

Dream_Grow



사춘기 아이가 말대꾸할 때

집에서 바로 쓰는 세 가지 도구

차 례

01 세 가지 도구

02 사례 ① 숙제 — "안 할 건데? 어차피 내일 해도 돼."



Dream_Grow : 아이와 부모의 꿈을 키웁니다.

@dream_grow_lee

초등 고학년~중학생 학부모를 위한 자료 | Dream_Grow
릴스 영상 「사춘기 말대꾸」 편과 함께 보는 자료입니다.

들어가며

"안 할 건데?"

"싫은데?"

순하던 아이 입에서 이 말이 처음 나온 날,
머리끝까지 뭔가 확 올라오셨을 거예요.

그리고 거의 저절로 이 말이 나옵니다.

"어디서 말대꾸야!"

사실 실제로는 이것보다 훨씬 크게 나가죠.

그런데 "어디서 말대꾸야!"도 결국 말대꾸예요.
목소리가 더 크고, 힘이 더 센 쪽의 말대꾸.

아이는 그 장면에서

'화가 나면 더 크게 받아치면 되는구나'를 배웁니다.

이 자료는 바로 그 순간을 위해 만들었습니다.

버릇을 봐주자는 이야기가 아닙니다.

말대꾸를 말대꾸로 받지 않는 방법,

그리고 그 대신 무엇을 보여 줄지를 이야기합니다.

이 가이드에는 집에서 바로 써먹을 수 있는

가장 중요한 두 부분만 담았어요.

1. 말대꾸가 나왔을 때 쓰는 세 가지 도구
2. 첫 번째 사례: 숙제 앞에서 "안 할 건데?"

나머지 사례와 전체 내용은 마지막 장에서 안내해 드릴게요.

01

세 가지 도구

영상에서 말씀드린 세 가지를 도구로 정리했습니다.

도구 ① 기다리기

말대꾸가 나오면 **곧바로 받아치지 않습니다.**

고등학생 부모님들은 이걸 이미 하고 계세요.
 화는 나지만 "아, 또 저러는구나" 하고 그냥 지나갑니다.
 해탈한 거죠.

그 마음을 초등 고학년, 중학생 부모님도
 조금 일찍 가져 보자는 겁니다.

지나가는 소나기라고 생각해 보세요.

소나기에 대고 소리친다고 비가 그치지 않습니다.
 처마 밑에서 잠깐 기다리면 지나가요.

기다린다는 건 아무것도 안 한다는 뜻이 아닙니다.

지금 말로 붙지 않겠다는 결정이에요.

숨을 깊게 한 번 쉬거나,
 속으로 열까지 세는 것부터 시작하면 됩니다.

도구 ㉔ 내 감정을 차분하게 말하기

기다리기가 너무 힘든 날도 있어요.
 그럴 땐 참지 말고,
내 감정을 있는 그대로, 낮은 목소리로 말합니다.

여기서 쓰는 틀이 '나-전달법'입니다.

미국의 한 심리학자가 만든
 부모 교육 프로그램에서 나온 말하기 방식이에요.

"너 왜 그래?"처럼 상대를 탓하는 '너'로 시작하지 않고,
'나의 마음'으로 시작합니다.

나-전달법에는 세 가지가 들어갑니다.

1. **비난 없이 행동만 짧게** — "지금 그 말 들으니까"
2. **내 마음** — "아빠가 조금 속상하다"
3. **그 행동이 나에게 미친 영향** — "이 상태로는 아빠도 좋게 말이 안 나올 것 같아"

도구 ㉕ 시간을 갖고, 이따가 다시 이야기하기

감정이 올라온 상태에서는
 아이도 부모도 좋은 대화를 못 합니다.

긍정훈육을 만든 육아 전문가는
 잠깐 떨어져 있는 시간을 **벌이 아니라 진정하는 시간**이라고 말해요.
 머리가 다시 생각할 수 있을 때까지 기분을 가라앉히는 시간이라고요.
 그리고 부모가 먼저 이 모습을 보여 주라고 권합니다.

미국의 한 어린이 병원 심리학자들도 비슷하게 말합니다.
말다툼이 돌아오르면 부모가 먼저 멈추고 잠시 쉬었다가,
가라앉은 뒤에 다시 돌아와 이야기하라고요.

그때 **내 감정을 말하고,**
내가 다르게 했으면 좋았을 점도 인정하고,
아이 생각도 들어 보라고 했습니다.

중요한 건 '이따가'를 **진짜로 지키는** 것입니다.
다시 이야기하지 않으면
아이에게는 '그냥 넘어간 일'로 남아요.

02

사례 ① 숙제 — "안 할 건데? 어차피 내일 해도 돼."

상황

초등 6학년 아이.
저녁 먹고 한 시간째 휴대폰을 보고 있습니다.
내일까지 내야 하는 수학 학습지가 가방에 그대로예요.

엄마가 "숙제 먼저 하고 보자" 했더니,
눈도 안 떴고 이렇게 말합니다.

