7주차 학습

1교시 학습 키워드 – 인본주의, 수용적인 관계

Q1. 기노트의 인본주의 부모교육에 대한 설명 중 잘못된 것을 고르시오.

1. [인본주의 심리학에 기초를 두고 아동이 자신을 이해하고 자신의 행동을 조절하며 통제할 수 있는 능력을 가지고 있다고 보았다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=01?isEnd=1)
2. [자녀가 바람직한 행동을 하지 않을 때, 부모는 잘못된 행동에 초점을 맞추어야 하며, 자녀의 인성이나 성격을 비난해서는 안 된다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=01?isEnd=1)
3. [부모는 자녀의 인격을 존중하는 태도를 지니고 자녀와 대화를 하며, 대화기술을 익혀야 한다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=01?isEnd=1)
4. [이러한 방법을 통해 자녀에게 잘못된 행동의 원인이 무엇이며, 보다 바람직한 표현방식이 어떤 것인지에 대한 인식을 길러줄 수 있어야 한다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=01?isEnd=1)
5. [칭찬이나 긍정적인 강화는 자주 빈번하게 사용하여야 한다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=01?isEnd=1)

칭찬이나 긍정적인 강화는 적절하게 사용하여야 한다. 지나친 칭찬은 보상이 되거나 심리적 부담이 되므로 자녀에게 좋지 않은 영향을 주게 된다.

Q2. 다음은 기노트의 부모교육 중 어느 단계에 대한 설명인지 고르시오.

### 보기

* + - 부모로 하여금 자녀의 문제를 잘 이해하도록 하기 위해 자녀의 입장에서 생각해 보도록  
    분위기를 조성한다.
  + - 부모를 괴롭히는 문제 자체에 대한 부모로서의 괴로움보다는 그러한 행동을 하는 자녀의  
    느낌은 어떤지에 관심을 두게 한다.

1. [정체성 형성 단계](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=01?isEnd=1)
2. [기술 익히기 단계](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=01?isEnd=1)
3. [개념형성 단계](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=01?isEnd=1)
4. [민감성(감수성) 높이기 단계](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=01?isEnd=1)
5. [이야기하기 단계](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=01?isEnd=1)

보기는 기노트의 부모교육 단계 중 민감성(감수성) 높이기 단계에 대한 설명이다.

Q3. 에니어그램을 이용한 부모교육의 유용성에 대한 설명이 아닌 것을 고르시오.

1. [부모의 양육태도는 특정한 양육기술에 의해 좌우되는 것이 아니라 부모의 전인격적인 태도에 달려있다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=01?isEnd=1)
2. [자신을 잘 이해하고 자아존중감이 높은 부모에게 양육 받은 자녀들은 정서적으로 안정되고 자신감이 있으며 자아존중감이 높아진다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=01?isEnd=1)
3. [에니어그램을 통해서 자신의 성격특징에서의 강점을 최대한 살려나가고 약점이 가져오는 스트레스를 덜 받음으로써 부모는 부모로서의 능력을 키우고 자녀는 잠재된 역량을 키워 나갈 수 있다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=01?isEnd=1)
4. [부모 자신과 자녀에 대한 성격유형 이해를 바탕으로 자녀를 인격적으로 존중해 주면서 현대사회에서 필요한 품성과 책임감을 길러줄 수 있다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=01?isEnd=1)
5. [에니어그램을 통해서 자신의 성격특징에서의 약점을 알면 스트레스가 더 심해진다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=01?isEnd=1)

에니어그램을 통해서 자신의 성격특징에서의 약점을 알고 대처하게 되면 약점이 가져오는 스트레스를 덜 받음으로써 부모는 부모로서의 능력을 키우고 자녀는 잠재된 역량을 키워 나갈 수 있다.

