾을 수 있도록 돕는다.</p> <p>4) 공감훈련 대화 사례</p> <table> <tr> <th>대 화</th> <th>공감 훈련 단계</th> </tr> <tr> <td> <p>어머니: 아니, 형준이 벌써 왔네?</p> <p>형 준: (불편소리로) 어디 갔었어요?</p> <p>어머니: 우리 형준이가 기분이 안좋아 보이네?</p> <p>형 준: 왜 집에 없었어요? 내가 왔는데 엄마는 대체 어디 간 거예요?</p> <p>어머니: (다정하게) 으응. 엄마가 없어서 화가 많이 났구나.</p> <p>형 준: 엄마가 보고 싶었어요. 학교에서 집에 왔는데 엄마가 없잖아요. 기다려도 안오니깐 슬피졌어요. 근데 엄마가 오니까 좋기도 하고 화도 나고 그랬어요.</p> <p>어머니: 엄마가 있을 것이라고 생각했는데 없어서 실망스러웠겠다. 기다렸다 엄마를 만나니 무척 반가웠지? 엄마도 형준이가 와 있어서 깜짝 놀랐고 아주 반가웠단다. 형준이 말은 학교에서 돌아왔을 때 엄마가 집에 있었으면 좋겠다는 뜻이지? 엄마도 그러길 원한단다.</p> <p>형 준: (활짝 웃으며) 네, 그랬으면 좋겠어요. 늘 그랬던 것처럼요.</p> <p>어머니: 그런데 오늘은 형준이가 평소보다 일찍 집에 왔고 엄마는 형준이 간식을 준비하러 나갔다 왔어. 엄마가 집에서 형준이를 맞이 하기 위해 시간을 맞추겠지만 혹시 앞으로 이런 일이 생기면 우리 어떻게 하면 좋을까?</p> <p>형 준: 내가 기다리면 되죠. 뭐, 엄마한테 핸드폰을 해 봐도 되고요.</p> </td> <td> <p>▶ 감정 포착하기:</p> <p>형준이가 집에 왔을 때 엄마가 없었다. 있을 것이라고 기대했는데 아무도 없어서 실망했다. 조금 화난 기분이겠다.</p> <p>▶ 감정 표현하기:</p> <p>형준이가 화가 많이 난 것 같다. 속상한 감정을 충분히 들어줘야지.</p> <p>▶ 공감·수용 후 대안 찾기:</p> <p>형준이가 양가 감정이 드는구나. 이럴 때 어떻게 표현할 수 있을까? 또 엄마가 집에 없는 상황이 생기면 어떻게 대처해야 할까?</p> <p>▶ 화난 감정이 받아들여져서 기분이 안정된 형준이가 스스로 대안을 찾았구나.</p> </td> </tr> </table>	대 화	공감 훈련 단계	<p>어머니: 아니, 형준이 벌써 왔네?</p> <p>형 준: (불편소리로) 어디 갔었어요?</p> <p>어머니: 우리 형준이가 기분이 안좋아 보이네?</p> <p>형 준: 왜 집에 없었어요? 내가 왔는데 엄마는 대체 어디 간 거예요?</p> <p>어머니: (다정하게) 으응. 엄마가 없어서 화가 많이 났구나.</p> <p>형 준: 엄마가 보고 싶었어요. 학교에서 집에 왔는데 엄마가 없잖아요. 기다려도 안오니깐 슬피졌어요. 근데 엄마가 오니까 좋기도 하고 화도 나고 그랬어요.</p> <p>어머니: 엄마가 있을 것이라고 생각했는데 없어서 실망스러웠겠다. 기다렸다 엄마를 만나니 무척 반가웠지? 엄마도 형준이가 와 있어서 깜짝 놀랐고 아주 반가웠단다. 형준이 말은 학교에서 돌아왔을 때 엄마가 집에 있었으면 좋겠다는 뜻이지? 엄마도 그러길 원한단다.</p> <p>형 준: (활짝 웃으며) 네, 그랬으면 좋겠어요. 늘 그랬던 것처럼요.</p> <p>어머니: 그런데 오늘은 형준이가 평소보다 일찍 집에 왔고 엄마는 형준이 간식을 준비하러 나갔다 왔어. 엄마가 집에서 형준이를 맞이 하기 위해 시간을 맞추겠지만 혹시 앞으로 이런 일이 생기면 우리 어떻게 하면 좋을까?</p> <p>형 준: 내가 기다리면 되죠. 뭐, 엄마한테 핸드폰을 해 봐도 되고요.</p>	<p>▶ 감정 포착하기:</p> <p>형준이가 집에 왔을 때 엄마가 없었다. 있을 것이라고 기대했는데 아무도 없어서 실망했다. 조금 화난 기분이겠다.</p> <p>▶ 감정 표현하기:</p> <p>형준이가 화가 많이 난 것 같다. 속상한 감정을 충분히 들어줘야지.</p> <p>▶ 공감·수용 후 대안 찾기:</p> <p>형준이가 양가 감정이 드는구나. 이럴 때 어떻게 표현할 수 있을까? 또 엄마가 집에 없는 상황이 생기면 어떻게 대처해야 할까?</p> <p>▶ 화난 감정이 받아들여져서 기분이 안정된 형준이가 스스로 대안을 찾았구나.</p>
