

## 1. 자녀와 친해지기

- 1 자녀의 모든 행동을 청소년의 특징으로 이해해요.  
예시, '청소년은 원래 저렇지.'
- 2 자녀의 행동에 놀라거나 당황하여 화내지 않기로 해요.  
예시, (소리를 크게 내거나 화내지 않고) 엄마가 갑자기 들어와서 놀랐지? 엄마는 00이가 스마트폰 하느라 해야 할 일에 집중을 못 할까봐 걱정이 돼.
- 3 언제나 자녀에게 부모로서의 다정함을 유지해요.  
예시, 엄마는 00이의 눈이나 손목이 아플까봐 걱정이 돼. 그리고 엄마와 한 약속이 깨지는 것도 너무 속상해. 그래서 00이가 엄마와 약속한 스마트폰 사용시간을 잘 지켜줬으면 해.

## 2. 기억해요! 오감원리

눈을 마주쳐 관심을 보이고  
귀를 열어 잘 듣고



고개를 끄덕여 알아주고  
마음을 열어 전달하고  
손을 내밀어 타협하기

## 3. 한계를 정하고 명확한 규칙을 반복하여 습득하기

### 1 단계

규칙을 정하기 전  
이유를 설명해 주어요.

### 2 단계

규칙을 정하기 위해  
의견을 나누고,  
함께 골라 보아요.

### 3 단계

규칙을 서로 지킬 수  
있도록 의논해 보아요.

### 4 단계

잘 지키는지  
확인하는 방법과  
상과 벌을 정해 보아요.



### 상을 줄 때 Tip

- ✓ 자녀가 원하는 것, 자녀의 성장에 도움이 되는 것으로 정해요.
- ✓ 비교적 이루기 쉬운 수준을 목표로 정해요.
- ✓ 항상 즐거운 마음으로 약속한 그대로 이행해요.



### 벌을 줄 때 Tip

- ✓ 아무 때나 주지마세요! 예측 가능하게 해주세요.
- ✓ 벌은 자녀가 싫어하는 것을 주기보다, 좋아하는 것을 못 하게 하는 것이 좋아요.
- ✓ 일관적으로 주세요.
- ✓ 감정적으로 주지 마세요.

## 4. 자녀의 자율성을 높여주기

- 1 규칙을 지키는 것을 믿고 기다려주세요.
- 2 규칙을 지키든 못 지키든 잘할 수 있도록 격려해요.
- 3 규칙이 너무 어렵거나 쉬워서 수정이 필요하다면 규칙을 수정할 수 있어요.

