



부모와 자녀, 모두가 행복해지는

# 긍정 양육

제2권  
영유아기



부모와 자녀, 모두가 행복해지는

# 긍정 양육

제2권  
영유아기



부모와 자녀, 모두가 행복해지는

# 긍정 양육



부모와 자녀, 모두가 행복해지는

# 긍정양육 129원칙

- 1 기본 전제** · 자녀는 존중받아야 할 독립된 인격체입니다.
- 2 실천 원리** · 부모 자신과 자녀의 이해에서부터 시작합니다.  
· 부모와 자녀가 서로에 대한 믿음을 가져야 합니다.

## 9 실천 방법

		
<p><b>자녀 알기</b></p> <p>아이들은 저마다 기질과 성격이 다르고, 발달특성도 개인차가 있습니다. 그러나 우리 자녀를 잘 살펴주세요.</p>	<p><b>나 돌아보기</b></p> <p>부모로서의 나 자신은 어떤 특성과 개선할 점이 있는지 돌아보세요.</p>	<p><b>관점 바꾸기</b></p> <p>내 자녀의 '문제 행동'이라 생각한 것이 정말 고쳐야 할 행동인지 관점을 바꾸어보세요.</p>
		
<p><b>같이 성장하기</b></p> <p>부모로서의 내 역할을 자녀의 성장에 맞추어 변화시켜주세요.</p>	<p><b>온전히 집중하기</b></p> <p>자녀와 보내는 시간에는 온전히 자녀에게만 집중해주세요.</p>	<p><b>경청하고 공감하기</b></p> <p>자녀의 의사표현을 적극적으로 들어주고 자녀의 감정에 공감해주세요.</p>
		
<p><b>일관성 유지하기</b></p> <p>자녀가 동일할 수 있는 약속과 규칙을 정하고, 일관성 있는 태도로 대해주세요.</p>	<p><b>실수 인정하기</b></p> <p>부모도 때로는 실수할 수 있음을 인정하고, 사과해주세요.</p>	<p><b>함께 키우기</b></p> <p>어려움이 있을 때는 주변 사람이나 전문가에게 도움을 요청하세요.</p>

I

\*

영·유아기 발달 특성



1. 신체 발달	8
2. 인지 발달	12
3. 언어 발달	15
4. 사회정서 발달	18

II

\*

부모의 역할



1. 기본 전제	26
2. 실천 원리(이해)	27
3. 실천 원리(믿음)	30

III

\*

긍정 양육 실천 방법



1. 자녀 알기	34
2. 나 돌아보기	36
3. 관점 바꾸기	38
4. 같이 성장하기	40
5. 온전히 집중하기	42
6. 경청하고 공감하기	44
7. 일관성 유지하기	46
8. 실수 인정하기	50
9. 함께 키우기	56



\*

부록



참고문헌	60
------	----



긍정 양육 안내서 2권(영·유아기)의 목적은 아이에 대한 부모의 관점을  
 도움을 받는 아이에서 스스로 성장하는 아이로 바꾸는 것입니다.  
 부모 역할은 스스로 성장하는 아이와 함께 성장한다는 것을 이해하는 것입니다.

부모와 자녀 모두가 행복해지는

# 긍정양육



## I



# 영·유아기 발달 특성

- ① 신체 발달
- ② 인지 발달
- ③ 언어 발달
- ④ 사회정서 발달



## 목표

본장의 목표는 영·유아기 자녀의  
 발달특성을 이해하는 것입니다.

부모와 자녀, 모두가 행복해지는 긍정 양육

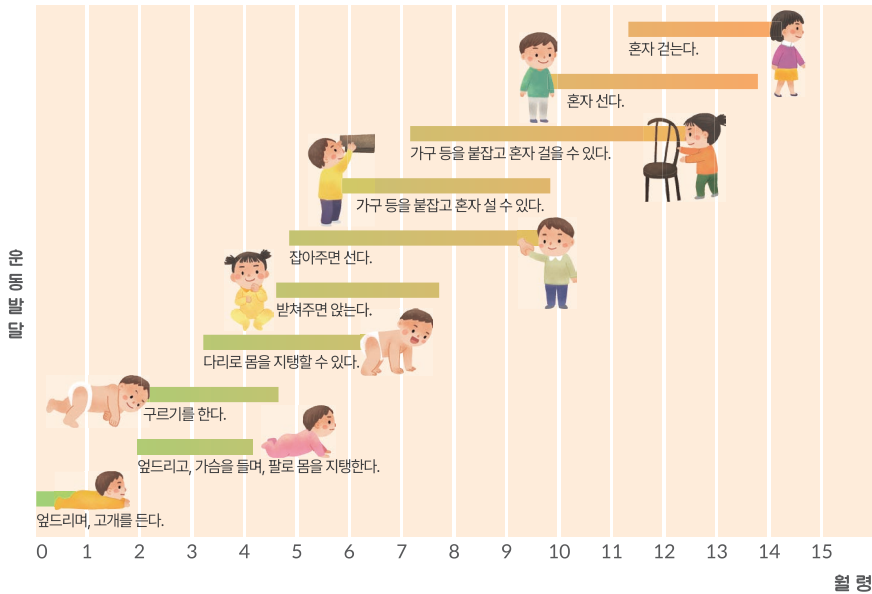
# I. 영·유아기 발달 특성



## 1. 신체 발달

### 영아기 신체 발달

영아기 때는 다른 연령에 비해 신체적 발달이 매우 빠르게 이루어지고 단계적으로 발달합니다. 다만 발달 속도는 아이마다 다릅니다.



<영아 운동발달>

출처: 조복희(2007), 아동발달. 서울:교육과학사. 재인용

만 2개월 즈음에 고개를 가눌 수 있고, 만 1세 즈음에 혼자 걸을 수 있으며 만 2세경에는 뚝 수 있는 “순서”로 성장합니다. 아이마다 다른 속도로 성장하기 때문에 11개월 만에 혼자 걷는 아이나 15개월 만에 혼자 걷는 아이 모두 정상입니다.

혼자 걸기가 서툰 아이는 걷다가 방향을 바꾸거나 속도를 조절하기 힘들어요. 부모가 곁에서 지켜봐주세요.



<영아의 손과 손가락 능력 발달>

눈앞의 모빌도 잡지 못하던 아이가 점차 물건을 잡을 수 있게 되면 원하는 물건을 혼자서 잡고 싶어 해요. 만 1세쯤 되면 컵, 손가락 등 원하는 물건을 잡을 수 있어서 스스로 먹고 마시기 등을 시도해 볼 수 있어요.

처음에는 잡는 능력이 서툴기 때문에 물건을 떨어뜨리거나 흘리는 경우가 많아요. 그래도 부모가 대신 해주기보다는 아이 스스로 반복할 수 있는 기회를 주는 것이 중요합니다. 서툴러도 안전하게 물건을 잡는 경험을 많이 반복해야 성장하니까요.



### 유아기 신체적 발달

만 3~5세 유아는 계단 오르기, 달리기 등이 점차 숙달되고 몸의 균형도 잘 잡아서 달리다가 안전하게 멈출 수 있습니다. 또 원하는 방향으로 공 던지기 등이 가능해져서 신체놀이를 아주 좋아합니다.



바깥에서 마음껏 움직이고 신나게 뛰면서 에너지를 발산할 수 있는 기회를 많이 만들어주면 스마트 기기에만 몰두하지 않고 건강하게 성장할 수 있어요.



