

## 제 1강 소통

첫 시간- 소통이라는 화두를 가지고 얘기를 나누게 되었는데 소통은 먼저 나와의 소통을 통해 나의 내면의 자아를 만나 가는 과정을 통해 걸으며 보여 지는 '나'가 아닌 내면의 깊숙이 있는 자신과의 만남을 통해 내가 몰랐던 나에 대해 좀 더 깊이 생각해보는 시간이 되었으면 하구요 그와 함께 나와 너의 만남, 소통, 특히 우리가 만나는 아동들과의 소통을 염두에 두고 진정한 나와의 만남, 진정한 너와의 만남이 소통으로 잘 이어지길 바라는 마음으로 강의를 진행하겠습니다. 오늘 첫시간부터 편안하게 소통에 대해 우리가 마음으로 소통하며 17강까지 즐겁게 진행하기 바라는 마음으로 시작하겠습니다.

## 말

### 아프리카 속담

- 노인 한 분이 돌아가시던 도서관 하나가 사라지는 것과 같다.-(노하우, 인생 경험, 지혜, 깨달음, 하늘을 두루마리 삼고 바다를 먹물 삼아서 기록해도 다 기록할 수 없다. 그 마음속 미묘한 움직임, 수많은 생각을 다 표현 못한다. 외모 속에도 온갖 풍상을 겪어 온, 고난을 이겨낸 고통의 모습, 환희의 모습... 다 들어있다.)

- 인간에게 있어서 경험과 언어를 분리하는 것은 불가능하다. 그 사람의 삶을 듣는 것은 그 경험에 대한 해석의 내용이고 이야기를 구성하는 이미지나 상징들은 그 사람만의 독특한 가정적, 문화적, 종교적 환경에서 비롯된 것이다. **경험과 언어는 같이 간다.**(가정 마다 독특한 문화, 비법(음식, 만두, 김치..), 지혜, 다 다르다.)

-한 사람의 소중성, 특히 어르신, 또 아직 어리지만 무한한 가능성을 갖고 있는 우리 아이들, 존재 자체로 귀한 생명임을 명심하고 한 사람안에 내제되어 있는 수많은 잠재력과 가능성을 보고 사람을 존귀하게 대해야함을 느낍니다.

- 한 사람의 일생을 글로 기록한다면? 우리 친정 엄마(내가 살아온거는 말로 다 못한다.... )
  - 말, 글, 행동을 통해 그 사람이 주는 메시지를 받을 수 있다. 이런 메시지의 본이 되는 것이 유태인 대화법이다. 소통- 대화 (언어적, 비언어적)
- 우선 말에 대해서 보면 말- (하나의 표현, 의미 전달, 의사 표현....내면 세계의 전달자

### 개인의 독특성

개인은 타고난 능력과 특질은 초기 아동기의 경험 및 그 경험에 대한 기억과 상호작용하며 영향을 받는다. 자신의 능력과 특질을 지지하는 행동을 발달시킨 사람은 공감적이고 자아와의 일치감, 타인과의 교제, 인류와의 일체감을 더 발달 시키나 자신의 능력과 특질을 부정하거나 반발하는 사람은 부적응적이고 신경증적, 역기능적 행동을 발달시킬 수 있다. -아들러 심리학

각 개인만이 가지고 있는 개성, 각자의 독특한 그 자신의 모습이 너무 아름답다. 노인 어르신들의 경험과 맞닿은 지혜, 노하우를 비롯해서 삶을 오래 견디며 살아내신 깊이도 경험을 통한 언어, 말 속에 들어 있다. 그럼 비단 노인뿐인가.. 아이들 속에 각자의 독특한 성격, 표출되는 모습, 표현 방법, 언어 모두가 그 사람의 개성이고 독특함이다. 이런 그 만의 모습과 특이성을 살려서 자신의 길로 찾아가도록 만드는 교육법이 하브루타이다.

## 유대인 부모의 대화법

- 하브루타(유대인 밥상머리 교육법)

우정, 친구, 토론 파트너

의사소통 강의를 하면서 '교육'하면 생각나는 민족 "유대인의 대화법"에 대해 다시 생각해보았는데 이 특별한 민족은 세계인구의 0.2%를 차지 하면서 노벨상 수상자는 30~40% 차지, 이들의 교육은 어떻게? 삶속에서 어떤 대화를 할까? 조금 살펴보았습니다. 우리는 표현을 잘 못하고 한 이 있는 민족, 미국에 갔을 때 질문에 대해 대답 못하는 우리, 교사 혼자 떠들어대는 교육. 유대인 교육은 둘 씩 짝지어 토론하는 교육. 이때 교사는 방향이 틀어져서 배가 산으로 올라가지 않게 방향 잡아주고 끝나면 취합해서 결론내고 이것이다.

질문이 있는 식탁-유대인 교육의 비밀

학습 피라미드 "효율성"

설명 5%, 시청각교육20%, 시범, 현장학습 30%, 토론 50%, 직접해보는 것 75%, 다른 사람을 가르치는 것 (서로 설명하고 선생님 되어보기)-메타인지.90%

토론이나 질문은 다 대화를 통해 가능하다.

말을 잘하는 것은 창의성, 논리력이 향상된다.

-노인 안에 이런 지혜, 노하우가 굉장히 많은데 이것을 풀어내는 것이 대화이고 말이다.

(유대인들이 구약성경 토라와 탈무드 등을 통해 말하는 법, 토론 능력을 키우는데 이런 교재(텍스트)가 있다는 것이 중요, 치열하게 생각해야 토론, 논쟁, 질문을 만들어낸다. 대상, 사물, 사건, 수많은 경우를 생각하고 토론하다 보면 관심분야가 이끌어내지고 자신의 원하는 분야를 찾을 수 있다.

말속에 그 사람의 태도, 어투, 대화수준, 됨됨이, 인격, 얼마나 주의 깊은 사람인가... 살피며 알게 된다.

(탈무드에서 인간을 재는 척도- 돈, 술, 여자, 시간 -매력적이지만 절대 도를 지나쳐선 안된다.

학원이 아니라 가정에서 숙제를 대하는 태도, 현장학습 키부츠 중요시하고 생활 속에 그림, 게임 등을 통해 배우도록, 사고와 행동의 자유=두뇌를 유연하게 창조적, 자립적...)

예)아인슈타인- 낙제, 중퇴, 저능아 낙인 (좌절, 자책) 우울, 자존감 저하, 엄마-> 세상 아이들과 다른점이 있어. 이세상에서 너 만이 감당할 일이 있다. 너는 특별한 존재야. 그 길을 찾아야 ...

예)사람이 넷이 모이면 네가지 의견이 나오고 다섯 번째 합리적 의견이 도출되어야. 우리는 목소리 큰 사람 의견 따를 때 많다.

대화는 서로 정보교환, 마음 공유하는거라 들은 말이 내제화되어 표현되니 말 속에 그 사람을 파악할 수 있다. 말은 에너지라 에너지 불변의 법칙을 통해 우리가 한 말을 미래에는 그 에너지를 핀셋으로 집어낼수도 있다면 말을 조심하지 않을까..

말을 사라지지 않고 가슴에 차곡 차곡 쌓인다. 그러니 한 사람의 가슴속에 그 만의 세계가 형성된다. 상처에 소금 뿌리는 말은 계속 듣고 있으면 너무 힘들고 그것이 또 쌓이고 나오게 된다. 부정적인 말, 무시, 차별 받고 왕따 당한 것은 잊을 수 없는 상처가 된다. 말이 이렇게 상대방에게 어려움을 줄 수 있으니 행동이나 태도를 통해 하는 말 또한 더 큰 상처로 닿을 수 있다.

### 메라비언의 법칙

- 언어 보다 더 많은 영향을 받는 것은 비 언어.
- 언어의 내용은 정작 그다지 중요하지 않다는 것.
- 메라비언의 법칙(The Law of Mehrabian) 캘리포니아대학교 심리학과 명예교수인 엘버트 메라비언의 저서 (Silent Message)

- 상대방에 대한 인상이나 호감을 결정하는데 있어 목소리는 38%, 바디 랭귀지 55%(표정 35%, 태도 20%)의 영향을 미치는 반면 말하는 내용은 7%만 작용했음을 발견함.

말이 행동과 일치되지 않을 때 7%이지만 일치될 때 그 말은 93%의 행동 비언어적인 요소와 함께 더 강하게 들릴 수 있다. )

### 메라비언의 법칙

- 상대방에게 받는 이미지-시각 55%, 청각38%, 언어 7%
- 대화를 통한 상대방에게 느끼는 호감, 비호감은 상대방의 말의 내용은 7%이나 말할 때 태도, 표정, 자세, 목소리 등 말의 내용과 관계없는 요소가 93%를 차지해 소통에서 '비언어적 요소'가 큰 비중을 차지함.

- 시각은 용모, 자세, 복장, 제스처 등 외적으로 보이는 부분을 말하며
- 청각은 목소리의 톤이나 음색처럼 언어의 품질을 말하고
- 언어는 말의 내용을 말한다.

### 비언어적 유형과 특징

- 비언어적 유형-몸짓, 표정, 제스처 외 음성의 어조, 강약, 고저 등이 포함. 학자에 따라서는 패션과 지위를 나타내는 심벌을 비롯해 무용, 드라마, 음악과 마임에 이르기까지 또는 감정의 흐름에서 교통의 흐름까지, 동물의 영토 방위 행동부터 정치인의 외교 의례에 이르기까지, 모든 것을 비언어로 파악하기도 함
- 일반적으로 언어가 사실에 대한 정보를 전달하는데 효과적인 반면, 비언어는 감정이나 느낌을 전달하는데 보다 효과적인 것으로 인식된다.
- 신체언어, 외모 의상 장신구, 유사 언어, 공간 시간 언어(친밀거리 45cm)

### 유대인 부모의 대화원칙

1. 대화는 들어주는 것에서 시작한다. 경청
2. 비판하기 전에 아이의 말에 공감하라. 공감
3. 아이의 의견을 존중하라. 존중
4. 명령과 비판보다는 설득과 칭찬
5. 부모의 격려가 최고의 보약

소유나 성취에 기초한 자존감이 아닌 존재에 기초한 자존감을 갖게 해 주는데 많은 시간을 할애한다.

## 제2강 아동의 인지적 발달 이해

### 인지 발달 이론- Piaget

지난번 - 노인 한분이 돌아가시면 도서관 하나가 없어지는 것과 같다는 속담을 통해 한 사람의 생명 안에 있는 노하우, 지혜를 말이나 글로 다 표현하지 못할 만큼 너무나 큰데 다 알 수 없으니 안타까움과 어른에 대한 존중, 소통의 중요성, 필요성을 담아 얘기 나왔구요 유태인의 교육법인 하브루타를 통해 유태인 가정의 삶과 대화법을 잠깐 살펴보았습니다. 경청, 공감, 존중 이 모든 것은 이 강의에 흐르는 주제입니다.

한 사람이 살아온 인생의 발자취는 늘 옆에서 보고 듣지 않는 한 그 사람의 말을 통해 알 수 있다. 외모 속에 인생의 나이테가 그려져 있을지라도 그 내용은 알 수가 없다. 그래서 유태인 부모의 대화법 하브루타는 끊임없이 대화를 통해 질문과 토론을 생활화하여 생각, 토론하여 **생각하는 근육을 키우는** 것이다. 정답은 없다. 자신만의 생각이 중요하다. 이처럼 생각의 근육을 키우는 것을 빼아제는 **심리구조의 재구성**이라는 과정으로 인지발달을 설명했다.

소통에 대해 강의를 진행하면서 소통은 먼저 우리 자신과의 소통이 우선이므로 우리의 내면, 아동의 내면을 좀 더 깊이 생각해보고 그에 따른 자아존중감이나 회복탄력성이나 인간에 대한 이해를 우선해서 살펴보면 소통을 위한 마음 그릇을 넓히는 시간을 먼저 진행하려 합니다.

**Jean Piaget** 스위스 생물학자 겸 심리학자, 11세에 공원에서 색소결핍증 참새를 관찰하여 논문을 발표하였고 22세에 생물학 박사학위를 받았다. 이후 심리학에 관심을 가지고 배우기 시작했고 1920년 비네(Binet) 지능검사를 표준화하는 작업에 동참하였고 아동의 사고 과정과 성인의 사고 과정이 다를 것을 알고 아동의 사고발달을 본격적 연구하였다. 아동의 **정신의 본질은 자기 중심성**에 있다고 주장하며 **인지발달 이론**을 발표했으며 **발달 심리학, 교육심리학**에 대단한 공헌을 하였다.

•아동의 **정신의 본질이 자기 중심성**에 있다.

**자기 중심성**- 전조작기 특징, 타인의 생각, 감정, 지각, 관점을 인정 않고 자신의 입장에서 보는 경향, 조망수용능력과 비슷(이게 없으면 유아기적 사고 내가 맞고 너는 틀렸다), 피그말리온 효과

- 개인의 구성 -개별적 인지 작용을 통해 지식 형성- 상호작용.
- 아동마다 독특한 속도를 가진다. (발달단계)
- 인지가 발달하기 위해서는 심리적인 재구성의 과정을 거친다.
- 생물학적 적응은 상호의존, 상호작용

### 인지 발달

•신체가 구조를 갖듯이 정신도 구조를 갖는다.

- 도식(Schema) 스키마= 능력+환경과의 끊임없는 작용->도식(적응과 조직의 과정을 통해 형성)

•도식은 인지 발달의 기본 틀- 인식 대상의 자신의 활동 형태로 체내화(2세 아이가 뜨거운 것 만지면 손이 뜨거우니 다시는 만지면 안되겠다는 도식이 생성) 끊임없이 새로운 환경에 노출, 인지적 갈등, 불평등 상태가 되고 줄이기 위해 동화와 조절이라는 인지작용을 하여 평형상태를 이루어 이전보다 높은 인지수준을 발달시킨다. **도식, 조작, 적응, 조직**

•인지 발달의 현상= 도식의 변화

사고를 형성하는 기본 틀로서 기존의 지식과 새로운 환경 간의 차이가 생길 때 형성되고 변화되는 것.

인지적 적응

- 유전적 가능성과 환경적 압력을 증대하는 자체의 능동적 활동 기능
- 적응과정= 자율 조정력- 동화, 조절, 평형화의 끊임없는 수정으로 발달한다. = 안정성

동화, 조절, 평형화, 안정성

•**동화**(Assimilation)- 새로운 지각적, 개념적 사건들을 기존의 지식과 행동에 적응시킴. 즉 상황의 재인식을 가능케 하는 도식의 기본적인 특성. 인식주체가 인식대상을 자신이 가지고 있는 기존의 인지도식에 부합 시키는 작용

•**조절**(Accommodation)- 새로운 지식을 기존 도식에 동화 시키려 할 때 불가능한 경우 기존 도식의 수정, 변화, 변형하는 과정

•인식과정에서 동화와 조절은 함께 존재하며 맞물려 돌아간다. 자율조정력

**평형화**(Equilibrium)- 인지적 적응상태, 자신이 속한 환경과 일치하는 안정적인 평형상태 증진, 유지==잠재 가능성의 발현

인지 발달 4단계- Piaget

1. 감각 운동기- 출생~약 2세, 감각을 통해 환경과 상호작용, **대상 영속성** 개념 터득 (언어가 없으며 모든 사물을 자기 중심적으로 파악)
  2. 전조작기 - 2~7세, 정신적 표상에 의한 사고가 가능, 언어능력발달 (사물의 이름을 인지하고 언어가 발달)상상력 풍부, 가상적 놀이와 상징화 놀이 증가, 직관, 물활론적 사고의 지배
  3. 구체적조작기-7~11세, 지적, 정신적 성숙하나 과도, 논리적 조작 가능, 보존 능력해결(가역성, 보상성, 동일성) 탈중심화, 서열화, 유목화.가능 (개념을 형성하여 논리적 추리력 갖게 되고 타인의 관점에서 생각할 수 있게 된다.)
  4. 형식적 조작기-11~15세, 성숙, 논리적 조작의 적응, 추리, 가설, 검증 (추상적인 사물에 대해 논리적으로 사고할 수 있다. )
- 개인에 따라 차이가 나지만 반드시 이 과정을 거친다.

