

자녀를 양육하고 있는

칭소년 부모

육아지침서

힘키우기

초·소·년 부모

자녀를
양육하고 있는



힘 키우기

육아지침서



목차

● 도입

자녀를 양육하고 있는 청소년부모 육아지침서 필요성 6
자녀를 양육하고 있는 청소년부모 육아지침서 구성 8

1. 나 돌보기



1. 청소년부모의 어려움 12
2. 나 이해하기 16
3. 내 장점 찾기 18
4. 내 마음 관리하기 20
5. 미래 설계하기 22

2. 아이 돌보기



1. 부모인 나 26
1) 부모의 역할 26
2) 이런 부모는 안돼요! 28
3) 이런 부모가 되어보아요! : 감정코칭형 부모 36
2. 지지·훈육하는 부모 40
1) 기질 이해하기 42
2) 애착 관계 형성하기 50
3) 경청과 공감하기 54
4) 칭찬하기 58
5) 한계와 규칙 정하기 62
6) 훈육하기 64
7) 연습해 봅시다 68
3. 상호작용하는 부모 72
1) 놀이 시간 72
2) 책 읽기 시간 74
3) 디지털 미디어 이용 시간 76
4) 식사 시간 78

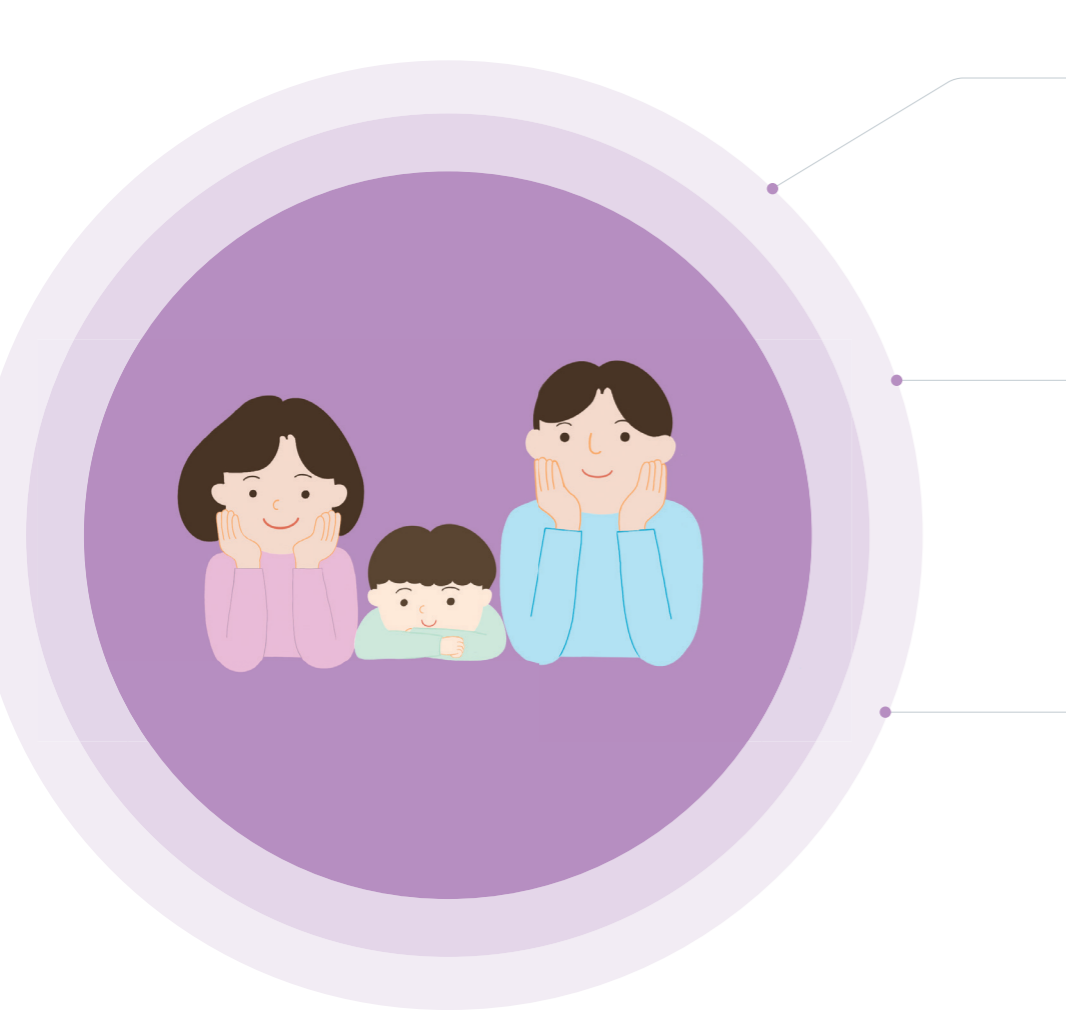
3. 관계 돌보기

1. 연결하는 대화	82
1) 비난하지 않기	82
2) 방어하지 않기	84
3) 경멸하지 않기	86
4) 담쌓지 않기	88
2. 사랑의 언어	90



도입

자녀를 양육하고 있는 청소년부모 육아지침서 필요성



1

부모에게 있어 일차적 돌봄의 대상은 자녀죠.
그러나 자녀를 돌봄에 앞서 부모 스스로가 정신적, 육체적으로 건강한 어른이 되는 것이 우선 되어야 해요.

2

특히 청소년부모는 자신을 돌아보며 청소년기에 필요한 과업들을 수행해야 하는 부담감이 있지요.
또한 행복한 가정을 위해서는 배우자와의 관계도 잘 살피며 성장시켜야 해요.

3

부모가 된다는 것은 이렇게 자신을 돌보고, 자녀를 돌보고, 관계를 돌보는 작업을 필요로 합니다.
그러나 일반 육아서는 성인 부모를 위한 것들이 대부분이에요.
청소년부모는 자아정체성을 확립해가는 특별한 시점에 있기에,
성인이 아닌 청소년부모만을 위한 육아 지침서가 따로 필요해요.

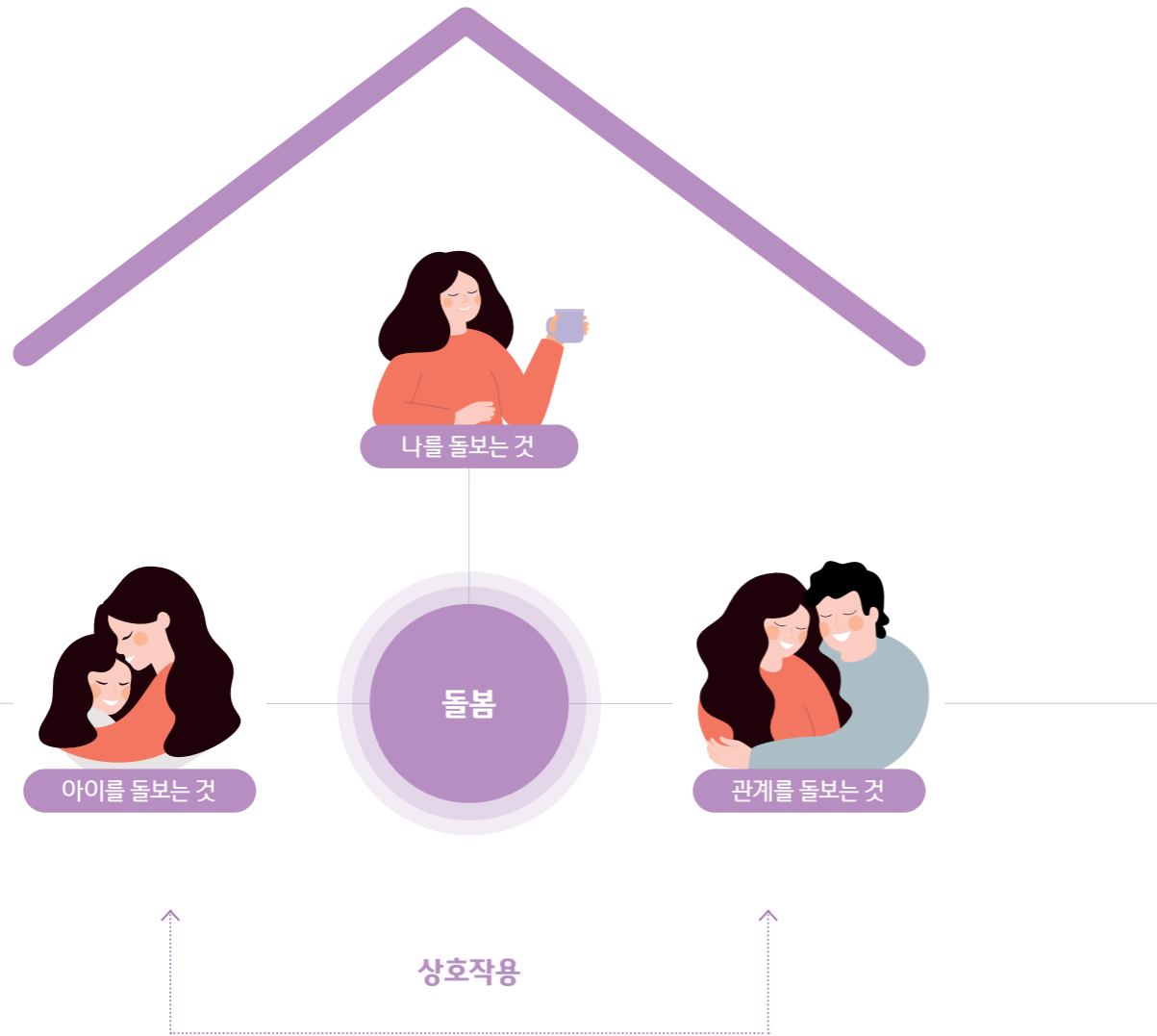
그래서 청소년부모인 여러분을 위해 이 지침서가 만들어졌어요.

청소년 부모 자녀를 양육하고 있는 청소년(24세 이하)인 부모를 의미합니다.

양육 아이를 보살피서 자라게 한다는 뜻이에요.
(국립국어원 표준국어대사전)

본 육아지침서는 자녀를 양육하고 있는 청소년부부와 청소년한부모 모두를 위해 만들어졌습니다.

자녀를 양육하고 있는 청소년부모 육아지침서 구성



나를 돌보는 것은 나를 알아가는 것으로부터 시작해요. ‘청소년으로서의 나,’ ‘부모로서의 나’는 어떤 사람인지 들여다보고, 내 강점을 찾고 내 미래를 설계하는 시간이 필요합니다. 또한 성장 과정에서 겪는 스트레스를 잘 관리하고 해결하는 기술도 필요하죠.

본 육아지침서의 두 번째와 세 번째 장에서는 아이뿐만 아니라 나의 주변 사람과 건강하게 상호작용하는 방법에 대해 이야기하고 있습니다. 아이를 돌보는 것에는 먹이고, 입히고, 재우는 것 외에도 아이의 마음을 들여다 봐주고 공감해주며, 정서적으로 잘 지지해주는 것이 중요해요. 또한 아이에게 자신의 감정들을 건강하게 잘 표현할 수 있는 방법을 가르치기도 해야 하죠.

관계를 돌보기 위해서는 내가 어떤 대화법을 사용하고 있는지를 점검해봐야 해요. 관계를 멀어지게 하는 대화를 사용하고 있다면, 서로를 잘 연결할 수 있는 대화법을 배우고 익혀 사용하는 것이 중요하죠. 또한 내가 받고 싶은 사랑뿐만 아니라 상대가 공감할 수 있는 사랑을 표현하는 것도 필요해요. 그러기 위해서는 서로가 사용하는 사랑의 언어가 무엇인지를 먼저 알아야 합니다.

1.

나 돌보기



1.