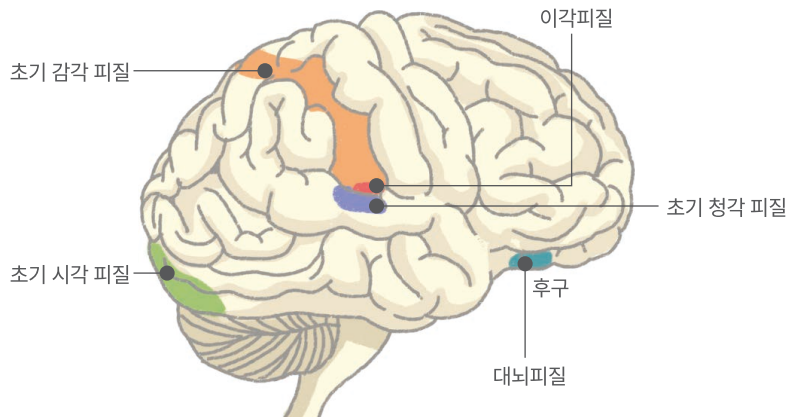
작은 물건도 정확하게 잡을 수 있고 물건을 조작하는 능력도 능숙해져요. 만 3세 즈음에는 팔과 다리를 넣어 옷을 입을 수 있으며 큰 단추도 채울 수 있고, 만 4~5세 즈음에는 혼자서 옷을 벗고 입기가 가능할 뿐만 아니라 단추빼기, 세수, 이닦기가 가능하고 만 5~6세 즈음에는 지퍼도 혼자 채울 수 있고 혼자서 신발도 신을 수 있어요.

안전하게 물건을 조작할 수 있게 해주세요. 아이의 손 사용 능력은 생각하는 능력 발달에 도움을 줍니다.

## 2. 인지 발달

### 영아기 인지 발달

영아들은 보고, 듣고, 입에 넣어 맛보고, 냄새 맡고, 만지는 감각적인 경험을 통해 사물의 이름과 특성 등을 알게 돼요. 또한 감각적인 경험은 뇌와 연결되어 있어서 뇌 발달에도 도움이 됩니다.



안전하게 오감각(보기, 듣기, 맛보기, 냄새 맡기, 만지기)을 사용하여 주변 사물들을 가지고 놀이 하는 경험은 생각하는 능력을 키우는데 도움이 돼요.

동일한 놀이나 행동을 반복하기를 좋아해요. 영아기의 반복하기는 새로운 정보나 기술을 배우는 과정입니다. 따라서 아이가 원하는 놀이나 행동을 충분히 반복할 수 있도록 해 주세요.

### 유아기 인지 발달

눈에 보이지 않더라도 기억할 수 있어서 네모상자를 자동차라고 하며 상상놀이를 할 수도 있고 상상놀이를 좋아해요. 상상놀이를 많이 할수록 새로운 것을 생각해내는 능력, 문제를 해결할 수 있는 능력이 발달됩니다.

기억력이 좋아져서 생각하는 능력도 발달되지만 아직 논리적으로 생각하는 능력은 부족하기 때문에 원인과 결과를 자기 마음대로 해석하니 이해해 주세요.

모든 사물과 상황을 자신의 입장에서만 보고 판단합니다. 상대방이 어떨지, 어떤 감정인지 이해할 수 없어요. 그래서 유아기에는 아직 다른 사람이 필요로 하는 것이 무엇인지 알기 힘들어요.





사물들이 살아있다고 생각해요. 그래서 놀잇감이랑 말하기도 하고, 인형 아가도 자신처럼 먹고, 자고, 기뻐한다고 생각합니다.

유아기의 가장 효과적인 학습 방법은 아이가 원하는 놀이를 선택해서 아이 마음대로 놀이하는 것입니다. 안전한 환경에서 아이의 생각대로 마음껏 놀이 하도록 해주세요.

### 3. 언어 발달

#### 영아기 언어 발달

어린 아기는 울음이나 소리내기, 웅얼이 하면서 자신의 의사를 표현해요. 아이가 이렇게 자신의 이야기를 할 때 부모가 대화하듯이 소리내주거나 말을 해주면 아이의 대화 능력이 쑥쑥 커집니다.



만 1세 즈음에 단어 1개와 표정, 몸짓으로 하고 싶은 말을 합니다. “엄마!” 하면서 손으로 컵을 가르킨다면 ‘컵 주세요’ 또는 ‘컵이 여기 있네’ 라는 의미일 수 있어요.

만 18개월 즈음에는 아는 단어가 갑자기 많아져요. 만 2세경에는 새로운 말 배우기를 좋아하고 궁금한 것이 많아져서 “이게 뭐야?” 라는 질문을 많이 합니다. 짧은 그림책을 읽어주거나 동요를 불러주세요.

## 유아기 언어 발달

유아기에는 성인이 말하는 것과 유사한 문장으로 말할 수 있고 상황에 적절한 말이 무엇인지도 알 수 있습니다. 따라서 평소에 부모가 상황에 적절한 말을 많이 해 주는 것이 아이에게 도움이 됩니다.

유아들은 자기중심적으로 생각하는 특성으로 인해 상대방의 반응과 상관 없이 자기가 하고 싶은 말을 주로 합니다. 특히 자신이 지금 하고 있는 것, 앞으로 하려는 것에 대해서 혼자 말하기를 즐겨요.



유아기 아이들은 참을성이 부족해서 상대방의 이야기에 귀 기울여 듣기 힘들어 합니다. 가능한 아이의 이야기에 귀 기울여 주세요. 부모가 자신의 이야기를 들어주면 아이도 부모의 이야기를 집중해서 들으려고 합니다.

유아기 아이는 정말 중요한 이야기는 맨 마지막에 하는 특성이 있어요. 아이의 말에 끝까지 귀 기울여 들어주세요.



01

·

02

·

03

·

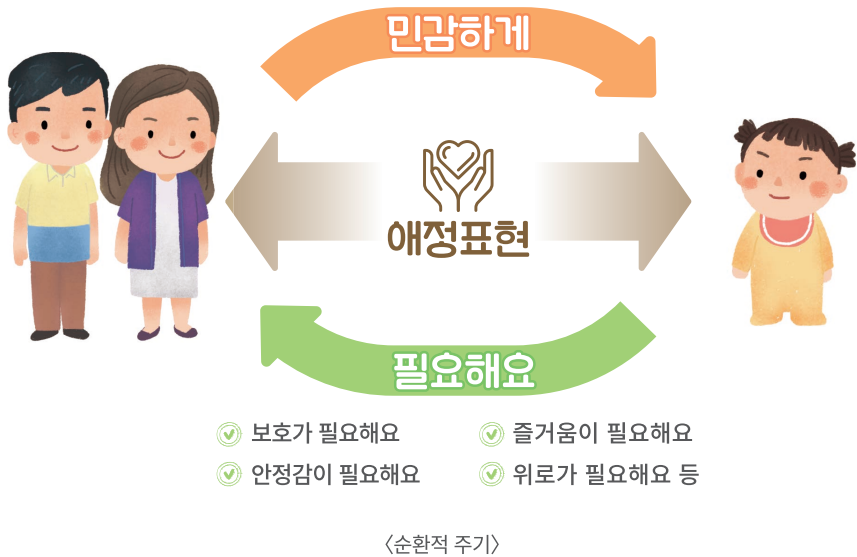
부록

## 4. 사회정서 발달

### 영아기 사회정서 발달

아이는 생애 처음으로 자신 외의 타인인 부모와 긴밀한 관계를 맺어요. 아기가 울음, 소리, 몸짓이나 표정으로 부모에게 자기 생각을 표현하고 부모가 사랑스러움으로 아이를 대하면서 부모와 아이는 아주 친밀한 관계를 형성하게 됩니다.

- ④ 위로 해주기 등
- ④ 보호해주기
- ④ 함께 즐거워해주기, 함께 기뻐해주기
- ④ 편안하게 안아주기, 편안하게 다독여주기



부모와 친밀한 관계를 형성한 아이는 부모 외의 다른 사람들도 부모처럼 자신을 대해 줄 것이라고 생각합니다. 그래서 다른 사람에게 편안하게 다가가고 다른 사람과 잘 지낼 수 있어요. 또한 자신을 가치 있는 존재로 생각하게 되어 자신감을 갖고 어려움 앞에서도 좌절하지 않고 새로운 일에 도전하기를 좋아하는 아이가 됩니다.

만 1세쯤부터 스스로 하는 것을 좋아하고 혼자 해보려고 합니다. 서툴더라도 혼자 할 수 있는 부분을 스스로 하도록 해 주세요. 아이는 스스로 했다는 뿌듯함 때문에 자신감 있는 아이로 성장합니다.

