

아이 앞 갈등 뒤 회복 대화 카드

갈등을 덮지 않고 안심-책임 분리-회복-도움 요청 순서로 짧게 말하는 부모용 카드입니다.

1 먼저 어른이 멈추기

목소리가 커지면 아이 앞에서 결론을 내려고 밀어붙이지 않아요.

말하기

"지금은 목소리가 커져서 잠깐 멈출게."

정하기

"저녁에 어른끼리 다시 이야기하자." 재개 시간을 구체적으로 정해요.

하지 않기

아이에게 전달·비밀·편들기를 요구하거나 상대를 헐뜯지 않아요.

2 본 장면을 인정하기

아이가 들은 큰 소리와 본 표정을 없었던 일처럼 덮지 않아요.

말하기

"아까 우리가 큰 목소리로 말했어."

감정 열기

"놀랐을 수 있어. 어떤 소리가 가장 힘들었어?"

기다리기

말 대신 그림·인형놀이·조용히 곁에 있기를 선택해도 괜찮아요.

3 아이 책임을 떼어 주기

아이들은 다툼의 원인을 자기 행동과 연결할 수 있어요.

핵심 문장

"네가 한 일 때문이 아니야."

경계 문장

"이건 어른이 해결할 일이야."

하지 않기

"너 때문에 힘들다", "엄마와 아빠 중 누가 맞아?"라고 묻지 않아요.

4 지금의 안전 말하기

지키기 어려운 약속보다 현재와 다음 행동을 구체적으로 알려 줘요.

핵심 문장

"지금은 목소리를 낮췄고, 너를 돌보는 일은 그대로야."

다음 약속

"다시 커지면 멈추고 어른에게 도움을 구할게."

영아에게

낮은 목소리와 익숙한 수유·목욕·잠자리 순서로 안정감을 줘요.

아이 앞 갈등 뒤 회복 대화 카드

갈등을 덮지 않고 안심-책임 분리-회복-도움 순서로 짧게 말하는 부모용 카드입니다.

5

어른의 회복 보여 주기

안전한 관계라면 잘못된 행동과 다음 방법을 아이 앞에서 짧게 말해요.

인정

"내가 소리를 지른 건 잘못이야. 미안해."

다음 방법

"다음에는 10분 쉬고 다시 말하자."

기억하기

억지 포옹이나 즉시 용서보다 이후 행동이 달라지는 것이 중요해요.

6

연령에 맞춰 말하기

설명은 짧게, 아이가 이해할 수 있는 현재의 사실에 머물러요.

0-2세

"큰 소리에 놀랐지. 지금은 조용해. 내가 여기 있어."

3-5세

"네 잘못이 아니야. 어른이 해결하고 있어."

5-7세

"의견이 달랐지만 소리 지른 건 옳지 않았어. 다음 방법을 정했어."

7

반복 신호 살펴보기

갈등 뒤 행동을 '버릇'으로 단정하지 말고 안전감의 신호로 봐요.

살펴보기

잠·식사·배변 변화, 매달림·위축·공격, 놀이 속 반복 장면을 봐요.

일상 회복

익숙한 돌봄 순서와 즐거운 1:1 시간을 지켜요.

도움 연결

변화가 이어지면 소아청소년과나 아동·가족 상담 전문가와 상의해요.

8

폭력에는 안전이 먼저

위협·통제·밀치기·때리기·물건 파손은 일반적인 의견 충돌과 달라요.

하지 않기

위험한 상황에서 공동 화해나 설득을 먼저 시도하지 않아요.

긴급

즉각 위험하면 아이와 안전한 곳으로 이동하고 112에 신고해요.

상담

가정폭력 등 폭력 피해 상담·보호 연계는 1366에서 24시간 받을 수 있어요.