인지적 발달

- 내적인 불균형, 불평등, 불만족을 이룰 때 그 개체 즉 아동 안에서의 갈등과 고통 이해
- 우리가 만나는 아동은 동화와 조절, 평형상태를 추구하며 끝없이 상호작용하며 평형화를 추구하여 안정감을 얻기 위하여 심리적인 수많은 작업을 하고 있는 살아있는 존재이다. 아동들과 소통하며 마음의 분열, 수정, 변화를 통해 치열히 싸워가는 과정을 함께 바라보고 수용할 수 있는 좋은 대상이 필요하다.

•최재천 교수의 “알면 사랑한다”는 말씀을 기억해 봅니다.

## 제3강 아동의 환경과 자아존중감

### 가정- 운명 공동체

아동의 강력환경- 가정

출생과 더불어 주어진 환경에 살아간다. 가정환경. 특히 부모의 성격, 가치관, 태도 등의 영향을 받으며 성장한다. 가족의 일원으로 운명의 삶, 가정에서 모방, 익힘을 통해 영향을 받는다. 각자의 환경에서 다른 경험을 하고 자라나는데 한 개인의 정신적인 건강 여부를 판단 하는 것은 자신에 대한 긍정적인 평가 개념인 자아존중감과 환경에 대한 적응이 중요한 부분을 차지한다고 볼 수 있다.

- 가정- 외모, 성격, 가치관, 태도, 세계관, 문화 등에 영향(모방, 익힘, 적응)

심리적 가정 환경-환경이 밝고 원만하면 모든 경우에도 원만할 수 있는 여지가 많다.

- 에릭슨(신뢰감-불신감)1세시기-아기의 감정적 동요 시 외부에서 감정 조율 필수적, 감각자극(어루만짐, touch)은 즉각적 스트레스 반응을 줄여준다. 이런 경험이 신경 호르몬적 반응을 촉발, 감정 조절하는 뇌에 각인, 엄마의 손길이 내제화 되어 스스로 감정조절, 훗날 평생 자산

### 영아기 (신뢰감 대 불신감)-신뢰관계 수립

유아기 (자율성 대 수치심)-의지, 통제력 발달

초기 아동기(주도성 대 죄의식)-목표, 가치

후기 아동기(근면성 대 열등감)인지적 사회적 기술연마

청소년기(자아 정체감 대 역할혼미)

성인초기(친밀감 대 고립감)

중년기(생산성 대 자기 침체)

노년기 (자아통합 대 절망)

### 육구충족

- 성공(만족)과 좌절의 반복- 적응-성장= 잠재력 개발
- 하인즈코헷- 최적의 좌절

자아 속에 존재하는 자기 대상, 자기 표상- 자기의 한 부분으로 인지, 경험되어 자기 기능을 할 수 있는 사람들을 내면화 하여 핵심 자기, 중심 자기(응집, 강화)

자신의 과대성을 조절하여 현실적 목표로 전환된다.

부적응-억압적 행동, 육구불만, 부적응 행동 등 자아 분산, 자아 해체 현상 발생=심리적 환경(충분한 애정 경험, 애착, 신뢰성 충족...)의 역기능적

### 가정환경

- 물리적 환경- 지위, 양친상태, 주거지상태, 가족 구성원상태
- 심리적 환경

구조환경-문화, 영양, 위생, 언어모형, 강화체계, 가치 지향성, 학습, 집단특성

과정환경-수용/거부, 자율/통제, 보호/방임, 성취/안일, 개방/폐쇄

주입식 교육의 문제점

- 주입식 교육- 지식 전달 방식, 집중력 부족, 호기심 미 충족, 학술, 입시 중심
- 전인 교육- 잠재력 발견, 흥미와 집중, 자존감, 책임감 향상, 지 덕 체의 균형 잡힌 교육, 도덕, 가치관 교육

### 자아존중감

•자아존중감- 자신에 대한 긍정적인 평가개념

-개인이 정신적으로 건강한가의 여부= 자신의 가치에 대한 주관적 판단, 평가 내포

-자신 행동의 이해, 환경적응, 건전한 인성 발달, 긍정적 자아실현에 핵심 역할

-사회관계나 상호작용에 의해 형성, 중요한 타인으로 부터 존중, 수용, 관심, 이해, 성공적 경험에 의해 영향

•자아존중감(self-esteem)-자의식의 대두와 자아 개념의 발달과 함께 어린 시절의 가족관계에서 바탕, 삶의 전 단계에서 영향 받으며 인생 전반에 걸쳐 이루어진다.

•높은 사람은 자신에 대해 좋게 여기며, 타인이 자기를 좋아하며 스스로가 유능하다고 생각하고 타인의 도움을 받고 자기도 도움을 줄 수 있다고 생각하며 자신의 판단에 자신감을 가진다.

•나는 가치 있는 사람이다. 내가 무엇을 하든, 어떤 경우 든 나는 가치 있는 사람이다. 나의 단점이나 못한 점, 특이한 점을 다 포함해서 나는 그것과 함께 가치 있는 사람이다. 존귀한 존재- 나는 단 한 사람

•긍정적인 삶의 만족감, 행복과도 관련 있다.

•매슬로우(Maslow1967)-기본 욕구와 자아실현 사이 연계점에 자아존중감의 중요성 언급, 자아 존중감을 느끼지 못할 때 사람들은 열등감에 사로잡혀 용기를 잃고 생에 대한 패배감을 갖는다.

•자아존중감과 부모, 교사, 타인과의 관계 생각해 볼 것(긍정적, 부정적...)

### 낮은 자아존중감 UP

•낮은 자아존중감-자기를 거부, 자아 멸시, 부정함

•로젠버그(Rosenberg1965)-자아 존중감이 낮은 사람은 높은 사람 보다 4배 이상 불안정한 자아상을 가지고 있다. (정신 질환 징후 즉 불안, 신경증, 불면증, 욕구불만, 두통...)=고통

•청소년기가 자아존중감이 재형성 될 수 있는 좋은 시점= 좋은 대상을 통해 **안정 재 애착, 담아주기, 안아주기**

•**윌프레드비윤- 담아주기**(Containing) 아동 스스로 감당하기 힘든 감정들을 양육자에게 보내면 아이의 감정을 감당할 것으로 바뀌주면 아동은 받아들인다. 이 과정이 반복된 결과 양육자의 담아주기는 아동 안에 자리 잡는다. **아이의 정서와 감정을 비난하지 않고 안전하고 편안하게 담아주는 엄마의 기능. 정**

서적 안정의 토대가 되며 감정 조망 능력을 고취시킨다. 내 감정이 타인에게 담기는 경험은 나도 타인의 감정을 담아낼 능력이 생긴다. ex) 부화기에서 부화된 병아리는 자신의 알을 품을 줄 모른다.

•도널드 위니컷-안아주기(Holding)

사랑받지 않은 자녀들은 절대 자신을 믿을 수 없다. 불가능하다. 사랑한다는 것은 굉장히 중요하고 의미 있는 이야기. 원초적 정서이다. 근본 정서, 사랑을 듬뿍 주는 것은 어떤 교육보다 더 큰 울림이 있다.

극히 불안정한 정서, 조절 불가능한 분노로 자아가 파괴될 위험이 있는 사람을 조절 능력을 만들어 내기 까지 진료실, 상담 등으로 시간, 비용 쏟아 다시 일으키는데 너무 많은 노력이 들어간다.

## 제4강 아동의 문제행동

가정의 위험요인

•매슬로우(Maslow) 욕구 피라미드- 자아실현이 제일 높다.

인간 욕구 5단계 이론

생리적욕구- 숨쉬고 먹고 자고 입고

안전욕구- 신체적, 감정적, 경제적 보호받고 싶은 욕구

사랑, 소속욕구-애정(사랑, 소속, 교재, 가족)

존경 욕구-높임받고 주목받고 인정받고 자신감, 독립심, 자존감

자아실현-모든 단계가 기본적으로 충족 되었을 때 이루어질 수 있다. 자신의 잠재력을 끌어내어 극대화 할수 있는 욕구.

•가정의 위험요인- 아동의 발달, 적응에 문제 행동을 일으킬 가능성이 높은 환경

부모의 양육태도, 의사소통, 비합리적, 적대적, 통제 등

아동의 문제행동- 개인이 생태학적 환경 속에서 자신의 욕구를 충족시키는 과정에서 환경의 요구와 개인의 욕구 사이의 갈등이 원만하게 조절되지 못하는 부적응적인 행동으로 정의

-내재화(과잉 통제된 행동), 외현화(과소 통제된 행동)

•Achenbach

내재화 문제- 소극적, 위축, 신체 증상 등

외현화 문제- 공격적 행동, 싸움, 비행 등

•Quay

양적 분류- 행위장애, 공격성, 주의력 결핍, 미성숙, 불안, 위축, 정신증적행동, 과잉 행동

질적 분류- 정신지체, 학습장애, 운동기능장애, 의사소통장애, 발달장애, 주의력결핍, 파괴적행동장애, 섭식장애, 배설장애 등

가스라이팅-타인의 심리나 상황을 교묘하게 조작해 그 사람이 스스로 의심하게 만듦으로 타인에 대한 지배력을 강화하는 행위. 주로 친밀한 관계에서 이뤄짐. 수평적이 아니라 비 대칭적 권력으로 누군가를 통제하고 억압하려할 때 쓰인다. (너는 이것밖에 안돼, 그래서 내가 없으면 안돼)-부정적 말을 하는 사람을 멀리하는 것이 상책

스스로 판단력을 의심하도록 만들어서 판단을 다른 사람에게 의존하게 만드는 행위. 심리적 지배(오은영 교수)

이중메세지- 표면적인 의미를 지닌 것이 아니라 숨겨진 의도가 있다는 것을 파악하는 것은 이런 상황을 많이 겪었기 때문. 예)부모님이 지금 몇시니? 할 때 너 공부 안하니? 아니면 나갈 때가 되었는데 준비 안하니? 이런 다양한 해석이 가능하다.

의사소통에 대한 기본적인 개념으로 단어, 목소리, 표정 혹은 언어적 메시지를 매우 복잡하고 모순되게 전달하는 것(사회복지학 사전)-어떻게 반응 해야할지 몰라 혼란이 오고 이것이 반복되면 상호관계에 심각한 문제가 생기게 된다.

### 아동의 문제행동

- 아동기 적응에 어려움을 야기, 청소년기와 성인기까지 지속 경향
- 2세~11세까지 문제행동 발달 궤도 추적 중단연구에서 대부분의 아동들은 낮은 수준과 중간수준의 문제행동을 보이지만 약 17%의 아동들은 걸음마기부터 아동기까지 지속적으로 높은 수준의 문제행동을 보이는데 아동 청소년기 여아의 사회적 문제는 성인기의 심리적 장애와 관련되어 있으며 남아의 규칙위반 문제는 성인의 기분 장애와 파괴적 행동 장애 모두와 관련되는 것으로 나타남(Hofstra2002) 문제행동의 시기가 이룰수록 예후가 나쁘고 만성화

### 아동의 문제행동 원인

- 생물학적 - 유전적 소인, 구조적 손상
- 심리학적 - 정신 내면에 숨겨져 해소되지 않은 충동과 본능, 갈등
- 사회학적 - 아노미이론(사회구조적 측면에서의 괴리, 비합리적 수단, 욕구 좌절), 차별접촉이론(사회화 관점의 학습된 행위, 문제 행동에 대한 무감각과 우호적 분위기에 함몰)
- 생태학적 - 환경과의 상호작용(가족, 이웃, 학교, 사회적 체제와의 역동적 균형의 부조화)

### 강력환경

- 가정환경-강력환경(Powerful environment) 끊임없이 영향을 미치는 가장 중요한 체제. 지적, 정서적, 심리적 발판
- 부적절한 가정환경- 가정해체, 가정폭력, 조손가정, 한부모가정 등-건강한 성장의 방해요인(부적절한 자아개념, 반사회적 행동, 정서적 행동적 문제 야기)

- 위험요인(risk factor)-한 개인이 다른 사람들보다 발달상 문제를 일으킬 만한 소지가 높게 나타나는 특성, 변인(스트레스 등)

- 보호요인(protective factor)- 통제 가능한 상황으로 회복(회복탄력성), 교사 애착(멘토)

### 회복탄력성

- 회복탄력성(Resilience) '다시 되돌아오는 경향', '회복력', '탄성'

유능, 융통성, 적응적, 불안에 민감성을 낮추고 삶에 있어 긍정적 참여를 가능케 한다.

- 개인이 어려운 환경과 스트레스 상황에서 긴장감을 적절히 조절하여 환경에 잘 적응하도록 돕는 개인의 성격적 특성 의미(대인관계, 활력성, 감정 통제, 낙관성...) 문제상황과 스트레스는 부정적 상황을 만드는 동시에 강한 문제해결능력과 긍정적인 힘을 가져다 줄 수 있다. - 잘 견디는 능력=탄력성

- Gamezy(1993) 탄력적인 사람은 올바른 기질, 따뜻하고 화합적인 가족 구성원, 외적 자원과 같은 보호요인을 보유하고 있으며 반성적이고 내적 통제성을 갖고 사교적, 대인관계 기술이 좋다
- Klohn(1996) 자아 탄력성의 요인- 자신감 있는 낙천성, 생산성 있는 활동성, 대인관계나 사회적 유능성, 능숙한 자기 표현 기술을 제시
- 미국 심리학회(2003)자아 탄력성의 구성요소: 가족내 외의 지지적 관계와 보호, 자신의 강점과 능력에 대한 자신감, 긍정적 비전, 현실적 계획 수립과 수행 능력, 의사소통과 문제해결 기술
- (회복탄력성의 모든것)회복탄력성은 충실성과 유연성이 합쳐진 자기 조절력과 건강한 대인관계 등 긍정적인 요소들로 이루어졌다. 이런 긍정적인 감정들은 우리 삶의 관점을 변화시키고 새로운 것을 향한 호기심과 긍정적 사고를 통해 고난을 극복하고 행복한 삶을 지향하는 에너지가 된다.

지속되는 정신적 또는 신체적 질환이나 불편함 없이 스트레스에 빠르게 적응하는 능력, 회복탄력성은 용기로 두려움과 균형을 이루고 인내로 분노를 완화시키는 것이다.

- 회복탄력성은 명백하고 신비스러운 내적 자원이다. ex)넬슨 만델라

넬슨 만델라- 인생의 가장 큰 영광은 절대 넘어지지 않는데 있는 것이 아니라 넘어질 때마다 일어서는데 있다.

흑인 인권운동가로 남아프리카 공화국의 최초의 흑인 대통령. 인권과 평화 그리고 용서와 화해의 상징. 27년을 종신형을 선고받고 감옥에서 보냈으나 석방 후 대화와 타협을 통해 남아공화국에 새로운 역사를 만들어낸 공적으로 1993년 노벨평화상을 받았다. 전 세계에 용서와 화해의 참뜻을 깨닫게 해주었다. 자신의 인생 27년간에 걸쳐 폭력을 당한 그는 백인에게 보복하는 나라가 아닌 화해하되 잊지는 않는 나라를 건설하자. (면회와 편지는 6개월에 한번 정도 허락, 걸핏하면 끝어다 고문, 짓밟고 폭력, 사람의 품격과 지위는 상실되었고 견딜 수 없는 모욕과 고통을 표현할 수 없었다. 아내와 자녀들이 살던 집은 빼앗기고 변두리로 쫓겨 갔고 옥살이 4년째 어머니가 돌아가셨다. 대통령에 당선되어 정적들을 용서하고 사랑하는 인간의 고고한 삶의 방식을 보여주었다. 세계언론은 인간의 품격을 올린 사람으로 존경했다. ) 저서 (자유를 향한 머너먼 길) (나 자신과의 대화)

### 아동의 발전 가능성

- 결국 회복 탄력성도 정체성이 확실히 될 때 발현되기 쉽고 탄력을 받는다.
- 문제 행동을 문제 행동으로 보지 않고 내재해 있는 감정의 고리들의 움직임으로 보며 회복 시키고자 하는 항상성의 또 다른 표현으로 받아 들일 때 주위에서도 더 대화를 통해 다가설 수 있다.
- 아동의 모습은 가정, 부모, 환경, 개인의 합작품임을 항상 기억하고 바라보면 좋겠습니다.