만 6~8개월쯤부터 낯선 사람을 보거나 낯선 사람이 다가오면 불안해하거나 때로는 울기도 해요. 이는 건강한 아이에게서 나타나는 특성이니 걱정하지 마세요. 안아주면서 아이를 위로하거나 낯선 사람을 직접적으로 보지 않도록 해주면 진정될 수 있어요.

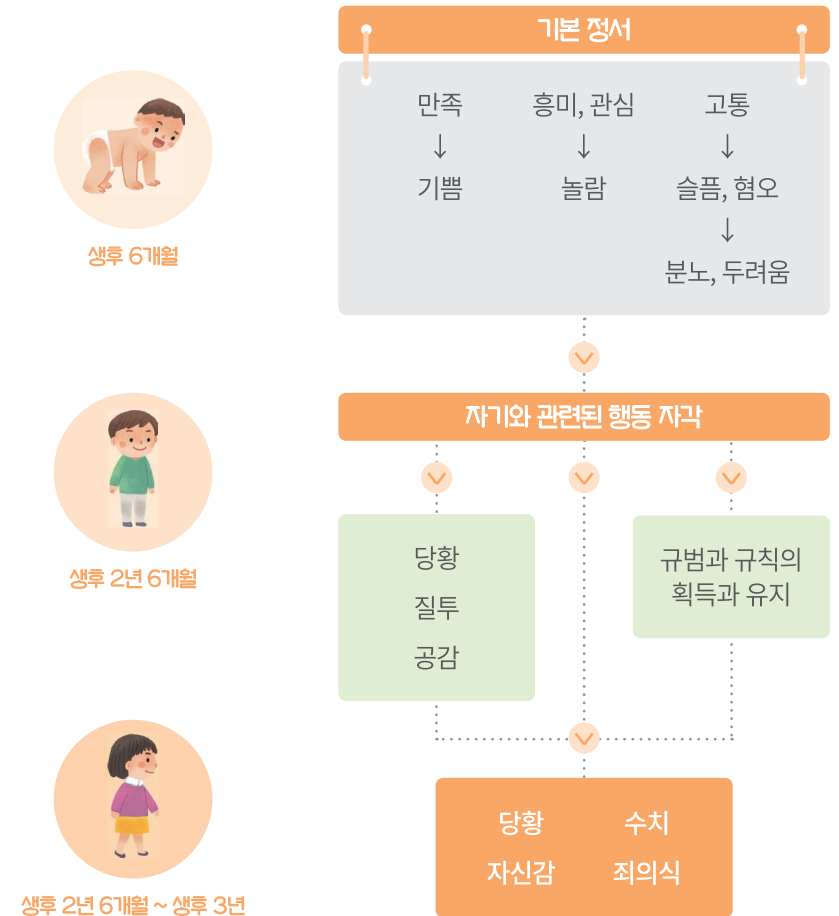
만 8~9개월쯤부터 부모나 양육자와 잠깐이라도 헤어지는 것을 매우 싫어합니다. 이런 행동은 만 15개월쯤에 최고 수준으로 나타나고 만 2세 쯤부터는 점차 사라집니다.



만 2세 전후에 배변 훈련(기저귀 떼기)을 시작하는데, 대소변 가리기는 아이의 괄약근과 신경계가 발달되어야 가능하므로 아이의 의지와는 상관없이 실수를 자주 합니다. 따라서 실수했을 때 야단치기보다는 실수해서 당황해하는 아이를 위로해야 합니다. 야단치거나 놀리면 아이는 수치심을 갖게 되고 스트레스를 받아 배변 훈련이 오히려 늦어질 수 있어요.

영아기에는 기본적인 정서(만족, 기쁨, 흥미, 놀람, 고통, 슬픔, 혐오, 분노, 두려움 등)를 느끼고 표현합니다. 만 3세 즈음부터는 아이가 정확히 표현하지 못하더라도 성인과 유사한 정서들을 느낄 수 있으니 아이의 감정을 배려해 주세요.

정서는 인지발달과 함께 이루어져요. 그래서 자신의 행동이 어떤 행동인지 알게 되면서 당황, 질투심을 표현합니다. 또한 친숙한 어머니나 아버지의 감정을 공감할 수 있어요. 규칙이나 약속을 지켜야 한다는 것을 알게 되어서 자만심, 수치심, 죄의식도 느낀답니다. 그러니 아이가 실수했을 때 조심스럽게 훈육해 주세요.



<생후 3년 동안 정서 발달>  
출처: 조복희(2007), 아동발달. 서울: 교육과학사.

### 유아기 사회정서 발달

유아기에는 다른 사람과 구별되는 자신의 특성에 대해 알아가는 시기입니다. 이때 자신의 좋은 특성에 집중하게 되면 높은 자아존중감을 형성합니다. 따라서 부모가 아이의 단점보다는 장점을 소중히 생각하고 아이가 노력하는 과정을 칭찬해 주세요.

자기 의견을 강하게 주장하고 스스로 일을 계획하고 스스로 선택하는 것을 원해요. 아이의 계획을 존중해 주고 아이 스스로 실행해 볼 수 있도록 시간을 충분히 준다면 아이는 자신이 꽤 괜찮은 사람이고 능력 있는 사람이라고 생각하게 됩니다.



지켜야 하는 약속, 규칙이 있다는 것을 알게 되어, 각 상황에서 옳고 그른 것을 판단할 수 있어요. 다만, 중요한 성인인 부모나 교사가 하는 대로 따라 하는 시기이니 아이들에게 모범이 되어 주세요.

부모보다 다른 사람과의 관계에 더 관심이 많은데, 특히 친구와의 관계가 중요한 시기입니다. 친구와 자유롭게 놀이하는 경험을 반복하면 타협하고 협력하는 능력이 발달해요.

하고 싶은 욕구와 분노와 같은 부정적인 감정을 참는 능력이 조금씩 발달해요. 친구와 함께 놀이하고 싶어서 자신이 하고 싶은 것을 참거나 양보할 수도 있게 되고, 순서를 기다리면 자신이 원하는 것을 할 수 있었던 경험을 토대로 짧은 시간은 기다릴 수 있어요. 그러니 아이가 참고 기다렸기 때문에 얻게 된 좋은 경험을 격려하며 강조해 주세요.



부모와 자녀, 모두가 행복해지는

# 긍정양육



## II



# 부모의 역할

- ① 기본 전제
- ② 실천 원리(이해)
- ③ 실천 원리(믿음)



## 목표

자녀는 존중 받아야 할 독립된 인격체임을 이해하고 부모와 자녀 간 이해와 믿음을 바탕으로 하는 부모 역할을 알아봅니다.

부모와 자녀, 모두가 행복해지는 긍정 양육

## II. 부모의 역할



### 1. 기본 전제

자녀는 존중받아야 할 독립된 인격체입니다.

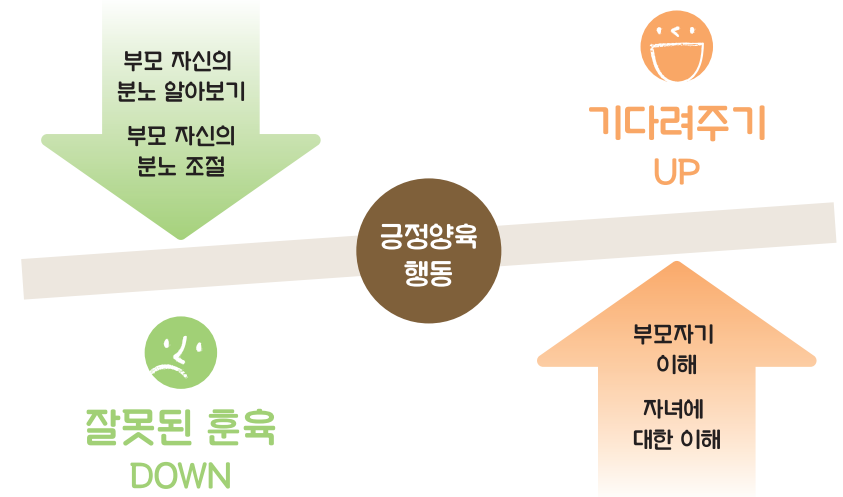
자녀를 존중한다는 것은 어린 자녀의 “특성”과 자녀가 할 수 있는 것들에 대해서 알고, 자녀 스스로 할 수 있도록 도와주고 격려하는 것입니다. 그러면 아이는 부모를 신뢰합니다.

