

부모와 자녀, 모두가 행복해지는

긍정 양육

제3권
아동기



부모와 자녀, 모두가 행복해지는

긍정 양육

제3권
아동기



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

I

*

아동기 발달 특성



1. 신체 발달	8
2. 인지 발달	10
3. 언어 발달	12
4. 사회 정서 발달	14

II

*

부모의 역할



1. 기본 전제	18
2. 실천 원리(이해)	20
3. 실천 원리(믿음)	21

III

*

긍정 양육 실천 방법



1. 자녀 알기	24
2. 나 돌아보기	26
3. 관점 바꾸기	28
4. 같이 성장하기	34
5. 온전히 집중하기	36
6. 경청하고 공감하기	38
7. 일관성 유지하기	40
8. 실수 인정하기	42
9. 함께 키우기	44





긍정 양육 안내서 3권(아동기)의 목적은 아이는 고유한 개성과 특징을 가진 독립적인 존재라는 것을 부모가 이해하고 인정하도록 돕는 것입니다. 부모의 역할은 아이의 특성에 맞게 또래 관계와 학교생활을 지원하고 격려하는 것입니다.

부모와 자녀, 모두가 행복해지는

긍정양육



I



아동기 발달 특성

- ① 신체 발달
- ② 인지 발달
- ③ 언어 발달
- ④ 사회 정서 발달



목표

본장의 목표는 아동기 자녀의 발달 특성을 이해하는 것입니다.

부모와 자녀, 모두가 행복해지는 긍정 양육

I. 아동기 발달 특성



1. 신체 발달

유아기 때보다 키와 몸무게가 천천히 성장하는 것 같아도 걱정하지 마세요. 열심히 크고 있습니다. 그러다 갑자기 쑥쑥 커다면 곧 2차 성징이 나타난다는 신호입니다. 편식하지 않도록, 특히 패스트푸드 음식을 너무 많이 먹지 않도록 해주세요.

단백질이 풍부한 음식과 신선한 채소와 과일을 듬뿍 먹는다면 더 잘 성장할 수 있고, 평생에 걸쳐 좋은 식습관을 유지할 수 있습니다.

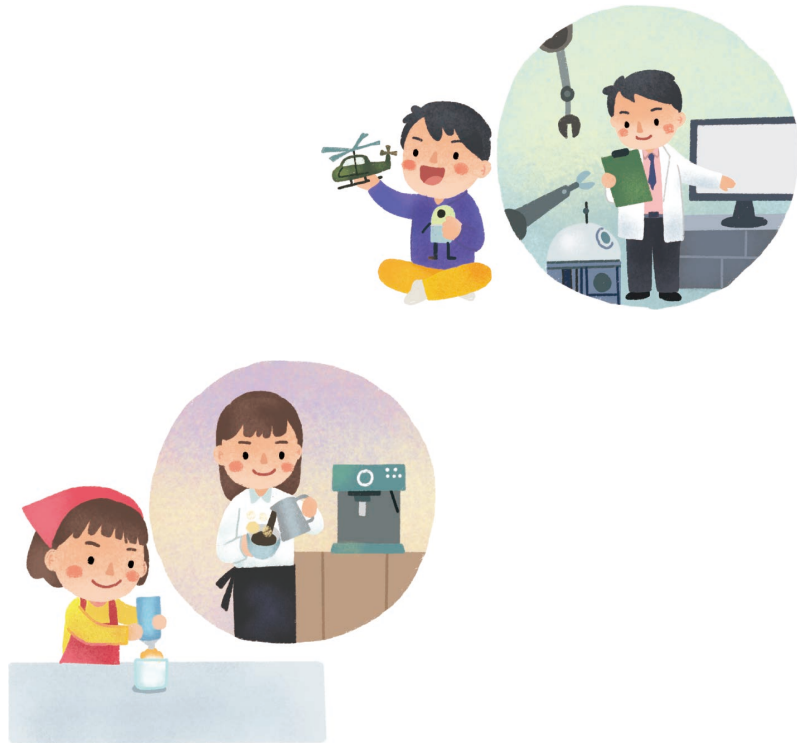


달리기, 자전거 타기, 줄넘기, 수영, 축구 같은 격렬한 운동도 잘 할 수 있습니다. 적어도 하루에 1시간은 바깥에서 활동하도록 해주세요. 규칙적으로 생활하고, 많이 움직이고, 신나게 친구들과 놀다 보면 몸도 쑥쑥 크고 사회성도 함께 기를 수 있습니다.