청소년부모의 어려움



2023년 24세 이하이면서 자녀를 양육하고 있는 청소년인 부부와 한부모 285명을 대상으로 임신·출산, 자녀 양육에서 경험하는 어려움에 대해 조사하였습니다(조숙인 외, 2023).

어려움



- 청소년부모의 첫 자녀 임신·출산 시기와 자녀 양육 시기 공통적으로 나타난 가장 큰 고민은 **경제적 부담**이었습니다.



어려움



임신·출산 시

- 정서적 부담(임신으로 인한 스트레스)과 사회적 고립(임신을 주변에 알리기 어려운 상황, 부정적 시선과 참견)으로 인한 어려움이 높았습니다.



자녀 양육 시

- 정서적 부담(양육 스트레스)과 신체적 부담(육체적 피로, 휴식시간 없음)을 강하게 느끼고 있었습니다.

주변에서 받은 도움



임신·출산 시

- 대부분 청소년부모는 자신의 가족에게 의존하는 경향이 있었고, 의논, 위로, 꾸밈 상대 등 정서적 도움은 배우자/파트너나 또래친구에게 받는 편이었습니다.
- 응답자의 약 **14%**는 첫 자녀 출산 시에 주변 사람들의 도움을 받지 못하였다 이야기하였습니다.



자녀 양육 시

- 청소년부모는 자신의 가족이나 배우자/파트너에게 도움을 받는 경우가 가장 많았습니다.
- 하지만 여전히 응답자의 약 **18%**는 자녀를 양육하면서 **도움 받는 곳이 없다**고 보고하였습니다.



산후우울



- 산후우울감을 경험한 청소년부모는 전체의 **84.4%**로 높게 나타났습니다.
- 하지만, 부모가 된 후 의료기관이나 전문상담센터에서 상담을 받은 사람은 전체의 25.3%에 불과했습니다.



양육역량



- 청소년부모들은 아이를 자주 안아주고 좋아하는 마음을 표현하는 것, 아이가 부모의 사랑을 느낄 수 있도록 표현하는데 적극적인 경향이 있었습니다.



- 하지만, 부모 자신이 유능한 부모라고 자신 있게 말하지 못하거나, 부모로서 겪는 좌절과 스트레스에 잘 대처하지 못하는 모습을 동시에 보였습니다.



좋은 부모가 되기 위해 가장 중요시 하는 영역



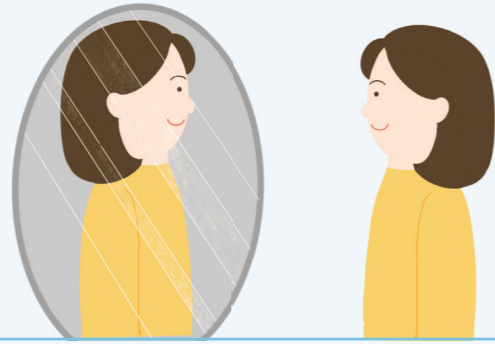
- 청소년부모들은 상호작용 역량(아이와 건강하게 놀이하고, 이야기 나누고 안아주기)을 가장 중요시하는 영역 1순위로 꼽았습니다.



- 아이에게 무한한 사랑을 쏟아주고 친구 같은 부모가 되길 희망하는 청소년부모가 많았습니다.
- 하지만, 아이와 소통하는 방법, 올바르게 훈육하는 방법을 잘 몰라 어려움을 겪는 경우를 흔히 찾아볼 수 있었습니다.



2. 나 이해하기



트럭과 택시는 같은 자동차임에도 확실하게 구별할 수 있지요?

왜 구별할 수 있을까요?

트럭과 택시만의 고유한 특징을 가지고 있기 때문이에요.

사람도 이렇게 다른 사람과 구별되는 자신만의 특징들을 가지고 있어요.

이런 나만의 고유한 특성을 ‘**자아정체성**’이라고 불러요.

청소년기는 바로 이 정체성을 확립하고 어른으로서 독립할 준비를 하는 시기예요.

정체성을 확립하기 위해서는 자신을 아는 작업이 필요해요.
여러분은 자신에 대해 얼마나 알고 있나요?

다음의 질문들을 통해 여러분에 대해 생각해 보는 시간을 가져보세요.

당신이 좋아하는 것들은 무엇인가요? (음식, 색깔, 취미활동, 연예인 등)

당신의 어린 적 꿈은 무엇인가요?

당신의 삶의 목표는 무엇인가요?

당신을 가장 행복하게 하는 것은 무엇인가요?

당신이 가장 소중하게 생각하는 것은 무엇인가요?

당신을 화나게 하는 것은 무엇인가요?

당신은 화나면 어떤 반응을 하나요?

당신은 스트레스를 풀기 위해 어떻게 하나요?

당신을 편안하게 하는 것은 무엇인가요?

당신을 한마디로 표현해보세요. (나는 ~한 사람이다)



긍정적인 정체감을 형성하려면



자신에 대해 생각하는 시간을 가지세요.



자신의 있는 그대로의 모습을 수용하세요.



너무 완벽해지려 하지 마세요.



지금 현실에 최선을 다하세요.



미래의 긍정적인 자신의 모습을 그리세요.

3. 내 장점 찾기



부모 자신에게서 긍정적인 면을 찾는 연습

자신의 장점을 5개 찾아보세요.

아이를 포기하지 않고 출산하고 기르고 있는 여러분은 책임감이 강한 사람이에요.

이 책을 읽고 있는 당신은 아이를 잘 기르고 싶어 노력하는 사람이에요.



다음의 장점리스트에서 자신의 장점에 해당하는 것들에 동그라미를 쳐보세요.

TIP 만약 찾기가 어렵다면, 여러분을 잘 알고 있는 사람에게 여러분의 장점을 물어보세요. 내가 미처 보지 못했던 내 모습을 알 수 있는 기회가 될 거예요.

모든 사람에게에는 장점과 단점이 둘 다 존재해요.
그러나 많은 사람들이 자신의 단점들, 부족한 점들은 잘 찾지만, 장점을 찾으려고 하면 어려워합니다.

자신의 긍정적인 면을 보고 살아갈 것인지,
부정적인 면을 보고 살아갈 것인지는 모두 자신의 선택이에요.
긍정적인 면에 초점을 두고 살아가면, 세상을 살아갈 힘과 희망이 생기지만,
부정적인 면에 초점을 두고 살아간다면, 불평과 불만이 가득 찬 시간을 보내게 되죠.
아이들은 부모가 어떤 면을 보고 살아가는지를 그대로 보고 배운다는 것을 기억해 주세요.

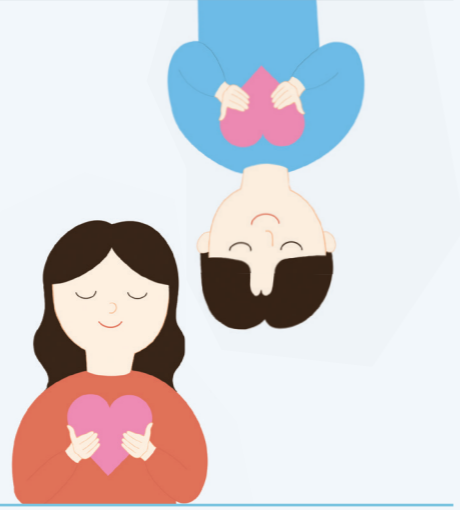
아이들이 자신의 인생을 밝고 희망차게 살아가기를 원한다면,
부모가 먼저 그런 삶을 살아가야 해요.

장점 리스트



책임감이 있다	노력한다	도전적이다	호감을 준다	예쁘다
매력적이다	귀엽다	멋지다	다정하다	현명하다
솔직하다	신앙심이 깊다	착하다	친절하다	긍정적이다
예의바르다	깔끔하다	열정적이다	이해심이 많다	이성적이다
센스가 있다	활기차다	믿을만하다	주의력이 있다	재빠르다
공감을 잘한다	잘 들어준다	적응을 잘한다	독립적이다	지지적이다
평화적이다	원칙적이다	따스하다	즐거움이 많다	숨씨가 좋다
부드럽다	지적이다	사려 깊다	명랑하다	강하다
우호적이다	희생적이다	인간미가 있다	창의적이다	호기심이 많다
배우려고 한다	계획적이다	사랑이 많다	자신감이 있다	겸손하다

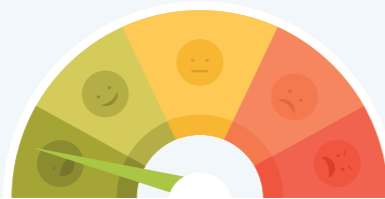
4. 내 마음 관리하기



아이가 음식을 흘리고 먹는 걸 보면
어떤 날은 '아이니까 그럴 수 있지'하고 이해했다가도,
어떤 날은 막 짜증이 납니다.
아이는 똑같은 행동을 했는데, 내 기분은 이렇게 달라집니다.
왜 그럴까요?

짜증이 난 이유는 내가 그 전에 스트레스를 받았기 때문이에요.
스트레스를 받게 되면 감정이 격해지게 되고, 주변을 객관적으로 보기 힘들어져요.
특히 아이에게 소리를 지르고, 화를 내기 쉽죠.

그래서 양육을 하려면 나의 스트레스를 먼저 조절할 수 있어야 합니다.



스트레스 관리법



내가 어떤 상황에서 스트레스를 잘 받는지 알고 있으면 미리 예방할 수 있어요.

나는 약속 시간에 늦는 것에 스트레스를 잘 받는다.

➤ 준비 시간을 넉넉하게 잡는다.

심호흡을 해보세요.

- 스트레스를 받았다고 느껴지면, 숨을 크게 들이마시고 내뿜으세요.
- 심호흡을 하면 스트레스 호르몬이 낮아져서 기분이 안정될 수 있어요.
- 다섯을 세면서 숨을 들이마시고, 다섯을 세면서 숨을 내뿜으세요.
- 이 과정을 세 번 반복해주세요.
- 심호흡을 하면서 내가 좋아하는 사람이나 장소를 떠올리면, 스트레스 호르몬을 더 빨리 낮출 수 있어요.

산책이나 간단한 운동을 해보세요.

- 양발을 교차시킬 수 있는 걷기, 달리기 등이 스트레스 호르몬을 낮추는데 도움이 돼요.

자신을 위한 시간을 가져보세요.

- 육아를 하다 보면 몸과 마음이 금방 소진되는 느낌을 가질 수 있어요.
- 하루에 10분~30분 정도 자신만의 시간을 가져보세요.
- 차를 한 잔 마시거나, 좋아하는 음악을 들으며 잠시 평화로운 기분을 느껴보세요.

5. 미래 설계하기



목표 설정하기



여러분은 10년 후, 어떤 사람이 되고 싶은가요?

구체적으로 상상해보세요.

나는 컴퓨터 관련 직업을 가진 사람이 될 거야.

나는 최고의 자동차 정비사가 될 거야.

나는 카페 사장이 될 거야.



그런 사람이 되기 위한 목표를 정해보세요.

목표는 구체적이고 측정 가능한 것이 좋아요.

전문적인 직업을 가지기 위해 1년 안에 컴퓨터 관련 자격증을 딸 거야.

자동차 정비 학원에 다닐 거야.

카페 사장이 되기 위해 올해는 바리스타 자격증을 딸 거야.

내가 되고 싶은 모습을 그려놓고,
매일 그것을 향해 살아가는 것과 그냥 하루하루 시간을 보내는 것은 나중에 큰 차이를 만들어요.
목표를 정하고 사는 것은 목적지를 정해서 내비게이션을 켜고 운전하는 것과 같아요.

사람은 생각하는 대로 된다. (얼 나이팅게일)

여러분이 자신이 원하는 모습을 자세하게 그리고,
그것에 대해 많이 고민하고 생각할수록 그 모습으로 점점 가까이 다가갈 수 있다고 해요.
물론 그 모습이 되기 위한 행동이 따라와야 하는 것은 당연하고요.