교사 애착-교사가 인지적 이해의 기반 위에 학생들의 심리적, 행동적 변화에 민감하게 반응하고 대처하는 능력 통해 유지되는 학생과 교사의 정서적 유대

## 제5강 아동의 정서와 자아인식

### 정서적 감정

- 인간- 생각과 판단의 이성적 존재, 감정에 좌우되는 정서적 존재
- 인간의 사고와 행동은 지적인 과정만으로 이뤄지지 않으며 기쁨, 슬픔, 불안, 분노, 수치심, 두려움 등 다양한 정서적 감정을 포함하여 이루어진다.
- 정서란? 사람의 마음에 일어나는 여러가지 감정, 또는 감정을 불러 일으키는 기분이나 분위기를 말하며 회로에라과 같은 일시적으로 급격히 일어나는 감정, 사고과정의 변화와 신체활동의 변화가 뒤따르는 강력한 감정상태

### Reeve의 6가지 정서유형

- 기쁨- 과제성공, 개인적 성취, 목표로의 전진, 원하는 것을 얻음, 칭찬이나 존경을 받음등 바람직한 결과로 인해 생기는 정서
- 슬픔-이별, 실패 등의 경험에서 유발
- 분노- 어긋남, 간섭, 비합리적 방해 등
- 두려움, 혐오, 흥미

### 부모의 정서표현

- 부모의 정서표현 수용태도와 아동의 정서조절 능력
- 엄격할 때 정서표현을 줄이게 되고 수용적일 때 정서표현을 더 자주
- 화, 두려움 등의 독려나 위로가 필요한 정서에 대해 수용적일 때 자주 표현하는 부정적 정서와 높은 상관을 보인다.
- 호기심 표현에 대한 부모의 수용적 반응은 사물에 대한 관심을 갖게 한다.
- 어머니의 애정적, 수용적 반응은 아동의 정서조절 능력을 높이고 또래 유능성도 높게 나타났다.

### 부모의 양육태도와 자아인식

- 부모의 애정과 긍정적인 양육은 자녀의 인지능력 향상과 자긍심의 향상과 같은 긍정적 결과를 가져오고 반대로 학대, 방임과 같은 부정적인 양육은 공격성과 부정자아와 같은 부정적 결과를 가져온다.
- 학대, 방임, 배회를 경험한 아동들- 자존감이 낮고 학교 부적응, 교우관계의 곤란, 학습부진, 내제화, 외현화 문제도 심각
- 긍정적 양육태도-심리적 안정감, 심리적 사회발달 촉구, 회복탄력성, 인격형성에 긍정적.

### 자아 인식

- 자아인식- 주변의 인간이나 물체, 환경으로 부터 자신의 존재를 이해할 수 있는 능력즉 타인을 보는 것과 같이 우리 자신을 있는 그대로 볼 수 있는,자신의 신념, 가정, 태도 등이 행동에 어떤 영향을 미치는가를 아는 것 까지 포함하는 개념. 자신 존재에 대한 깨달음.-객관화
- 인지와 관련되면서도 정서와 밀접하게 관련되어 있는 자아개념을 구성하는 개인의 인식, 감정, 신념 등을 말한다.
- 다양한 가정환경을 경험한 개인은자아존중감, 회복탄력성, 자아 정체감형성

### 핵심 감정

- 나의 가정의 정서, 내 안의 강렬한 감정상태가 나의 정서.
- 나의 정서와 자아인식은 개인의 심리, 사회적 발달, 적응에 영향- 자아 효능감, 자아 존중감, 자아 정체성, 자아 탄력성 등 나를 인식하는데 핵심이 됨
- 의사소통에서 나의 정서와 자아 인식이 없이는 나의 원함도 상대방의 원함도 알 수 없다.
- 나의 핵심 감정은 무엇인가?

### 안정 재애착

- 결혼, 결핍된 것이 좋은 대상을 통해서,중요한 타인에 의해, 개인의 생각의 변화에 의해 한 사람의 인생에 변화의 빛을 비출 수 있다.

## 제6강 건강한 자기 형성

### 자기 인식과 자기 형성

하인즈코헷(Heinz Kohut) 대상관계 심리학자, 자기 심리학

•인간의 삶에서 가장 중요한 과제- 건강한 자기 형성, 자기 구조의 발달과 자기됨에 주관적인 경험과 자기 대상관계의 중요성, 자기 정신을 응집력 있는 전체, 자기로 조직하려는 개인의 욕구를 인간 심리의 가장 근본적인 동기로 보고 있으며 주위 환경 사이에서 견고한 관계를 확립하는 것을 발달의 핵심과제로 보고 있다.

•자기(Self)의 개념-마음 혹은 성격의 한 특정 구조로서의 자기, 자아 속에 존재하는 자기 표상으로서의 자기 또는 심리적, 우주의 중심 으로서의 자기

코헷은 청소년기와 성인기에 나타나는 도착적, 충동적 성욕을 자기의 과편화 또는 자기 대상의 실패로 인한 결과로 보았고 공격성은 파괴적이지 않은 공격성은 건강한 자기의 속성인 반면, 파괴적인 공격성은 좌절에 따른 반응으로 간주한다. 공격성이 지나치게 과장되지 않는다면 건강한 성격의 구성요소가 될 수 있다. 자기 주장과 혼합된 **정상적인 공격성**은 최적의 좌절을 경험하는 것으로부터 발달한다. 최적의 좌절은 다른 사람이 해주던 것을 스스로 하도록 가르침으로써 **주도성**을 갖게 해주기 때문이다. 최적의 좌절을 경험하는데 따른 적대적이고 파괴적인 공격성은 분노와 타인을 해치려는 생각을 낳는다. 발달이 진행되면서 이 분노는 발달에 적합한 형태로 바뀐다. 최적의 좌절이 아닌 경험도 포함되며 최적의 좌절이 과도할 때 위협에 처하게 되고 거칠고 이해할 수 없는 분노의 행동이 나타날 수 있다. 이런 행동을 **과편화된 자기, 붕괴의 산물**로 보며 자기애적 격노는 자기애적 상처에 따른 반응이다. 자기애적 격노는 용서를 모르는 미움이나 잔인함, 해치려는 욕구에 사로잡히게 만든다. 자기심리학에서 중요하게 취급되는 **방어과정**은 분열이며 내,외적 현실에 대한 지각들이 부인된다. **분열**과 대비되는 **억압**은 자기대상에 대한 욕구와 갈망을 의식적으로 인식하는 것으로 자기를 보호한다. 분열이 인식, 해석되면 극복되고 치료 과정에서 **공감**을 주요 수단으로 치료를 위한 일차적 도구로 간주한다. 분석가는 상대에게 몰입해 들어가 그 세계를 완전히 이해한다. **공감을 통해 통찰**을 설명한다. 공감을 연민이나 친절함으로 혼돈해서는 안되며 정서적 태도를 말하는 것이 아니라 대리적 내성의 한 형태이다. **변형적 내재화**는 환자에게 최적의 좌절을 제공하는 분석가, 선생님, 부모님에 의해 효과적인 내재화 과정이 일어난다. 자기 대상이 부재한 상황에서 자기대상이 해 주던 기능을 스스로 수행할 수 있는 구조를 건설한다. 내재화는 자기 대상과의 개인적인 연결에서 의도와 주도성, 중심을 분리된 대상이라기 보다 종종 자기의 일부로 경험되기 때문에 완전히 인격화 되지 않으나 내사와 동일시와는 다르게 **흠 없이 덧붙여지는 자기 구조**가 된다. (효과적인 내재화)

•인간의 삶에서 가장 중요한 과제- 건강한 자기 형성

### 자기(Self)의 개념

마음 혹은 성격의 한 특정 구조로서의 자기, 자아 속에 존재하는 자기 표상 으로서의 자기 또는 사람의 심리적, 우주의 중심으로서의 자기

### 자기 인식

•자기의 발달 과정- 자기 대상의 관계들이 지닌 원시적, 유아적 형태로 부터 보다 성숙하고 분화되며 응집적자기를 건강한 자기라 부른다.

1. 자기 대상- 건강한 자기의 구축은 건강한 자기 대상과의 관계 경험을 통해 구축된다. 자기 대상 경험의 실패는 심리적 산소의 결핍을 초래하여 텅 빈 자기를 경험하게 된다.

2. 변형적내면화- 최적의 좌절을 통해 응집적 자기 구축

3. 공감을 통해 마음을 실어 낼 때 발견되는 자기 인식

공감적 자기 대상의 필요성

### 자기 대상(Object)

- 대상(Object)- 실재하는 존재로서의 타인으로 정서적으로 의미 있는 영향을 미치는 어떤 존재
- 대상 관계(Objectrelation)- 정서적 에너지가 부여되는 그 어떤 것과의 관계경험이 내재화된 내용; 주로 어머니인 대상의 이미지와 돌봄을 받는 유아의 자기 이미지와의 관계를 의미
- 주요 타인이 일관되게 보여주는 적절한 관심과 보살핌은 아이의 내면에 자신과 대상에 대한 긍정적인 지각과 정서가 부합된 긍정적인 표상이 생김

- 긍정적인 표상- 근원적 신뢰감= 만족스런 관계 경험, 자아기능 발달 촉진, 내면화(자아구조통합, 가치감, 안정된 정체감...)
- 부정적인 표상-반복적 거부, 무시, 처벌, 취약한 자아 구조, 낮은 자존감, 왜곡된 지각, 부정적 정서, 도식의 변화로 인한 악순환...)
- 인간을 이해함에 있어 외부세계와 내적세계를 동시에 살아가는데 내적 대상과의 관계를 통한 심리적 측면의 부각

### 하인즈코헛

- 자기 심리학

“분석에 목 매기 전에 공감하는 사람부터 되어라“

인간에게는 주체적이고 창조적이고 성공적인 삶을 살 수 있는 응집력 있는 자기 구조가 존재한다는 것 전제

자기 병리- 자기구조를 추구함에도 불구하고 자기 대상과의 관계적 실패로부터 결함이 있는 자기 존재임을 경험하게 되고 그러한 고갈된 자기를 채우고 회복시키려는 비극적 인간의 분투의 표현(마음과 몸은 일원론)

### 공감(Ampathy)

- 공감적 자기 대상 기능- 비극적 자기를 위한 돌봄의 치유적 열쇠.
- 분석 능력, 파악, 이론이 부족해도 아동의 상태와 아픔을 공감하는 노력은 객관적 관찰을 통한 해석을 시도하는 대신에 들어주고 내면을 이해하려 애쓰며 함께 경험하려 하는 모습이 공감적 태도.
- 심리적 산소(생존)- 고개 끄덕이며 아동의 가슴을 들어주는 일, 숨죽여 그 가슴의 상처를 경험하는 일,

말 없이 따뜻한 이해의 눈빛으로 바라보는 일...

- 공감- 자아가 인간의 메아리(내면의 소리)를 수용하고 긍정하고 이해하는 것으로 필수적인 심리적 자양 분이라 이것이 없이는 우리가 소중하게 여기는 생명을 유지할 수 없다. 인간 생존에 필수적인 자극으로 이해
- “자신이 타인의 내면 세계에 들어가 느끼고 생각할 수 있는 능력 ”

## 제7장 의사소통의 개념과 유형

### 의사소통

- **부모와 자녀**=최초의 인간관계- 부모와의 상호작용을 통한 의사소통
- 의사소통- **생각과 감정을 전달하는 인간관계의 핵심 요소**
- 부모 자녀와의 관계 형성(긍정적, 부정적)- 이상화, 쌍둥이 자아, 거울 자아..

아동의 심리적, 정서적, 행동 발달에도 영향

긍정적- 내적 긴장 완화, 자신감 향상, 정서적 안정, 부적응 행동 감소

부적응 행동- 학교에서 잘 싸우거나 물건을 훔치거나 거짓말 등의 비행 행동, 정서적으로 불안한 상태에서 **내부구조의 불균형** 상태에서 발생하게 된다.

비행행동- 미성년자로서 지켜야 할 규칙을 위반하는 행위, 불복종, 상습적 결석, 가출, 음주, 성행위 등

적응은 환경이나 상황에 따른 행동을 학습하고 자기에 적합하도록 환경에 적응하거나 적합한 상황을 만들어 내는 것을 말하고 **부적응**은 사회적 적응이나 인격적 적응의 실패에서 나타나는 퇴행, 공격, 도피 등의 행동을 경감시키기 위한 방어기제의 표현인 경우도 있고 이상의 방법에 의한 일종의 적응과정이라고도 할 수 있다.

### 행복감

- 심리적 안녕감(Psychological Well-Being)- 일상 생활에서 자신의 유능성과 정서 및 대인관계에 대한 주관적 평가.
- 2016년 청소년 행복지수 국제비교연구- 22개국 중 가장 낮은 순위

2020 경제협력 개발기구(OECD)에서 한국인의 행복수준 하위권, 소득수준 은 높았지만 소득 격차가 벌어졌고 건강상태가 좋아 순위가 올라갔으나 안전에 관한 행복도는 크게 낮음

### 의사소통의 개념

- 의사소통의 영어 표현인 Communication이 라틴어의 ‘공유’ 또는 ‘공동’의 의미를 지닌 단어를 그 어원으로 하고 있듯이, 인간은 의사소통을 통해 타인과 관계를 맺으며, 생각과 느낌, 가치관 등을 다른 사람과 함께 공유한다.
- 의사소통은 서로를 이해하기 위해서 **다른 사람의 관점**에서 문제를 보는 것이며, 서로의 **관점의 차이**를 이해하기 위해 **자기의 느낌과 의미를 교환하는 방법**이다. 즉, 의사소통이란 사람들 간에 **믿음, 생각 뿐 아니라 감정과 태도**까지 전달하는 정서적 과정으로 상호대화를 통해 서로를 이해하는 모든 수단을 포함한다

### 의사소통의 유형

- 부모-자녀간의 의사소통유형•Barnes 와 Olson(1982)
- **개방적**-억압하지 않고 자유롭게 사실이나 감정을 표현하는 긍정적 의사소통  
명확하고 모순되지 않은 메시지, 공감, 반영적 경청, 지지적 발언, 효과적인 해결

- 문제적-주제선택과 의사교환의 주저, 비난적표현, 비 원할, 모순된 메시지, 이중 속박즉 이중 메시지, 빈약한 문제해결 기술 등

### 사티어(Satir)의 순기능적 의사소통 유형

#### 일치형 의사소통

- 자신, 타인, 상황을 모두 존중하는 유형 즉 소통의 내용과 내면 감정이 동일
- 언어적 의사소통과 비언어적 의사소통의 일치. 심리적 안정성.
- 하나의 메시지를 전달함, 자신의 감정, 생각, 기대, 원함을 잘 알고 있음
- 부분적이 아닌 전체적이고 통합적인 의사소통
- 언어적 메시지, 감정, 목소리, 몸의 자세가 일치한 생동감 있는 의사소통
- 신뢰, 원만한 갈등 해결, 융통성, 효율적, 자율적, 정직, 개방적.

#### 사티어(Satir)의 역기능적 의사소통 유형

- 회유형- 무조건 상대방의 의견에 동의, 상대방이 원하는 대로 행동
  - 비난형- 타인의 결점을 지적하기를 좋아하는 행동
  - 초이성형- 자신의 감정을 내보이지 않고 냉정, 침착하게 행동
  - 산만형- 주의 집중을 못하고 산만하게 행동
- 심리적 안녕감 즉 행복감의 저하, 심리적, 육체적 성장 저해

#### 고든(Gorden)의 의사소통 유형

- 나 메시지(I-message)- 아동의 행동에 부모나 교사는 자신의 느낌을 전달하므로 생각과 느낌, 입장을 거부감을 주지 않고 효과적으로 전달.

Ex)네가 어제 친구들과 놀이터에서 논다고 엄마의 전화를 안 받아서 무슨 일이라도 생겼나 일이 손에 잡히지 않고 너무 걱정되었어.(사실-결과-감정)

- 너 메시지(You-message)- 설교, 명령, 경고, 비난 등의 형태로 거부감을 주고 효과적으로 전달되기 어려움.

#### 의사소통의 중요성

- 상대방을 억압하거나 무시하지 않고 감정을 인정하고 이해하여 줌으로 정화작용을 통하여 감정의 찌꺼기가 해소되도록 돕는다. (심리적 산소)
- 진심 어린 의사소통은 인간관계를 돈독하게 한다- 정서적 친밀감.
  - 자율적, 자주적, 책임감 있는 창조적인 인간으로 성장시킨다. 명령, 경고, 지시, 충고, 설득, 훈계, 비난의 분위기는 타율적, 소극적, 반항, 무책임, 불순종을 비롯해 정신적인 문제를 야기시킬 수 있다.
  - 개방적이고 긍정적인 소통을 통해 신뢰와 존경을 쌓는다. Ex)거짓말과 불신임

### 역기능적 의사소통의 형태

비난, 경멸, 방어, 냉담(담쌓기, 고의적 침묵)(Gottman, 1999)-부부의 역기능적 의사소통 저서 [결혼의 수학]

비난(criticism)-상대방의 구체적 행동을 지적하는 불평을 넘어 배우자의 성격이나 능력을 공격하거나 평가

경멸(contempt)- 상대방에게 모욕감을 주거나 조롱하듯 이야기 하는 것, 예) 멍청하다, 정떨어진다. 가시돋친 욕설, 모욕을 주는 말, 코웃음치기, 눈동자굴리기, 윗입술 들어 올리기 등 시선이나 얼굴 표정으로도 상대방에게 전달된다.

