

1. 부모의 사춘기 시절 기억하게 유도하기

- ① 서적인 변화는 어땠었나요?
- ② 신체적인 변화는 어땠었나요?
- ③ 관계상황은 어땠었나요?(부모관계, 형제관계, 친구관계, 교사와의 관계 등)
- ④ 특별히 힘들었던 일이 있었다면 무엇이었나요?
- ⑤ 힘들었던 일은 어떻게 극복하였나요?
- ⑥ 학생이나 자녀의 사춘기 증상을 보면 어떤 느낌이 드나요?

2. 사춘기의 발달적 특성 이해시키기

① 사춘기의 발달적 특징

신체변화
정서적 변화
호르몬의 변화

② 사춘기 청소년의 행동특성 및 관련호르몬

공격성의 증가
반항행동의 증가
소심, 우울의 증가
도파민, 테스토스테론

3. 관계맺기 재설정 - 부모자신 돌아보게 하기

① 사춘기 자녀와 관계맺기

지나가는 과정이라고 생각하기
훈계나 설득을 자제하기
감정코칭하기
매직워드 사용하기
스위치 대화하기
존재감을 주는 사랑의 메시지 주기