그 목표를 이루기 위해 장애가 되는 요소를 생각해 보세요.

아이를 돌봐야 하기 때문에 학원에 다닐 수 없어.

돈을 벌어야 해서 자격증을 딸 시간이 없어.



장애 요소들을 고려하면서 지금 당장 할 수 있는 행동 계획을 세워 보세요.

아이를 어린이집에 맡길 수 있을 때까지는 온라인으로 강의를 들어야겠어.

일을 마치고 집에 들어오면 밤에 1시간은 자격증 공부를 할 거야.



매일 아침, 하루를 시작하기 전에
목표를 이룬 자신의 모습을 생생하게 떠올려 보세요.
그리고 그 목표를 향해 달려가고 있는 자신의 멋진 모습을 바라보며,
매일 해야 할 일에 집중하세요.

2.

아이 돌보기



1. 부모인 나



부모의 역할

부모에게는 기본적으로 5가지 역할이 있어요.



1

존재만으로 가치를 느끼게 해주는 것

- 자신의 존재 자체만으로 환영받고 가치있게 느낄 수 있는 자리를 마련해주어야 해요.
- 여러 가지 이유로 원치 않은 아이를 낳게 되는 경우, 부모가 아이를 외면하게 되기도 합니다. 그러면 아이는 자신이 환영받지 못한다는 것을 느끼며, 자신의 자리를 찾지 못하고, 정서적으로 불안한 상태에 놓이게 될 수 있어요.



2

돌봄

- 부모 역할이라고 하면 가장 먼저 떠오르는 **먹이고, 입히고, 재우는 것** 등이 돌봄의 행위들입니다.



3

지지

- 아기가 걸음마를 배울 때 옆에서 잡아주는 **신체적 지지**에서부터 아이가 커가면서 필요한 **정서적 지지**까지 모두를 말합니다.
- 정서적 지지의 역할은 아이의 성장에 따라 더 중요하게 작용합니다. 아이를 칭찬해주는 것뿐만 아니라 아이가 실패했을 때 조차 시도했던 용기와 노력을 인정해주는 것, 아이의 마음을 공감해주는 것들이 모두 정서적 지지에 포함됩니다.



4

보호

- 외부의 위험으로부터 아이를 보호해주는 것뿐만 아니라 아이의 인권과 존엄도 보호해야 합니다.
- 또한 아이의 정서적 상처로부터 보호해주는 **정신적 보호**도 포함됩니다.



5

한계를 정해주는 것

- 한계가 없이 부모가 다 허용해줄 때, 아이들은 자유로움보다 불안감을 느낀다고 해요.
- 그러나 너무 하나하나 다 한계를 정해준다면 아이는 억압을 느낄 수 있습니다.
- 행동의 큰 한계 범위를 알려주고, 그 안에서 아이가 스스로 생각하고 결정하여 행동할 수 있게 해주세요.

이런 부모는 안돼요!

부정적인 감정을 축소하고 빨리 없애려는 부모



별 것 아니야~

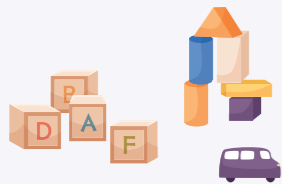
“괜찮아. 아프지 않아. 금방 끝날 거야. 주사 잘 맞으면 게임기 사줄게.”

친구가 이사 간 것이 뭐가 그렇게 슬퍼. 뭐 그런 걸로 울어?

“에이~ 울지말고, 이제 그만하고 놀이터 가자.”

”

- 아이가 무서워하거나 슬퍼하는 감정을 이해하려고 하기보다, 아이의 감정을 별 것 아니라며 축소하고, 관심을 다른 곳으로 돌리려는 행동



“주사를 무서워하네. 동생도 안 무서워하는데. 이제 형 하지 말고 동생 해야겠네. 얼레리 꼴레리.”

”

- 아이가 무서워하는 것을 보며 놀리는 행동
- 아이의 울음을 그치게 하려고 간지럼을 태우거나 우스꽝스러운 얼굴을 만들어 웃기려고 하는 행동

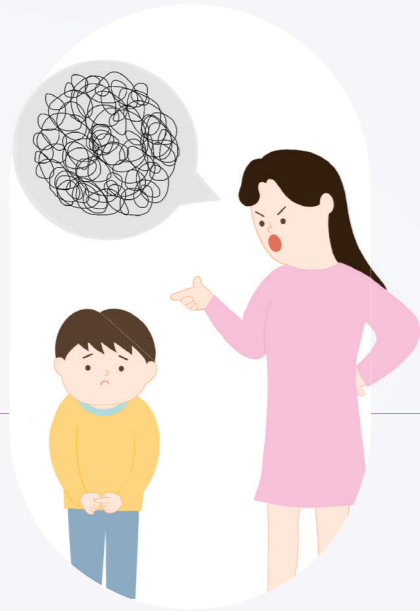
⊗ 이런 생각은 NO! NO! NO!

이런 생각은 바람직하지 않아요.

아이들은 아직 어리기 때문에, 아이 감정은 별로 중요하지 않아요. 애들이 뭘 알겠어요. 어릴 때 일은 나중에 잘 기억하지 못할 거예요. 감정에는 좋은 감정, 나쁜 감정이 있어요. 그래서 나쁜 감정은 별 것 아닌 것으로 만들어 빨리 없애는 것이 좋아요.

이런 부모는 안돼요!

협박하고 혼내는 부모



너 진짜 혼난다!

“
 똑 그쳐! 경찰 아저씨 부른다!
 운다고 문제가 해결되지 않아!
 다른 애들은 주사 잘 맞는데, 왜 너만 그래?
 당장 안 그쳐? 버리고 갈 거야!”
 ”

- 아이의 부정적 감정을 혼내는 것
- 아이가 부정적 감정을 드러내지 못하도록 억압하는 것
- 아이가 부정적인 감정을 보이는 이유를 알리고 하지 않는 것
- 부모의 방법만을 강요하는 것

⊗
 이런 생각은
NO! NO! NO!

이런 생각은 바람직하지 않아요.
 아이가 화를 내고 우는 건 아이가 원하는 대로 하려고 고집부리는 거예요.
 아이의 부정적 감정을 받아주면 아이 버릇이 나빠져요.
 부정적 감정은 나쁜 성격, 나약한 성격에서 나와요.
 다시는 부정적 감정을 보이지 않도록 호되게 가르쳐야 해요.

모든 것을 허용하는 부모



다 괜찮아. 다 해줄게.

“
 슬프면 울어야지. 괜찮아. 계속 울어~
 화나면 때릴 수도 있지. 괜찮아.
 주사 맞는 게 무서울 수 있지. 맞지 말자.
 지금 안 맞아도 괜찮아. 스트레스 받는 게 더 나빠!”
 ”

- 아이의 행동에 한계를 두지 않는 것
- 아이의 모든 감정을 원하는 방식으로 표출하게 하는 것

⊗
 이런 생각은
NO! NO! NO!

이런 생각은 바람직하지 않아요.
 아직 애니까 부모가 다 참고 지원 해줘야죠.
 친구 같은 부모가 되고 싶어서 아이가 원하는 건 다 해줄 거예요.
 아이는 아직 애니까 화가 날 때 다른 사람을 때릴 수도 있지요.
 아이 얘기 들어주고 안아주는 것 밖에 부모가 할 수 있는 일은 특별히 없어요.

부정적인 감정을 축소하고 빨리 없애려는 부모,
 협박하고 혼내는 부모,
 모든 것을 허용하는 부모 아래서 자란 아이들은
 어떤 생각을 할까요?



이런 양육환경에 있는 아이들은 공통적으로

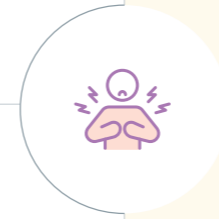
“ 자기감정을 잘 조절하지 못하고,
 자존감이 낮고 불안합니다. ”

이런 부모 아래서 자란 아이들은 다음과 같은 생각을 합니다.



**부정적인 감정을
축소하고 빨리
없애려는 부모**

나는 쓸모없어.
 슬프고 우울한 생각하면 내가 잘못하는 거 같아.
 이 감정이 무엇인지 잘 모르겠어.
 아 몰라~~ 그냥 안할래.



**협박하고
혼내는 부모**

내가 나쁜 아이여서 혼나는 거야.
 실수할까봐 무서워. 또 혼나면 어쩌지?
 나는 강해질거야. 나도 세게 나가야지.



**모든 것을
허용하는 부모**

내 마음대로 할 거야!
 엄마, 아빠는 내가 하란대로 해.
 내가 왜 그래야 하는데? 내가 최고잖아.

“
”

잠깐! 이런 행동은 아이를 학대하는 행동이에요!

학대



신체학대

- 때리기(체벌)
- 꼬집기 • 밀기
- 아이 앞에서 담배 피우기



정서학대

- 언어폭력
- 원망하기 • 욕하기
 - 소리지르기 • 경멸하기
- 정서적으로 위협하기 (가스라이팅)
 - 억압하기
- 좁은 공간·닫힌 공간에 오랜 시간 아이 혼자 두기



성학대

- 성적 접촉
 - 어른의 욕구 충족을 위해 아이 엉덩이, 성기 만지기
- 성적 유희
 - 아동 대상 성행위 하기
- 성적인 농담하기

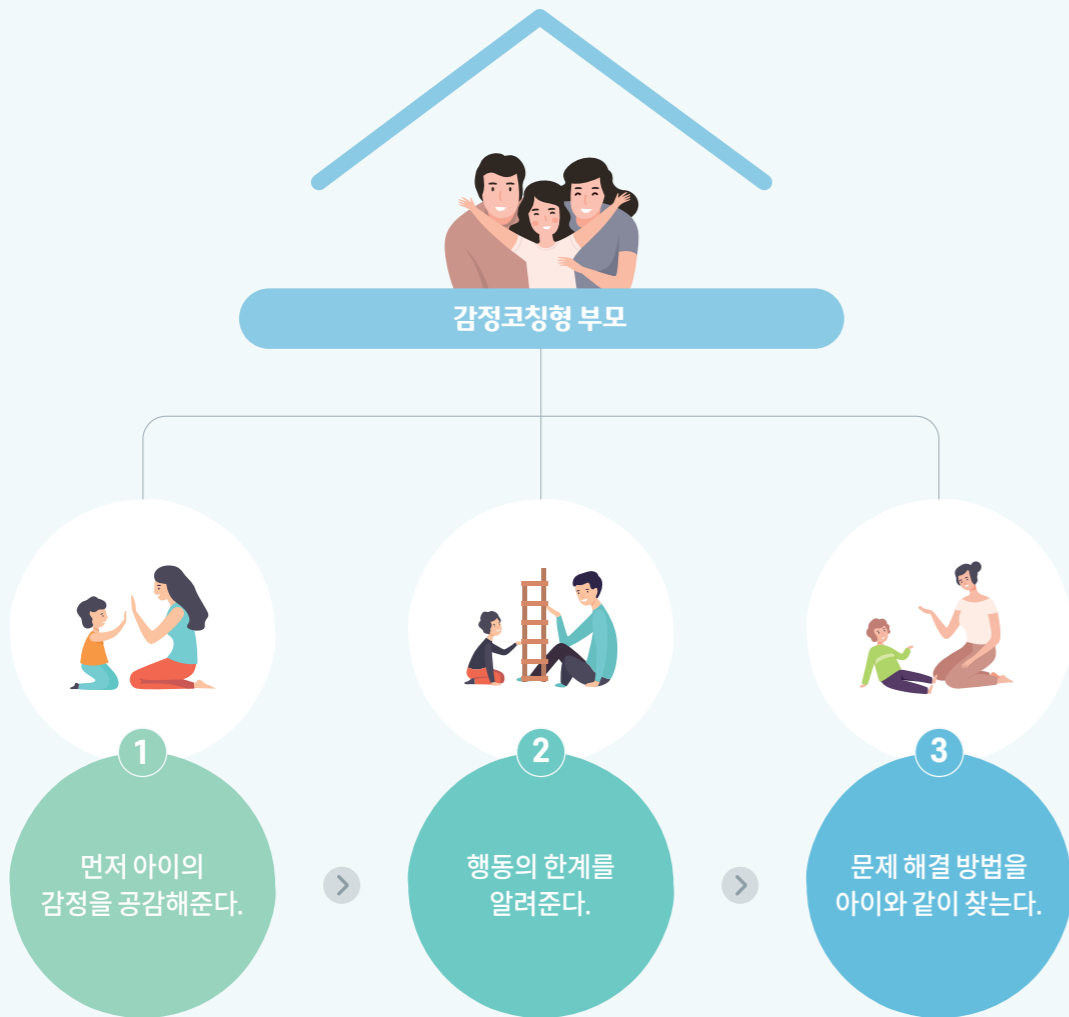


방임

- 위험한 곳에 아이를 방치하고 신경 안 쓰기
- 먹을 것·입을 것 안 챙기기, 안 씻기기, 안 재우기
- 계속 울리기
- 예방접종 안 시키기
- 아이 혼자 집에 두기
- 학교 안 보내기
- 아픈데 방치하기



이런 부모가 되어보아요! : 감정코칭형 부모



감정 공감 주사 맞는 게 무서울 수 있지. 엄마도 어릴 때는 무서웠어.