2. 인지 발달

아동기의 자녀는 자신의 미래에 관해서 이야기할 수 있고 계획을 세울 수 있습니다. 장래 희망에 관해서 물어보고, 실현 방법에 대해 자녀 눈높이에서 이야기 나누어 보세요. 이때 부모님의 생각이나 의견을 강요하지 말아주세요. 자신만의 취향과 확실한 생각이 있고 말로 표현할 수 있어요. 자녀의 취향과 생각을 존중해 주시면 자녀가 스스로를 귀하게 생각하는 자존감이 쑥쑥 자라날 거예요.



다른 사람의 감정이나 생각을 이해할 수 있어요. “너라면 어떻게 했을까?” “저 사람은 기분이 어땠을까?”, 라는 질문을 해주세요. 원인과 결과도 연결 지어 찾아낼 수 있어요. ‘아무것도 모를 거야.’라고 생각하고 잘 설명해 주지 않거나 무시하면 상처받거나 부모님을 믿지 않을 수 있어요.



3. 언어 발달

이제는 완전한 문장으로 문법도 정확하게 말 할 수 있게 됩니다. 아직 추상적인 단어를 잘 사용하거나 이해하지는 못하지만, 열심히 배우고 있습니다.

자기의 생각과 감정을 말로 표현하는 것을 격려해 주시고 잘 들어주세요. 듣는 능력도 여전히 발달하고 있으니 자녀가 흥미로워하는 것에 대해 알기 쉽게 잘 설명해 주세요. 눈을 맞추고 진지하게 이야기하다 보면 말하고 듣는 능력이 쑥쑥 올라갑니다.



책을 많이 읽고 바른 언어습관을 갖도록 도와주세요. 자녀와 책을 함께 읽고 이야기를 나누다 보면, 내용을 제대로 파악하고 있는지 확인할 수 있어요.

글 쓰는 것이 익숙지 않거나 실수를 많이 할 수 있어요. 하지만 점점 나아지니 걱정하지 마세요. 글쓰기를 통해 원하는 것을 얻거나 칭찬받는다면 글쓰기를 더 좋아하게 됩니다.



4. 사회 정서 발달

부모님보다 친구가 우선이라도 너무 섭섭해 마세요. 친구들을 정말 좋아하고 친구들과 어울리며 친구 집단 속에서 소속감을 느끼는 것이 필요합니다. 가끔 친구와 싸우고 속상해하면, 진지하게 이야기를 들어주고 해결책을 함께 고민해 주세요.

고민을 털어놓는 아동에게 “네가 잘못했으니까 그렇지?”라고 자녀를 비난하거나, 무조건 자녀 편을 드는 것은 둘 다 좋지 않습니다. 왜 그런 일이 일어났는지 천천히 이야기하도록 하고, ‘정말 속상했구나’라고 공감해 주세요. 말은 안 해도 스스로 자신이 뭘 잘못했는지, 다음에는 어떻게 해야 할지 점차 깨닫게 됩니다.



혼자서 할 수 있는 일이 점점 많아지고, 혼자서 무언가를 해내면 뿌듯해 합니다. 혼자 도전할 작은 기회들을 많이 만들어주세요. 지켜봐 주시고 실수 하더라도 격려해 주세요. 스스로 이루어낸 일에는 작은 것이라도 많이 칭찬해 주세요. 다른 친구와 비교는 절대 하지 말아주세요. 항상 특별하고 소중한 존재라고 말해주세요. 공부를 못 한다고 혼내지 말아 주세요. 지금 공부를 잘하는 것 보다 공부에 대한 자신감을 잃지 않는 것이 앞으로 더 중요해요.



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.