대 화	공감 훈련 단계				
<p>어머니: 아니, 형준이 벌써 왔네?</p> <p>형 준: (불편소리로) 어디 갔었어요?</p> <p>어머니: 우리 형준이가 기분이 안좋아 보이네?</p> <p>형 준: 왜 집에 없었어요? 내가 왔는데 엄마는 대체 어디 간 거예요?</p> <p>어머니: (다정하게) 으응. 엄마가 없어서 화가 많이 났구나.</p> <p>형 준: 엄마가 보고 싶었어요. 학교에서 집에 왔는데 엄마가 없잖아요. 기다려도 안오니깐 슬피졌어요. 근데 엄마가 오니까 좋기도 하고 화도 나고 그랬어요.</p> <p>어머니: 엄마가 있을 것이라고 생각했는데 없어서 실망스러웠겠다. 기다렸다 엄마를 만나니 무척 반가웠지? 엄마도 형준이가 와 있어서 깜짝 놀랐고 아주 반가웠단다. 형준이 말은 학교에서 돌아왔을 때 엄마가 집에 있었으면 좋겠다는 뜻이지? 엄마도 그러길 원한단다.</p> <p>형 준: (활짝 웃으며) 네, 그랬으면 좋겠어요. 늘 그랬던 것처럼요.</p> <p>어머니: 그런데 오늘은 형준이가 평소보다 일찍 집에 왔고 엄마는 형준이 간식을 준비하러 나갔다 왔어. 엄마가 집에서 형준이를 맞이 하기 위해 시간을 맞추겠지만 혹시 앞으로 이런 일이 생기면 우리 어떻게 하면 좋을까?</p> <p>형 준: 내가 기다리면 되죠. 뭐, 엄마한테 핸드폰을 해 봐도 되고요.</p>	<p>▶ 감정 포착하기:</p> <p>형준이가 집에 왔을 때 엄마가 없었다. 있을 것이라고 기대했는데 아무도 없어서 실망했다. 조금 화난 기분이겠다.</p> <p>▶ 감정 표현하기:</p> <p>형준이가 화가 많이 난 것 같다. 속상한 감정을 충분히 들어줘야지.</p> <p>▶ 공감·수용 후 대안 찾기:</p> <p>형준이가 양가 감정이 드는구나. 이럴 때 어떻게 표현할 수 있을까? 또 엄마가 집에 없는 상황이 생기면 어떻게 대처해야 할까?</p> <p>▶ 화난 감정이 받아들여져서 기분이 안정된 형준이가 스스로 대안을 찾았구나.</p>				
심화학습	공감을 위한 감정의 어휘 목록				

		<table><tr><th colspan="2">긍정 감정</th><th colspan="2">부정 감정</th></tr><tr><td>기쁨 (喜)</td><td>기쁜, 행복한, 가슴벅찬, 기분 좋은, 개운한, 통쾌한, 홀가분한, 호탕한, 감격스러운, 감동적인, 감사한, 고마운, 만족스러운, 반가운, 상쾌한, 뜨거운</td><td>화남 (怒)</td><td>화나는, 원망스러운, 분한, 치밀어오르는, 고통스러운, 패섬한, 모욕적인, 속상한, 약오르는, 언짢은, 짜증스러운, 찻찻한</td></tr><tr><td>즐거움 (樂)</td><td>즐거워, 신나는, 흥분되는, 활기찬, 뿌듯한, 흡족한, 산뜻한, 가벼운, 경쾌한</td><td>슬픔 (哀)</td><td>슬픈, 비통한, 비참한, 처절한, 애절한, 애잔한, 한스러운, 우울한, 서러운, 쓰라린, 외로운, 침울한, 불쌍한, 안쓰러운, 가슴아픈, 애타우는, 처량한, 측은한, 막막한, 쓸쓸한, 비장한</td></tr><tr><td>사랑 (愛)</td><td>사랑스러운, 자비로운, 따뜻한, 행복한, 