방어(defensive)자신의 책임을 부인하거나 자신을 보호하기 위해 변명하거나 책임을 전가하는 것 예)다 당신 때문이야, 그럴수도 있지 그게 무슨 문제야..., 정당하다고 생각하고 방어하나 갈등은 더 커지게 만드는 역할한다.

담쌓기(stonewalling)대화는 하지 않고 상대방에게 무반응하거나 굳은 표정으로 침묵하는 것을 말한다. 예)됐으니까 그만 말해, 한 후 더 이상 말을 듣지 않거나 자리를 박차고 나가 버리는 행동 담쌓기를 자주하는 사람은 상대방에게 호응하거나 눈마주침을 하지않고 자신의 감정을 숨기기 때문에 자신과 배우자의 불만족을 더 부추기게 된다.

역기능적 의사소통은 분노, 원망, 좌절과 같은 부정적인 정서를 유발하게 하여 관계를 악화시키는 역할

- 대화시간의 부족- 일방적, 지시적
- 부모는 각각 아내나 남편에게 떠넘기는 경향-입시, 출세위주의 자녀교육
- 가치관, 감정, 사고의 강요
- 발달과정, 욕구불만, 정서상태의 불 이해

## 제8강 의사소통과 내적발달

### 내, 외적 발달시기

- 아동기- 넓게 출생~ 청소년시기 전 단계. 주로 7~12,3세경 까지, 학동기, 초등시기, 발육안정, 고학년은 사춘기 변화, 사고의 방향이 객관적으로 나아감.
- 청소년기- 자아 탐색, 기본 인격 형성, 성장 발달.
- 자아를 형성해 나가는 초기 청소년기 즉 과도기에 발달에 부정적 영향을 주는 요소가 상당히 많다.

-역기능적 가정환경= 소통의 부재, 가난, 음주, 흡연, 약물중독, 범죄노출, 학교폭력...(유아기= 때리고 밀고 뺏고, 아동기= +언어폭력)

### 학교 폭력

- 학교 폭력 가해자- 동학교동학년(71.4%), 학교 안(75.7%)
- 학교 폭력의 유형- 언어폭력(습관적으로 쓰는 욕설, 비속어), 사이버 괴롭힘, 협박, 위협, 갈취... /22년 학폭실태조사- 언어폭력 41.7%, 집단 따돌림 14.5%, 신체폭력 12.4%, 피해 응답률 1.7%(5.4만명) 최고치 증가
- 교육부는 학폭예방교육(심리, 정서 안정, 교유관계형성- 사회성, 공감능력 부족 문제 교육)
- 피해자와 가해자- 의사소통 기술 부족, 감정표현 및 분노 조절 기술 부족, 자기표현 기술 부족 등 사회적 기술 부족과 공감, 이타성, 경청, 용서, 갈등 해결 능력의 부족, 자아존중감, 스트레스와 불안 관리, 회복 탄력성 등 자기성찰과 자기 통제 능력이 부족.

=정신적 피해, 상처, 분노, 슬픔, 무기력, 불안, 적대감, 자존감 저하, 대인관계

### 저소득 문제

- 심리적 개입의 필요
- 모든 아동은 의식주에 대한 기본적인 욕구와 권리를 바탕으로 신체 생리적, 정신적, 지적 성장하며 건강과 교육, 안정된 가정환경이 필요하다.
- 욕구 불만족- 욕구에 대한 충동(장발장)조절 어려움, 생계유지로 말미암은 학대, 방임을 통해 우울, 공격성 증가
- 굶주린 애정- 정서적 박탈감=열악한 환경, 긴장, 불안, 위축, 자존감 저하, 사회성 결여, 관계 형성의 어려움...

**Marshall B. Rosenberg** 세계적인 갈등 중재자, 비폭력대화의 창시자이자 비영리단체 비폭력대화센터의 설립자. 미시건 주 디트로이트에서 성장하며 매일 다양한 폭력과 인종차별에 직면하여 인간 내면의 폭력성에 관심을 갖고 임상 심리 치료사로 사람들의 관계와 상호작용 속에 폭력과 고통을 낳는 일과 또 반대로 폭력 상황에서 사랑과 연민을 발현하는가 두가지 질문을 찾으며 발전. 인종차별, 사회 갈등 중재자. (죽음을 앞둔 사람들)에 대해 논문을 쓴 엘리자베스 퀴블리 로스가 같은 정신과 의사이며 동료라고 합니다.

- 로젠버그의 저서 [상처주지 않는 대화]-**여전히 우리는 다른 사람의 행복을 돕기 원하는 존재입니다.** 인간의 내면에 내재되어 있는 '연민'이라는 비폭력적 상태를 **인간적 본성의 근원**으로 보고 사람들이 타인과 진정으로 연결될 때 얼마나 큰 기쁨을 느끼는가 본능적으로 알고 있다. NVC는 내면의 잠재력을 각성하고 자기 자신 뿐 아니라 타인의 감정 이면에 숨겨진 욕구에 귀 기울이게 함으로써 공감 능력을 극대화한다.

•**공감 능력에서 나오는 언어**는 모든 인간이 가지고 있는 보편적인 가치와 욕구를 이해하고 사람들이 서로 존중할 수 있도록 돕는다. 이로써 더 이상 비판과 비난, 지배의 언어를 사용할 필요가 없게 되고, 서로의 행복에 기여하는 즐거움의 깊이를 경험할 수 있다.

•**기린과 자칼의 언어** -기린은 긴 목에 피를 전달하기 위해 심장이 크고 매우 긴 형태로 발달, 모든 것을 긍정적으로 생각할 줄 아는 성품 때문에 주변 동물과 관계도 좋다. **기린의 언어= 갈등 해결 방안**, 인간보다 2.5배 가량 더 높은 압력으로 피를 펌프질한다. 두뇌까지 피를 전달~뛰거나 멀리 내다볼 수 있으나 소리도 크게 지르지 않고 서로가 긴 목을 부비부비하며 소통한다고 한다. 기린언어는 다른 사람을 존중하고 이해하며 배려하여 마음을 움직이는 대화법이며 협력과 조화를 구하는 언어로 공감을 얻는 비폭력언어라고 한다. 그러나 기린이 이 항상 온화한 것은 아니다. 사자를 뒷발로 차서 날려 버릴 수 있을 정도의 자기 방어력도 갖춘 동물이다. 자칼의 언어는 인간 대부분의 언어로서 거의 모든 것에 대해 비판, 평가, 판단, 강요하는 경향이 있다. 명령해서 듣는 사람을 지배하는 대화법이라고 한다.

분노, 죄책감, 수치심, 우울을 느낄 때 머릿속에 사나운 자칼의 무리가 끊임없이 잘못되었다고 메시지를 보낸다. 그러나 자칼의 언어도 귀기울여 듣고 감정 뒤에 숨겨진 의미를 찾아야 한다. 우리 내면의 중요한 존재(내면의 결정자)가 있다. 우리 삶이 풍성하도록 돕는 존재

학교 수업- 자칼을 조련하려고 왔어(소통 하는데 어려움을 느끼게 만드는 사람들)- 대화하는 법에 대해 생각해보려고 왔어. 우린 누구나 자칼 같은 존재

그러나 신뢰가 없을 때 기린의 언어는 가증스럽게 느껴지고 자칼 언어는 때론 효율적으로 목표를 두고 일할 때 필요하기도 하지만 충분한 성과를 내기 어렵고 반항만 일으킨다. ==신뢰

비폭력 대화(Nonviolent Communication의 목적은 타인의 행동을 바꾸려는 것이 아니라 솔직함과 공감에 기반을 둔 인간관계를 구축하여 궁극적으로 다른 사람의 욕구를 충족하려는 것

- Rosenberg의 비폭력 대화(NVC)=연민의 대화, 삶의 언어(본성안에 연민)
- 삶 속에 연민의 감정을 느끼는 대화에 관심- 폭력에 대한 평화로운 대안, 충돌의 해결에 관심을 가지고 연민의 대화, 삶의 언어를 비폭력대화로 고안(동정심, 불쌍하고 측은히 여김과 비슷하나 마음을 주는 대화법)
- 간디의 아힘사정신- 솔직함, 공감하며 듣기= 이기심, 탐욕, 미움, 편견, 의심 및 공격적인 태도 대신 존중, 이해, 감사, 연민, 배려가 우리 마음 속 우위를 차지하게 하는 것이다.

•Rosenberg의 비폭력 대화- 관찰, 느낌, 욕구, 부탁의 4단계

- 자신의 상황을 관찰하고 느낌을 알아차리며 자신의 욕구를 부탁하는 말로 표현, 서로에게 공감하고 관계를 돈독히 한다= 자아인식, 자기 형성을 통해 자기와 타인 이해를 밀바탕으로 상호 공감과 존중을 실천.
- 의사소통, 자아 존중감, 공감 능력, 대인관계, 학교 적응력 등 향상.

- 자신과 상대방의 욕구 인식- 공감 훈련
- 외적 자극을 통한 나의 느낌의 근본 원인은 나의 이면에 있는 나의 욕구.
- 자신의 느낌과 욕구에 책임질 수 있는 내적인 힘. =자신이 원하는 것에 의식 집중= 외부의 비판, 평가를 듣고 방어, 반격하는 행동양식 대신 다른 사람을 비판하는 분석, 평가, 자동 반응에 역으로 상대방과 나, 서로가 원하는 것에 의식을 집중하는 것이 중요하다. 누구도 억압, 포기 되지 않고 모두의 욕구가 조화롭게 충족되어 창조적 에너지로 전환을 기대. 우리 마음 안에서 폭력이 가라앉고 자연스러운 본성인 연민으로 돌아간 상태가 비폭력이다.

- **관찰-사실을 있는 그대로 받아들이는 태도**, 상대방의 말과 행동을 있는 그대로 관찰하기 /평가와 관찰 분리

=어떤 말에 대해 주관적으로 받아들이면 기분이 상하거나 수치심이 생길 수 있다. 이 수치심은 자칫 또 다른 형태의 권력남용으로 이어지게 된다. =

예)00은 이거를 이해못하네... -> 내가 바보인줄 알아요? 다른 사람의 행동 평가.

->당신은 돈을 다룰 줄 몰라->나를 통제하려 드는 군요/ 자신의 생각으로 평가는 일종의 권력 행사가 될 수 있다.

- 크리슈나무르티(인도 철학자)- " 지성의 최고 단계는 판단하지 않고 관찰하는 것."

- **느낌(감정)**-상대방의 행동을 보고 내가 어떻게 느끼는지 말한다. 감정과 욕구는 이어져있다. 내 안의 감정을 온전히 나의 것으로 공감할 수 있다. 비판하지 않고 관찰된 바에 대해서만 말하기. 진심어린 태도를 질문의 대상을 바라보라.

- **욕구**-자신의 느낌을 통해 내면의 욕구를 의식하며 이해하고 책임지기-자신의 욕구를 정확하게 아는 사람은 주도적인 삶을 살 수 있다.

- **어떻게 삶의 질을 향상 시킬 수 있는가? 부탁**-서로의 삶

- **핵심**-진정으로 내가 원하는 것, 상대가 원하는 것을 존중하며 내면의 본질 바라보며 소통

**EX) 1.** 거실에 00이 가방이 던져져있어서 엄마가 기분이 상했어 다같이 쓰는 공간이라 깨끗하게 정돈 되길 바라는 마음이 있거든, 가방은 00이 방에 가방 놓는 자리에 잘 정리해주면 좋겠어. 그러면 우리 가정에 기여하는 사람이 되는거야. 너무 고맙지...

2. 밖에 나갔다가 와서 옷을 벗어 아무데나 던져놓으니 엄마가 짜증났어. 가족들이 다같이 쓰는 공간은 정리가 되는게 좋거든... 네 방에 정리하든지 세탁기에 넣어주면 좋겠어.

3. 친구가 색종이를 갖고 오기로 해놓고 안가져왔을 때  
-색종이를 갖고오지 않아서 순간 당황했어 모듬 활동에 꼭 필요하기 때문이야 우리 모듬이 이번 만들기를 잘 해야하는데 색종이를 어떻게 구할수 있을까? 자칼의 대화가 아닌 기린의 대화로

4. 지난번에 책을 빌려간지 일주일이 지났어. 그책으로 숙제해야하는데 못할까봐 걱정돼. 혹시 성적에 영향이 있을까 신경쓰이기도 하니 내일 학교올 때 꼭 갖고오면 좋겠어. 아니면 갖고 올 수 있을까?

•비폭력 대화(NVC)= 진리는 곧 삶의 의미이며 그것은 우리가 어떤 행위를 하건 연민과 자비심을 갖고 다른 존재들과 마음을 나누는 관계로 연결되는 것. 솔직함과 공감에 기초한 질적 유대관계를 통해 삶을 풍요롭게 하고 나아가 평화롭고 조화로운 세상을 만드는 것이다.

•우리의 본래의 모습을 상기 시키고 질적 유대관계를 맺는 것, 솔직하고 명확하게 자기를 표현하고 타인의 이야기를 공감, 존중하며 들어주면 서로 주고 받기 원하는 마음이 생기게 된다. = 의사소통이 이루어진다.

비폭력 대화의 목적은 서로 더 깊게 이해하고 인간관계를 강화하는 것이다. 이해받기 위해서 내가 진정 원하는 것, 즉 내 행동의 동기를 표현할 수 있어야 한다. 그 결과 상대방이 주어진 상황으로 나와 동일하게 인식할 수 있어야 한다. 또한 내 속에 특정한 감정을 일으킨 상대방의 구체적인 행위를 알려 주어 상대방으로 하여금 내가 무엇에 대해 이야기 하는지 알게 해주어야 한다. 이때 상대방이 내 이야기를 계속 듣게 하기 위해서는 평가가 아닌 구체적인 관찰만 전달하면 된다.

[상처주지 않는 대화]에서 마셜 B 로젠버그

심리학에서 폭력성을 가진 사람은 정신적으로 장애가 있다고 가르친다. 폭력의 바탕에는 언어와 소통의 영향이 있음을 확신, 평소 생각하고 소통하고 권력을 다루는 방식에서 폭력의 원인을 찾을 수 있다. 우울증에 걸린 여성들이 치료를 받기 위해 왔는데 귀 기울여 이야기를 들어보면 그들이 우울증이라는 병에 걸린 것이 아니고 누구라도 그들과 똑같은 상황에 놓였을 때 우울증에 빠질 수밖에 없다는 생각을 하게되었다. 사회구조는 그만큼 파괴적인 위력이 있다. 사회, 권력 구조와 생각을 바꿀 수 있는 형태와 이를 훈련하는데 도움이 되는 방법을 찾은 결실이 비폭력대화이다. NVC에서는 자신은 물론, 타인과 공감대를 형성하는 것이 중요하다. 이러한 연민에는 값지고 심오한 인간적인 잠재력이 담겨있기 때문이다. 안타깝게도 우리는 이러한 인간적 본성에서 점점 멀어지고 있다. 그원인은 그동안 잘못배워온 우리의 언어습관에 있다. 저는 인간 본연의 공감 능력을 키울 수 있는 방법을 모색한 끝에 NVC를 주창하게 되었다. 인간은 다른사람의 행복을 돕기위한 존재라고 생각한다. 서로에게 상처가 아닌 공감과 이해를 나누기 위한 대화를 바라는 마음을 말한다. NVC를 통해 지금 어려움을 겪고 있는 관계의 변화와 치유에 대한 희망을 얻길 바란다. NVC가 많은 사람들에게 하나의 영감이 되길 바란다.