인간은 두 번 태어난다고 합니다. 첫 번째는 신체적 탄생으로 엄마 뱃속에서 탯줄을 끊고 나오는 것이지요. 두 번째는 심리적 탄생으로 부모와 자녀는 독립된 인격체라는 것을 서로 인정하는 것입니다. 심리적 탄생까지 성공적으로 마무리되어야 진정한 탄생이라고 할 수 있습니다.

종종 자녀를 자신의 소유물 또는 자신의 연장선으로 생각하여 자녀와 연결된 심리적 탯줄을 끊지 못하는 부모님이 계십니다. 아동기 자녀는 부모님과과는 다른 사람, 독립된 인격체입니다.



아동기는 자녀의 개성이 더욱 뚜렷해지는 시기입니다. 내가 바라던 혹은 내가 알던 자녀의 모습과는 다를 수 있습니다. 자녀의 개성과 취향을 평가하려고 하지 말고 있는 그대로 받아들여 주세요.

영유아기 자녀는 부모에게 많이 의지하지만, 아동기가 되면 자신의 능력을 독립적으로 시험하고 싶어 하며, 또래 관계, 학교에서의 생활이 큰 의미를 갖게 됩니다. 아동의 생활은 이제 가정에 국한되지 않고, 또래 관계, 학교생활이라는 넓은 장으로 확장됩니다.

아동이 성공적으로 자신의 능력을 시험하고 스스로에 대해 좋은 느낌을 가질 수 있도록 도와주세요.



2. 실천 원리(이해)

부모 자신과 자녀의 이해에서부터 시작합니다.

부모는 부모이기 전에 고유한 인간입니다. 한 인간이 가진 개성, 장점, 단점이 부모가 된다고 해서 사라지지 않습니다. 부모가 가진 고유한 특성은 양육에 반영되어 나타납니다.

자녀 또한 개성, 장점, 단점을 가진 존엄하고 고유한 인격체입니다. 자녀의 특성을 부모가 선택할 수 없고, 마음대로 바꿀 수도 없습니다. 하지만 자녀의 특성을 잘 이해하고 좋은 방향으로 이끌어 줄 수는 있습니다.

부모 자녀 관계란 이렇게 고유한 특성을 가진 두 인격체가 혈연을 통해 맺어져서 사랑하고 돌보고 함께 성장하는 기나긴 여정입니다.

양육이 항상 행복하고 보람찬 것은 아닙니다. 때로 실수하고 지치고 실망할 수 있습니다. 힘들고 지칠 때는 도움의 손길을 요청하면 슬기롭게 위기를 넘길 수 있습니다.

3. 실천 원리(믿음)

부모와 자녀가 서로에 대한 믿음을 가져야 합니다.

먼저 자녀를 항상 신뢰하고 존중하는 것이 필요합니다. 자녀가 훌륭하게 성장하기 위해서는 '자신을 끝까지 믿어주고 지지해 주는 한 사람'이 꼭 필요합니다.

자녀를 남과 비교하거나 무시하지 말아야 합니다. 자녀는 자신을 있는 그대로 수용해주는 누군가가 필요합니다. 조건 없는 수용은 자녀가 스스로를 가치 있는 존재로 여기게 만드는 비법입니다.

자녀와 한 약속은 꼭 지키고, 일관성 있는 말과 행동을 보여주세요. 부모님을 신뢰하고 존경하게 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.”

초등학생 때는 타고난 기질을 바탕으로 성격의 바탕이 어느 정도 확립되는 시기여서 자녀의 개성과 취향이 뚜렷해집니다. 자녀의 개성과 취향은 부모가 마음에 들지 않는다고 바꿀 수 있는 것이 아닙니다. 자녀의 개성과 취향을 존중해 주시고 긍정적으로 관심을 보여주세요.

사례

공부는 안 하고 엉뚱한 곳에 빠져서 헤어 나오지 못해요.



아니 공부는 안 하고 엉뚱한 짓만 하네.... 커서 뭐가 되려고 저러지?



나는 OO 할 때 제일 즐거운데. 내가 제일 잘한다고! 친구들도 나를 부러워한다던 말이야. 엄마는 내 맘도 몰라주고.