## 인본주의 이론의 배경

* + 협의의 부모상담이나 치료보다는 지역사회를 위한 부모교육 또는 예방심리학으로서의 부모교육의 필요성을 주장
  + 기노트는 어른들에게 아이와 의사소통하거나 아이를 다루는 데 필요한 효과적인 기술들을 제공해 주어야 한다고 생각함
  + 놀이치료를 통해 상호관계를 증진시킬 수 있는 감정이입적 전달기술을 습득함

## 인본주의 이론에서 아동과 부모- 자녀관계에 대한 견해

* + 인본주의 심리학에 기초를 두고 아동이 자신을 이해하고 자신의 행동을 조절하며 통제할 수 있는 능력을 가지고 있다고 봄
  + 부모는 아동을 있는 그대로 받아들이며 자녀가 자기의 마음을 표현하고 싶어 하도록 환경을 조성해주어야 함

## 인본주의 이론의 기본원리

* + 부모는 자녀의 인격을 존중하는 태도를 지니고 자녀와 대화를 하며, 대화기술을 익혀야 함
  + 자녀가 바람직한 행동을 하지 않을 때, 부모는 잘못된 행동에 초점을 맞추어야 하며, 자녀의 인성이나 성격을 비난해서는 안 됨
  + 이러한 방법을 통해 자녀에게 잘못된 행동의 원인이 무엇이며, 보다 바람직한 표현방식이 어떤 것인지에 대한 인식을 길러줄 수 있어야 함
  + 칭찬이나 긍정적인 강화는 적절하게 사용하여야 함

## 인본주의 이론의 적용 : 부모교육의 기본과정

* + 부모교육의 목표는 부모에게 수용적이고 무비판적인 태도 및 긍정적인 관심을 경험하게 하고 자녀지도에 필요한 지식과 기술을 제공함으로써 부모의 능력감과 자신감을 증진시키는 데 있음
  + 집단지도 모임은 부모교육 과정을 성공적으로 이끌기 위해 이야기하기, 민감성(감수성) 높이기, 개념형성 및 기술 익히기의 네 단계로 구분하여 진행됨
  + 1) 이야기하기 단계
    - 이 단계에서는 부모교육 지도자는 부모들이 일상생활에서 자녀들과 직면하게 되는 문제들과 이러한 문제들을 해결하기 위해 사용했던 방법들에 대해 서로 허심탄회하게 이야기할 수 있도록 격려해 줌
  + 2) 민감성 향상 단계
    - 부모로 하여금 자녀의 문제를 잘 이해하도록 하기 위해 자녀의 입장에서 생각해 보도록 분위기를 조성함
    - 부모를 괴롭히는 문제 자체에 대한 부모로서의 괴로움보다는 그러한 행동을 하는 자녀의 느낌은 어떤지에 관심을 두게 함
  + 3) 개념형성 단계
    - 세 번째 단계 주요 주제는 부모가 지금까지 해왔던 행동을 분석하고 개선할 수 있는 개념적인 틀을 마련하는 것
    - 부모는 자녀가 감정을 표현하도록 하고 자녀의 감정을 수용하는 기술을 배우게 됨
  + 4) 기술 익히기 단계
    - 마지막 단계인 기술 익히기 단계에서는 자녀양육의 문제에 대해 보다 효과적인 대처방법을 익히고 실제 상황에 활용하는 것을 목표로 함

## 에니어그램을 적용한 부모교육

1. 1) 프로그램 내용 및 구성
   * 에니어그램을 활용한 부모교육프로그램은 에니어그램 검사도구를 사용하여 자신의 기본 성격유형을 발견하도록 함
2. 2) 프로그램의 실시
   * ① 부모로서 자기 유형을 탐색함
   * ② 에니어그램 틀로써 자녀의 성격유형을 탐색함
   * ③ 성격유형에 따른 행동 및 상호작용 방식의 차이를 이해함
3. 3) 방법 및 전략
   * 성격유형 특징 파악 및 양육전략 이해하기
   * 부모 자신의 성격유형을 이해하고 이를 바탕으로 성격유형별 양육의 강점과 약점을 인식하도록 함
     + (1) 가슴형 부모의 성격특징, 부모역할 수행, 양육전략
     + (2) 머리형 부모의 성격특징, 부모역할 수행, 양육전략
     + (3) 장형(본능형) 부모의 성격특징, 부모역할 수행, 양육전략
4. 4) 부모교육으로서의 유용성
   * 부모의 양육태도는 특정한 양육기술에 의해 좌우되는 것이 아니라 부모의 전인격적인 태도에 달려 있음
   * 에니어그램을 통해서 자신의 성격특징에서의 강점을 최대한 살려나가고 약점이 가져오는 스트레스를 덜 받음으로써 부모는 부모로서의 능력을 키우고 자녀는 잠재된 역량을 키워 나갈 수 있음

2교시 학습 키워드 - 나-전달법, 반영적경청, 무승부법

Q1. 부모효율성 훈련이론에서의 아동과 부모- 자녀관계에 대한 견해에 대한 설명 중 잘못된 것을 고르시오.