•인간의 내면에 내재되어 있는 '연민'이라는 비폭력적 상태를 인간적 본성의 근원으로 보고 사람들이 타인과 진정으로 연결될 때 얼마나 큰 기쁨을 느끼는가 본능적으로 알고 있다. NVC는 내면의 잠재력을 각성하고 자기 자신 뿐 아니라 타인의 감정 이면에 숨겨진 욕구에 귀 기울이게 함으로써 공감 능력을 극대화한다. 이 공감 능력에서 나오는 언어는 모든 인간이 가지고 있는 보편적인 가치와 욕구를 이해하고 사람들이 서로 존중할 수 있도록 돕는다. 이로써 더 이상 비판과 비난, 지배의 언어를 사용할 필요가 없게 되고, 서로의 행복에 기여하는 즐거움의 깊이를 경험할 수 있다.

### 내적 발달

- 내면의 힘- 사랑, 기쁨, 자비, 양선, 운유, 절제, 화평, 인내, 충성
- 폭력의 힘- 공포, 불안, 두려움, 우울, 강요, 비판, 공격, 왜곡, 단절, 소외...
- 내적 발달은 자기 안에서 자아 인식과 자기 형성을 이해하여 기본적으로 자기 자신과 따뜻하고 진실한 관계를 맺게 되면 솔직함과 공감을 바탕으로 다른 사람들과도 내적으로 연결된다.

### 내적 발달과 체득

## 제9강 공감적 의사소통

### 의사소통

- 언어적 의사소통- 음성이나 부호를 상징화해 언어나 문자로 의사를 교환.
- 비언어적 의사소통- 행동과 느낌에 의해 의사소통  
=의사소통은 언어적행위를 포함하여 소리, 신체, 도구 등을 이용하여 자신의 생각과 감정을 전달하는 모든 행위
- 의사소통은 언어능력 그 이상
- 의사소통 순위??-언어, 몸짓, 눈빛/때로는 눈빛이 가장 강력할 수도 있다.
- 말의 한계를 넘어서 교환하는 모든 메시지

### 의사소통 능력 향상

- 경청-주의 깊게 듣는 것, 귀를 기울여 들음, 공감하는 마음으로 들음
- 예의-상대방에 대한 말투나 몸가짐에서 존경을 표하는 모습
- 존중-상대방을 높이고 귀중히 대함. 배려-도와주거나 보살피 주려고 마음을 씀
- 인정-자신과 다른 의견을 긍정적으로 생각하는 것
- 절제-정도에 넘지 않고 알맞게 조절하여 제한하는 것.
- 책임감-맡아서 해야 할 임무나 의무를 소중히 여기는 마음으로 스스로 지키는 것
- 정직- 거짓이나 꾸밈이 없는 마음으로 바르고 곧은 것, 솔직, 진솔.

### 의사소통 능력 Communication Competence

- 상호작용 과정에서 발생하는 언어, 문법적인 지식, 특정 상황에서 적절한 말을 하기 위한 화법에 대한 지식까지 포함.(의미 파악)
- EQ-감정, 상황, 이해
- 텔 하임즈- 인간이 특정 상황에서 메시지를 전달하고 해석하며 상호간에 의미를 타협하게 해 주는 능력. 즉 언제 어디에서 어떻게 말해야 하는지 아는 능력. 어떤 배경에서 말해도 좋은 대상인지, 아닌지 구분하고 말을 해야 할 때와 침묵할 때,누구에게 말을 해야 하는지, 여러 상황에서 적절한 비언어적 행동은 무엇인지, 간청, 협조, 거절하는 방법 등

### 공감적 의사소통 형태

- 다른 사람의 경험 세계에 대해 관심을 갖기
- 행동을 통해 적절히 반응하기
- 전달하고자 하는 메시지를 통해 상대방의 감정과 내용을 인식하기
- 공감적 의사소통이란 상대방의 의견에 동의 하는 것에 그치는 것이 아니라 상대방의 이해하려는 의도로 경청하며 감정을 느끼고 지적으로도 명확하고 깊이 있게 이해하는 것= 타인의 세계 이해

### 의사소통 능력

### Communication Competence

- 서로의 입장에서 능동적 의사소통- 체계적, 기술적 훈련 필요
- 의사소통은 마음 속에 있는 그림에 따라, 즉 마음의 이야기에 따라 달라진다. 잠재된 이야기를 억압시키면 마음의 그림은 구겨지고 자유롭지 못하고 왜곡되어 긍정적 의사소통이 일어나기 어렵다. 의사소통 기술을 훈련, 연습, 내면화 돼서 늘리고 억압되어 찌그러진 자화상을 세워 나가야 한다. 인지의 변화와 좋은 대상이 중요하다.
- 칼 로저스(Carl Rogers)- 편견, 판단 없이 상대방의 인식세계로 들어가 심도 있게 이해. 공감적 수용 측면 강조
- 로고 켈라피창시자- 빅터 프랭클= 의미요법
- 빅터 프랭클(Viktor Frankl) 인간의 일차적 동기적 힘에 대해 프로이드는 쾌락에 대한 의지로 보았고 아들러는 권력에 대한 의지로 본 반면 프랭클은 의미에 대한 의지로 보고 있다. 나치포로 수용소에서 삶과 죽음에 대한 체험을 하며 극한 상황에서 나타나는 인간행동을 관찰할 기회를 가지게 된다. 그리고 자신의 체험과 관찰을 통해 인간이 고통 속에서도 의미를 추구하는 실존적 도전을 하는 존재라는 것을 믿게 되고 로고세라피 이론을 완성한다. 결국 사람은 진정한 삶의 의미를 깨닫지 못하면 실존적 공허에서 오는 좌절감 때문에 정신건강에 위협을 받게 되고 절망하게 된다. 죽음의 수용소에서 겪은 고통스럽고 의미있는 경험들을 인간의 삶의 의미추구에서 이야기 하고 있으며 수용소에서 지내며 삶의 태도와 변화의 중요성을 깨달아 의미요법이라는 학설을 창안, 직계 가족들 모두 수용소에서 잃게 되고 전쟁이 끝난 후 재혼하여 비엔나로 돌아온다.

## 존재의 의미

- 빅터 프랭클(죽음의 수용소에서) 영적 차원을 심리치료에 통합시킴.
- 인간은 의미를 추구하는 존재.
- 왜 살아야 하는지 아는 사람은 삶의 의미를 찾는 사람이고 그것을 찾게 되면 삶을 대하는 근본적인 태도를 바꿀 수 있다. "삶이 나에게 기대하는 것"을 찾는 것은 "내가 주체가 되는 삶"에 대한 깊은 고민을 통해 얻는 통찰이다.
- 생명이 있는 모든 사람들에겐 충족시켜야 하는 의미와 실현해야 하는 사명이 반드시 있다. 삶의 의미와 가치의 발견은 앞으로의 삶에 대한 기대를 품게 하고 나와 타인의 삶이 얼마나 소중한 것인지를 일깨워 준다.
- 니체- " 왜 살아야 하는지 아는 사람은 그 어떤 상황도 견딜 수 있다."

- D 절망(Despair) = S 고통(Suffering) - M 의미 (Meaning)

절망 = 고통 - 의미

- H 희망(Hope) = S 고통(Suffering) + M 의미 (Meaning)

희망 = 고통 + 의미

- 행복과 성공을 목표로 하면 할수록 점점 더 우리에게서 멀어진다. 행복과 성공은 추구할 수 없는 것이다. 행복과 성공은 의미 있는 어떤 일을 함으로써 얻을 수 있는 부산물이다. 갈증은 세상에 물이 있다는 확실한 증거, 무의미= 의미

- 로고테라피에서 삶의 의미를 세 가지 방식으로 찾을 수 있다.

- 첫째,무엇인가를 창조하거나 어떤 일을 함으로써
- 둘째, 어떤 일을 경험하거나 어떤 사람을 만남으로써(선이나 진리, 아름다움을 체험, 자연과 문화체험, 다른 사람을 유일한 존재로 체험하는 것, 즉 그 사람을 사랑하는 것을 말한다.)
- 셋째,피할 수 없는 시련에 대해 어떤 태도를 취하기로 결정함으로써 삶의 의미에 다가갈 수 있다.

### 공감적 의사소통

- 모든 것을 빼앗아도 인간이 고통을 어떻게 받아들이고 행동할 지 결정할 수 있는 자유 만큼은 그들도 빼앗을 수 없다.- 주어진 환경에서 자기의 태도를 선택할 수 있는 자유의지는 빼앗아 갈 수 없다.
- 인간에게 자신의 질병이나 피할 수 없는 고통에 대해 어떤 태도를 보일지 결정할 자유가 있으며 삶의 의미를 잃지 않는 것이 중요하다.
- 공감적 의사소통의 비밀은 인간 존재에 대한 존중이다.

## 제10강 소통을 위한 마음 이해

### 마음과 몸의 연계

- 뇌의 스위치를 켜라의 저자 -케롤라인리프(Caroline Leaf)박사
- 1985년 부터 인지신경과학계에 몸담고 있는 의사소통병리학자이자 청각학자. 외상성뇌손상과 학습장애를 전문분야로 생각과 학습, 과학의 연계성 연구. 1990년대 측지 정보처리 이론을 개발, 신경가소성연구로 마음(생각)이 뇌를 변화시킬 수 있다는 점을 보여주었다.
- “생각의 선택이 결과를 바꾼다!”-나의 자율 의지로 나를 재창조할 수 있다.

### 마음

#### (생각하고 선택할 수 있는 능력의 저장소)

- 우리의 마음이 어떤 생각을 품느냐에 따라 우리의 뇌와 몸이 변화된다. 당신의 '마음' 이 그 000이다.
- 마음은 '추상적인 개념' 이 아니다. 마음은 실체이고 물질이며, 전자기성을 띠는 양자이다. - 두뇌 속 화학물질의 흐름이 바뀌어 특정 유전자 그룹이 활성화 또는 발현이 억제 되기도 한다.
- 뇌는 마음(생각)의 명령을 듣고 신경신호를 몸으로 보낸다. 마음에 내재한 생각과 감정은 우리 몸 안에 물질적이고 영적인 결실을 맺는다. 믿음과 같은 비물질적 추상 개념이 신경신호와 물리적 실체로 변환되어 세포속에 변화

### 선택

- 자유의지- 선택, 태도, 행동, 생각...
- “마음은 두뇌 활동의 산물이다“-NO “마음이 뇌를 통제한다.”
- 후성유전학(Epigenetics)- DNA변화가 아니라 다른 메커니즘(마음, 생각)에 의한 유전자 발현, 활동의 변화.
- “당신은 결코 피해자가 아니다. 환경을 선택할 수는 없지만 어떻게 반응할지는 선택할 수 있다. 당신은 선택할 수 있다.“- 같은 상황에서 마음먹기 나름.

### 뇌- 신경가소체

#### (Neuroplasticity)

- 우리 뇌는 가소체이다. 사고방식(선택)에 따라 뇌는 수시로 변형된다. 이 사실은 베스트셀러중 베스트셀러여야한다. 이 사실을 아는 것이 뇌의 스위치를 켜는 첫걸음이기 때문이다. 즉 자유의지와 선택은 물리적 실체이다=‘생각’대로 내린 결정이 유전자에 영향을 미친다(신체적 변화)
- 무한한 잠재성-생각하는 동안 우리의 뇌는 수시로 변화. ‘생각’ 과 ‘선택’ 의 과정을 통해 뇌의 구조를 재형성한다. 마음은 뇌를 포함하여 몸을 통제하도록 설계되었다. 이 선택을 통해 뇌 속 화학물질 단백질 사고 회로 등이 변화된다.

### 마음 이론

#### (Theory of mind, TOM)

- Wellman- 자신과 타인의 마음(바람, 감정, 믿음, 의도, 다른 내적 동기들)을 이해하고 이를 바탕으로 행동을 이해하는 능력
- Watson, Nixon 등- 아동은 이미 친 사회적 행동을 하기 위한 기술과 지식을 가지고 있다고 봄 -  
- 친 사회적 행동이 나타나기 전에 타인의 욕구, 감정, 기분의 지각, 해석, 상호작용 방법 결정, 참여

하기 위한 능력 인식= 마음이론이 우수할 수록 타인의 생각이나 의도를 고려할 줄 아는 사회적 능력도 뛰어남.

TOM 결여(사회적 의사소통 장애 - 마음, 의도 파악이 안되는 경향)

- 외양-실재과제(Appearance-reality task)
- 틀린 믿음과제(False-belief task)-(내용 교체 과제, 위치이동과제)
- 사회적 기능의 중요 역할- 실행기능=다 차원적인 과정을 고려하고 주의적 통제, 인지적 융통성, 자기조절, 전략적 계획, 충동 억제를 포함=학습능력, 학업 성취, 사회적 유능성과 관련
- 실행기능=목표 지향적인 행동위해 융통성 있게 조절, 주의 집중, 참여, 일상적 반응조절, 새 과제 학습, 행동수정, 정서적 반응 조절, 사회적 상황에 유능하게 기능
- 그림동화에 나타난 마음이론-그림책의 내용을 마음현상(정서, 사고, 인지, 믿음, 바람)에 대한 내용, 잘못된 믿음(변장, 장소이동, 허위, 속임수, 정보 부족)과 관련된 내용으로 분석=전래동화에 가장 많이 등장.
- 그림책 속 인물들의 신념, 의도, 바람, 정서 등의 마음현상을 알아보고 그들의 행동과 마음을 예측하는 기회를 제공.

## 마음

### (생각하고 선택할 수 있는 능력의 저장소)

- 케로로인 리프- 뇌는 생각과 선택(의식)과 반응에 따라 긍정적이든 부정적으로든 변화된다.= 뇌조형=00000=새로운 경험, 생각을 통해 변화, 재구조화
- 빅터 프랭클-자극과 반응 사이에는 빈 공간이 있다. 빈공간에서 우리는 선택할 수 있다. 멈출 수 있고 선택할 수 있다.

## 요약

- 마음과 몸의 연계->뇌의 스위치를 켜라-신경가소성
- 마음-생각하고 선택할 수 있는 능력의 저장소
- 후성유전학-DNA변화 없이 마음, 생각에 의한 뇌 변화- 선택•뇌= 신경가소체, 마음= 실제 물질이다. •조망수용능력- 타인의 감정, 상황 등을 그 사람의 관점에서 이해하는 능력
- 마음이론-외양, 실재과제, 틀린 믿음 과제(내용교체, 위치이동)
- 빅터 프랭클-자극과 반응사이에는 공간이 있다. 선택!!!

## 제11강 의사소통과 인간관계

### 마음 근육

- 운동을 하기 위해 필요한 근육 만들기 - 21일 , 근육 소실 시작7일

펌핑(Pumping)-근육운동 시 수축, 이완 작용으로 근육에 혈액이 몰리는 팽창현상, 펌핑이 잘 된 근육은 일시적으로나마 근육이 커지고 운동수행 능력을 올려 주고 에너지가 없는 상태인 카타볼릭을 막아 줌. 본인의 근육이 자라기에 적합한 무게, 횟수, 세트 수를 찾아야 한다. 낮은 에너지에서 높은 상태로 끌어올림

- 우리 마음도 마찬가지로- 마음의 근육이 생기면 어떨까?
- 마음근육의 성장에 깊이 관여된 것이 인간관계이다.-관계 경험과 감정..

### 인간

•인간- 살아있는(생명)으로서 (신체를 가진 존재) 전체성을 근본원리로 함목적적이며 분석 불가능한 고유의 법칙성을 통하여 특이한 개성을 만들어 내고 분화 시킨다. 다른 동물과는 비교도 안될 독자적인 반응을 나타내며 외계의 자극에 대한 단순한 반사 작용 으로서가 아닌 각 개인의 **마음**에 의하여 환경에 작용하고 환경으로부터 작용을 받는 독자적인 생명을 지니고 있다.

### 인간의 마음

인간은 '마음' 을 가지고 있다. 동물의 의식과 비슷하나 인간의 의식은 반성하는 정신으로서 의식이라는 특성이 있다. 그것은 자신을 아는 의식, 자신 밖의 타자와 세계를 아는 의식이다. 그러므로 인간은 자각할 줄 아는 존재이다. 삶과 죽음을 생각할 줄 알며 고통을 의식할 줄 안다. 적어도 그러한 능력을 부여 받은 존재다.

### 인간관계

•-고도의 개성, 자주적 존재로서 인격을 이루고 자주적으로 행동한다. 그럼에도 인간은 사회적 관계 속에서 살고 있는 존재다. 독립해 있으나 사람과 사람 사이의 관계 속에서 상호의존 한다. -지식백과/의학개론

•인간은 사회적 구성원인 동시에 자신의 발전과 성장에 대한 책임을 가지고 살아가므로 인간성장(자아실현의 욕구)의 필요 불가결한 요소는 자기의 발견과 더불어 대인관계라 할 수 있다.