영·유아기 자녀는 아직 부모의 도움이 많이 필요하지만, 전적으로 부모에게 의지해야 하는 것은 아닙니다. 부모와 자녀가 닮은 점도 있지만 다른 점이 더 많답니다. 부모와 자녀는 각각 좋아하는 것, 재미있는 일, 하고 싶은 일이 다르며 자신의 권리를 주장하며 살아가는 방식도 다르기 때문입니다.

### 2. 실천 원리(이해)

부모 자신과 자녀의 이해에서부터 시작합니다.

자녀와 부모 자신에 대해 먼저 이해하여 아이의 부적절한 행동에 대해 화를 내기보다 바람직한 방법을 알려주는 긍정 양육을 실천해주세요.



### 자녀에 대한 이해

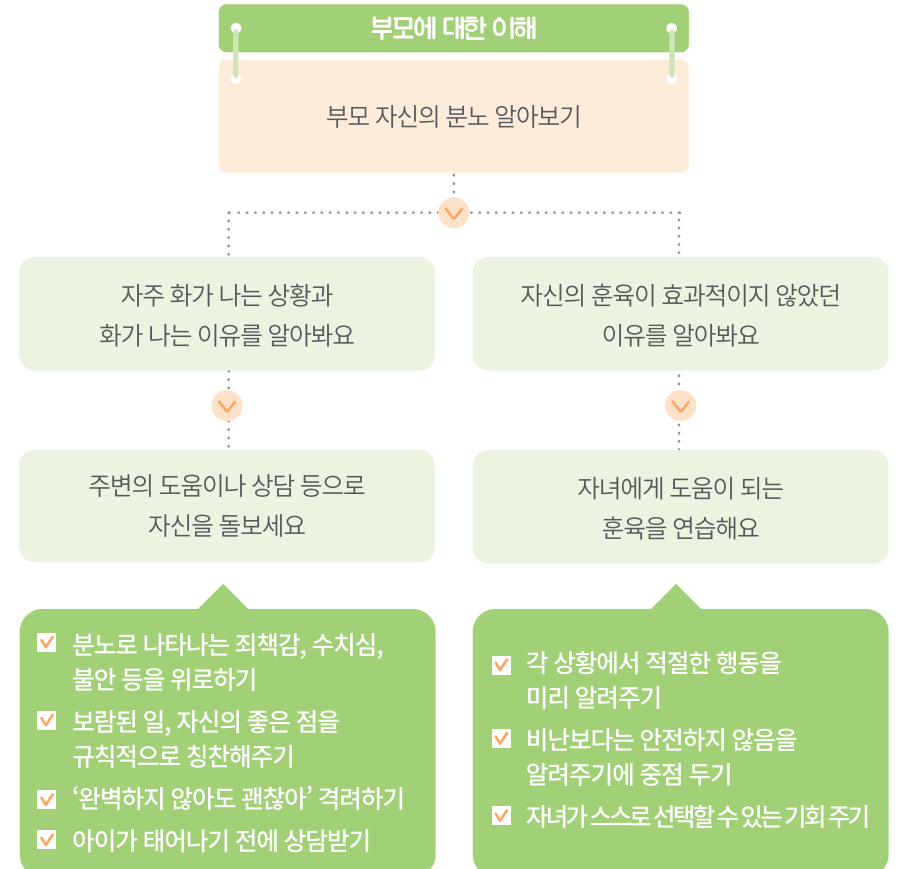
영·유아기의 대표적인 행동 특성과 자녀의 독특한 특성, 자녀의 강점을 이해한다면 긍정 양육을 실천할 수 있어요.



### 부모에 대한 이해

부모 자신이 자녀에게 자주 화를 낸다면 언제 내는지, 왜 화가 나는지 알아보고 자신의 화를 가라앉힌다면 자녀에게 화를 내지 않을 수 있습니다.

또한 양육 태도를 알아보고 자신의 훈육 유형이 왜 효과적이지 않은지 이해한다면 보다 효과적인 훈육 방법으로 바꿀 수 있어요.



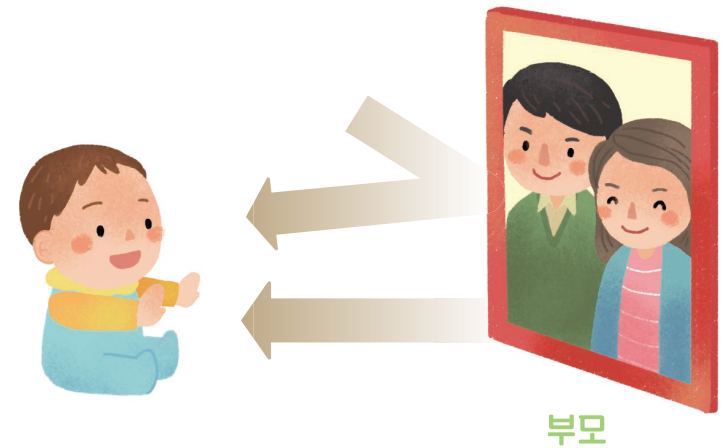
### 3. 실천 원리(믿음)

부모와 자녀가 서로에 대한 믿음을 가져야 합니다.

자녀는 자신의 기분과 바람, 의견 등을 편안하게 부모에게 전달하고 부모는 자녀를 공감하며, 부모의 생각을 자녀가 이해할 수 있는 경험을 만들어가면서 서로에 대한 믿음을 쌓아야 합니다.



부모가 먼저, 자녀를 존중하는 의사소통을 시도하면 아이도 이를 거울삼아 부모를 존중하게 됩니다.



부모와 자녀 모두가 행복해지는

# 긍정양육



## III



# 긍정 양육 실천 방법

- ① 자녀 알기
- ② 나 돌아보기
- ③ 관점 바꾸기
- ④ 같이 성장하기
- ⑤ 온전히 집중하기
- ⑥ 경청하고 공감하기
- ⑦ 일관성 유지하기
- ⑧ 실수 인정하기
- ⑨ 함께 키우기



목표

본 장은 자녀를 존중하며 자녀의 특성에 적절하게 바람직한 양육방법을 알려주면서 아이와 함께 부모도 성장하는 실천방법을 이해하는 것입니다.

부모와 자녀, 모두가 행복해지는 긍정 양육

### III. 긍정 양육 실천 방법



#### 1. 자녀 알기

“ 아이들은 저마다 기질과 성격이 다르고 발달 특성도 개인차가 있습니다. 그러니 우리 자녀를 잘 살펴봐 주세요.”

사례

새로운 곳은 싫어요.



부모 마음

아이들이 너무너무 좋아하는 곳이라고 해서 데리고 왔는데, 우리 아이는 내 옆에만 붙어 있네. 저기 있는 친구처럼 너도 가서 재미있게 놀아 봐! 저기 재미있는 놀잇감이 아주 많잖아. 엄마는 여기서 보고 있을게



아이 마음

처음 온 곳은 무서운데.. 처음 보는 물건을 만지는 것도 싫어! 나는 내 장난감이 좋은데.. 엄마 옆에만 있을래요.

#### 이 려 게 해 봐 요

- ✓ 재미있고 새로운 것을 보면 즐거워하며 놀이하는 아이도 있지만 새로운 것을 보면 뒷걸음치는 아이도 있습니다. 기질이 다르기 때문이지요.
- ✓ 새로운 것에 천천히 익숙해지는 특성이 있을 뿐 놀이하며 배우는 능력이 뛰어나답니다.
- ✓ 새로운 곳이나 새로운 물건을 보면, 아이 손을 잡거나 아이 옆에 함께 있어 주세요. 아이가 안심하고 새로운 것을 탐색해 볼 수 있어요.
- ✓ 아이가 관심을 가지고 바라보는 물건이나 놀잇감이 어떤 것인지 잘 살펴서 부모가 먼저 만져보고 작동해보세요. 아이가 좀 더 편안하게 만져보며 놀이를 시작할 수 있어요.
- ✓ 아이가 새로운 놀이에 집중할 때까지 아이 옆에서 있어 주세요. 부모가 옆에 있는 것만으로도 아이는 편안해져서 새로운 놀이에 집중할 수 있습니다.
- ✓ 새로운 것에 조심스럽게 다가가는 아이의 신중함은 아이만의 장점입니다.

