

5. 강의안

5-1 부부 대화

1) 부부대화 진단표

2) 대화의 기본자세

3) 잘못된 대화습관

1. 무표현, 회피, 침묵
2. 지시, 충고, 잔소리
3. 비난, 판단, 부정적인 말
4. 주의산만, 가로채기, 주제 바꾸기
5. 간접적인 표현
6. 이중메시지

4) 바람직한 대화습관

1. 일관성 있는 메시지
2. 직접적인 표현, 분명하고 정직한 표현
3. 인격존중과 예의
4. 치유적인 대화(능력부여의 대화)
5. 정확한 감정표현 · "I Message"
 - ① "또 늦으셨어요? 당신 맨날 늦게 들어오는군요"
 - ② "같이 직장 다니면서 집안 일 좀 거들어주면 어디 어떻게 되요?"
 - ③ "집안 꼴이 왜 이래? 하루종일 당신은 집에서 뭐하는 거야?"
 - ④ "요즘 애들 너무 버릇이 없단 말야. 당신은 우리 애 교육 좀 잘 시켜서 남에게 손가락질 받지 않도록 잘 해! 알았지?"
 - ⑤ "오늘이 무슨 날인지 알기나 해요? 결혼하기 전에는 그렇게 꼬박꼬박 챙기더니 결혼한 지 이제 얼마나 됐다고 나 몰라라 하는 거예요?"
6. 잘 들어주기
 - ① 주의 기울이기
 - ② 인정하기
 - ③ 양금 없애기
 - ④ 요점 정리
 - "원래 정했던 시간에서 30분이 지났는데도 회의가 끝날 기미를 안 보이니 어떻게 하지, 할 일이 태산인데..."
 - "이번 진급 시험준비를 많이 했는데도 왜 꼭 떨어질 것만 같지?"
 - "시누이가 물건을 빌려 갈 때마다 기분이 나쁘다. 가져 갈 때는 급하게 가져가고, 돌려줄 생각은 꿈에도 안 하는 것 같다. 꼭 독촉을 해야 가져오니... 사람들이 왜 그 모양인지 알 수가 없다."

- "시간관념이 정확하지 않는 아내가 싫다. 왜 꼭 5분씩 늦어야 하는지 알 수가 없다. 조금 빨리 가면 어디가 덧나나?"
- "집에 들어오는 순간부터 아내의 잔소리 때문에 짜증이 난다. 집에 들어오는 것이 부담이 될 때가 많다."

- ⑤ 열린 질문하기
- ⑥ 도움을 요청할 때까지 기다리기

5) 갈등 해결하기

1. 갈등이 있음을 인정한다.
2. 준비기도
3. 시간과 장소를 준비한다.
4. 한가지 갈등을 선택한다.
5. 사랑과 감사를 표현한다.
6. 자신의 책임과 잘못도 인정한다.
7. I-Message를 이용하여 감정을 표현한다.
8. 바람과 긍정적인 제안을 한다.
9. 용서를 교환한다.
10. 대화에 대한 감사 및 마무리를 한다.

<함께 나눌 주제들>

1. 말하기 나의 대화패턴은? 개선되어야 할 대화 습관은?
2. 듣기 경청하는데 방해되는 요소는? 개선되어야 할 부분은?
3. 과거에 갈등을 해결하던 방식은? 개선되어야 할 점은?