•시드니 주러드(Sidney M. Jourard)- 행복의 85% 이상은 인생의 각 단계, 각 시기에 대인관계의 질에 의해 결정된다. 원만한 대인관계는 성공으로 가는 데 중요한 덕목이다.

### 의사소통

•유아의 의사소통- 주로 일방적이거나 소통을 위한 기술을 모방, 습득하는 시기.

•이동(초등학교)- 자기 주장과 타인의 주장을 듣고 이해하고 배려하고 수용하는 기초적 의사소통 기능을 학습, 응용, 발전.

•학교생활 부적응- 사회현상과 가정환경의 영향. (물질만능주의, 외모 위주 피상적, 가식적 사회 분위기, 학교 제도의 적응 여부, 무관심 또는 과잉보호, 부모의 교육 정도와 수입 여부, 저소득 가정...)=자기 성장과 대인관계 형성 어려움

- 부적응 행동- 위축, 고립, 공격적, 학원 중심, 학업 중단, 폭력, 비행 청소년...

### 의사소통

- 자기 개방(Self-disclosure)-다른 사람과 의사소통을 잘 하기 위해 자신의 속마음을 솔직하게 내보이는 것, 즉 자신의 느낌, 생각, 경험 및 관심사를 언어적 비언어적으로 진솔하게 나타내는 것.
- 시드니 주러드(Sidney M. Jourard)-인간은 두 개의 자기를 가지고 살아간다. 하나는 내면 안에 있는 진정한 자기(real self)이고, 다른 하나는 남에게 보여주기 위한 공적인 자기(public self)이다. 사람들은 공적인 자기에 대해서는 이야기 하지만 진정한 자기는 잘 드러내지 않는 경향이 있다.
- 자기 개방은 진실하고 정직한 행동이다.

### 의사소통

- Jourard-정신적으로 건강한 삶을 영위하는 데는 여러 중요한 변인이 있으나 소외현상이나 대인관계에서의 **문제점**은 자기 자신을 다른 사람들에게 더 많이 개방하고 더 솔직하게 알려주는 자기 개방(표출, 노출)에 의해 **감소**될 수 있다.
- 자기 개방-상대방의 오해를 예방하고 신뢰도 향상, 유지에 도움= 소통
- 조해리의 창(The Johari's Window)= 마음의 창 공개 영역(열린 나), 눈 먼 영역(닫힌 나), 비밀영역(감춰진 나), 미지영역

### 조해리의 창

(The Johari's Window)마음의 창

- 조해리의 창(The Johari's Window)심리학자 조셉 루프트, 해리 잉갸의 앞 이름자를 따서 만든 이름. 개별적 존재와 사회적 존재로서의 인간의 양면성을 하나의 창문이라는 개념으로 설명하는 이론
- 공개 영역(open window)-자기개방에 솔직, 객관적 사고, 열린 나, 개방형, 나도 알고 너도 알고, 당당한 모습, 말과 행동 일치, 경청을 통한 소통과 수용, 원활, 지나친 개방은 무리
- 눈먼 영역(bind window)-솔직하나 객관적 사고의 부족, 눈먼 나, 정체성 혼란 나는 모르고 너는 알고, 자기주장 강함, 자기 도취적, 낮은 자존감, 타인의 피드백 수용 거부
- 비밀 영역(hidden window)-자기 개방이 부족, 객관적 사고, 감춰진 나는 알고 너는 모르고, 억제, 숨기는 부정적인 나, 자기표현 하지 않음, 위축된 행동, 피드백 수용 않음, 개방 필요.
- 미지 영역(unknown window)- 미 개방, 비 객관적 사고, 미지의 나 나도 타인도 모르는 무의식의 나, 자아정체성 약화, 낮은 자존감, 열등감과 고립, 부적응적, 통찰 필요.

### 의사소통

- 자기 개방- 자기 이해 효과, 관계의 친밀성, 상호간 의사소통의 증진, 감정의 정화(호순 효과), 에너지 향상.
- 자기 개방은 심리적으로 충분히 안전하다고 느낄 수 있을 때 자기 생각과 의견을 나누며 타인의 의견을 듣는 진정한 대화가 가능해진다. 공개된 부분이 넓어 질수록 사람은 행복하며, 숨길 때 심리적 에너지 소모. =공개범위는 믿음과 신뢰에 비례함
- 나의 마음의 창은 어떤 모습일까?

## 제12강 내적 의사소통의 세계

### 인간의 심리문제

- 인지치료 와 정서장애 (Aaron T. Beck)

심리 문제-잘못된 학습, 부정확한 추론, 비현실적, 비합리적 태도에 기초, 자기패배적

\*그릇된 전제와 개념화에 기초, 당면 현실을 왜곡되게 파악, 잘못된 학습에서 유래.

\*극복- 변별 능력 향상, 내적 성찰, 통찰, 현실 검증, 학습(기본적 인지과정)

\*왜곡된 사고를 파악, 자신의 경험을 개념화(현실적인 방식을 학습)

정신 의학자이며 정신 분석가로 인지를 정신의학 분야의 '신데렐라'라 부름 Arieti (1968)-"인간 삶의 많은 부분은 구성개념과 관련 되어야 한다. 자아상, 자존감, 자아 정체감, 동일시, 희망, 미래로의 자기 투사와 같은 중요한 인지적 구성개념 없이 인간을 이해한다는 것은 불가능한 일이다"

### 내적 의사소통의 체계

#### 숨겨진 메시지

- 외적 자극-> 감정, 정서 반응
- 내적사건(인지적, 의식의 흐름 속에서 발생한 생각, 회상, 영상 등)-> 감정, 정서 반응
- 우리 뇌는 보는 것(현실)과 생각하는 것(상상)을 구별하지 못한다.

상상한 대로 현실로 받아들인다.- '이미 꿈이 이뤄진 것처럼 행동하기'나 자신의 꿈을 상상하며 그리 는 것은 뇌가 현실과 꿈을 분간하지 못하는 점을 이용. 즉 VD= R 실제 경험 하는 것과 생각하는 것의 차이를 구분 못함. 생생하게 꿈꾸면 이루어진다(꿈꾸는 다락방)

마음에 그린 이미지는 신경가소성으로 뇌 속 회로의 재조직- 기록하는 것은 반드시 현실로 이루어진다 = NLP , '심적 시연' =생각, 마음의 힘이 크다.

•우리를 둘러싼 외부 환경의 복잡한 체계는 내적인 심리적 체계와 맞물릴 때 우리를 지배할 수 있다. 외부로부터 입력된 메시지들은 우리의 자기조절 체계에 의해 처리되고 번역, 해석되는 과정을 거쳐 지 시와 금지, 자기칭찬과 자기 비난 등을 만들어 낸다. 외적체계와 내적 체계의 괴리=심리장애...

- 외적 자극이 생각에 의해 정서반응과 연결.
- 외적 자극이 없이 인지적 사건만으로 ->의식의 흐름 속에서 발생한 생각, 회상, 영상 등-> 감정반응 만들어 냄

•선행사건과 정서적인 결과 사이의 간격->사건과 반응 사이에 일어나는 빠른 생각이나 심상을 포착할 수 있다. 외적 사건과 특정 감정 반응 사이의 의식을 받아들이지 않는 것은 정보의 원천의 중요성을 간 과하여 의식적인 사고를 배제한 이유이다. 의식-보고 듣고 느끼는 모든 정신활동, 자신만 직접적으로 파 악.

•인지과정의 중요성=한 개인이 환경에서 접하는 세부 자극들은 매우 복잡 다양하다. 미묘한 단서에 의 존하는 인지과정을 통해 자극들의 변별, 통합.

- 개인 안에 숨겨진 메시지... 신묘막측 한데 외모로 판단하는 것은 큰 오류.
- 신묘막측-신기하고 오묘하고 측량할 길 없다. (없을 막), 엄위하고 기이, 비상, 감히 헤아릴 수 없다.

### 생각의 흐름

- Platon(내적 대화)인간의 의식 안에 스스로 생각, 소망, 감정, 행동을 감찰하고 내적인 토론이 벌어지기도 하는 현상

- 자동적 사고**-거의 인식되지 않은 채 지나간다. 막연하거나 모호하지 않고 오히려 구체적이고 분명하다. 어떤 사건에 대해 숙고, 추론, 반성의 결과로 나타나는 것이 아니며 마치 반사처럼 그냥 나타났다. (반사적, 자율적, 심한 환자는 조절 어려움) 개인 마다 특유, 특정한 감정의 유발에 선행, 현실 왜곡을 포함. Ex)선생님의 꾸중- 죄책감, 불안+(억울해, 씹이 나를 미워할거야...)내적 조율
- 생각을 생각하고 선택.(메타 인지)자신의 생각 판단, 자신이 아는 것과 모르는 것 구분 능력

### 자동적 사고와 전이

- 전이(Transference)-융(K. Jung):내담자가 과거의 중요한 타인에게 느꼈던 감정이나 환상을 무의식적으로 치료자에게 나타내는 것이다.(역전이)
- 전이, 역전이=인간의 모든 행동은 그가 겪은 역사와 사건(경험)을 담고 있다. 행동(증상) 자체로 그 내면의 이야기가 흘러 나온다. 그의 기질(성격), 환경, 어느 것도 그가 선택한 것이 없다. 개인적 책임과 환경 사이에 빈 공간이 너무 크다.

### 내적 신호

- 자기 감찰과 자기 지시-자기 감찰의 결핍(알코올 중독, 흡연, 과식), 자기 지시(우울증환자-도피, 회피) 내적 토론의 과정은 자기 지시로 이끈다.
- 지시-자기 질책, 촉구, 명령의 형태(무거운 짐) 자기 처벌과 보상도 관련됨.
- 규칙과 내적 신호-아동들 개인에 따라 같은 상황을 다르게 해석하고 서로 다른 '자기 지시' 를 내린다. 규칙과 잣대.
- 외적 행동은 단지 내적인 자기 신호에 결과물일 뿐.

### 인지 치료

- 인지치료(Cognitive Therapy)-인지를 변화시킴으로써 심리적 문제를 해결하려는 상담접근. 내담자의 인지, 행동, 감정과약을 중요시하며 과거의 도식과 자동적 사고의 형성과정을 탐색하는 것을 중요시하였다. -인지요법은 잘못된 인식을 바로잡아 심리적 긴장을 완화하는 것이다.
  - 우울증의 인지적 왜곡->자신, 세상(환경), 미래에 대한 부정적 평가.
  - 행복한 관계에는 약속, 섬세함, 관대함, 배려, 충성심, 책임, 신뢰 등의 자질.
  - 우리의 생각이 왜곡된 의미, 비논리적 추론, 잘못된 해석에 의해 장애될수..
- 부정적 사고는 역기능적 신념과 가정을 반영-역기능적 사고의 수정•우울증 환자의 부정적인 생각과 결

론->자동적 사고(automatic thought)

- 인지적 오류->정서적 추론, 과도한 일반화, 임의적 추론, 이분법 사고, 극대화 극소화, 개인화, 선택적 추상화, 잘못된 명명, 긍정격하

-잘못된 인지를 통한 정서와 만남은 잘못된 신념 체계를 고침으로 부적합한 정서적 반응을 제거하거나 변화시킬 수 있다. -자기 관찰을 할 수 있는 체계적 기술을 습득시킴(인지유형, 정서유형에 따라 치료 전략의 변화)

아론 벡은 우울증 척도(BDI), 절망감 척도(BHS)를 만들었다.

인지오류- 10가지 대표적 인지오류

1. 정서적 추론-자신의 경험을 근거로 하여 자신, 세상, 미래에 대해 자의적으로 판단하는 것

예)나는 쓸모없는 사람이라서 아무런 희망도 없고 사태는 나빠질 것이다.

2. 과도한 일반화- 한 두가지 사건을 확대해석해 무리한 결론을 내리는 것

예) 처음 본 맞선상대에게 좋은 감정을 느끼면서 상대가 무조건 선한 사람이라 믿는 것

3. 임의적 추론-비논리적이고 독단적 추론이란 아무런 관련도 없는 문제들 사이에 부당한 관련을 짓는 것

예) 문자에 답변이 없으면 의도적으로 회피한다고 생각함

4. 이분법 사고-모든 일에 흑 아니면 백으로 보며 회색지대는 인정하지 않는 것 예)완벽하지 않으면 가치가 없다.

5. 극대화 극소화-어떤 일에 대해 너무 큰 의미를 부여하거나 과소평가하는 것

6. 과국화- 재앙화 라고도 하며 미래에 대해 현실적인 어떤 고려도 없이 최악의 경우를 예상하는 것

7. 개인화-자신과 무관한 특정한 사건이나 상황을 자기와 결부시켜 해석함

예)시험에 떨어져서 여자 친구와 헤어졌다.

8. 선택적 추상화- 중요한 것은 무시하고 부분적인 것으로 전체를 해석함.

9. 잘못된 명명- 낙인찍기로 어떤 사람의 한가지 행동이나 부분적 특징으로 상황 전체를 단정하는 것

예) 술 한번 먹었다고 술고래라고 칭함

10. 긍정 격하- 자신이 긍정적인 경험이나 능력을 객관적으로 보지 않고 낮추어 평가하는 것

예) 시험을 잘 본 것은 운이 좋았을 뿐이다

## 제13강 인간중심 의사소통

### 인간중심 의사소통

- 의사소통을 배우는 목적- 아동의 문제를 해결함이 아니라 아동이 성장하도록 도와주어 충분히 기능하는 자아로 성장하고 인격의 독립으로 책임감 있는 자아가 되도록 돕는데 있다.
- 인간 중심 상담의 핵심 가치- 인간의 '자아실현 경향성' 과 '경험' 을 강조하며 인간을 전체적이고 특이한 존재라고 본다. 인간 존재에 가치를 두고 개인의 자아실현과 자아실현을 위한 선택과 선택에 따른 책임감을 중요시한다.
- 인본주의(Humanism)인간의 존엄성과 가치, 자기 실현과 성장의 역량을 강조.

### •인간 중심 상담(내담자의 경험 세계에 대한 배려와 존중)

- 칼 로저스(Carl Rogers) 프로이드의 생물학적이고 결정론 적인 인간관에 동조하지 않고 상담자가 어떠한 '존재의 방식' 을 지니고 대화에 임하는지가 관계 형성에 있어 가장 중요한 요소라는 사실을 간파. 비지시적 상담-> 내담자중심-> 인간 중심으로 강조점이 바뀌면서 발전.
- 인간 존재가 다른 존재와 구별되는 특수한 존재인 이유는 "그가 그냥 존재하지 않고 의식하는 존재라는 점"이며 상담의 중심은 그 어떤 이론도, 검사도 심리기법도 아니며 항상 그 '사람' 이어야만 함을 진실하고 일관되게 보여주어야 한다.

•치료관계- 치료자가 진실된 사람 일수록, 자기방어적이거나 전문가로서 가면을 쓰거나 역할을 연기하는 것 같은 일을 피할수록 환자는 그에 보답하여 진실적인 방향으로 변화를 이루게 된다. 판단과 조건 없이 수용해주며 공감하며 아동의 개인적인 세계로 들어가야 한다.

### •치료자, 내담자와의 관계 요소(아동과의 관계 요소)

-공감적 이해, 진정성, 무조건적 긍정적 존중.

지적 이해력보다 경험적 학습이 훨씬 강력한 접근법이라 믿으며 인간이 선택할 수 있는 것이 중요하다는 확신 있었다.

•인간은 자기 자신 안에 실현 성향, 즉 성장과 성취를 향하는 타고난 성향- 각 사람 안에 자기 이해와 개인적인 변화를 위한 엄청난 잠재력의 존재를 믿음.

잠재력->그 사람 안에 있었던 것들을 풀어놓도록 돕는 것.

•교육- 인지적인 학습+ 정서적인 부분, '전체적인 인간' 에 초점을 맞추길 원함. 수용, 진실성, 공감적 이해가 있는 학습환경이 조성되며 교사들이 사람 지향적인 접근법을 훈련 받아서 학생들의 자존감을 세워주고 자연스러운 호기심을 풀어주도록 촉구.

### 의사소통

#### 1964년 캘리포니아 공대 강의

•경험적인 것, 사고와 언어, 깊은 내면의 반응과 감정을 포함한 **전체적인 인간** 관련.-> 의사소통->감정적 차원의 의사소통 기대.