이 려 게 해 봐 요

- ✓ 자녀가 엉뚱한 게임, TV에 빠져서 걱정하신가요? 아동이 좋아하는 놀이나 행동을 부모가 부정적으로 평가하거나 비난하면 아동은 이를 자신에 대한 비난으로 받아들일 수 있습니다.
- ✓ 자녀가 빠져 있는 것에는 자녀의 취향이나 개성과 맞아떨어지는 무언가가 분명히 있을 겁니다. 함께 관심을 기울여서 자녀의 성향과 취향을 파악해 보세요. 그리고 “너는 이런 점을 좋아하는구나.”라고 인정해 주세요. 자신의 취향과 개성을 인정받으면 소중한 존재라고 느끼게 됩니다.



2. 나 돌아보기

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

자녀를 키우면서 화가 날 수도 있고 스트레스를 받을 수도 있습니다. 그런데 과연 자녀에게 그 원인이 있는지 찬찬히 살펴볼 필요가 있습니다. 직장, 배우자, 혹은 과거 다른 사람에게 받은 상처가 자녀를 향한 짜증이나 일관성 없는 태도로 나타나고 있지는 않은지요? 만약 그렇다면 차분하게 자신을 돌아보고 자녀를 마주하는 것이 좋습니다.



사례

자녀의 모습과 행동이 자꾸 누군가를 떠올리게 되고 눈에 거슬립니다.



부모 마음

저렇게 앉아서 밥을 흘리고 먹는 모습이 꼭 OO하고 닮았네.

재도 커서 비슷한 사람이 되려나?



아이 마음

아니 엄마는 갑자기 왜 화를 내지? 내가 뭘 잘못된 거지?

이 령 게 해 보 요

- ✓ 자녀에게서 어렸을 때 차별받았던 형제자매의 모습, 내가 싫어하는 배우자의 표정이 보일 때가 있습니다. 나도 모르게 자녀가 미워지고 마치 그때 일을 분풀이 하듯 행동하고 있지는 않으신가요?
- ✓ 자녀는 전혀 다른 인물이고 그 일에 전혀 책임이 없습니다. 자녀에게 자신의 과거를 투시하지 않도록 스스로 돌아볼 필요가 있습니다.

3. 관점 바꾸기

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

자녀의 실수나 행동을 성인의 기준과 잣대로 파악하고 계시지는 않으신지요? 초등학생은 모든 것을 완벽하게 해내는 시기가 아니라 자신의 능력을 확인하고 실수를 통해 배우며, 독립심을 키우는 시기입니다. 자녀가 보이는 잘못된 행동은 종종 ‘저에게 관심과 도움을 주세요.’라는 신호이기도 합니다.



사례

자녀가 거짓말을 해서 속상해요.



부모 마음

아니 저렇게 뻔한 거짓말을 어떻게 아무렇지도 않게 하지?

커서 뭐가 되려고 그러냐.



아이 마음

내가 이렇게 큰일 난 것처럼 꾸며서 말해야 사람들이 나에게 관심을 줄 거야.

이 려 게 해 봐 요

- ✓ 자녀가 거짓말을 하는 데는 여러 가지 원인이 있지만 가장 큰 이유는 사랑 받고 싶어서입니다. 혹 평범한 문제를 과장하거나 부풀려서 말하는지요? 있는 그대로 자신을 보여주면 사랑과 관심을 못 받을까 봐 이야기를 꾸며 내는 것일 수 있습니다.
- ✓ 자녀의 정서적 허기를 잘 달래주고, 비판 없이 관심을 듬뿍 준다면 솔직하게 자신의 이야기하게 될 것입니다. 혹은 부모의 기준이 너무 엄격해서 자녀가 도저히 맞출 수 없는 경우 혼나지 않기 위해 거짓말을 하기도 합니다.
- ✓ 성인 혹은 남의 자녀를 기준으로 규칙을 정하지 마시고 나의 자녀가 충분히 도달할 수 있는 기준이 필요합니다.

사례

자녀가 남의 물건에 손을 대서 깜짝 놀랐어요.



부모 마음

할머니 지갑에서 몰래 돈을 꺼내다니.

내가 필요한 것은 모두 사주었는데 왜 저러지?



아이 마음

친구들이 새로운 장난감을 자랑하는데

나도 그 장난감을 꼭 사서 자랑하고 싶어요.