행동 한계 그런데 무섭다고 주사를 안 맞으면 병에 걸릴 수 있어.

문제 해결 어떻게 하면 덜 무서울 수 있을까?

감정 공감 레고가 부서져서 화가 나는구나. 엄청 열심히 만들었는데, 진짜 속상하겠네.

행동 한계 그렇지만 화가 난다고 동생을 때리는 것은 안돼!

문제 해결 부서진 레고를 어떻게 하면 좋을까? 앞으로 동생이 레고를 부수지 못하게 하려면 어떻게 하면 좋을까?

이런 부모가 되어보아요! : 감정코칭형 부모



감정코칭형 부모는



○아이의 모든 감정이 성장에 필요하다고 생각해요.



○그래서 좋은 감정과 나쁜 감정을 구별하지 않고, 아이의 모든 감정을 수용하고 공감해줍니다.



○대신 행동의 한계를 알려주어 감정을 안전하게 표현할 수 있도록 도와요.



○아이가 문제를 직접 해결할 수 있도록 아이에게 주도권을 주어 해결 과정을 배우도록 해요.



감정코칭형 부모의 자녀들은



○아이는 자신의 감정을 공감받기 때문에, 부모와의 유대감이 생깁니다.



○자신의 감정이 잘못된 것이 아니라는 것을 알며, 자신을 신뢰합니다.



○감정을 표현하되, 하지 않아야 할 행동들을 잘 알아요.



○자신의 부정적인 감정을 안전하게 표현하며 조절할 줄 압니다.



○문제를 스스로 해결하는 연습을 많이 했기 때문에, 문제해결 능력이 뛰어납니다.



○자존감이 높아요.

순서를 꼭 기억해주세요



감정을 먼저 공감하고



그 다음이 행동 수정이에요!

2.

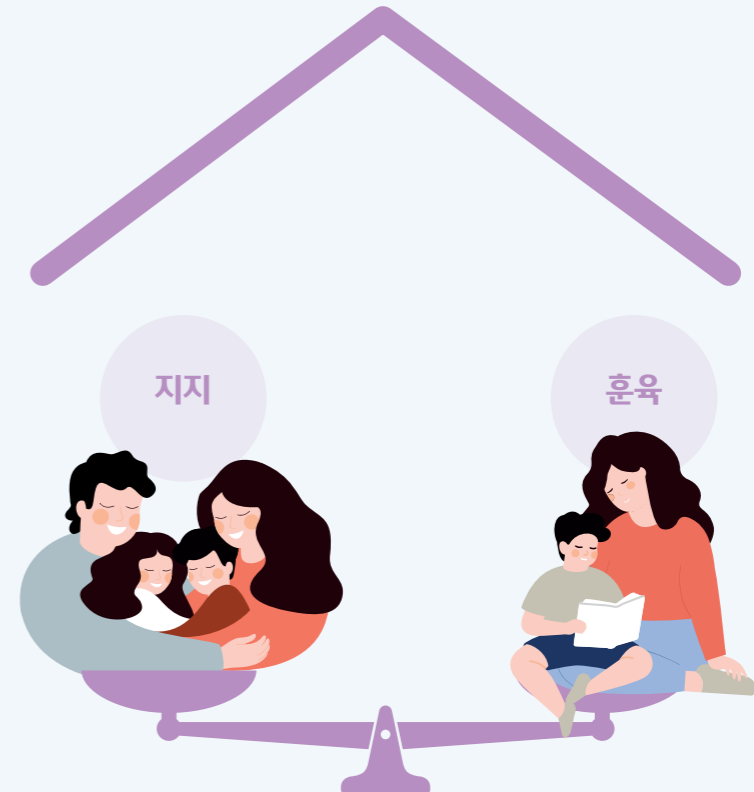
지지·훈육하는 부모



앞서서 감정코칭형 부모가 좋은 부모라고 이야기 나누었습니다.
 여러분들의 부모님을 떠올려보세요. 여러분들을 어떻게 해주셨나요?
 여러 가지 생각이 떠오를 것 같습니다.
 부모가 되었다고 해서 꼭 더 어른스럽게 행동하게 되는 것은 아닙니다.
 좋은 부모가 된다는 것은 쉽게 될 수 있는 것이 아니라 지속적인 노력이 필요한 일입니다.
 내 아이가 어떠한 사람으로 자라나길 바라나요?
 내 아이는 나의 모습을 거울처럼 보면서 살아갑니다.
 나의 말투, 표정, 행동이 모두 아이에게 전달될 수 있습니다.
 부모가 좋은 모습을 보여주는 것이 가장 중요하겠지요.



부모는 아이에게 **지지와 훈육이 균형을 이루는 환경**을 제공해야 합니다.
 공감이 필요한 아이에게는 따뜻하게 지지해주고, 아이가 잘못된 행동을 할 때는
 바른 방향으로 부드럽고 단호하게 가르쳐주는 역할을 해주어야 합니다.
 이제부터 **감정코칭형 부모**가 되기 위한 구체적인 방법을 하나하나 알아보도록 하겠습니다.

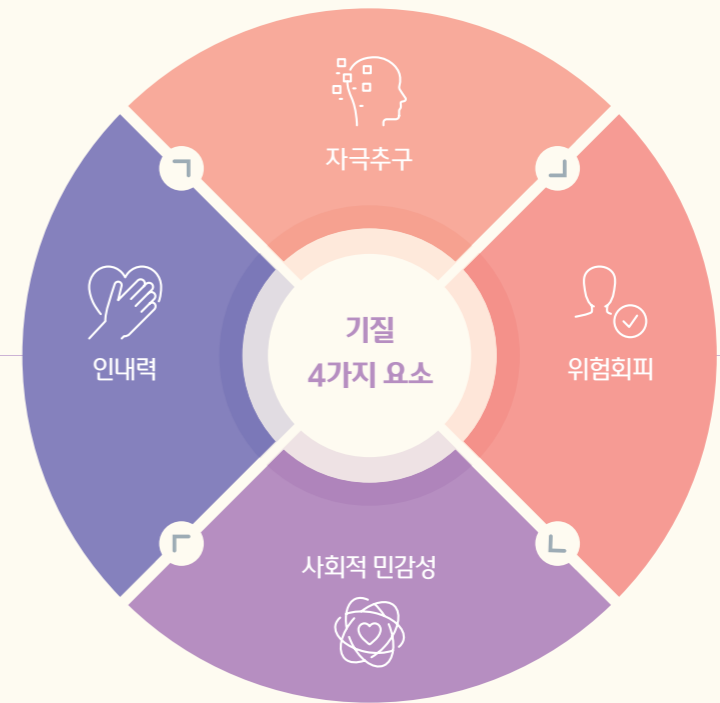


기질 이해하기

새로운 사람을 만나면 어떤 아이는 반갑게 다가가는 반면, 어떤 아이는 엄마 뒤로 숨지요.
 키즈카페에 놀러 가면 어떤 아이는 들어가자마자 이것저것 만지며 신나게 노는데,
 어떤 아이는 멀리서 구경만 하고 놀지를 못하죠.
 왜 아이들마다 이렇게 다르게 반응하는 걸까요?



가지고 태어난 **기질**이 다르기 때문이에요.
 모든 사람은 기질이라는 태어날 때부터 가지고 있는 '**특별함**'이 있어요.



우리는 4가지 기질 요소를 모두 가지고 있어요.
 4가지 기질 요소 중 어떤 요소가 더 많은지에 따라 환경과 반응하는 방식이 결정되죠.
 특히, 자극추구, 위험회피, 사회적 민감성에 따라 보이는 반응이 많이 달라지므로,
 이 세가지 성향에 대해 자세히 알아보겠습니다.

자극추구 성향이 높은 아이



“ 우리 아이는 이곳저곳 탐색하느라 항상 바빠요.
 호기심이 발동하면 멈추기 힘들어요.
 가만히 있지를 못해요.
 원하는 장난감을 보면 그것을 당장 가지고 싶어 해요.
 반복되는 놀이나 활동을 지루해해요.

이런 아이들은 자극추구 성향이 다른 기질 성향보다 높은 아이예요.
 자동차에 비유하면 가속 페달이 발달한 아이라고 할 수 있어요. 달리고 싶은 욕구가 많은 거죠.
 그래서 자극이 들어오면 가속 페달을 세계 밟아 빠르게 그 자극에 반응하고 싶어 해요.

자극추구 키워드

1 새로운 자극 추구	2 자유분방	3 개방적	4 열정적
--------------------	---------------	--------------	--------------

자극추구 성향이 높은 아이들의 부모님들은 아이들이 사고를 치지 않을까, 다치지 않을까, 매일 매 순간이 긴장의 연속이라 애를 먹어요. 특히 이 아이들은 자신의 욕구가 좌절되는 것에 민감해서, 쉽게 흥분하기 때문에 자기감정을 통제하고 조절하는 것을 어려워합니다.

TIPS

자극추구 성향이 높은 아이를 위한 양육

- 너무 많은 자극이 있는 환경을 피해주세요.
- 주변에 새로운 자극이 많은 곳에서 아이에게 가만히 있으라고 하는 것은 아이에게 너무 힘들어요.
- 적은 자극이 있는 안전한 장소에서 아이가 호기심을 마음껏 표현할 수 있도록 도와주세요.
- 독서 등의 집중해야 하는 과제는 한 번에 많은 것을 주는 것보다 짧은 시간에 집중할 수 있는 양을 주는 것이 좋아요.
- 적절한 시청각 자료를 활용하면 아이가 더 오래 집중할 수 있을 거예요.
- 시작한 일은 중간에 그만두지 않고 끝까지 해내는 경험을 하게 해주세요.
- 책을 읽다가 중간에 그만두고 다른 책을 보는 것이 아니라, 책 하나를 짧게 끊어 며칠에 걸쳐 읽더라도 끝까지 읽도록 도와주세요.
- 아이가 감정을 조절하기 힘들 때는 먼저 아이의 마음을 읽어주고, 아이와 심호흡을 2~3번 같이 하여 평정을 되찾는 시간을 함께 가져요.