## 2. 나 돌아보기

“ 부모로서 나 자신은 어떤 특성과 개선할 점이 있는지 돌아켜 보세요. ”

### 사례

아이가 예뻐 보이지 않아요.



### 부모 마음

아이가 울어도 아이한테 가봐야 한다는 생각이 안 들고 짜증만 나네..

아이가 나를 보고 웃고 있는데도 짜증이 나서 큰일이야.

‘저 아이는 뭐가 그리 좋을까?.. 나는 이렇게 힘든데’



### 아이 마음

나는 엄마가 제일 좋아. 엄마가 나를 보고 웃어주면 좋겠어.

그런데 엄마는 나 때문에 슬픈가 봐. 내가 싫은가 봐.

### 이 려 게 해 보 요

- ✓ 아이를 키우는 일은 행복하면서도 힘들 것이라는 것을 알았지만 예상보다 더 힘들어서 몸과 마음이 지칠 수 있어요. 누구나 그럴 수 있어요. 힘들 땐 도움을 청하면 됩니다.
- ✓ 혹은 힘들고 스트레스가 많으면 쉽게 우울해지거나 화가 나는 기질이기 때문이기도 합니다. 또는 엄마, 아빠의 어린 시절에 힘들었던 경험이 지금 시기를 더 힘겹게 느끼게 할 수도 있어요. 괜찮아요! 도움을 요청하면 돼요.
- ✓ 주변의 친구, 가족, 상담사 또는 의사에게 지금 힘든 마음을 빨리 털어놓으세요. 다른 사람에게 이야기 하는 것만으로도 조금은 마음이 편안해 질 수 있습니다.
- ✓ 1주일 중 반나절이라도 자신만의 시간을 가지세요. 주변 사람에게 아이를 맡기고, 그 시간에 자신이 가장 즐거워하는 일을 하세요. 온전히 자신에게만 집중하는 시간으로 몸과 마음의 건강을 회복하세요.
- ✓ ‘시간제보육서비스(www.childcare.go.kr)’를 이용하면 필요한 시간대에 아이를 맡길 수 있어요.
- ✓ 이른 아침이나 잠들기 전에 규칙적으로 운동해 보세요. 또는 아이를 데리고 이웃 엄마들과 함께 산책하는 것도 도움이 됩니다. 운동하면 기분 좋아지는 호르몬이 나오니까요.

### 3. 관점 바꾸기

“ 내 자녀의 ‘문제’행동이라 생각한 것이 ”  
정말 고쳐야 할 행동인지 관점을 바꾸어 보세요.

#### 사례

과격한 놀이를 자주해서 친구와 자주 싸워요.



#### 부모 마음

왜 우리 아이는 저렇게 과격하게 매달리거나 부딪히는 것을 좋아할까?

친구들이 싫어한다고 말해도 그때뿐이고... 공격성이 심한 거면 어찌지?

다른 아이들이 우리 애만 싫어하면 어떻게 하지?



#### 아이 마음

나는 친구랑 파워레인저 놀이하는 건데... 나는 친구를 재미있게 해 주려고 한 건데...

친구들도 자꾸 화를 내고.. 엄마도 나만 혼내고.....

#### 이 렴 게 해 보 요

- ✓ 만 4세쯤에는 만화 주인공이 되는 상상 놀이를 즐기고 활발한 신체 놀이도 즐기는 시기입니다. 그래서 ‘거친 신체 놀이’, ‘싸움 놀이’를 좋아하기 때문에 공격적인 행동으로 나타나기도 합니다.
- ✓ 먼저, 아이가 어떤 상황에서 이런 행동이 나타나는 잘 살펴보세요. 화가 나서 상대방을 공격하기 위해서 하는 행동인지, 상상 놀이 속의 주인공을 잘 묘사하기 위해서인지, 기질적으로 과하게 힘을 사용하거나 과하게 행동하는 것인지 알아보세요.
- ✓ 붙잡고, 구르고, 레슬링 하듯이 하는 놀이는 다소 위험해 보일 수 있지만 유아가 자신의 힘이 얼마나 센지, 신체 능력에 대해서 알게 되어 재미있어 하는 놀이입니다.
- ✓ 반면에 공격적인 행동은 욕하고, 약 올리기, 때리는 등 괴롭히는 행동입니다. 공격적인 행동이라면 아이가 다니는 유아교육기관과 의논하세요.
- ✓ 과격한 신체 놀이를 즐기는 아이라면 매일 바깥 놀이를 즐기도록 해 주세요. 자전거 타기, 놀이터의 놀이기구에 오르내리기 등 신나게 몸을 움직이는 놀이를 하면서 안전하게 자신의 신체 능력을 시험해볼 수 있어요.
- ✓ 아이의 과격한 행동이 친구를 다치게 하거나 기분 나쁘게 할 수 있다고 분명하게 알려주세요. 그리고 안전하게 놀이하는 방법을 알려주세요.
- ✓ 아이의 놀이를 잘 지켜보고 과격한 신체 놀이가 시작될 것이 예상될 때 아이에게 안전한 놀이 방법을 안내해 주세요.

## 4. 같이 성장하기

“ 부모로서의 내 역할을  
자녀의 성장에 맞추어 변화시켜주세요 ”

### 사례

흘리면서 먹으니까 먹여주는 거예요.



### 부모 마음

아~~ 해보자. 이번에는 우리 아가가 좋아하는 생선이 들어갑니다~~~

네가 먹으면 자꾸 흘리잖아.

여기 지저분해지면 또 청소해야 하니까 안 돼! 엄마가 먹여줄게.

엄마가 먹여주면 채소도 골고루 먹을 수 있잖아.



### 아이 마음

내가 먹는다고요!!! 이제 아기가 아니라고요!

내가 혼자 할 수 있다고요!!

### 이 려 게 해 봐 요

- ✓ 부모 눈에는 아직 아기로 보이겠지만 만 2세쯤 되면 혼자서 밥을 먹을 수 있습니다. 물건을 조작할 수 있는 능력이 발달하였기 때문이지요.
- ✓ 아이가 스스로 할 수 있는 능력이 생겼으므로 그동안 먹여주었던 부모의 역할을 바꾸어야 할 시기입니다. 아이 스스로 할 수 있는 일은 스스로 하도록 해야만 자신감을 갖고 새로운 일에 도전해 보는 능력도 성장하니까요.
- ✓ 이제부터는 아이와 마주 앉아서 식사하세요. 아주 맛있게 먹는 모습을 보여주세요. 부모가 맛있게 골고루 먹는 모습을 보면 아이도 건강한 식습관을 갖게 됩니다.
- ✓ 이제부터는 아이와 대화하면서 즐거운 식사 시간을 즐기세요. 맛있는 음식을 먹으며 나누는 대화는 아이와 부모의 관계를 더욱 친밀하게 만든답니다.



## 5. 온전히 집중하기

“ 자녀와 보내는 시간에는 온전히 자녀에게만 집중해주세요.”

### 사례

열심히 놀아주었는데... 아이는 안 놀아준다고 해요.



### 부모 마음

오전 내내 아이랑 블록 놀이도 하고, 퍼즐도 하고, 책도 읽어주었는데...

이제는 내 업무를 좀 하려고 했더니 또 놀아달라네!!

어떻게 하루 종일 아이만 보냐구?!



### 아이 마음

아빠는 내 옆에서 핸드폰만 하더니,

이제는 방에 들어가서 아빠 일을 해야 한다고 하네!

나랑은 언제 놀아 줄거야?! 나는 아빠랑 놀고 싶어요!!