엄마에게 말하면 안 사주신단 말이에요.

이 령 게 해 봐 요

- ✓ 초등학생은 ‘남의 물건에 손대는 것은 나쁜 일이다.’라는 개념이 아직 덜 형성되었을 수 있습니다. 남의 물건에 손을 대는 일이 한번은 일어날 수 있으나 반복된다면 반드시 전문가의 도움을 받아야 합니다.
- ✓ 남의 물건을 가져왔을 때 너무 엄격하게 혼내거나 모른 척하는 것은 좋지 않습니다. 만약 남의 물건을 가져왔다면 부모님이 아이와 함께 정중하게 사과하고 돌려주세요. 그리고 왜 그랬는지, 꼭 필요한 물건이었는지 이야기를 들어봐 주세요.
- ✓ 부모님이 자녀의 물건을 잠깐 쓰더라도 꼭 허락을 구하고 사용해주세요. 다른 사람이 자신의 소유물을 인정해 주고 소중하게 여긴다면, 자녀도 다른 사람의 물건을 소중하게 생각할 것입니다.



사례

학교에 가기 싫어해요.



부모 마음

학교에 안 가려고 하니 정말 큰일 났구나.

혼을 내서라도 학교에 꼭 보내야겠다.



아이 마음

선생님 말씀을 듣고 오랫동안 의자에 앉아있기가 너무 힘들어요.

가슴이 울렁울렁하고, 몸에 벌레가 기어가는 것처럼 근질근질해요.

이 령 게 해 보 요

- ✓ 초등학생은 유치원과 어린이집을 떠나 본격적으로 학교생활을 시작하는 시기입니다. 유아교육기관에서 자유롭게 생활하다가 새로운 규칙이 있는 초등학교에 적응하기는 쉽지 않은 일입니다.
- ✓ “학교에 당연히 가야지!”라고 혼을 내기보다 학교에 가기 싫어하는 이유를 물어보고 어떤 어려움을 겪는지 확인해 봐야 합니다.
- ✓ 학습장애, 주의력결핍과잉행동장애, 경계선 지능 같은 학교생활에 어려움을 주는 문제가 있을 수도 있고, 사회성이나 체력 등에 문제가 있을 수도 있습니다. 또는 부모님이랑 떨어지는 것이 불안해서 학교에 가는 것을 거부하기도 합니다.
- ✓ 이러한 문제를 간과하고 억지로 학교에 보내면 낮은 자존감, 학습 부진 등의 장기적 문제로 이어집니다. 학교에 가기 싫어하는 정확한 이유를 파악하고 이를 해결해 주는 것이 필요합니다.



4. 같이 성장하기

“ 부모로서의 내 역할을 자녀의 성장에 맞추어 변화시켜주세요 ”

‘부모도 부모가 처음이다.’라는 말이 있습니다. 처음부터 부모 노릇을 완벽하게 하는 사람은 없습니다. 초등학생 부모는 초등학생 특성에 맞는 부모 노릇이 필요합니다.

이를 위해 부모는 공부해야 하고, 조언을 구하는 용기도 필요합니다. 갑작스러운 자녀의 성장과 변화가 당황스러울 수도 있고 내가 원하는 방향이 아닐 수도 있으나 다른 방식으로 행동하고 소통하는 것이 필요합니다.

사례 성에 관한 관심이 부쩍 늘었어요.



부모 마음

벌써 성에 관심을 보이다니 너무 당황스러워서 어떻게 할지 모르겠네.

일단 면박을 주어서 다시 말을 못 꺼내게 해야지.



아이 마음

내 몸과 마음이 조금 달라진 것 같고, 왠지 신기하고 자꾸 관심이 가요.

이 령 계 해 보 요

- ✓ 초등학생이 성이나 신체 변화에 관심을 두는 것은 꼭 필요한 발달의 과정입니다. 당황해서 자녀에게 무안을 주거나 얼버무리게 되면 성에 대해 더는 부모님과 이야기하지 않거나 다른 경로를 통해 왜곡된 지식을 습득할 수 있습니다.
- ✓ 자녀의 신체 변화를 놀리거나 성에 관한 관심을 웃음거리로 여긴다면 수치심을 갖게 됩니다. 자연스럽게 담담하게 정확한 용어를 사용하여 이야기를 나눠주세요. 특히, 자신의 신체도 소중하고 다른 사람의 신체도 소중하다는 올바른 성 인식을 습득하는 것이 중요합니다.