위험회피 성향이 높은 아이







“

우리아이는 조심성이 많아요.
 낯선 상황에서 수줍어해요.
 두려움, 걱정이 많아요.
 낯선 상황에서 부모와 떨어지지 않으려 해요.
 항상 가지고 놀던 장난감만 가지고 놀고, 읽었던 책만 읽으려 해요.

”

이런 아이들은 위험회피 성향이 다른 기질 성향보다 높은 아이예요.
 자동차에 비유하면 브레이크를 자주 밟는 아이라고 할 수 있어요.
 새로운 자극을 접하면 브레이크를 밟아 행동을 멈추고 싶어 해요.



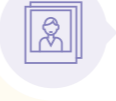


위험회피 키워드

1  새로운 자극 회피	2  불안	3  조심성	4  준비성
---	--	---	---

위험회피 성향이 높은 아이들은 앞으로 벌어질 일들을 미리 알고 예측할 수 있어야 편안함을 느껴요.

TIPS

위험회피 성향이 높은 아이를 위한 양육

-  ○ 반복되는 일과가 아닌 특별한 일이 있을 경우, 며칠 전부터 알려주세요.
-  ○ 새로운 장소에 갈 때는 사진 등으로 먼저 그 장소들을 보여줘 익숙하게 해주세요.
-  ○ 새로운 사람을 만날 때도 며칠 전부터 만날 사람에 대해 이야기해주세요.
-  ○ 새로운 장난감은 **한 번에 한 개씩만** 꺼내주세요.
○ 처음에는 가지고 놀려고 하지 않을지도 몰라요. 그냥 아이 눈에 익숙하게 꺼내놓고 기다려주세요. 안전하다고 느끼고 익숙해지면 재밌게 가지고 놀게 됩니다. 시간이 조금 필요할 뿐이에요.
-  ○ 가장 중요한 것은 **아이의 마음을 공감**해주는 것이예요.
○ 부모 입장에서 별 것 아닌 일이 아이 입장에서 불안하고 두려운 일일 수 있어요. 그런 감정이 드는 것에 대해 억박지르지 말고, 그럴 수 있다고 인정하고 공감해주세요.

사회적 민감성이 높은 아이



우리 아이는 다른 사람의 칭찬이나 비판에 영향을 많이 받아요.
 다른 사람의 감정 변화에 민감해요.
 다른 사람 눈치를 봐요.
 자신이 먼저 시작하고 결정하는 것을 어려워해요.
 다른 사람과 가깝고 친밀한 관계를 원해요.



이런 아이들은 정서적 민감성이 높은 아이예요. 정서적 연료통이 큰 아이입니다.
 다른 사람의 관심과 인정, 사랑, 칭찬으로 연료통을 가득 채워 달리고 싶어 하는 아이예요.
 다른 사람과 마음을 나누며 교류하기를 원합니다.




사회적 민감성 키워드

1 감수성 풍부	2 공감, 나누기	3 타인 반응에 민감	4 관계, 소속감
-----------------	------------------	--------------------	------------------

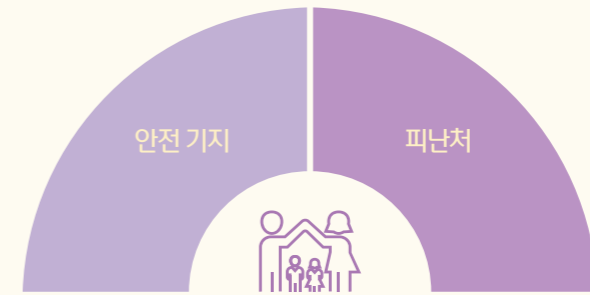
사회적 민감성이 높은 아이는 자신이 원하지 않아도 다른 사람의 기분에 맞추어 결정을 해요.
 많은 것을 양보하며 스트레스를 받죠. 이 아이들이 이렇게 다른 사람을 맞추는 이유는 다른 사람이 자신을 미워할지도 모른다는 불안감이 크기 때문이에요.

TIPS

사회적 민감성이 높은 아이를 위한 양육

- 
 - 사회적 민감성이 높은 아이들에게는 자신이 원하는 것을 선택하는 연습을 하게 해주세요.
 - 자신이 하고 싶은 것을 해도 다른 사람들이 자신을 미워하지 않는다는 것을 경험하게 해주세요.
- 
 - 놀이를 통해 주도할 기회를 주세요.
 - 부모가 이끄는 놀이가 아니라 아이가 선택하고 주도하는 놀이를 하게 해주세요.
- 
 - “기분이 어때?”와 같이 아이의 감정을 물어보고 말로 기분을 표현할 수 있도록 도와주세요.
 - 다른 사람의 감정만 중요한 것이 아니라 자신의 감정도 중요하다는 것을 알려주세요.

애착관계 형성하기



애착을 왜 형성해야 하나요?

애착이 잘 형성된 부모는 아이에게 **안전 기지**와 **피난처**가 될 수 있어요.

- 든든한 안전 기지인 부모가 있으면 아이는 안심하고 낯선 환경에 있어도 무서워하지 않고 탐색할 수 있어요. 탐색은 세상에 대해 배우는 매우 중요한 과정이에요. 아이가 주변을 탐색하다가 지치고 두려워지면 피난처인 부모에게 달려가 위안을 받지요.

아이들은 부모를 통해 세상을 바라봅니다.

- 내 부모와 안정적인 애착을 형성한 아이들은 세상을 믿을만하고 살아 갈만 한 곳이라고 느껴요. 든든한 안전 기지와 피난처가 있으니 무서울 것이 별로 없죠.
- 그러나 그런 안전 기지와 피난처가 없는 아이들에게는 그저 두렵고 무서운 곳이죠. 이렇게 어릴 때 부모와 안정적인 애착관계를 잘 형성하지 못한 아이들은 자라면서 다른 사람과의 관계에서도 어려움을 겪고, 자기 자신을 사랑하지 못하게 되는 경우가 많아요.



안전 기지란?

힘들 때 믿고 의지할 수 있고 기대어 설 수 있는 존재를 의미합니다.

어떻게 안정적인 애착 관계를 만들 수 있나요?

- 부모가 기분에 따라 아이를 대하는 태도가 달라지면 아이는 혼란스러워요.
- **아이와 한 약속은 꼭 지켜주세요.** 어떤 것은 지키고, 어떤 것은 지키지 않는다면, 아이는 부모를 믿을 수 없게 됩니다. 특히, 훈육에 있어서는 **일관성**을 지켜주는 것이 중요해요.
- 아이들은 소리나 울음으로 자신의 불편함이나 원하는 것들을 표현하기도 해요. 아이가 보내는 그런 도움의 신호들을 놓치지 않고 **민감하게 파악**해주세요.
- 아이가 도움의 신호를 보낼 때, **적절하게 반응**을 해주세요.
- 배가 고프면 먹여주고, 기저귀가 젖었으면 갈아주고, 자리가 불편하면 편안하게 해주는 등의 반응을 해주면, 아이는 부모와 세상에 대한 신뢰가 생겨요.

TIPS

애착 형성 | 스킨십 |

아이와 애착형성을 가장 빠르고 쉽게 할 수 있는 방법이 바로 **스킨십**이에요. 스킨십은 지능, 감각, 정서발달에도 큰 영향을 미쳐요.

- 아이의 볼이나 머리를 쓰다듬어 주거나, 자주 품에 꼭 안아 엄마의 체온을 전달해주세요.
- 이때, 사랑한다는 말을 같이해주세요.
- 아이에게 말을 할 때는 눈을 맞춰주세요.
- 눈 맞춤은 아이가 존중받는다고 느끼게 해요.
- 목욕 후, 아이에게 마사지해주세요.
- 팔, 다리도 꾹꾹 주물러주고, 배도 살살 문질러주세요.
- 신체접촉을 많이 할 수 있는 놀이를해보세요.
| 예 | 씨씨씨 놀이, '머리, 어깨, 무릎, 발' 노래하며 터치하기, 간지럼 태우기, 비행기 놀이, 얼굴에 스티커 붙이기 등

경청과 공감하기



부모는 자녀와 소통하기를 원합니다.
그러나 소통은 무작정 대화를 하자고 해서 이루어지는 것이 아니라,
서로가 마음을 열고, 신뢰가 쌓여야 가능해집니다.
이렇게 마음을 열고, 신뢰가 쌓일 수 있게 하는 기초가 바로 **경청과 공감**입니다.

경청하기

말하고 있는 자녀에게 집중하기



- 휴대폰을 보거나 다른 일을 하면서 귀로만 자녀의 말을 듣고 있다면, 자녀는 부모가 자신의 말을 경청하고 있다고 느끼지 못합니다. **하던 일을 멈추고 아이에게 몸을 돌려 아이의 눈을 쳐다보세요.** 온몸으로 아이의 이야기를 들어주세요.
- 만약, 급한 일을 하는 중이라서 아이의 이야기에 집중할 수 없다면, 잠깐 기다려달라고 요청하세요.

엄마가 이것만 다 할 때까지 기다려줄래?
여기 시계 긴 바늘이 5에 갈 때까지만 기다려주면,
엄마가 네 이야기를 들을 준비가 될 것 같아.



부모의 생각과 판단 버리기



- 아이가 어린이집에서 있었던 일을 이야기하는데, 다른 생각을 하고 있으면 아이의 이야기를 잘 들을 수 없습니다. 또한 아이의 이야기를 미리 판단해버려도 아이의 이야기가 잘 들리지 않아요.
- 아이가 음료를 쏟은 것에 대해 속상함을 이야기하는데, 부모가 '네가 조금 더 조심했으면 괜찮았잖아.'라고 판단하고 있다면, 아이의 속상함이 잘 들리지 않을 거예요.
- 아이의 이야기를 듣는 동안 내가 다른 생각과 판단을 하는 것은 아닌지 점검해보세요.

아이 입장에서 듣기



- 부모에게는 별것 아닌 일이 아이에게는 아주 중요하고 큰일일 수 있어요.
- 부모가 볼 때는 아이가 힘들게 쌓은 레고가 부서진 것도 다시 쌓으면 되는 아주 단순한 일일 수 있어요. 그래서 부서진 레고를 보며 속상하다고 말하는 아이가 이해되지 않을 수 있지요. 그런데 아이 입장에서서는 한 개 한 개 조심히 노력해서 쌓았는데, 그게 한순간 와르르 무너지면 허탈하고 화도 나고 속상할 수 있는 일이지요.
- **내 입장이 아니라 아이 입장이 되어 아이의 말을 들어보세요.** 아이의 말이 더 잘 이해되고 아이의 감정에 공감할 수 있을 거예요.



공감하기



| 질문 1 | 감정에는 좋은 감정, 나쁜 감정이 있을까요?

| 질문 2 | 아이들이 행복, 즐거움, 기쁨 등의 긍정적 감정만 느껴야 잘 성장하게 될까요?

위 질문 2개의 답은 모두 “No”입니다.

- 날씨에 해가 나는 맑은 날도 있고, 비가 오는 껏은 날도 있는 것이 자연스러운 일입니다. 감정도 마찬가지예요. 행복, 편안함, 기쁨 등의 긍정적인 감정도, 화, 짜증, 슬픔 등의 부정적인 감정이 드는 것도 사람에게서는 모두 자연스러운 일이에요.
- 그런데, 많은 부모들이 부정적인 감정은 나쁜 감정이니 빨리 없애야 한다고 생각합니다. 아이들이 부정적인 감정을 가지지 않게 하려고 노력하죠.
- **감정은 자연스러운 것이고, 모든 감정은 좋습니다.**
그래서 긍정적인 감정이든, 부정적인 감정이든 모두 다 공감이 필요해요.
아이의 모든 감정, 긍정적인 감정과 부정적인 감정 모두 수용해주세요.