### 이 려 게 해 봐 요

- ✓ 아이와 놀이하다가 잠깐 전화 받았고, 잠깐 세탁기에 빨래를 넣고 왔고, 잠깐 핸드폰을 봤다면, 아이는 엄마, 아빠가 전화했고, 빨래했고, 핸드폰 했다고 생각한답니다.
- ✓ 온전히 아이와의 놀이에만 집중해야 함께 놀아주었다고 생각하고 엄마, 아빠가 자신에게 관심이 많고 자신을 사랑한다고 생각할 수 있어요.
- ✓ 아이와 놀이하는 시간과 집안일이나 엄마, 아빠 일을 하는 시간을 구분하세요. 아이와 놀이하는 시간에는 아이만 바라보고 아이의 놀이에만 집중하세요. 20~30분만 집중하세요.
- ✓ 집안일을 할 때 혹은 엄마, 아빠 일을 할 때 아이가 놀아달라고 하면 “지금은 이것을 하고 있으니깐 나중에 놀아줄게” 라고 이야기해주세요.
- ✓ 종종 아이와의 대화 속에서 지난번에 함께 놀이했던 것을 이야기해 보세요. 아이와 함께했던 놀이를 회상하면 아이는 즐거웠던 놀이 경험을 떠올리며 자신을 향한 엄마, 아빠의 관심과 사랑을 한 번 더 확인할 수 있어요.

## 6. 경청하고 공감하기

“자녀의 의사표현을 적극적으로 경청하고”

자녀의 감정에 공감해 주세요

사례

마음대로 안 되면 떼 부리기가 심해요.



부모 마음

먹을 것만 사기로 약속하고 나왔는데... 매번 장난감을 사줄 수는 없는데...

다른 사람들이 우리 애만 보네. 아이구 창피해!!!



아이 마음

나는 이것 가지고 싶다고!! 왜 내 마음을 몰라 주냐구??

하고 싶은 것을 못 하면 많이 속상하더구!!!

### 이 려 게 해 반 요

- ✓ 만 2세쯤에는 작은 일에도 폭발적으로 분노합니다. 이 시기의 모든 아이는 화가 났다는 표현을 강하게 하니 너무 놀라지 마세요.
- ✓ 특히, 원하는 것을 못 하게 되면 ‘좌절감’을 아주 크게 느끼기 때문에 떼쓰면서 폭발적인 분노를 표현해요.
- ✓ 화가 났을 때는 먼저 화가 났다고 표현해야지 진정될 수 있어요. 아이의 분노 폭발을 멈추도록 하기보다는 아이의 좌절과 분노를 위로해 주세요. ‘너무 가지고 싶었는데, 못 가지게 해서 많이 속상해!’ 아이가 조금이라도 진정될 때까지 공감하며 위로해 주세요.
- ✓ 아이가 조금이라도 진정되면, 원하는 것 대신에 할 수 있는 것을 2~3가지 알려주세요. 그리고 아이가 선택하도록 해 주세요. 떼쓰면 안 된다고 훈육하는 것보다는 아이가 선택할 수 있는 것을 알려주는 것이 효과적입니다.
- ✓ 만약, 부모가 제시한 1번 대안을 거절해서 2번 대안을 해 보도록 했는데 이것도 거절하면 당황하지 말고 다시 1번 대안을 해 보도록 하세요. ‘이것이 싫어. 그럼 1번으로 해보자!’ 아이가 1번과 2번 중에서 선택하도록 반복합니다.
- ✓ 부모가 제시한 대안을 끝까지 선택하지 않거나 아이의 떼쓰기가 너무 길 어지면 아이의 주의를 전환시켜주세요. 새로운 흥미나 신기한 것으로! ‘엇 저거 뭐지?’ 아이가 평소에 좋아했던 소리, 물건이나 놀이로 아이의 주의를 돌립니다.
- ✓ 떼쓰기를 할 때, 규칙이나 원리를 길게 설명하기보다는 규칙은 지켜야 한다고 짧게 이야기해 주는 것이 효과적입니다. 그리고 규칙을 지키는 범위 내에서 아이가 할 수 있는 것들을 알려주고 부모가 함께 해보세요.
- ✓ 떼쓰는 아이의 좌절을 위로하며 진정되기를 기다려주고 원하는 것 대신에 대안을 선택하도록 함으로써 규칙을 지킬 수도 있고 자신의 욕구를 조절할 수도 있습니다.

## 7. 일관성 유지하기

“ 자녀가 동의할 수 있는 약속과 규칙을  
정하고 자녀를 일관성 있게 대주세요.”

### 사례

동생이랑 놀잇감 때문에 매일 싸워요.



### 부모 마음

에휴~~ 사이 좋게 놀 수는 없을까?

별일도 아닌데 매번 저렇게 싸울까?

형제니까 서로 양보하면서 지내야 하는데!



### 아이 마음

매날 나만 양보하라고 해. 내가 얼마나 억울한지도 모르면서!!

내 것은 마음대로 가지고 놀면서 자기 것은 만지지도 못하게 하고.

억울하고 속상해!!!

### 이 려 게 해 보 요

- ✓ 각각의 생각과 특성이 다르므로 일상생활 속에서 형제간의 갈등이 일어나는 것은 당연한 일이니 속상해하지 마세요. 특히, 함께 생활하기 위해 타협하는 능력이 미숙한 영유아이기 때문입니다.
- ✓ 다툼이 심각해서 공격적인 행동이 나타날 것 같으면 먼저, 두 아이의 행동과 말을 멈추게 하세요. 부모님이 두 아이 사이에 앉거나 서는 자세로 두 아이를 떼어놓는 것 효과적입니다.
- ✓ 그다음 한 명씩 자기 생각과 감정을 이야기하게 하고 부모님은 집중해서 들으세요. 부모님이 집중해서 들으면 다른 아이도 상대의 이야기를 들 수 있어요.
- ✓ 자녀들에게 각각 싸우지 않고 노는방법을 이야기해보도록 요청하세요. 그리고 부모님이 생각하는 방법도 이야기하세요.
- ✓ 자녀들에게 각각의 방법의 좋은 점과 나쁜 점은 무엇인지 생각해보게 하세요. 자녀들에게 가장 좋은 방법을 선택하도록 하고 그 방법을 실천할 수 있도록 격려해주세요.

참고

물건으로 인한 갈등 조절 기준 정하기



1. 집안의 모든 물건의 소유권을 정해두세요(TV는 아빠 것, 컴퓨터와 노트북은 엄마 것, 아기 적부터 사용했던 큰아이의 물건은 모두 큰아이 것 등으로).
2. 자신의 물건은 마음대로 사용할 수 있어요.
3. 다른 사람의 물건은 소유주가 사용을 허락할 때만 사용할 수 있어요. 사용을 허락하지 않으면 아무리 울어도 사용할 수 없어요.
4. 단, TV나 냉장고같이 함께 사용하는 물건은 소유주인 엄마와 아빠가 필요한 사람은 언제든지 사용해도 된다고 미리 허락한 것입니다.

내 물건을 나만 만질 수 있어!



내가 특별히 한번만  
쓰게 해 줄게

고마워!  
다음에 나도 빌려줄게



## 8. 실수 인정하기

“ 부모도 때로는 실수할 수 있음을 인정하고, 사과해주세요. ”

### 사례

아빠도 규칙을 지키라고 반항해요.



### 아이 마음

아빠랑 잠자리에 누우면 장난감 가지고 놀지 않고 눈 꼭 감고 자기로 약속했는데...

아빠는 맨날 잔다고 누워서 TV 보네.

어두운 곳에서 TV 보면 눈 나빠진다고 안 하기로 약속했는데,

아빠는 맨날 어두운 방에서 TV보고... 아빠는 왜 약속을 안 지키는 걸까?



### 부모 마음

아이는 지금 큰 중이니까 밤에 잘 자고 어두운 곳에서 핸드폰 보면 안 되지만, 나는 어른인 아버니까 괜찮아!!!