5. 온전히 집중하기

“ 자녀와 보내는 시간에는 온전히 자녀에게만 집중해주세요.”

초등학생도 유아기 때와 마찬가지로 사랑한다는 말, 따뜻한 스킨십, 눈 맞춤이 필요한 시기입니다. 부모가 자신에게 온전하게 집중하고 자신을 최우선으로 여긴다고 느끼면, 자신을 소중한 존재로 여기게 될 것입니다.

초등학생은 또래 친구들과 시간을 보내는 것도 좋아하지만 여전히 부모님과 즐거운 경험을 하고 싶어 합니다. 청소년기가 되면 부모님과 지내는 시간이 더 줄어들고 자칫 대화가 단절되기 쉬우므로, 초등학교 시기부터 자녀와 꾸준히 대화하여 소통의 창구를 확실히 만들어두어야 합니다.



사례

직장 때문에 자녀와 많은 시간을 보내지 못해서 미안해요.



부모 마음

바빠서 자녀와 시간을 못 보내지만 다 이해해 줄 거야.

새로운 게임기도 사주었고, 좋은 학원도 보내주었으니 괜찮겠지.



아이 마음

엄마 아버지께 오늘 일어난 일을 이야기하고 싶어서 기다리고 있어요.

저 학교에서 선생님께 칭찬받았어요. 빨리 오셔서 제 이야기 들어주세요.

이 려 게 해 봐 요

- ✓ 많은 부모님이 일과 양육을 함께 하느라 어려움을 겪고 계십니다. 일과 양육을 양립할 수 있는 사회적 분위기가 예전보다는 많이 조성되었지만, 여전히 시간과 체력이 부족해서 힘든 것은 사실입니다.
- ✓ 자녀와 얼마나 많은 시간을 보내는가도 중요하지만, 짧은 시간이라도 얼마나 온전히 자녀에게 신경을 쓰고 초점을 맞추었는가도 중요합니다.
- ✓ 직장 때문에 신경을 못 써줘서 미안하다고 물질로 보상하는 것은 좋지 않습니다. 자녀의 마음을 읽어주고, 자녀의 학교생활에 관심을 두고, 어려움을 함께 고민하는 것이 필요합니다.

6. 경청하고 공감하기

“자녀의 의사표현을 적극적으로 경청하고”
자녀의 감정에 공감해 주세요

초등학생 자녀의 감정표현을 격려하고, 감정을 읽어주는 대화가 필요합니다. 자녀가 시험을 잘 봤는지, 자녀가 숙제를 마쳤는지, 학원에 다녀왔는지를 물어보기보다, 어떤 마음으로 하루를 보냈는지 물어봐 주세요. 감정에 옳고 그름은 없습니다.

즉, ‘네가 그런 마음이 드는 것은 잘못된 거야!’라는 상황은 존재하지 않는 거죠. 자녀의 감정을 판단하지 마시고 조용히 다시 읽어주세요. “아, 친구가 다른 아이하고 놀아서 너무 속상했겠다.”, “다른 아이들은 다 가지고 있는데 너만 없어서 부러웠구나.”라는 말만으로도 자녀는 충분히 위로받고 있다고 느낍니다.

사례

감정표현이 너무 격렬해서 당황스러워요.



부모 마음

우리 아이가 저렇게 심한 욱을 하다니,
내가 뭘 잘못된 걸까? 친구들을 잘못 만나서 그러나?



아이 마음

내가 너무 화가 났는데 아무도 내 이야기를 제대로 들어주지 않아요.
내가 아는 제일 심한 말로 내가 얼마나 화가 났는지 사람들에게 알려줄 거예요.