포근한, 고귀한, 안정된, 느긋한, 여유로운, 든든한, 다정한, 달콤한, 울렁거리는, 충만한</td><td>미움 (惡)</td><td>미운, 귀찮은, 알미운, 고통스러운, 무심한(무관심한)</td></tr><tr><td>기대, 소망 (願)</td><td>설레는, 두근거리는, 싱숭생숭한, 애틋한, 쑥스러운, 수줍은, 다행스러운, 희망찬, 의욕적인</td><td>기대, 욕심 (欲)</td><td>실망스러운, 서운한, 섭섭한, 허탈한, 씁쓸한, 절망스러운, 시무룩한, 의기소침한, 괴로운, 답답한, 지루한, 간절한, 절박한, 초라한, 후회스러운, 기가 죽은, 무기력한</td></tr><tr><td>무감정</td><td>무심(無心), 고요한, 깨끗한, 순수한, 청량한, 평화로운</td><td>두려움 (恐)</td><td>두려운, 무서운, 떨리는, 오싹한, 당황스러운, 떨림, 걱정스러운, 초조한, 감쪽 놀람, 창피한, 미안한, 혼란스러운, 부담스러운, 차가운, 점연쩍은, 과민한, 불안한</td></tr></table>	긍정 감정		부정 감정		기쁨 (喜)	기쁜, 행복한, 가슴벅찬, 기분 좋은, 개운한, 통쾌한, 홀가분한, 호탕한, 감격스러운, 감동적인, 감사한, 고마운, 만족스러운, 반가운, 상쾌한, 뜨거운	화남 (怒)	화나는, 원망스러운, 분한, 치밀어오르는, 고통스러운, 패섬한, 모욕적인, 속상한, 약오르는, 언짢은, 짜증스러운, 찻찻한	즐거움 (樂)	즐거워, 신나는, 흥분되는, 활기찬, 뿌듯한, 흡족한, 산뜻한, 가벼운, 경쾌한	슬픔 (哀)	슬픈, 비통한, 비참한, 처절한, 애절한, 애잔한, 한스러운, 우울한, 서러운, 쓰라린, 외로운, 침울한, 불쌍한, 안쓰러운, 가슴아픈, 애타우는, 처량한, 측은한, 막막한, 쓸쓸한, 비장한	사랑 (愛)	사랑스러운, 자비로운, 따뜻한, 행복한, 포근한, 고귀한, 안정된, 느긋한, 여유로운, 든든한, 다정한, 달콤한, 울렁거리는, 충만한	미움 (惡)	미운, 귀찮은, 알미운, 고통스러운, 무심한(무관심한)	기대, 소망 (願)	설레는, 두근거리는, 싱숭생숭한, 애틋한, 쑥스러운, 수줍은, 다행스러운, 희망찬, 의욕적인	기대, 욕심 (欲)	실망스러운, 서운한, 섭섭한, 허탈한, 씁쓸한, 절망스러운, 시무룩한, 의기소침한, 괴로운, 답답한, 지루한, 간절한, 절박한, 초라한, 후회스러운, 기가 죽은, 무기력한	무감정	무심(無心), 고요한, 깨끗한, 순수한, 청량한, 평화로운	두려움 (恐)	두려운, 무서운, 떨리는, 오싹한, 당황스러운, 떨림, 걱정스러운, 초조한, 감쪽 놀람, 창피한, 미안한, 혼란스러운, 부담스러운, 차가운, 점연쩍은, 과민한, 불안한
긍정 감정		부정 감정																								
기쁨 (喜)	기쁜, 행복한, 가슴벅찬, 기분 좋은, 개운한, 통쾌한, 홀가분한, 호탕한, 감격스러운, 감동적인, 감사한, 고마운, 만족스러운, 반가운, 상쾌한, 뜨거운	화남 (怒)	화나는, 원망스러운, 분한, 치밀어오르는, 고통스러운, 패섬한, 모욕적인, 속상한, 약오르는, 언짢은, 짜증스러운, 찻찻한																							
즐거움 (樂)	즐거워, 신나는, 흥분되는, 활기찬, 뿌듯한, 흡족한, 산뜻한, 가벼운, 경쾌한	슬픔 (哀)	슬픈, 비통한, 비참한, 처절한, 애절한, 애잔한, 한스러운, 우울한, 서러운, 쓰라린, 외로운, 침울한, 불쌍한, 안쓰러운, 가슴아픈, 애타우는, 처량한, 측은한, 막막한, 쓸쓸한, 비장한																							
사랑 (愛)	사랑스러운, 자비로운, 따뜻한, 행복한, 포근한, 고귀한, 안정된, 느긋한, 여유로운, 든든한, 다정한, 달콤한, 울렁거리는, 충만한	미움 (惡)	미운, 귀찮은, 알미운, 고통스러운, 무심한(무관심한)																							