### 이렇게 해봐요

- ✓ 만 3세가 지나면 아이는 약속한 모든 사람은 약속은 꼭 지켜야 한다고 믿어요. 또한 부모와 자녀가 한 약속을 부모가 지키지 않는 모습을 본다면, 아이는 그 약속을 지키지 않아도 된다고 생각합니다.
- ✓ 아이와의 약속을 지키지 않았다는 것을 알게 되었다면 바로 사과하세요. 부모가 사과하면 아이는 그 약속의 소중함을 한 번 더 인식합니다. 사과한 부모가 약속을 성실히 지킨다면 아이도 약속을 더욱 성실히 지킬 수 있어요.
- ✓ 실수했을 때 부모가 진심으로 사과하면 아이는 자신이 약속을 지켰던 행동을 존중받았다고 느껴요. 그리고 자신도 실수했을 때 사과하고 다시 약속을 지키려고 노력하는 것이 옳은 방법이라는 것을 배웁니다.
- ✓ 실수했을 때 사과하는 것은 부모의 권위가 무너지는 것이 아니라 부모에 대한 자녀의 신뢰를 튼튼히 해요.



사례

엄마가 몰래 도망가서 미안해!



부모 마음

빨리 다녀와야 하는데, 안 떨어지려고 하니 걱정이네.

아이가 놀이에 집중할 때 살짝 가면 괜찮을거야.



아이 마음

엄마가 안 간다고 했는데, 나만 놓고 가지 않는다고 약속했는데....

엄마가 어디 있을까?

엄마가 안보이네! 엄마가 없어서 무서워요. 엄마는 어디에 있지요?

이 령 게 해 보 요

- ✓ 아이는 집이 아닌 장소, 또는 익숙하지 않은 사람들을 만나면 두려움을 느낍니다. 이런 낯가림은 자연스러운 현상이니 걱정하지 마세요.
- ✓ 아이가 낯선 상황에 익숙해져서 안정될 때까지 기다려주세요. 시간이 좀 지나서 낯선 상황이 익숙해지면 두려움이나 불안함이 줄어들거예요.
- ✓ 아이가 안정될 때까지 기다리지 못하고 몰래 도망간다면 아이는 부모에게 자신이 버려졌다고 생각할 수도 있어요. 그래서 더 큰 두려움과 불안으로 매우 불안정해집니다.
- ✓ 낯가림에 대한 아이의 특성을 몰라서 실수했다면, 아이를 다시 만났을 때 꼭 안아주면서 “미안해! 엄마가 인사도 안 하고 몰래 가서 미안해! 네가 그렇게 무서워할지 몰랐어! 다음부터는 꼭 인사하고 갈게” 라고 사과하며 달래주세요.
- ✓ 다음부터 같은 실수는 반복하지 않아야 합니다. 만약 계속해서 아이 몰래 도망간다면 아이는 점점 더 불안해져서 엄마와 함께 있을 때도 불안해 하면서 짜증이 더 많아지고 건강하게 성장하지 못하기 때문이지요.



참고

아이와 잘 헤어지는 방법



1. 낯선 상황에 아이가 익숙해질 수 있도록 충분한 시간을 두고 엄마가 함께 놀이합니다.
2. 아이가 편안해지면 아이와 인사하고 헤어집니다.  
“엄마가 금방 다녀올게”
3. 아이가 울더라도 인사하고 헤어지면, 엄마가 갔다는 사실을 아이가 받아들일 수 있어요.
4. 아이가 엄마를 찾을 때 위로받을 수 있는 물건을 주고 가는 것이 도움이 될 수 있어요(엄마사진, 엄마 손수건 등)

금방 다녀올게!



## 9. 함께 키우기

“ 양육은 부모만의 책임이 아닙니다. ”  
어려움이 있을 때는 주변 사람이나 전문가에게  
도움을 요청하세요.

### 사례

아이가 산만해서 걱정이예요.



### 부모 마음

이제 학교에 입학해야 하는데 집중을 못하는 것 같아.

다른 아이들은 선생님이 이야기할 때는 자리에 앉아 있는데

왜 우리 아이만 돌아다니는 걸까?

혹시 ADHD인 것은 아닐까? 병원에 가봐야 하는 것은 아닐까?



### 아이 마음

우와! 저거 뭐야, 저거 하고 싶어!

아이쿠! 궁금해서 만져본 것뿐인데, 왜 망가지지?!

### 이 려 게 해 봐 요

- ✓ 영유아의 주의집중 시간은 비교적 짧아서 하나의 놀잇감에 집중하는 시간은 대체로 만 1세는 2분, 만 2세는 5분, 만 3~5세는 7분 정도이면 건강한 편입니다. 이를 기준으로 아이의 집중시간을 확인해보세요.
- ✓ 한 가지 놀이에 집중하지 못하고, 부주의해서 실수하는 경우가 많으며 시끄러운 소리를 내서 주변 사람을 방해하거나, 순서를 기다리지 못하고 부모님의 지시에 엉뚱하게 반응하는 경우가 너무 빈번하다면 먼저 자녀가 다니는 유아교육기관과 상의하세요.
- ✓ 영유아교육기관에서도 아이의 산만함을 염려하고 있다면 전문가의 도움을 받으세요. 어린 연령부터 자신의 어려움에 대한 도움을 받을 수 있다면 보다 수월하게 어려움을 극복할 수 있어요.
- ✓ 전문가는 영유아교육기관으로부터 추천을 받을 수도 있고, 지역 내 ‘육아 종합지원센터’에 문의하시면 됩니다.
- ✓ 아이가 산만한 특성을 갖게 된 것은 부모님 때문이 아닙니다. 자책하거나 혼자서 고민하지 마세요. 이웃이나 친구, 같은 반 아이 엄마들과 고민을 나누세요. 주변 사람들의 위로는 부모님께 큰 힘이 되어서 행복한 육아를 할 수 있습니다.
- ✓ 나보다 먼저 비슷한 경험을 한 지인들의 조언과 정보는 부모 역할 하기에 큰 도움이 되기 때문입니다.

참고

산만한 아이에게 도움이 되는 일상생활



1. 매일 규칙적인 패턴으로 생활하도록 해 주세요. 부모님 때문에 매일 불규칙적으로 생활하는 것은 아이에게 매우 힘든 일입니다.
2. 매일 실외에서 달리기, 공놀이, 자전거 타기와 같이 신나는 놀이를 하도록 해 주세요.
3. 아이 능력에 적절한 과제나 놀이를 제안하고 아이가 선택하도록 한 후, 아이가 끝까지 완수하도록 격려해주세요. 처음에는 아주 간단한 것부터 시작하는 것이 좋아요.
4. 아이가 선택한 놀이에 부모님이 함께 참여하되 아이가 놀이를 주도하게 한다면 집중하는 능력이 좋아질 수 있어요.

아빠랑 리듬에 맞춰 흔들!



이번엔 아빠 차례야

조심조심!  
넘어지지 않게!



### 참고문헌

신혜원. (2004). 내아이 똑소리 나게 키우는 육아테크닉. 서울:프리미엄박스.

신혜원. (2014). 부모교육자료5: 자녀의 인격존중. 부모노릇의 첫걸음. 서울:한국보육진흥원.

신혜원. 김송이, 이윤선 (2021). 영유아생활지도. 서울:파워북.

여성가족부. (2017). 부모교육 매뉴얼 5권: 영아부모. 서울:여성가족부.