이 려 게 해 봐 요

- ✓ 옳고 그른 감정은 없지만, 감정을 표현하는 옳은 방법은 있습니다. 감정을 표현할 때는 반드시 사회적으로 용인되는 방식으로 표출되어야 합니다.
- ✓ 종종 자녀가 격렬하게 울거나 욱설을 하거나 물건을 부수고 던지는 행동을 할 때가 있습니다. 우선 참을성을 가지고 자녀의 감정에 대해서 세세하게 물어봐 주세요.
- ✓ 감정을 말로 전달하다 보면 어느새 스스로 감정을 깨닫게 되고 조절할 수 있게 됩니다. 격렬한 감정은 남에게 털어놓기만 해도 어느 정도 해결이 되니까요.
- ✓ 욱설이나 폭력적인 행동 대신 말로 감정을 표현하고 전달하면 얼마든지 수용될 수 있다는 것을 깨닫도록 해주세요. 물론 부모님도 감정표현을 정확하게 말로 하는 모범을 보이셔야 합니다.



7. 일관성 유지하기

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

초등학생에게 약속과 규칙을 잘 지키는 습관을 갖는 것은 매우 중요합니다. 이는 책임감과 연결되어 있으며, 미래 성공적인 사회생활의 중요한 바탕이 됩니다. 그런데 초등학생을 위한 약속과 규칙은 초등학생의 발달 수준에 맞아야 합니다.

지킬 수 없는 규칙을 만들어 놓고 강요하면 자녀는 좌절하게 됩니다. 약속과 규칙을 정할 때 자녀의 의견이 반영되는 것이 좋습니다.

너무 많은 규칙을 만들어서 규칙이 서로 충돌하지는 않는지, 규칙이 자녀를 위한 것이 아니라 부모를 위한 것인지 돌아볼 필요가 있습니다. 아주 중요한 규칙 몇 가지만 정하고 예외 없이 반드시 지키는 것이 중요합니다.



사례

학교 숙제나 학습지 때문에 매일 씨름하고 있어요.



부모 마음

매일매일 성실하게 공부하는 습관을 들여놔야 나중에 좋은 대학에 갈 텐데.



아이 마음

이거 한다고 당장 어떤 좋은 일이 생기는지 모르겠어요.

귀찮기만 해요. 게임하고 놀고 싶어요.

이 려 게 해 보 요

- ✓ 공부 습관 형성을 위해 매일 일정량의 학습을 하는 규칙을 정하고 이를 매일 확인하는 가정이 많습니다. 때로는 자녀가 이를 지키지 않아서 속상할 때도 있습니다. 공부의 양이나 시간이 너무 아이에게 많은지, 부모의 기대가 높은 것은 아닌지 먼저 돌아보아야 합니다. 이것을 조정하는 것으로도 많은 부분 갈등을 줄일 수 있습니다.
- ✓ 초등학생이 당장 보상이 주어지지 않는 공부를 알아서 척척 한다는 것은 매우 드문 일이고 어쩌면 이런 규칙을 지키지 못하는 것이 당연합니다. 만약 잔소리까지 듣게 된다면 ‘공부는 정말 재미없고 힘든 일’로 각인되게 됩니다. 습관 형성에는 훈련과 반복이 필요하지만, 모범과 보상도 중요합니다. 자녀가 학습하는 동안 부모님도 무언가를 공부하는 것은 어떨까요? 마치고 나서 재미있는 놀이를 함께 한다면 자녀는 공부는 중요하고 즐거운 것으로 생각하게 될 것입니다.

8. 실수 인정하기

“ 부모도 때로는 실수할 수 있음을 인정하고, 사과해주세요. ”

자녀만 성장하는 것이 아니라 부모도 성장합니다. 부모도 당연히 실수할 수 있습니다. 자녀에게 부모로서 최선을 다하고 있지만, 가끔 엄마 아빠도 틀릴 수 있고, 만약 실수하더라도 이해해 달라고 차분히 이야기하셔도 좋습니다. 실수나 모르는 것을 빠르게 인정하는 부모는 자녀에게도 좋은 모범이 될 수 있습니다.

사례

갑자기 부모를 무시해요.



부모 마음

갑자기 왜 엄마 아빠를 무시하고 반항하는지 이유를 모르겠네.



아이 마음

엄마 아빠는 매일 싸우고, 집에 들어오면 서로 말도 안하고 술 먹거나 TV를 봐요.