1. [부모자녀 간의 문제나 갈등은 대개 각자의 입장에서 자신의 행동이 옳고 그름만을 주장하고 그로 인해 불만을 가지는 데 있다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=02?isEnd=1)
2. [부모의 기준이나 입장에서 보면 자녀가 하는 행동을 수용할 수 없는 경우가 많거나 상황에 따라 수용여부나 수용정도가 다르기 때문에 자녀와 마찰을 일으키게 된다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=02?isEnd=1)
3. [자녀의 입장에서 보면 자녀들도 어른과 마찬가지로 나름대로의 욕구가 있고 욕구를 충족시키려고 끊임없이 행동으로 옮기고 있다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=02?isEnd=1)
4. [부모는 자녀와의 관계에서의 의사소통의 방법과 양육기술을 터득하고 개선하여, 자녀를 이해하며 자녀의 욕구충족을 위한 행동을 수용할 수 있는 자세를 갖추어야 한다고 본다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=02?isEnd=1)
5. [부모와 자녀는 사회적으로 동등한 관계가 아니므로 상호 협력적인 관계로 발전하기 어려우므로 복종과 순종을 강조한다.](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=02?isEnd=1)

부모와 자녀는 사회적으로 동등한 상호관계, 상호욕구 충족이 있는 관계, 상호 협력적인 관계, 상호의 권리를 존중하는 관계, 상호성장을 촉진하는 관계로 발전될 수 있다.

Q2. 다음은 중 무엇에 대한 설명인지 고르시오.

### 보기

* 어떤 인간관계에서든지 사람들의 욕구가 일치하지 않을 때는 갈등이 나타난다.  
  고든이 제시한 갈등해결을 위한 제3의 방법은 어느 한편이 이기고 지는 것 없이 부모와 자녀가 함께 문제를 해결하도록 의사결정을 하는 방법이다. 이 방법을 사용하는 부모는 부모의 요구 외에 자녀의 요구 역시 중요하게 생각하고 있으며, 성인 힘을 사용하지 않고도 같이 결정한 내용에 자녀가 따라줄 것이라는 생각을 갖고 있다.

1. [나-전달법](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=02?isEnd=1)
2. [너-전달법](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=02?isEnd=1)
3. [문제명료화하기](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=02?isEnd=1)
4. [반영적 경청](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=02?isEnd=1)
5. [무승부법](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=02?isEnd=1)

보기는 무승부법에 대한 설명이다.

Q3. 다음은 고든의 부모효율성 기술 중 무엇에 대한 설명인지 고르시오.

### 보기

* 가치판단 없이 열심히 들어줌으로써 자녀가 말한 것은 물론 말하지 않은 그 이면의 의미를 파악하고 있다는 것을 자녀에게 알려주고, 숨은 의미를 끄집어내어 자녀에게 확인시켜주어야 한다.   
  유의할 점은 아이의 감정을 부인하지 말고 그대로 들어주는 것이다.  
  성급한 판단이나 해결책을 주는 대신 주의 깊게 들어주며 메시지가 의미하는 바를 이해하려고 노력하는 것이다.

1. [나-전달법](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=02?isEnd=1)
2. [너-전달법](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=02?isEnd=1)
3. [문제명료화하기](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=02?isEnd=1)
4. [반영적 경청](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=02?isEnd=1)
5. [무승부법](http://lms.studywill.net/Contents/2019/000375/index.html?wk=07&th=02?isEnd=1)

보기는 반영적 경청에 대한 설명이다.

