

질문

- 그 안에서 어떤 기분이 드시나요?
- 이 선물이 왜 당신을 기쁘게 만드는가요?

실천

- 이 선물에 대해 어떤 방식으로 표현하고 싶으신가요?
- 이 선물에 대한 감정이 다른 사람에게 무언가를 주는 것으로 그 감정을 공유하고 싶게 만드는가요?

작동하는 증거

Hussong, A. M., Langley, H. A., Rothenberg, W. A., Coffman, J. L., Halberstadt, A. G., Costanzo, P. R., & Mokrova, I. (2018). Raising grateful children one day at a time. *Applied Developmental Science*, DOI: 10.1080/10888691.2018.1441713.

이 일일 일기 연구는 특정 날에 부모들이 자녀에게 감사심을 갈라주는 행동을 더 많이 했을 때 (예: 자녀와 다른 사람으로부터 무언가를 받은 경험에 대해 이야기하는 것), 그날에 자녀들이 더 감사함을 표현하는 것으로 나타났습니다. 이는 부모들이 적게 행동한 날과, 부모들이 적게 행동한 다른 가정의 자녀들과 비교했을 때입니다.

왜 시도해야 할까요?

부모와 자녀 간의 대화는 감사심을 부분으로 나누고 그 부분에 대해 자녀의 인식을 높여 감사심을 더 깊이 이해하도록 돕습니다.

자녀들이 누군가가 의도적으로 그리고 자유롭게 선물을 주었다는 것을 인식할 수 있을 때, 그들은 더 강한 감사의 경험을 하게 됩니다. 이러한 질문들은 또한 자녀들이 삶에서 받은 선물과 그 후에 느끼는 긍정적인 감정을 연결하는 데 도움을 줍니다. 자녀를 감사의 행동을 하도록 유도하는 것은 감사의 표현 방식을 이해하는 데 도움이 될 수 있습니다. 감사의 표현은 감사의 감정을 표현하는 것일 수도 있고, 이를 다른 사람에게 전달하는 것일 수도 있습니다.

이러한 대화는 자녀들이 부모의 감사에 대한 태도와 그 가치를 내면화할 기회를 제공합니다. 궁극적으로, 그들은 더 자주 감사함을 느끼게 될 수 있습니다.

출처

Andrea Hussong, Ph.D., University of North Carolina at Chapel Hill