아이 말

"안 할 건데? 어차피 내일 아침에 해도 돼."

흔한 반응 (피하고 싶은 말)

"너 지금 엄마한테 무슨 말버릇이야?
내일 아침에 한다는 애가 언제 제대로 한 적 있어?
휴대폰 당장 내놔!"

그 뒤에 벌어지는 일

아이는 숙제 이야기는 잊고
'말버릇'과 '휴대폰'에만 반응합니다.

"아, 진짜! 왜 맨날 나만 갖고 그래!"

방문이 쿵 닫히고,
숙제는 결국 그날 밤에도 안 됩니다.

대화의 주제가 **숙제에서 누가 이기느냐**로 바뀌어 버린 거예요.

"언제 제대로 한 적 있어?"는 지금 행동이 아니라
아이라는 사람 전체를 겨냥한 말이라 더 크게 튕겨 나옵니다.

기다리기 버전

말대꾸에 바로 대꾸하지 않습니다.
숨을 한 번 고르고, 휴대폰을 뺏지도 않고,
잠깐 자리를 비웁니다.

"알았어. 엄마 설거지 마저 하고 올게."

말을 아끼는 대신 **표정과 목소리를 낮춥니다.**
아이는 '엄마가 안 터졌네' 하고 분명히 느낍니다.

차분한 감정 표현 버전

기다리기만으로는 마음이 안 가라앉는 날이라면,
이렇게 말해 봅니다.

"엄마가 숙제 얘기 꺼냈는데 '안 할 건데?'라는 말이 돌아오니깐
엄마 조금 속상하다.
지금 이 기분으로 얘기하면 엄마도 좋게 말이 안 나올 것 같아.
우리 10분만 있다가 다시 얘기하자."

'말버릇'을 지적하지 않았습니다.

내가 들은 말, 내 마음, 그리고 잠깐 쉬자는 제안.
이게 전부예요.

나중에 다시 이야기할 때

엄마	아까 엄마가 숙제 얘기한 거, 다시 얘기해도 될까?
아이	...응.
엄마	너는 내일 아침에 해도 된다고 생각했지? 그렇게 생각한 이유가 있었어?
아이	그거 몇 장 안 돼. 아침에 십 분이면 해.
엄마	그랬구나. 엄마는 아침에 급하게 하다가 빼먹을까 봐 걱정됐어. 그럼 네가 정해 봐. 오늘 자기 전에 할래, 아침에 할래? 아침에 한다면 몇 시에 일어날지도 같이 정하자.
아이	아침에 할게. 7시에 일어날게.
엄마	좋아. 그리고 아까는 엄마도 목소리가 좀 커질 뻔했어. 미안해.

포인트

1. "안 할 건데?"는 '내 일은 내가 정하고 싶다'는 신호입니다. 그 마음은 인정하고, 언제 할지는 **아이가 고르게** 하세요.
2. 선택지는 부모가 받아들일 수 있는 것만 줍니다. "할래, 말래?"가 아니라 "오늘 밤이야, 내일 아침이야?"
3. 다시 이야기할 때 부모가 먼저 사과하면, 아이는 **사과하는 법도 함께 배웁니다.**

사춘기 대화법, 한눈에

내용	이 가이드
아이 머릿속에서 일어나는 일 (감정과 브레이크, '안 할 건데'의 진짜 뜻)	뉴스레터 전문
세 가지 도구 (기다리기 · 차분한 감정 표현 · 이따가)	답음
사례 ① 숙제 — "안 할 건데?"	답음
사례 ② 스마트폰 — "싫은데? 아빠도 맨날 밤에 보잖아."	뉴스레터 전문
사례 ③ 외출 — "왜 엄마가 정해?"	뉴스레터 전문
포인트 정리 — 네 가지만 기억하기	뉴스레터 전문
냉장고에 붙이는 한 장	뉴스레터 전문

스마트폰·외출 사례의 대화 예시와
냉장고에 붙이는 한 장은
드림그로우 뉴스레터 전문에 담았습니다.

다음 장의 링크에서
이 주제 전문을 보실 수 있어요.

사례 속 대화는 이해를 돕기 위해 만든 예시입니다.

세 장면을 모두 보고 싶다면

뉴스레터 「사춘기 아이가 말대꾸할 때, 화내지 않고 대응하는 대화 세 장면」 전문 보기

이 가이드에는 세 가지 도구와 첫 번째 사례(숙제), 두 부분만 담았어요. 아래 링크에서 스마트폰·외출 사례의 대화 예시와 냉장고에 붙이는 한 장까지 뉴스레터 전문으로 보실 수 있어요. 드림그로우 뉴스레터를 구독하시면 이런 대화 자료를 메일로 계속 받아 보실 수 있습니다.



뉴스레터 전문 보고 구독하기

휴대폰 카메라로 비추면 뉴스레터 전문이 바로 열립니다

stib.ee/FveO

[네이버 블로그 'Dream_Grow'에서 더 많은 글 보기 >](#)



Dream_Grow : 아이와 부모의 꿈을 키웁니다.