아래의 예시를 통해 공감하는 부모의 모습을 이해해봅시다.

아이가 그림이 뜻대로 그려지지 않아 짜증을 내며 울고 있을 때,

공감하지 않는 부모

뭘 그런 일로 울어? 다시 그리면 되지.
다시 그려봐!

공감하는 부모

그림이 마음대로 되지 않아 속상하구나.
네가 원하는 대로 잘 안 되면 속상하고 화가
날 수 있지. 엄마가 도와주면 좋겠니?

칭찬하기



칭찬에도 올바른 칭찬과 잘못된 칭찬이 있다는 것을 아세요?
 잘못된 칭찬은 아예 칭찬을 하지 않는 것보다 더 나쁜 영향을 미칩니다.
 잘못된 칭찬을 살펴보고, 이를 대신할 올바른 칭찬을 기억하세요.




- 참 똑똑하구나.
- 너무 착하다.
- 참 빨리했네.
- 실수가 하나도 없이 완벽하네.
- 1등을 했네. 잘했다!



- 열심히 노력했구나.
- 어려웠을 텐데 끝까지 포기하지 않았네. 멋지다.
- 그동안 공부를 열심히 하더니 성적이 올랐구나. 잘했네.
- 엄마 빨래 개는 거 도와줘서 고마워.
- 놀고 나서 장난감을 제자리에 정리했구나.


올바른 칭찬 방법을 익혀봅시다.



성격이나 인격, 재능에 관해서는 칭찬하지 마세요.

| NO! | 참 똑똑하구나. 너무 착하다.

- 이런 칭찬은 아이들을 부담스럽게 만든다고 해요.
- 똑똑하다는 칭찬을 받고 자란 아이들은 어려운 과제에 도전하기를 두려워하는 경향이 있어요. 자신이 똑똑하지 못한 것이 드러나는 것이 두려워, 자신이 잘 할 수 없는 일은 시도하려고 하지 않아요.
- 착하다는 칭찬은 가끔 아이들을 죄책감에 빠지게 해요. 아까 동생을 한대 때렸는데, 엄마가 그것을 못 보고 자신이 착하다는 칭찬을 받으면, 착하지 않다는 걸 보여주려고 반대의 행동을 하기도 해요.



속도나 완벽함을 칭찬하지 마세요.

- 아이들은 배우는 존재이기에 속도가 느리고 실수가 많은 것이 당연한 일이에요.
- 그러나 빠르게 해내고, 실수가 없는 것을 칭찬받은 아이들은 배울 때 긴장할 수밖에 없어요.
- 실수 없이 빠르게 해내야 한다는 부담감에 새로운 일이나 어려운 일에 도전하고 배울 기회를 회피하게 되기도 해요.






결과보다는 과정을 칭찬하세요.

- 100점이라는 결과에 대해 칭찬받은 아이들은 95점을 받은 자신이 부족하다고 느껴요.
- 그러나 열심히 노력해서 50점에서 70점을 받은 것을 인정받은 아이들은 자신에게 자랑스러움과 뿌듯함을 느끼죠.
- 자신이 노력하면 할 수 있다는 자신감이 생기며, 더 노력하는 모습을 보이고 싶어 해요.





구체적이고, 즉각적으로 칭찬하세요.

| NO! | 낮에 엄마 도와준 거 잘했어.

| YES! | 엄마가 바쁘는데, 동생이랑 장난감 가지고 놀아줘서 고마워.

- “낮에 엄마 도와준 거 잘했어.”라는 말은 아이가 정확하게 이해하기 힘들어요. 낮에 엄마가 집안일을 하는 동안 동생을 돌봐 주었다면, 그때 **즉시 그 행동**을 칭찬해 주세요.
- “잘했어.”라는 두리몽실한 칭찬보다 어떤 행동이 잘한 것인지 좀 더 **구체적으로** 아이에게 말하며 칭찬해주세요.
- 그래야 아이는 자신의 어떤 행동이 칭찬받는 것인지 알 수 있어요.

한계와 규칙 정하기



‘친구 같은 부모’가 되고 싶다는 생각에 아이에게 한계가 없는 환경을 만들어주고 모든 것을 허용하는 부모가 좋은 부모라 생각하는 사람들이 있을 것입니다. 한계가 없다면 아이가 더 자유로울 거라고 느끼겠지만, 그런 환경은 아이를 더 불안하게 만듭니다. 행동의 한계를 배울 때 아이들은 그 안에서 안정감을 느끼고 더 자유롭게 지내며, 자신을 조절하는 힘을 기를 수 있어요.

아이에게 행동의 한계를 알려주세요.



- ‘자신과 남에게 피해가는 행동은 하지 않는다.’라는 한계 안에서 해야 할 행동과 하지 말아야 할 행동을 구별할 수 있도록 가르쳐주세요.
- 양치질을 하지 않는 것은 자신에게 해가 가는 행동이니 안 되는 것이고, 친구를 때리는 것은 남에게 피해가 가는 행동이니 이 또한 하지 말아야 하는 것입니다.
- 이렇게 자신과 남에게 피해가 가지 않는 한계 안에서 아이가 행동을 선택하고 따를 수 있게 도와주세요.

아이들 수준에 맞는 가족 규칙을 함께 만들어 보세요.



- 아이들 나이와 수준에 맞는 가족 규칙을 함께 만드는 것이 중요합니다.
- 가족 규칙은 아이만 지키는 규칙이 아니에요. 예를 들어, 핸드폰 사용 시간을 정해놓고, 아이에게만 강요하며 부모는 옆에서 계속 핸드폰을 본다면, 아이가 그 규칙을 지키기 어려워요. **가족 규칙은 부모를 포함한 온 가족이 같이 지켜야 하는 규칙임을 기억하세요.**
- 가족 규칙을 만들 때, 아이에게 왜 이 규칙이 필요한지 아이가 이해할 수 있도록 쉽게 설명해 주세요. 아이가 규칙을 왜 지켜야 하는지 이해해야 더 잘 지킬 수 있어요.

가족 규칙의 예

- 1 자기 전에 양치질하기
- 2 장난감 가지고 논 후, 제자리에 놓기
- 3 영상은 하루에 1시간만 보기 (엄마, 아빠, 아이 모두!)

훈육하기

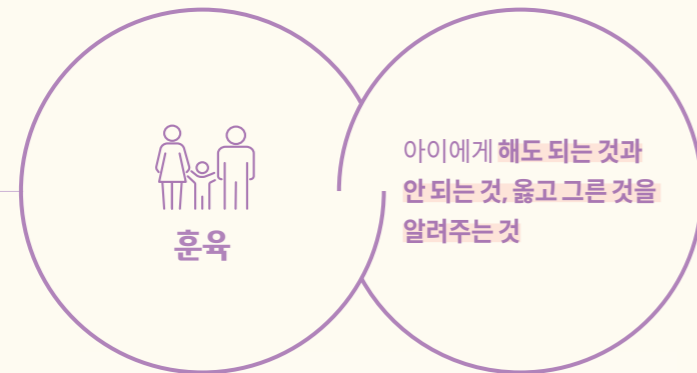
화가 '나는' 것에는 옳고 그른 것이 없지만, 화를 '내는' 것에는 옳고 그른 방법이 있어요.

장난감이 부서져서 화가 나는 것은 어쩌면 당연할 수 있어요.

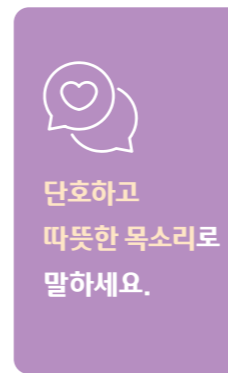
그렇지만 화가 난다고 장난감을 집어 던지는 것은 옳지 않은 행동이지요.

그런 행동에 대해서는 아이에게 한계를 그어주어야 합니다.

아이의 훈육을 통해 자기조절 능력을 배울 수 있습니다.

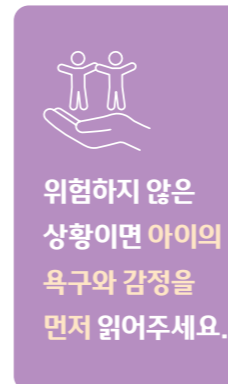


올바른 훈육 방법을 익혀봅시다.



- 아이는 미숙한 존재이니 실수할 수 있어요.
- 부모가 아이의 잘못된 행동에 감정적으로 대응하며 화를 내고 소리 지르며 무섭게 말하는 것은 아이에게 효과적인 훈육이 되지 않아요.

1



그 장난감이 가지고 싶어서 울었구나.

친구가 네 장난감을 가지고 가서 화가 났구나.

2



하면 안 되는 것을
짧고 명확하게
말해주세요.

화가 났다고 물건을 던지면 안 돼.

짜증이 난다고 소리를 지르는 건 아니야.

3



일관성 있는
훈육을 해주세요.

- 어떤 날은 밥 먹기 전에 과자 먹고 싶다고 떼를 썼다고 혼나고, 어떤 날은 괜찮다고 과자를 준다면, 아이는 규칙에 대해 혼란스러워해요. 아이는 떼를 써서 과자를 먹었던 경험이 있기 때문에, 자기가 원하는 것을 이룰 때까지 더 울거나 떼를 쓸 수 있어요.
- 한 번 안 된다고 한 것은 아이가 아무리 떼를 쓰고 울어도 안 된다고 단호하게 이야기하세요.

4

사랑의 매는 없다.

생각
하기

한 어머니에게는 자주 말썽을 부리는 6살 아들이 있었습니다.

하루는 말썽을 부린 아들에게 밖에 나가서 맞을 회초리를 찾아오라고 시켰습니다.

한참 시간이 지나서 돌아온 아이는 울먹이며 말했습니다.

“엄마, 여기저기 돌아다녔는데 회초리를 찾지 못했어요. 그 대신에 제게 던질 수 있는 돌을 가져왔어요.”

「평화의 원을 만드는 사람들(김태진, 2002)」 중에서

위의 글에서 아이는 회초리로 맞는 것이든, 돌로 맞는 것이든 상관이 없었습니다.

엄마가 자신을 때린다는 것 자체는 같기 때문입니다.

매를 들면 당장에 아이가 잘못된 행동을 멈춘 것 같겠지만, 아이는 잘못을 느껴서가 아니라 단지 부모가 무서워서 멈추었을 뿐입니다. 다음에 그 정도의 무서움을 느끼지 않는다면, 잘못된 행동을 멈추지 않을 거예요. 그러면 더 센 강도의 매를 사용하게 될 수도 있어요.

사랑의 매는 사랑이 아니라 힘을 사용하는 또 하나의 폭력일 뿐이에요.

잘못을 저질렀으면 폭력을 써도 된다는 것을 아이에게 가르치는 것이나 마찬가지예요.