기대, 소망 (願)	설레는, 두근거리는, 싱숭생숭한, 애틋한, 쑥스러운, 수줍은, 다행스러운, 희망찬, 의욕적인	기대, 욕심 (欲)	실망스러운, 서운한, 섭섭한, 허탈한, 씁쓸한, 절망스러운, 시무룩한, 의기소침한, 괴로운, 답답한, 지루한, 간절한, 절박한, 초라한, 후회스러운, 기가 죽은, 무기력한																							
무감정	무심(無心), 고요한, 깨끗한, 순수한, 청량한, 평화로운	두려움 (恐)	두려운, 무서운, 떨리는, 오싹한, 당황스러운, 떨림, 걱정스러운, 초조한, 감쪽 놀람, 창피한, 미안한, 혼란스러운, 부담스러운, 차가운, 점연쩍은, 과민한, 불안한																							
정리하기	내용정리	1. 학부모 교육과 학부모 자문과 구분되는 학부모 상담에서 특히 강조되는 것은 바로 부모 자신에 대한 이해이다. 2. 해결중심 상담은 ‘무엇이 났인가’라는 질문에서 ‘무엇이 문제를 지속시키는가’로 바뀐다. 3. 학부모 상담의 단계는 부모의 자기이해, 부모의 자녀이해, 목표 설정, 실행으로 이어진다.																								
	문제풀이	1.다음은 해결중심 상담의 단계를 연결한 것이다. 바르게 연결된 것은 ① 개입 및 종결-목표 설정-해결책 구축-긍정적 시작 ② 긍정적 시작-목표 설정-해결책 구축-개입 및 종결 ③ 목표 설정-개입 및 종결-해결책 구축-긍정적 시작 ④ 개입 및 종결-목표 설정-긍정적 시작-해결책 구축 정답 ②번 해설)긍정적으로 시작하기는 해결중심 접근을 의미한다. 문제를 파헤치																								

		<p>기보다는 현재 나타난 문제를 해결하는 데에 초점을 두어 해결가능성에 대한 긍정적인 시각을 토대로 상담을 시작하는 것이다. 해결중심 단기치료모델은 ‘문제-지속’에 대한 관점을 기초로 행동의 양상과 문제에 대한 개념을 기술하여 목표를 설정한다. 목표는 내담자에게 중요한 것, 작은 것, 구체적이며 명확하고 행동적인 것, 없는 것보다는 있는 것, 현실적이고 성취가능한 것으로 정하되 목표를 끝이 아닌 시작으로 간주하면서 목표수행은 힘든 일이라는 것을 인식할 수 있도록 돕는 것이 필요하다. 그리고 나서 적합한 방법으로 해결책을 구축하여 개입한다. 개입방법으로는 자문, 격려, 칭찬, 메시지, 과제 부여 등이 있다. 내담자의 기능을 강화시키고, 질문의 차이점으로 새로운 상호작용을 이끌고, 문제를 해결하되 치료자와 내담자가 더 이상 진전이 없다고 생각될 때는 풀 수 있는 해결책으로 끝맺는다.</p> <p>2.다음은 가족상담의 단계별 내용을 연결한 것이다. 내용이 맞지 않은 것은</p> <p>① 부모면담-관계형성, 가족구조 정보수집 ② 자녀면담-관계형성과 인식탐색 ③ 다지기-행동목표와 권고 내용 검토 ④ 추수지도-해결중심의 문제 도출</p> <p>정답 ④번 해설) 아들러 가족상담은 부모면담, 자녀면담, 다지기, 추수지도의 4단계를 거치는데, 추수지도는 권고의 이행평가 및 새로운 과제를 부여하는 것이다.</p> <p>3.부모상담의 재정의 단계이다. 내용 연결이 알맞지 않은 것은?</p> <p>① 고집 : 자기 자신의 의식을 탐색하는 것 ② 염려 : 모든 가능성을 탐색하는 것 ③ 분노 : 자기 자신의 방법으로 할 수 있는 것을 찾는 것 ④ 문제 : 해결하기 위한 노력이다.</p> <p>정답 ③번 해설) 분노는 사랑의 증거로 재정의 된다. 자기 자신의 방법으로 할 수 있는 것을 찾는 것은 ‘반대’라는 단어의 재정의이다.</p>
	다음시간에는	