그러면서 우리보고 싸우지 말고 공부 열심히 하래요.

이 려 게 해 봐 요

- ✓ 초등학교 고학년이 되면 종종 부모를 평가하고 다른 부모와 자신의 부모를 비교하는 경우가 생깁니다. 혹은 자신이 아는 것을 부모님이 모르거나 이해하지 못하면 답답하게 생각하고 무시하려고 할 수도 있습니다.
- ✓ 혹은 부모도 실천 못 하는 일을 자녀에게 강요할 때, 아동은 부모의 말을 무시하고 반발하게 됩니다. 일단 자녀에게 요구하는 모습을 부모가 먼저 실천하는 것이 필요합니다.
- ✓ “OO가 엄마 아빠의 그런 모습에 실망했구나. OO 마음을 몰라줘서 미안하다.”라고 솔직하게 이야기하고, 만약 부모에게 거친 언어를 사용했다면 “OO가 그렇게 말해서 엄마도 당황스럽고 슬프다”라고 부모님의 솔직한 감정을 표현할 필요도 있습니다. 서로의 실수를 이해하고 읽어주는 경험이 반복되면 부모님을 더 이해하게 되고 성숙한 생각을 하게 될 것입니다.



9. 함께 키우기

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

양육의 책임이 오로지 부모에게 있는 것만은 아닙니다. 아이를 잘 키우기 위해서는 부모의 노력도 중요하지만, 주변의 도움과 정보가 꼭 필요합니다. 때로는 내가 부모 역할을 잘하고 있는지 스스로 의문이 들기도 합니다. 어떨 때는 내 부모 역할을 비판하는 사람을 만나기도 합니다.

부모의 양육방식은 모두 다르고 주로 가정 내에서 이루어지기 때문에 밖으로 잘 드러나지 않습니다. 종종 잘못된 양육방식을 인지하지 못하는 부모도 있습니다. 양육에 대하여 주변 사람들에게 고민을 털어놓아 보세요. 양육 스트레스도 줄어들고 새로운 정보를 얻는 좋은 방법입니다. 또한 자신의 양육방식을 돌아보는 계기가 되기도 합니다.



사례

제 양육방식이 잘못되었다는 주변의 이야기를 들었습니다.



우리 부모님도 나에게 이렇게 했으니까 나도 이렇게 하는 게 당연하지.
 다른 방법이 없잖아.



엄마 아빠가 무섭고 힘들어요. 옷장 속으로 숨고 싶어요.
 어떻게 하면 혼나지 않을까만 생각하고 종일 눈치 봐요.

이 려 게 해 봐 요

- ✓ 자녀에 대해서 가장 잘 아는 사람은 부모이고 모든 부모는 최선을 다해 자녀를 사랑합니다. 부모는 종종 자신의 부모가 자신을 대했던 방식으로 자녀를 양육하기도 합니다. 비록 그 방법이 틀렸을지라도 아는 양육방식이 그것밖에 없어서 되풀이하는 경우도 많습니다.
- ✓ 부모는 자녀를 가장 사랑하는 존재이지만, 그것이 곧 자녀를 가장 잘 아는 것은 아닙니다. 전문가의 도움을 받아 자녀를 더 잘 알아가는 것이 필요합니다. 양육에 정답은 없지만 ‘과학적으로 자녀의 건강한 발달에 도움이 된다’라고 밝혀진 ‘좋은 양육 방법’은 분명히 존재합니다. 양육전문가, 육아지원 전문기관 등을 통해 자신의 양육방식을 점검해 보고 필요하다면 적극적으로 변화를 시도해 보세요.

A blank page with a spiral binding at the top and horizontal lines for writing. The page is white and set against a light green background.

A blank page with a spiral binding at the top and horizontal lines for writing. The page is white and set against a light green background.

부모와 자녀,
모두가 행복해지는

긍정 양육

제3권

글쓴이	김연하 경희대학교 아동가족학과 교수
그림	신민경
펴낸일	2022년 11월 18일
펴낸곳	아동권리보장원
주소	03150 서울시 종로구 상봉로 71 G타워 6,7층
홈페이지	https://www.ncrc.or.kr
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.