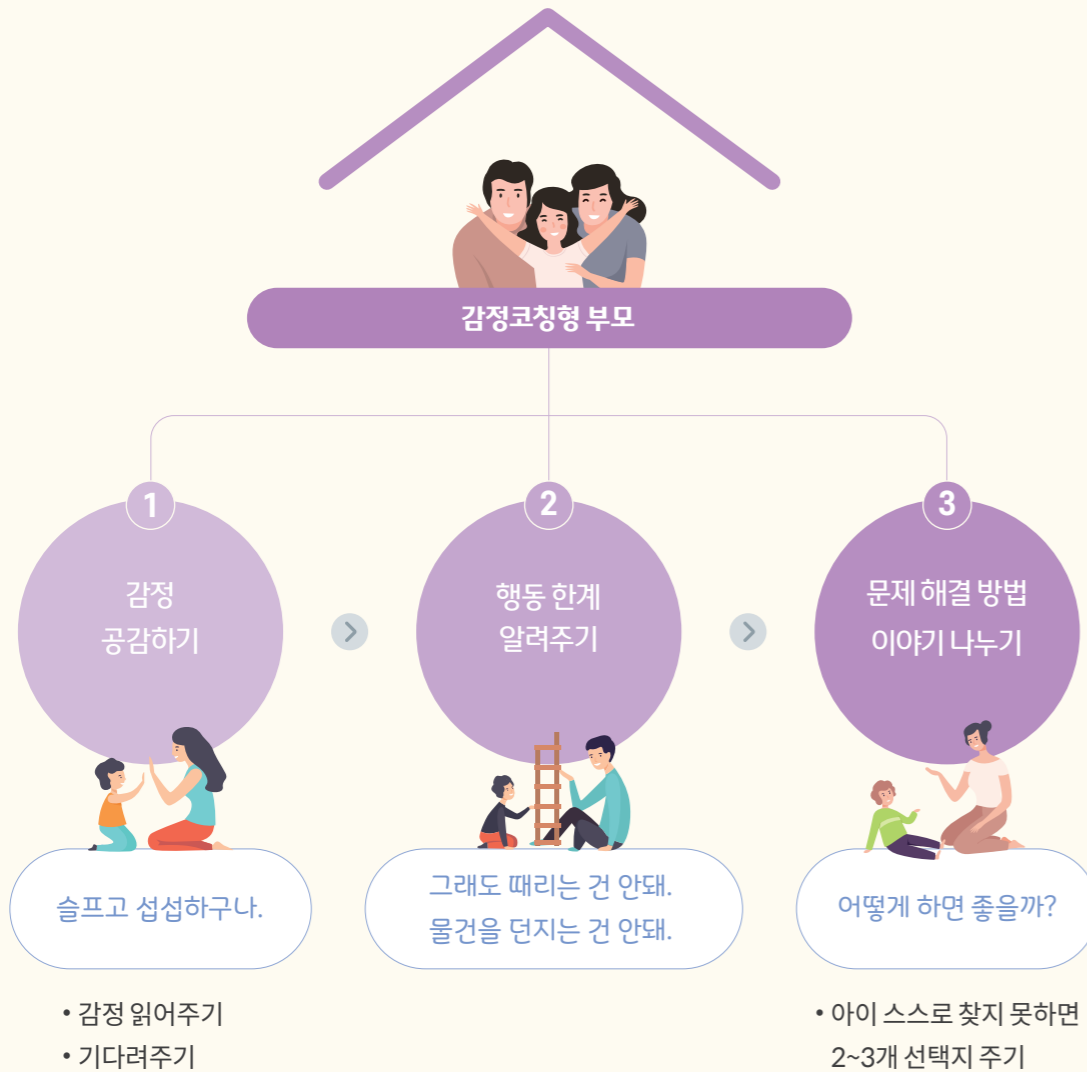
매를 맞고 자란 아이는 자신의 자녀에게도 매를 들 확률이 높다고 해요.

부모에게 그렇게 배웠고, 그것이 문제를 해결하는 방법이라고 배웠기 때문입니다.



자녀에게 폭력을 대물림 하지 마세요.

연습해 봅시다



연습

1



감정 공감하기

○가장 먼저 아이의 모든 감정을 그대로 인정하고 수용해주세요.

주사 맞을 생각하니 무섭구나. 무서울 수 있지. 엄마도 가끔 무서워.

친구가 이사가서 슬프구나. 친한 친구랑 헤어지게 되면 슬프고 섭섭하지.

예구. 열심히 쌓은 레고가 무너져서 속상하겠다. 진짜 멋있었는데.

○아이가 자신의 감정을 충분히 느낄 수 있도록 기다려주세요.

○울고 있는 때에는 울음이 그칠 때까지 기다려주세요.

-아이가 물건을 던지거나 폭력적인 행동을 한다면, 아이의 안전을 위해 가만히 안아주세요.

-아이가 울거나 화를 내는 것은, 부모에게 무언가를 바라서가 아니라 자신의 감정을 다르게 표현하는 것을 배우지 못했기 때문이에요.

연습

처음부터 이대로 실천하기 어려울 수 있어요.
육아도 연습이 필요합니다.

2



행동 한계 알려주기

○아이가 감정을 표현하고 조절하는 과정에서 가르쳐야 할 내용이 있다면, **짧게 알려주세요.**

네가 화가 났다고 물건을 던지거나 소리 지르는 것은 안 돼.

화가 난다고 친구를 때리는 것은 안 돼.

TIPS

아이들에게 심호흡을 알려주면 좋아요.

격한 감정을 조절하고 싶을 때, 옆에서 아이와 같이 심호흡을 3~5회 해주세요.

1부터 5까지 세면서 숨을 크게 들이 마신다.

다시 1부터 5까지 세면서 숨을 내뿜어요.



아이가 좋은 습관을 가질 수 있도록
엄마, 아빠가 반복적으로 기억하고 연습해봅시다.

3



문제 해결 방법 이야기 나누기

○아이가 진정되면, 아이에게 해결 방법을 물어보세요.

주사는 꼭 맞아야 하는 건데, 어떻게 하면 좀 덜 무서울까?

친구가 이사 가서 슬프지만, 어떻게 하면 계속 친하게 지낼 수 있을까?

레고가 무너졌는데, 다시 쌓고 싶어? 아니면 다른 것을 하고 싶어?

○아이들은 대부분 자신만의 해결책을 가지고 있어요. 이렇게 스스로 생각해보는 것이 문제 해결 능력을 기르는 데 도움이 됩니다.

-아이가 해결 방법을 제시하지 못한다면, 그때 부모가 2-3가지 방법을 제안하고, 그 중에서 아이가 선택하도록 해주세요. 부모가 처음부터 해결 방법을 제시하지 않도록 주의하세요.

3. 상호작용하는 부모



놀이 시간



‘아이와 놀아주어야 한다.’라는 생각을 버리고,
엄마, 아빠도 가벼운 마음으로 재미있게 아이를 따라 놀아 보세요.

비싼 돈 들여 좋은 장소에 아이를 데려가는 것보다
 엄마, 아빠와 함께 신나게 노는 경험이 아이들에게 가장 기억에 남고 좋은 놀이로 기억된답니다.

- 아이와 놀이를 시작할 때**

| 부모가 먼저 제안하지 말고 | 뭐 하고 놀고 싶어? 라고 물어보세요.

 - 아이들이 자신이 놀고 싶은 것들을 표현할 거예요. 아이의 선택을 존중해 주세요.

- 아이가 자신의 놀이에 흠뻑 빠져 있다면**

 - 놀이하는 아이를 바라보며 고개를 끄덕여준다거나 놀이 장면을 말로 설명해 주세요.

블록을 쌓고 있구나. / 버튼을 누르니 소리가 나네.

- 아이가 하고 싶거나 도전하고 싶은 놀이를 보며 망설이고 있다면**

 - 놀이를 설명해 주거나 먼저 시범을 보여주며 도와주세요.

미끄럼틀 타는 게 좀 무섭지? 엄마가 먼저 타볼게. 지켜볼래?

엄마가 너 안고 타면 어떨까? 그러면 해볼 수 있겠어?

- 아이가 한 가지 놀이만 반복적으로 한다면**

 - 그 놀이를 충분히 할 수 있도록 시간을 주세요.
 - 다른 것도 해보았으면 하는 마음이 있어도 아이 놀이를 방해하지 말고 기다려주세요. 아이가 어릴수록 같은 장난감으로 반복적으로 놀이하는 것은 자연스러운 일입니다.

- 아이와 놀 때는 휴대전화를 잠시 넣어주세요**

 - 부모가 아이와의 놀이에 온전히 집중하는 시간을 가지는 것이 중요해요.
 - 휴대전화는 잠시 넣어두고 아이와 엄마, 아빠만의 질적인 놀이 시간을 가지세요. 다른 것을 하면서 대충 노는 1시간보다, 아이에게 제대로 집중해서 함께 놀이하는 30분이 아이에게 더 좋은 경험이 될 수 있습니다.

책 읽기 시간



아이는 책을 읽는 동안 부모의 소리나 표정, 행동을 배울 수 있어요.

책 읽기는 아이의 인지발달에 큰 영향을 미쳐요.

규칙적으로 책 읽는 시간을 정해보세요.

잠자기 전 책 읽는 시간을 가지는 것은 좋은 습관이 될 수 있어요.

아이가 원하는 책을 골라서 목소리에 변화를 주거나 노래처럼 들려주세요.



책에 있는 글자를 읽어주기 전에, 그림을 보고 이야기를 나누어 보세요.

여기 강아지가 있네.

개미가 기어가고 있구나.

나비가 어디 있을까?



아이가 책에서 무엇을 보고 있나 지켜보고 그것에 대해 이야기하세요.

파란 풍선을 보고 있구나.

야옹~야옹~ 고양이를 보고 있네.



책에서 보여주는 감정이나 책을 읽으며 부모가 느낀 감정에 대해 이야기하세요.

저 멍멍이가 우는 걸 보니 엄마도 슬퍼지네.

저 아이가 환하게 웃는 걸 보니 아빠도 행복해진다.



18개월 이상인 아이들에게는 책을 읽는 중간에 생각할 수 있는 질문을 던져 보세요.

친구들이 다 가버려서 혼자 남은 물고기는 어떤 기분이었을까?

디지털 미디어 이용 시간



아이에게 오랜 시간 동안 영상을 보여주는 것이 좋지 않다는 사실을 알고 있지만, 아이를 진정시키기 위해 혹은 부모가 잠시 다른 일을 하기 위해 아이에게 영상을 계속해서 보여주는 경우가 많을 것입니다. 미디어에 노출되는 시간이 길어질수록 집착하게 되고 잘 끝내는 것이 어려워집니다. **아이 스스로 미디어 이용을 조절할 수 있도록 좋은 습관을 만들어 주세요.**

아이와 함께 미디어 이용 규칙을 만들어 보세요.

- 아이의 의견을 듣고 가족의 미디어 이용 규칙을 함께 정해봅니다. 규칙은 이해하기 쉽고, 간략하게, 실제 지킬 수 있는 수준으로 해주세요.
- 규칙을 잘 지킬 때 영상을 볼 수 있음을 알려주세요.

예 | 밥 먹을 때는 미디어 보지 않기
 밥 먹은 후 원하는 영상 30분 보기
 잠자기 1시간 전부터는 영상 보지 않기
 하루 1시간까지만 보기

미디어 이용을 시작할 때 언제, 얼마나, 무엇을 볼 것인지 먼저 이야기 나누고 결정하세요.

- 영상을 얼마나 볼지, 어떤 콘텐츠를 볼지 아이가 스스로 정하도록 돕습니다. 아이 나이에 맞는 콘텐츠를 선택하도록 유도해주세요.

예 | 언제 = 식사 후, 얼마나 = 30분, 어떤 프로그램 = 뽀로로

- 정해진 시간을 지키기 위해 휴대전화 알람을 설정할 수 있습니다.

우리가 정한 시간만큼 알람을 맞춰주세요.

약속한 시간이 다가오고 있음을 알려주세요.

- 아이가 스스로 준비할 수 있도록 미디어 종료 시각 전에 말로 알려주세요. 갑자기 미디어를 뺏으며 종료하지 않습니다. 스스로 마무리할 수 있도록 기회를 주세요.

이제 5분 남았다. / 이번 편까지 보고 00이/가 스스로 정리하자.

시간이 다 되어가네. 5분 뒤에 00이/가 꺼보자.

다음 할 활동을 제안하면서 종료해주세요.

- 미디어 놀이 이후에 할 다른 활동(아이가 좋아할 만한 놀이)을 제안하면서 주의를 돌려주세요.

영상 다 보고 우리 뭐 하고 놀까? 00 놀이 어때?

일관되게 미디어 이용을 끝냅니다.