## 부모효율성 훈련이론의 배경

* + 일반적으로 PET(Parent Effectiveness Training)라고 불리는 부모효율성훈련 프로그램은 1962년 고든(Gordon)이 로저스(Rogers)식 이론에 입각하여 개발한 부모교육프로그램
  + 부모자녀 간의 문제를 인간관계 문제로 해결할 수 있는 방법과 기술의 훈련을 강조한 PET 프로그램 개발함

## 부모효율성 훈련이론에서의 아동과 부모-자녀관계에 대한 견해

* + 부모는 자녀와의 관계에서의 의사소통의 방법과 양육기술을 터득하고 개선하여, 자녀를 이해하며 자녀의 욕구충족을 위한 행동을 수용할 수 있는 자세를 갖추어야 한다고 봄
  + 부모와 자녀는 사회적으로 동등한 상호관계, 상호욕구 충족이 있는 관계, 상호협력적인 관계, 상호의 권리를 존중하는 관계, 상호성장을 촉진하는 관계로 발전될 수 있음

## 부모효율성 훈련이론의 기본원리

* + 고든에 의하면 문제가 누구의 소유인가에 따라 문제에 대한 대처기술이 다른데, 부모의 문제일 때는 직면기술(confrontation skill)로 문제를 해결하며, 자녀의 문제일 때는 돕는 기술(helping skill)로 문제를 해결하게 됨

## 이론의 적용 : PET에서 가르치는 양육기술

* + 구체적인 기술에는 수용수준 파악하기, 문제소유 파악하기, 반영적인 경청, 나-전달법, 무승부법이 있음
  + 1) 수용성 수준 파악하기
    - 자녀와의 상호작용 방법이나 부모의 양육행동은 각 부모의 수용성 수준에 따라 달라지므로 부모자녀 관계의 개선을 위해서는 수용여부나 수준에 대한 명확한 이해와 명확하고 일관성 있는 한계설정 기술이 필요함
  + 2) 문제의 소유자 파악하기
    - 문제의 소유자 원리에 의하면 아동과 부모 두 사람 중 누가 문제를 가졌는가에 따라 아동의 행동에 대한 부모의 대처기술은 달라지게 됨
  + 3) 반영적 경청
    - 평등성 이론에서와 마찬가지로 PET에서는 자녀들이 부딪치는 여러 가지 문제들을 가장 효율적으로 도와줄 수 있는 방법으로 부모가 자녀의 말을 잘 들어주는 것을 강조함
    - 반영적 경청에서 자녀가 보낸 메시지를 부모 자신이 정확하게 이해했는지를 확인하고 이에 적절하게 대응해 주는 것이 중요함
  + 4) 나-전달법
    - 나-전달법(I-Message)은 아동이 부모의 욕구충족을 방해해서 부모에게 문제가 생겼을 때 부모의 경험이나 감정을 자녀에게 표현하는 방법
  + 5) 무승부법
    - 고든이 제시한 갈등해결을 위한 제3의 방법은 어느 한편이 이기고 지는 것 없이 부모와 자녀가 함께 문제를 해결하도록 의사결정을 하는 방법인 무승부법(No-lose Method)임
    - 무승부법을 사용하는 부모는 부모의 요구 외에 자녀의 요구 역시 중요하게 생각하고 있으며, 성인 힘을 사용하지 않고도 같이 결정한 내용에 자녀가 따라줄 것이라는 생각
    - 무승부법의 6단계
      * ⑴ 갈등 확인하고 정의 내리기
      * ⑵ 가능한 해결책 탐색하기
      * ⑶ 가능한 해결책 평가하기
      * ⑷ 최상의 해결책 결정하기
      * ⑸ 결정된 해결책 시행하기
      * ⑹ 평가하기
  + 6) 의사소통에 방해가 되는 요소들
    - 부모들이 자녀에게 하는 일반적인 대화방법이나 언어적 반응들이 부모-자녀 간 의사소통에 걸림돌이 된다고 지적함
    - 부모-자녀 간 의사소통의 12가지 걸림돌이 있음

## 부모효율성 훈련 프로그램

1. 1) 프로그램 내용 및 구성
   * 부모효율성 프로그램은 부모-자녀 간의 의사소통 기술에 대한 이론교육과 실습교육으로 이루어짐
   * 매주1회 3시간씩 총 8주 24시간 교육과정으로 구성, 한 학급당 10~15명 정도의 부모들이 참여
   * 수용수준 파악하기, 문제소유 파악하기, 반영적인 경청, 나-전달법, 무승부법, 의사소통에 장애되는 12가지 표현 이해하기, 자녀와의 가치관 대립에 효율적으로 대처하는 기술 등 의사소통 기술 등을 배움
   * 이론교육과 부모-자녀관계에서 당면하는 문제들을 역할놀이를 통해 직접 다루어 보고 이에 대한 적절한 피드백이 이루어짐
2. 2) 프로그램의 회기별 주제 및 내용의 예시