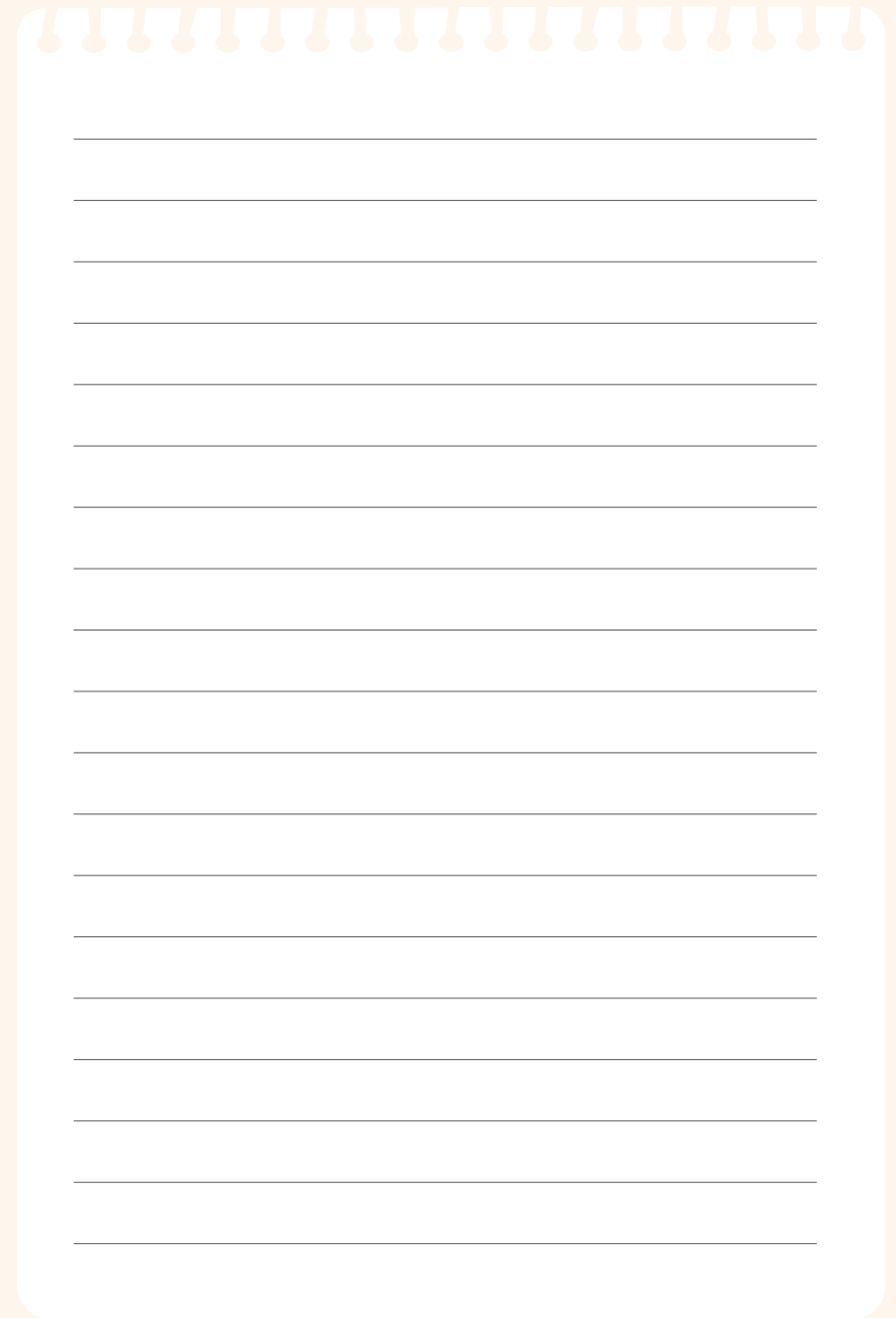
여성가족부. (2017). 부모교육 매뉴얼 6권: 유아부모. 서울:여성가족부.

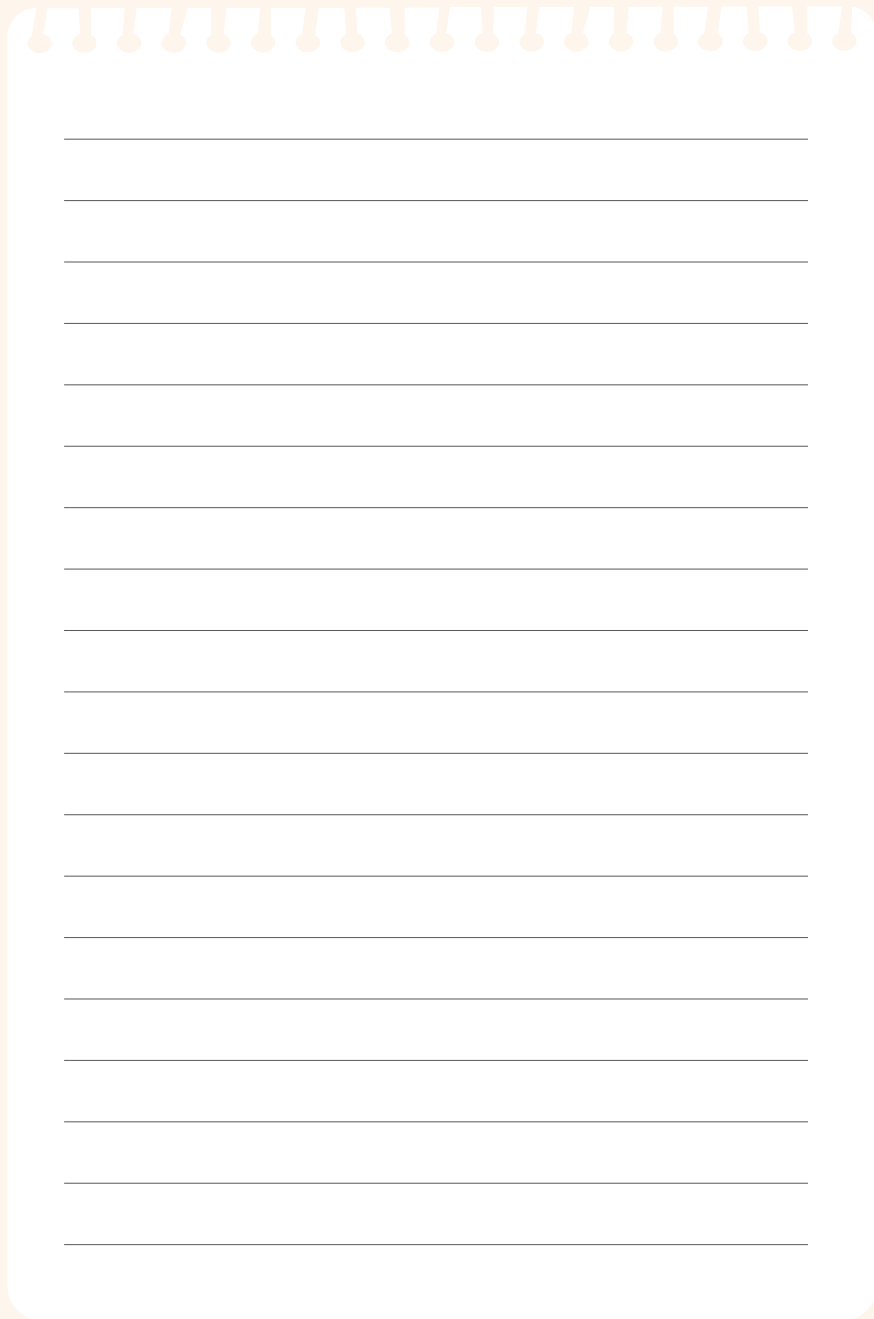
이영, 이미란, 홍희영, 한성희, 민성혜, 박신진, 유명미, 신혜원, 민현숙, 정지나, 문영경. (2015). 영아발달. 서울:학지사.

조복희. (2007). 아동발달. 서울:교육과학사.

중앙육아종합지원센터. (2014). 누리과정 가정연계 부모교육 행복한 아이를 위한 부모인성교육. 서울:중앙육아종합지원센터.

한국보육진흥원. (2014). 아동학대자 교육명령제 도입에 따른 교육프로그램. 서울:한국보육진흥원.





- 01
- 
- 02
- 
- 03
- 
- 부록

부모와 자녀,  
모두가 행복해지는

# 긍정 양육

제2권

---

글쓴이	신혜원 서경대학교 아동학과 교수
그림	신민경
펴낸일	2022년 11월 18일
펴낸곳	아동권리보장원
주소	03150 서울시 종로구 상봉로 71 G타워 6,7층
홈페이지	<a href="https://www.ncrc.or.kr">https://www.ncrc.or.kr</a>
전화번호	02-6454-8200
제작 및 디자인	(주)레인보우커뮤니케이션, 오픈마인드

이 책의 저작권은 아동권리보장원에 있습니다.  
본서 내용 전부 또는 일부에 대한 무단 전재 및 복제를 금합니다.