- 성장을 촉진하는 의사소통/ 성장과 발달을 늦추거나 멈추고 퇴행 초래 소통.

- 경청= 누군가의 마음을 진실로 들을 수 있을 때 만족감, 즐거움= 진정한 만남.
- 사람의 직접적인 메시지 너머에서 온 우주가 있다. 진실을 듣게 되면 그 사람의 이야기 뒤에 질서 정연한 심리적 규칙들이 숨겨져 있는 것 같다. =깊이 듣는 것. 소리+ 결과 다른 모습의 내면 세계의 감지 = 공감적 경청(의식)

- 경청-말, 단어가 아닌 의미를 진실히 들어줄 때, 은밀한 의미를 듣고 있다는 것, 놀라운 일=표정의 변화, 편안함, 자신의 세계 표현, 자유의 느낌, 변화=그는 다시 사람이 된다.
- 민감하고 긍정적, 집중적 경청의 경험-가슴 터질 듯 고문하는 듯한 소용돌이 속, 무가치함, 절망의 감정에 압도, 더 깊이 내 마음을 들어 주는 사람을 발견
- >판단, 진단, 평가, 분석 않고 듣고 명료화, 반응-> 긴장 풀려서 경험하는 감정 털어놓음(혼란에서 정리)

### 인간중심 의사소통

-창의적이고 적극적이며 민감하며 정확하고 공감적이며 판단하지 않는 경청은 인간관계에서 이루어 말할 수 없이 중요하다. -경청을 제공할 때 내면의 성장, 경청을 제공 받을 때, 성장하고 자유로워지며 강해지는 것을 확신.

- 최고의 의사소통의 조건= 진실성, 진정성, 일치성

=순간 자신의 경험하는 것을 인식하고 그것을 의사소통을 통해 전달할 때, 통합되고 전체가 되며 하나가 된다.

## 제14강 의사소통의 딜레마

### 의사소통

#### (Virginia Satir)

- 가족치료사인 사티어는 인간과 인간 사이에 오가는 모든 언어적, 비언어적인것을 의사소통으로 보았다.
- 인간은 누구나 환경과 다른 사람들과의관계 속에서 반응하고 대응하는 방법이 있으며 이것은 긴장과 스트레스에 대처하는 생존유형(Survival stance)이라 할 수 있다. 이 생존유형은 개인의 성향이나 기질을 알아내기 위한 것이 아니라 개인이 다양한 상황에 대해 어떻게 생각하고 반응하는지 이해하기 위한 것이다.

### 사티어의의사소통 유형

#### (Virginia Satir)

- 문제 가족은 반드시 역기능적인의사소통이 존재한다고 봄.
- 기능적 의사소통- 일치형 의사소통, 나-전달법
- 역기능적 의사소통- 너-전달법, 이중 구속 메시지, 위장
  - 회유형(아첨형)-자신 무시, 타인과 상황 존중, 내적 갈등 억제, 타인 감정 우선.
  - 비난형(독재자)-타인 무시, 자신과 상황 존중, 비난, 통제, 분노, 공격적, 두려움.
  - 초이성형(계산형)-자신과 타인 무시, 상황만 존중, 감정표출 낮고 이성적이고 냉정.
  - 혼란형(주의 산만형)-자신, 타인, 상황 모두 무시, 말과 행동의 불일치, 혼돈, 고독.

### 일치형 의사소통

- 자신, 타인, 상황을 모두 존중하는 유형 즉 소통의 내용과 내면 감정이 동일
- 언어적 의사소통과 비언어적 의사소통의 일치. 심리적 안정성.
- 하나의 메시지를 전달함, 자신의 감정, 생각, 기대, 원함을 잘 알고 있음.
- 부분적이 아닌 전체적이고 통합적인 의사소통
- 언어적 메시지, 감정, 목소리, 몸의 자세가 일치한 생동감 있는 의사소통
- 신뢰, 원만한 갈등해결, 융통성, 효율적, 자율적, 정직, 개방적.

### 사티어모델의 빙산탐색

- 개인의 행동과 태도의 내면에 자리 잡고 있는 진정한 느낌과 생각, 기대, 열망 등을 자각할 수 있도록 도와준다.
- 인간의 특성을 심리적 존재로서 빙산에 비유하여 과거 역기능적인 의사소통 패턴 대신 일치형 의사소통으로 변화하고 개인이 성장하며 건강한 가족 관계를 수립하도록 한다.
- 빙산-위; 행동(보이는 행동, 말), 대처방식(생존방식),

아래; 감정(기쁨, 분노, 두려움, 죄책감, 수치심..),  
자각(신념, 고정된 시각). 기대, 열망, 자기

### 사티어의 빙산탐색

행동 (behavior)-보이는 행동, 말  
대처방식 (coping stance)-생존방식  
감정 (feeling)-기쁨, 분노, 두려움, 죄책감, 수치심 등  
감정에 대한 감정 (feeling about feeling)  
지각 (perception)-신념, 고정된 시각  
기대 (expectation)  
열망 (yearning)  
자기 (self)

### 이중메시지

#### (Double message)

- 이중 메시지(Double Message) - 의사소통에 대한 기본적인 개념으로 단어, 목소리, 표정 혹은 언어적 메시지를 매우 복잡하고 모순되게 전달하는 것
- 의도적으로 진짜 전달하려는 메시지를 상반되는 내용의 메시지에 숨겨서 전달한다. 받은 두 가지 메시지 중 어떤 것에 반응해야 하는지 몰라 혼란이 오고 이것이 반복되면 상호관계에 심각한 문제가 생기게 된다.

- 베이트슨(Gregory Basteson)'이중으로 구속' 한다는 뜻-동시에 상반된 메시지, 비언어적 메시지와 언어적 메시지가 다를 경우.

- 겉으로 드러나는 행위와 속마음이 다르다는 걸 대상한테 알려 양심의 가책이나 책임 부담 없이 그를 자신이 원하는 방향으로 움직이게끔 하는 심리기술
- 숨겨진 의도가 있다 보니 이중 메시지를 받은 사람은 자기 검열과 통제.
- 의사소통에서 말 7%, 목소리 38%, 표정 55% 긍정과 부정, 두 메시지가 동시에 전달될 때 무엇을 원하는지 알 수 없어 혼란과 분노를 느낀다.

- 역기능적 의사소통-서로 눈치를 보며 주제를 선택, 표현을 주저, 회피적 태도  
-비난하는 표정, 언어, 거리감, 분화감.  
-애매 모호한 간접 방식 소통.-  
-언어적, 비언어적 메시지의 불일치.  
-불신, 좌절, 자존감 저하, 자기 가치에 대한 의심.  
-지속적일 때 문제 발생.(딤스, 나쁜 엄마)

- 문제 가정들의 이중 메시지 의사소통  
-자아존중감이 낮고 자신이 나쁜 사람이라고 생각.

-다른 사람의 감정을 상하게 하는 것을 두려워 함.

-다른 사람의 보복을 걱정, 관계 단절을 두려워 함.

-남에게 짐이 되는 것을 원하지 않음.

-나 외에 어느 것도 의식 않으며 타인이나 상호작용을 중요시 여기지 않음.

## 제15강 의사소통과 갈등해결

### [딥스]

(버지니아M. 엑슬린 )

• 딥스는 자폐아, 정서장애, 지적 장애를 의심받고 있었지만 그 누구도 원인에 대해 알지 못했다. 부모도 교사도 심지어 의사도 딥스를 정상아로 보지 않았다. 딥스의 놀이치료, 미술치료 과정을 통해 마음속 폭풍우를 이겨내고 자기를 이해하고 표현하는 법을 배웠다.

• “한 인간이 내면에 지닌 **성장 가능성**의 지평은 다른 사람이 선불리 판단할 수 없다. 삶에 대한 이해는 각자 개인적인 경험들을 통해 커지는데 너무나 다양하고 변화 무쌍한 의미들을 보면서 결국은 스스로의 **자기 인식**이 가장 중요한 요소임을 깨닫게 된다. 그림자처럼 모호한 세계의 실체는 결국 개인의 생각, 태도, 감정, 필요 등이 투영된 것이라고 설명하면 훨씬 수긍하기 쉬울 것이다. 때문에 어떤 사람이 왜 그런 행동을 하는지 그 이유를 낱알이 알아차리기는 힘들지만 누구든 어려서 부터 닦아온 성격과 **자신만의 의미 있는 세계**를 갖고 있음을 이해하는 건 어렵지 않다. “=>서우

### 의사소통

• 토마스 고든(Thomas Gordon) 미국 임상 심리학자, 의사소통과 갈등해결을 결합한 고든 모델(Gordon Model)을 제시한 선구자로 알려짐. 1970년 부모역할훈련을 출간해 전 세계적으로 돌풍을 일으켜 권위주의적 가르침과 징벌적 규율 철폐의 모델로 여겨짐. 역할 훈련 프로그램으로 수많은 사람의 갈등을 해결하고 평화로운 관계를 만드는데 이바지한 점을 인정받아 노벨평화상 후보에 3년간 지명됨.

• 1960년대 초 임상심리학자로서 이른바 ‘문제아’라고 일컬어지는 아이들과 대화를 나누던 중 ‘문제아가 되는 것은 문제 어른, 특히 문제 부모가 존재하기 때문이 아닌가?’라고 생각하게 된 것이 계기가 되어 학부모를 대상으로 ‘부모역할훈련’ 프로그램을 개발.

• 의사소통은 어떤 사람이 자기 내면에 품은 모종의 욕구를 다른 사람에게 말을 걸기 시작하면서 이루어지고 대화는 자기 내부에서 일어나는 사태를 외부 세계에 알리려는 시도의 일종이다.

• 갈등-개인은 각자의 독특성을 갖고 있으므로 각각의 개인은 원함과 필요가 다르므로 생각의 차이로 인해 갈등이 유발되나 갈등은 현실적 관계에서 자연스럽게 솔직한 표현으로 받아 들이고 대처, 해결법을 찾으면 보다 성숙의 단계...

### 갈등해결

- 적극적 듣기
- 나 전달법(I-message)
- 무패방법(제 3의 방법);

## 부모 역할 훈련

### (Parent Effectiveness Training, PET)

- 적극적 경청-감정, 욕구를 이해하려고 애쓰는 듣기.
- 나 전달법(I-message) 말하는 사람의 감정, 신념, 가치 등 (행동, 감정, 영향)
  - 수용할 수 없는 행동에 대한 비판이나 비평 없는 서술.
  - 그 행동이 자신에게 미치는 구체적인 영향.
  - 상대방의 행동이나 구체적인 영향에 대한 자신의 감정이나 느낌.
- 무패방법(제 3의 방법); 서로의 생각에 귀 기울이기.

## 교사역할 훈련

### (Teacher Effectiveness Training, TET)

- 적극적 경청-학생 내면의 감정에 귀를 기울여 이야기를 듣는 방법.교사가 학생의 감정을 읽고 공감하는 것이나 학생의 감정에 공감한다는 것은 동의함을 뜻하지 않는다. 적극적 경청하는 동안에 말하고 싶은 내용이나 실제적 메시지는 전달 하지 말고 단지 학생이 말하는 것을 되 비춰 주고 재구성해서 되돌려 줌으로 이해한 것을 적극적으로 나타내 줘야 한다.

- 적극적 경청의 효과-학생들에게 자신의 생각과 감정이 존중, 이해 받고 받아들여진다는 인상, 심화된 의사소통 가능, 감정 완화와 정서적 정화 작용, 자신의 감정을 자연스럽게 인간다운 것으로 받아들임, 잠복한 내면의 문제확인.

- 나 전달법(I-message) -관계를 저해하지 않음, 상대에게 자성적 태도나 변화의 의지를 높일 가능성.

- 나를 주어로 하여 자신의 생각과 감정을 솔직하게 표현하는 소통 방식.
- 느낌의 책임을 자신에게 돌리고 행동 변화에 대한 결정권을 상대에게 줌.
- 상대에게 부정적인 평가를 하지 않아 방어심이나 거부감이 일어나지 않음.

- 너 전달법-지시, 평가, 비난, 경고의 표현, 느낌의 책임을 상대에게 전가, 비난 질책으로 죄책감 갖거나 자존심 상함, 무시당하고 있다고 생각하기 쉬움, 반항심, 거부감, 방어를 야기하고 자성적 태도의 형성 어려움

- 무패방법(제 3의 방법) 서로의 생각에 귀 기울이기.

- 제 1의 방법은 교사가 이기고 학생이 지는 갈등 해결법-권위 행사, 명령, 지시.
- 제 2의 방법은 학생이 이기고 교사가 지는 방법 -통제 불가능, 더 많은 요구.
- 제 3의 방법은 서로의 욕구를 분명히 밝히고 가능한 해결책을 도출하여 기록하고 서로 괜찮은 해결책

을 확인하고 실행 계획을 세우고 결과를 평가한다. 강요에 의해서가 아니라 참여하여 결정하므로 양자가 만족할 수 있는 '승승의 문제 해결 방법' 또는 '무패의 문제 해결 방법' 이라 한다.

## 고든 모델

### (Gordon Model)

- TET-권위주의적 가르침과 징벌적인 규율 철폐의 모델로 여겨짐
- 가르치는 것보다 더 중요한 것은 교사와 학생의 **관계**, 학생 스스로 문제를 해결할 수 있도록 돕는 방법, 힘과 권위에서 통제가 아닌 학생의 참여를 인도, 소통을 위해서는 상대방의 감정을 인정하고 나의 감정을 설명하며 솔직히 이야기.
- TET의 핵심 이론인 고든 모델에서 "행동의 창"은 상대방이 감정적으로 흥분, 균형을 잃었을 때 상대방이 문제를 소유했다고 표현 한다. 문제 소유 구분은 매우 중요하며 처방전에 진단 도구로 사용할 수 있다. 상대방의 문제는 상대방 스스로 해결하도록 돕는데 적극적 경청은 문제를 해결하도록 도움을 주는데 효과적이다. (적극적 경청과 나 메시지를 함께 사용하는 방법이 기어바꾸기이다)

## 의사소통

- **12가지 의사소통의 걸림돌**- 명령, 강요/ 경고, 위협/ 훈계, 설교/ 충고/ 논리적인 설득, 논쟁/ 비평, 비난/ 칭찬, 찬성/ 욕설, 조롱/ 분석, 진단/ 동정, 위로/ 캐묻기, 심문/ 화제 바꾸기, 빈정거림, 후회
- **상,벌을 통한 교사의 권위에 대한 학생들의 반응** - 반항,거부/ 복수, 보복/거짓말, 감정 숨기기/상대방에 대한 비난, 고자질/속임수/잘난 체, 약한 사람 괴롭히기/이기고 싶어하고 지기 싫어함/조직화, 동맹 결성/복종, 굴복/기분 맞추기, 아첨/위험을 무릅쓰지 않고 새로운 일은 시도하지 않는다/탈락, 회피, 퇴행

## 교사 역할 훈련

### (Teacher Effectiveness Training, TET)

- 갈등 해결 방법(승승의 해결법)-적극적 경청, 나 메시지 사용.
  - 욕구를 분명히 한다.
  - 가능한 해결책을 도출한다.
  - 해결책을 평가한다.
  - 해결책을 결정한다.
  - 실행 계획을 세운다.
  - 실행 계획을 평가한다.

## 제16강 마음으로 바라보기

### 의사소통

•생텍쥐페리의 어린왕자" 내가 여기 보고 있는 것은 단지 껍데기이다. 가장 중요한 것은 눈에 보이지 않는다. 우리가 올바르게 볼 수 있는 것은 오직 마음으로 볼 때이다“

•여우"내가 비밀 하나를 알려 줄게 무엇이든 겉모습만 보고 판단하면 안돼. 소중한 것은 눈에 보이지 않거든 "

### 마음으로 바라보기

- 마음으로 바라보기-개인적 주관에 함몰되면 객관의 보편성을 놓칠 수 있다.
- 내 생각 바라보기-편견이 많을 수록 못마땅해 하고 창의력과 상상력 저하.
- 중요한 건 눈에 보이지 않아- 마음으로 보아야 보이는 것이 있다.

### 의사소통

•하인즈코헛(Heinz Kohut) 대상관계 심리학자, 자기 심리학.

인간이 신체적 호흡을 위해 산소가 필요하듯 심리적 호흡을 위해 **공감**이 필요.

건강한 심리적 호흡위해 건강한 자기 대상과의 관계 경험이 중요.

->거울 자기 대상 경험(반영적 자기대상 경험)-'나는 가치 있는 존재' 느낌, 의식.

- 긍정적인 눈길을 보내기. (환한 눈빛)
- 반짝이는 눈으로 바라보기.
- 사랑스럽게 쳐다봐 주기.

### 의사소통

(이철환 작가-마음으로 바라본다는 것은)

- 내 생각이 틀릴 수도 있다고 생각해 보는 것
- 잠시 나의 생각을 내려놓고 상대방의 입장이 되어 보는 것.
- 내 멋대로 상대방의 마음을 짐작하지 않고 그에게 다가가 진심을 다해 묻는 것.
- 나의 생각을 잠시 내려놓고 오직 상대방의 이야기에만 귀를 기울여보는 것.
- 편견 없이 인간과 인간의 상황을 바라보고 사물을 바라보는 것.
- 나에게도 그렇듯 그에게도 '그럴 수 밖에 없었던 이유' 가 있다고 생각해보는 것
- 상대방이 가지고 있는 '가시' 를 나도 가지고 있다고 생각해보는 것.

- 내가 나를 정성껏 보살피며 나를 기다려주는 것.

### 의사소통

#### (정여울작가-마음의 눈에만 보이는 것들)

•“바로 그것이다. 우리의 소통을 아름답게 하는 것은 차마 말하지 못하는 것들, 결코 눈에는 보이지 않는 것들, 그리고 좀처럼 입을 열어 쉽게 발설할 수 없는 아름다운 마음이다. 그 ‘보이지 않는 것들’에 대한 믿음이 있을 때 우리의 소통은 비로소 아름다워질 수 있다.”

## 제17강 아동 소통 - 전체적 요약 정리

### 아동소통

- 아동에 대한 인지적 발달 이해 - 동화, 조절, 평형화, 안정성, 정신적인 본질은 자기 중심성.
- 아동의 환경과 자아존중감 - 운명공동체인 가정 안에서 자아존중감의 형성과 담아주기, 안아주기의 중요성.
- 아동의 문제 행동 - 강력환경인 가정의 위협 요인과 회복탄력성
- 아동의 정서와 자아인식 - 정서적 감정, 표현, 핵심 감정, 자아 인식
- 건강한 자기 형성 - 자기 대상과의 관계의 중요성과 공감
- 의사소통의 개념과 유형 - 역기능적 의사소통
- 의사소통과 내적발달 - 로젠버그의 비폭력 대화, 관찰, 느낌, 욕구, 바람
- 공감적 의사소통 - 빅터 프랭클(로고 쉐라피) 존재에 의미
- 소통을 위한 마음 이해 - 마음과 몸의 연계성, 마음, 선택
- 의사소통과 인간관계 - 인간관계와 자기 개방
- 내적 의사소통의 세계 - 인간 이해, 숨겨진 메시지
- 인간중심 의사소통 - 칼 로저스 인간중심 의사소통
- 의사소통과 갈등해결 - 딥스, 토마스 고든의 TET
- 마음으로 바라보기 - 하인즈코헷의 자기 대상경험, 마음의 눈

### 의사소통의 개념

- 의사소통은 서로를 이해하기 위해서 **다른 사람의 관점에서 문제를 보는 것**이며, 서로의 관점의 차이를 이해하기 위해 **자기의 느낌과 의미를 교환하는 방법**이다. 즉, 의사소통이란 사람들 간에 **믿음, 생각 뿐 아니라 감정과 태도**까지 전달하는 정서적 과정으로 상호대화를 통해 서로를 이해하는 모든 수단을 포함한다

### 자아존중감

- 자아존중감(self-esteem) - 자의식의 대두와 자아 개념의 발달과 함께 어린 시절의 가족관계에서 바탕, 삶의 전 단계에서 영향 받으며 인생전반에 걸쳐 이루어진다.

### 낮은 자아존중감 UP

- 윌프레드비온 - 담아주기(Containing) 아동 스스로 감당하기 힘든 감정들을 양육자에게 보내면 아이의 감정을 감당할 것으로 바뀌주면 아동은 받아들인다. 이 과정이 반복된 결과 양육자의 담아주기는 아동 안에 자리 잡는다.
- 도널드 위니컷 - 안아주기(Holding)

### 회복탄력성

- 회복탄력성(Resilience) '다시 되돌아오는 경향', '회복력', '탄성'

유능, 융통성, 적응적, 불안에 민감성을 낮추고 삶에 있어 긍정적 참여를 가능케 한다.

• 개인이 어려운 환경과 스트레스 상황에서 긴장감을 **적절히 조절하여** 환경에 잘 적응하도록 돕는 개인의 성격적 특성 의미(대인관계, 활력성, 감정 통제, 낙관성...)- 잘 견디는 능력=탄력성

### 자아 인식

• 자아인식- 주변의 인간이나 물체, 환경으로부터 자신의 존재를 이해할 수 있는 능력 즉 타인을 보는 것과 같이 우리 자신을 있는 그대로 볼 수 있는, 자신의 신념, 가정, 태도 등이 행동에 어떤 영향을 미치는가를 아는 것 까지 포함하는 개념. 자신 존재에 대한 깨달음.-객관화

### 자기 인식

자기의 발달 과정- 자기 대상의 관계들이 지닌 원시적, 유아적 형태로 부터 보다 성숙하고 분화되며 응집적자기를 건강한 자기라 부른다.

1. 자기 대상- 건강한 자기의 구축은 건강한 자기 대상과의 관계경험을 통해 구축된다.
2. 변형적내면화- 최적의 좌절을 통해 응집적자기 구축
3. 공감을 통해 마음을 실어 낼 때 발견되는 자기 인식

### 비폭력 대화

(Nonviolent Communication)

- 관찰-오감으로 들어오는 정보를 말해보기, 머리부터 발끝까지 신체적 반응
- 느낌-외부의 자극이 뇌에 접수, 신체 반응과 동시에 과거의 경험을 바탕으로 감정, 생각, 새로운 감정 일으킴(느낌과 생각에서 떠오르는 느낌 알아차리기)
- 욕구-충족여부에 따라 만족감 정도가 달라진다. 원하는 욕구와 기분이 어떤지
- 부탁-욕구를 충족시키는데 필요한 수단과 방법을 찾아보고 부탁(연결, 행동)
- 핵심-진정으로 내가 원하는 것, 상대가 원하는 것을 존중하며 내면의 본질 바라보며 소통

### 공감적 의사소통 형태

- 다른 사람의 경험 세계에 대해 관심을 갖기
- 행동을 통해 적절히 반응하기
- 전달하고자 하는 메시지를 통해 상대방의 감정과 내용을 인식하기
- 공감적 의사소통이란 상대방의 의견에 동의 하는 것에 그치는 것이 아니라 상대방의 이해하려는 의도로 경청하며 감정을 느끼고 지적으로도 명확하고 깊이 있게 이해하는 것= 타인의 세계 이해

### 공감적 의사소통

- 모든 것을 빼앗아도 인간이 고통을 어떻게 받아들이고 행동할 지 결정할 수 있는 자유 만큼은 그들도

빼앗을 수 없다.- 주어진 환경에서 자기의 태도를 선택할 수 있는 자유의지는 빼앗아 갈 수 없다.

•인간에게 자신의 질병이나 피할 수 없는 고통에 대해 어떤 태도를 보일지 결정할 자유가 있으며 삶의 의미를 잃지 않는 것이 중요하다.

•공감적 의사소통의 비밀은 인간 존재에 대한 존중이다.

## 마음

### (생각하고 선택할 수 있는 능력의 저장소)

•우리의 마음이 어떤 생각을 품느냐에 따라 우리의 뇌와 몸이 변화된다. 당신의 '마음' 이 그 000이다.

•마음은 '추상적인 개념' 이 아니다. 마음은 실체이고 물질이며, 전자기성을 띠는 양자이다. - 두뇌 속 화학물질의 흐름이 바뀌어 특정 유전자 그룹이 활성화 또는 발현이 억제 되기도 한다.

•뇌는 마음(생각)의 명령을 듣고 신경신호를 몸으로 보낸다. 마음에 내재한 생각과 감정은 우리 몸 안에 물질적이고 영적인 결실을 맺는다. 믿음과 같은 비물질적 추상 개념이 신경신호와 물리적 실체로 변환 되어 세포속에 변화

## 마음 이론

### (Theory of mind, TOM)

•Wellman- 자신과 타인의 마음(바람, 감정, 믿음, 의도, 다른 내적 동기들)을 이해하고 이를 바탕으로 행동을 이해하는 능력

•Watson, Nixon 등- 아동은 이미 친 사회적 행동을 하기 위한 기술과 지식을 가지고 있다고 봄 -

- 친 사회적 행동이 나타나기 전에 타인의 욕구, 감정, 기분의 지각,해석, 상호작용 방법 결정, 참여 하기 위한 능력 인식= 마음이론이 우수할 수록 타인의 생각이나 의도를 고려할 줄 아는 사회적 능력도 뛰어남.

TOM 결여(사회적 의사소통 장애 - 마음, 의도 파악이 안되는 경향)

•마음과 몸의 연계->뇌의 스위치를 켜라-신경가소성

•마음-생각하고 선택할 수 있는 능력의 저장소

•후성유전학-DNA변화 없이 마음, 생각에 의한 뇌 변화- 선택•뇌= 신경가소체, 마음= 실제 물질이다. •

조망수용능력- 타인의 감정, 상황 등을 그 사람의 관점에서 이해하는 능력

•마음이론-외양, 실재과제, 틀린 믿음 과제(내용교체, 위치이동)

•빅터 프랭클-자극과 반응사이에는 공간이 있다. 선택!!!

## 의사소통과 인간관계

•자기 개방(Self-disclosure)-다른 사람과 의사소통을 잘 하기 위해 자신의 속마음을 솔직하게 내보이는 것, 즉 자신의 느낌, 생각, 경험 및 관심사를 언어적 비언어적으로 진솔하게 나타내는 것.

## 조해리의 창

(The Johari's Window)마음의 창

•조해리의 창(The Johari's Window)심리학자 조셉 루프트, 해리 잉갸의 앞 이름자를 따서 만든 이름. 개별적 존재와 사회적 존재로서의 인간의 양면성을 하나의 창문이라는 개념으로 설명하는 이론

•공개영역(열린 나), 눈 먼 영역(닫힌 나), 비밀영역(감춰진 나), 미지영역(너도 나도 모르는 나)

•공개 영역(open window)-자기개방에 솔직, 객관적 사고  
열린 나 개방형, 나도 알고 너도 알고, 당당한 모습, 말과 행동 일치, 경청을 통한 소통과 수용, 원활, 지나친 개방은 무리

•눈먼 영역(blind window)-솔직하나 객관적 사고의 부족

눈먼 나 정체성 혼란나는 모르고 너는 알고, 자기주장 강함, 자기도취적, 낮은 자존감, 타인의 피드백 수용 거부

•비밀 영역(hidden window)-자기개방이 부족, 객관적 사고

감춰진 나 나는 알고 너는 모르고, 억제, 숨기는 부정적인 나, 자기표현 하지 않음. 위축된 행동, 피드백 수용 않음, 개방필요.

•미지 영역(unknown window)- 미 개방, 비 객관적 사고, 열등감과 고립, 부적응적, 통찰 필요.

미지의 나 나도 타인도 모르는 무의식의 나, 자아정체성 약화, 낮은 자존감

### 내적 의사소통의 세계

숨겨진 메시지, 자동적 사고, 전이와 역전이, 자기 감찰과 자시 지시, 규칙과 내적 신호

•인지행동치료-심리적인 문제로 고통을 겪고 있는 사람을 정성껏 보살피면서 문제의 본질을 탐색하고 해결 방법을 훈련하여 보다 건강하고 적응적인 삶을 살아갈 수 있도록 안내 하는 전문적인 심리치료 방법이다.

•부정적 사고는 역기능적 신념과 가정을 반영-> 역기능적 사고의 수정

•우울증 환자의 부정적인 생각과 결론->자동적 사고(automatic thought)

-인지적 오류->정서적 추론, 과도한 일반화, 임의적 추론, 이분법 사고, 극대화 극소화, 개인화, 선택적 추상화, 잘못된 명명, 긍정 격하

### 인간중심 의사소통

•인간은 자기 자신안에 실현 성향, 자아실현 경향성 즉 성장과 성취를 향하는 타고난 성향- 각 사람 안에 자기 이해와 개인적인 변화를 위한 엄청난 잠재력의 존재를 믿음. 인간은 전체적이고 특이한 존재.

잠재력->그 사람 안에 있었던 것들을 풀어놓도록 돕는 것.

•의사소통을 배우는 목적- 아동의 문제를 해결함이 아니라 아동이 성장하도록 도와주어 충분히 기능하는 자아로 성장하고 인격의 독립으로 책임감 있는 자아가 되도록 돕는데 있다.

•교육- 인지적인 학습+ 정서적인 부분, '전체적인 인간'에 초점을 맞추길 원함. 수용, 진실성, 공감적 이해가 있는 학습환경이 조성되며 교사들이 사람 지향적인 접근법을 훈련 받아서 학생들의 자존감을 세워주고 자연스러운 호기심을 풀어주도록 촉구. 공감적 이해, 진정성, 무조건적 긍정적 존중.

•최고의 의사소통의 조건= 진실성, 진정성, 일치 =순간 자신의 경험하는 것을 인식하고 의사소통을 통해 전달할 때, 통합되고 전체가 되며 하나가 된다.

그는 다시 사람이 된다.

### 의사소통의 딜레마

의사소통 기술은 내면과 자존감과 관련되어 있다. 내면을 적절하게 표현함으로써 피드백을 주고 받을 때 자존감에 의해서 소통의 수준이 바뀐다. 의사소통에서는 자존감이 변수이다. 자기존중감은 사티어 이론의

핵심 개념

### 일치형 의사소통

- 자신, 타인, 상황을 모두 존중하는 유형 즉 소통의 내용과 내면 감정이 동일.
- 언어적 의사소통과 비언어적 의사소통의 일치. 심리적 안정성.
- 하나의 메시지를 전달함, 자신의 감정, 생각, 기대, 원함을 잘 알고 있음.
- 부분적이 아닌 전체적이고 통합적인 의사소통
- 언어적 메시지, 감정, 목소리, 몸의 자세가 일치한 생동감 있는 의사소통
- 신뢰, 원만한 갈등해결, 융통성, 효율적, 자율적, 정직, 개방적.

### 이중메시지

#### (Double message)

- 이중 메시지(Double Message) - 의사소통에 대한 기본적인 개념으로 단어, 목소리, 표정 혹은 언어적 메시지를 매우 복잡하고 모순되게 전달하는 것
- 의도적으로 진짜 전달하려는 메시지를 상반되는 내용의 메시지에 숨겨서 전달한다. 받은 두 가지 메시지 중 어떤 것에 반응해야 하는지 몰라 혼란이 오고 이것이 반복되면 상호관계에 심각한 문제가 생기게 된다.

### 부모 역할 훈련

#### (Parent Effectiveness Training, PET)

- 적극적 경청-감정, 욕구를 이해하려고 애쓰는 듣기.
- 나 전달법(I-message)말하는 사람의 감정, 신념, 가치 등 (행동,감정,영향)
  - 수용할 수 없는 행동에 대한 비판이나 비평 없는 서술.
  - 그 행동이 자신에게 미치는 구체적인 영향.
  - 상대방의 행동이나 구체적인 영향에 대한 자신의 감정이나 느낌.
- 무패방법(제 3의 방법); 서로의 생각에 귀 기울이기.

### 교사 역할 훈련

#### (Teacher Effectiveness Training, TET)

- 갈등 해결 방법(승승의 해결법)-적극적 경청, 나 메시지 사용. - 실행 계획을 평가한다.
  - 욕구를 분명히 한다.
  - 가능한 해결책을 도출한다.
  - 해결책을 평가한다.
  - 해결책을 결정한다.
  - 실행 계획을 세운다.

•마음으로 바라보기

•내 생각 바라보기

•중요한 건 눈에 보이지 않아

- 마음으로 보아야 보이는 것이 있다.

마음으로 바라보는 소통

•하인즈코헷(Heinz Kohut) 대상관계 심리학자

->거울 자기 대상 경험(반영적 자기대상경험)-'나는 가치 있는 존재' 느낌, 의식.

•긍정적인 눈길을 보내기.

•반짝이는 눈으로 바라보기

•사랑스럽게 쳐다봐 주기

1~17강 동안 수고 많으셨습니다.