- 아이 스스로 미디어 이용을 끝내는 경우 꼭 칭찬해 주세요.

약속대로 혼자서 마무리했네! 자랑스럽다.

- 아이가 스스로 종료하지 못할 때는 부모가 규칙을 설명하며 일관되게 종료해야 합니다.

- **미디어 기기에 대한 권한은 부모에게 있어야 합니다.** 부모 허락을 받고 정해진 규칙 하에 이용할 수 있다는 것을 아이에게 일관되게 보여주세요.

식사 시간

식사 시간은 가족이 얼굴을 마주하며 여러 가지 주제로 즐겁게 대화 할 수 있는 시간입니다.

맛있는 음식을 함께 먹으며
아이가 부모와 상호작용하는 식사 시간을 만들어보세요.

아이 옆에 앉아 시선을 맞추고 아이가 먹고 있는 것을 설명해 주며, 질문을 던져 보세요.



- 식사 시간에 미디어를 보여주면, 아이는 먹는 것에 집중할 수 없어요.
영상을 보면서 밥을 먹는 것이 습관이 되면 영상 없이 밥을 먹지 않을 수 있습니다.



식사 시간에는
영상을 보지 않고



밥을 잘 먹은 뒤 디지털 미디어를
이용하도록 지도하세요.

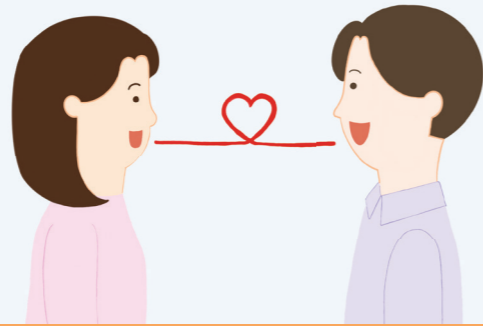


3.

관계 돌보기



1. 연결하는 대화



비난하지 않기

비난



현재의 잘못된 행동에 관해서만 이야기하지 않고, '항상', '늘' 등의 단어를 사용하여 상대에게 언제나 문제가 있었던 것 같이 치부하는 것

“

당신은 왜 맨날 그 모양이야?

당신은 언제나 그렇게 말하지?

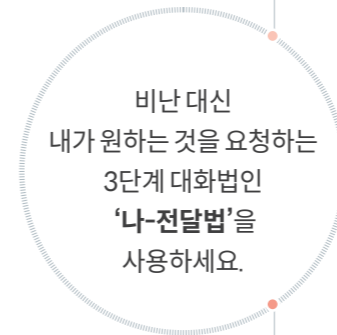
당신은 왜 매번 12시가 넘어서 술이나 마시고 들어와?

”



○ 이런 말들은 어떤 일에 대한 불평을 넘어서 비난으로 들립니다. 단순한 행동에 대한 이야기가 아니라 성품, 성격 등에 문제가 있는 것처럼 이야기하면 비난이 됩니다.

이렇게 이야기해요



상황을 중립적으로 먼저 이야기해요.



그 상황에 대한 자신의 감정을 표현해요.



자신이 원하는 것을 상대에게 요청해요.

당신은 왜 매일 술 마시고 늦게 들어와요? 이 문장을 '나-전달법'으로 바꾸면



상황을 중립적으로 표현

| 1단계 | 나는 당신이 술 마시고 12시 넘어서 들어오는 것을 보면,


자신의 감정을 표현

| 2단계 | 사고가 나지 않았을까 걱정도 되고, 저녁에 같이 이야기도 하고 싶었는데 좀 속상해.

원하는 것을 요청

| 3단계 | 일찍 들어와서 나하고 아이랑 같이 저녁도 먹고 이야기도 하면 안 될까?

방어하지 않기

방어  자신의 잘못 없음을 주장하고, 비난으로부터 자신을 보호하기 위해 하는 말

“
당신은 아이들 좀 봐주지 매일 게임만 하고 있어?”

내가 언제 게임만 하고 있었어? 어제는 내가 어린이집에서 데리고 왔잖아!

”
내가 상대방을 비난하면, 상대는 대부분 방어를 하게 됩니다.
상대가 방어를 하게 되면, 나는 더 강도 높은 비난을 하게 되고,
상대도 방어를 하다 다시 역공으로 비난을 합니다.



“
당신도 드라마 그만 보고, 집 좀 치워. 집이 왜 이 모양이야?”

내가 맨날 집에서 노는 줄 알아? 이 정도면 깨끗한데, 왜 트집이야?

”
비난을 받으면 방어를 하게 되죠. 이렇게 비난-방어-비난-방어로 악순환이 계속 되풀이됩니다.
이런 대화는 갈등을 더욱 강화시키고 해결점을 찾기 어렵게 만듭니다.

이렇게 이야기해요

내가 한 행동을 **일부분만 인정**해보세요.



내가 매일 늦는 것은 아니지만, 오늘은 늦었다면

미안. 내가 오늘은 좀 늦었네.



집이 지저분하다는 비난에

오늘은 집이 좀 지저분하네. 내가 피곤해서 청소를 못 했어.

이렇게 부분적으로 인정만 해도, 비난하던 상대방의 격한 감정이 진정됩니다.
그러면 비난-방어-비난-방어로 이어지는 악순환의 고리를 끊어낼 수 있어요.

경멸하지 않기

경멸



자신을 상대보다 우월한 위치에 놓고 상대를 무시하고 깔보며, 모욕감을 주는 대화



“
 당신이 그러면 그렇지.
 주제 파악이나 좀 해.
 어떻게 애만도 못하냐?
 ”

경멸은 관계에 아황산을 뿌리는 것처럼 독성이 아주 강한 대화입니다. 몸에 아황산이 닿으면 화상이 생기는 것처럼, 경멸의 말은 상대방의 마음에 화상을 입히는 것과 같아요.

이렇게 이야기해요

경멸의 말을 해독하기 위해서는 **감사와 존중**의 문화를 만들어야 해요.



경멸의 말을 1번 사용했다면

호감, 감사, 배려 등의 **긍정적인 말은 최소 5번은** 사용해야, 경멸로 인한 관계의 독이 빠질 수 있습니다.

큰 선물을 주거나 이벤트를 하는 것보다, 평소에 작은 것부터 자주 칭찬하고 감사하는 습관을 길러보세요.

배우자에게 감사한 일들을 적어보세요



- 출근길에 음식쓰레기를 버려주는 일
- 아이 돌보기 힘들텐데도 나를 위해 식사를 준비해 주는 일
- 밤에 깨서 아이에게 수유하는 일, 아이 목욕을 시켜주는 일
- 돈을 벌어드리는 일 등



이런 일들은 당연한 것이 아니라 감사한 일임을 기억하세요. 서로를 배려하고 사랑하기 때문에 가능한 일입니다. **매일 한 개씩 상대방에게 감사하고, 칭찬할 것을 찾아 이야기해 주세요.**

담쌓지 않기

담쌓기



상대방을 아예 없는 사람 취급을 하는 대화

바쁜 척 하기, 말을 해도 안 들리는 척 하기, 못 본 척 하기, 눈 마주치지 않기 등 상대방을 무시하고 배척하는 형태입니다. 담쌓기는 대화를 아예 단절시켜 버립니다.

아내가 옆에서 뭐라고 말해도 남편은 소파에 앉아 뉴스만 보고 있다거나, 휴대전화만 보고 있는 경우가 바로 담쌓기입니다.

배우자와 말다툼을 하다가도

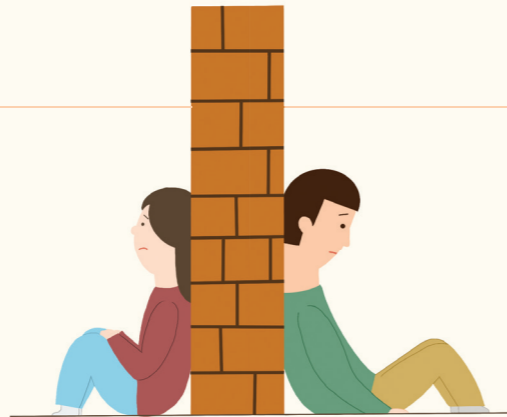
“

당신과는 도저히 말이 안 통해. 앞으로 말을 말자.

”

하면서 방으로 들어가 버리는 것 또한 담쌓기의 일종입니다.

부정적인 감정이 많이 쌓이게 되면 갈등을 회피하기 위한 방법으로 사용되기도 합니다.



이렇게 이야기해요

나의 부정적인 감정이
너무 흘러넘쳐서 주체가 되지 않는다면,
문을 광 닫고 나가며 회피하기보다

상대에게 잠깐 **타임아웃 (time-out)** 을 가지자고 해보세요.



30분이나 1시간 정도 후에 다시 이야기를 하자고 하며 감정을 조율할 시간을 가집니다.



이 시간 동안 산책을 한다거나, 심호흡을 하면서 내 부정적인 감정을 조율하세요. 내 부정적인 감정이 진정되고 나면 다시 이야기를 시작하세요.

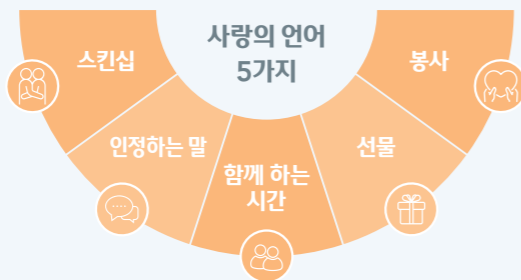
2. 사랑의 언어



여러분은 어떤 때 사랑받는 느낌이 드나요?
같이 시간을 보낼 때 사랑을 느끼나요?
아니면 선물을 받을 때 사랑을 느끼나요?

사람마다 사랑을 느낄 수 있는 '사랑의 언어'가 다르다고 해요.
서로 사랑하지만, 사랑을 표현하는 방법이 달라 오해가 쌓이기도 하지요.
두 사람이 서로의 사랑의 언어를 아는 것이 중요해요.

내 사랑의 언어를 사용하는 것이 아니라,
상대방의 사랑의 언어를 사용해야
상대가 여러분의 사랑을 잘 느낄 수 있어요.



사랑의 언어에는 5가지가 있어요.



- 안아주고, 키스하고, 어깨를 토닥여주고, 손을 잡아주고, 머리를 쓰다듬어 주는 것 등 신체접촉을 통해 사랑을 느끼는 사람들이 있어요.

TIPS

- 길을 걸어갈 때, 손을 잡아보세요.
- 하루 한 번은 서로를 꼭 안아주세요.
- 싫다는 의사표시를 했다면 강제로 또는 위협적으로 신체접촉을 하면 안돼요!



- 칭찬과 격려의 말을 통해 사랑받고 있다는 느낌과 안정감을 느끼는 사람입니다.
- “사랑해. 고마워. 덕분에야. 잘했어.”
- 이렇게 인정하고 감사를 표현해 주는 말들로 행복과 기쁨을 느낍니다.

TIPS

- 작은 일에도 고마움을 표현해 보세요.
- 사랑한다는 말을 자주 해주세요.



- 서로에게 집중해서 함께 있는 시간이 많아야 사랑받는다고 느끼는 사람입니다.
- 상대와 많은 시간을 함께 하지 못하면, 금방 외로움을 느끼고 애정결핍 상태가 됩니다.
- 이 사람들은 마주보고 대화하고, 함께 행동하고 싶어해요.

TIPS

- 매일 잠깐이라도 같이 있는 시간을 만들어 보세요.
- 함께 하는 시간에는 핸드폰, TV 등 하던 일을 멈추고 상대에게 집중해 주세요.



- 자신을 생각해서 준비한 물건에 의미를 두며, 사랑받는다고 느끼는 사람이에요.
- 고가의 선물이 아니라 출장 갔다 사오는 기념품이나 특별한 날 장미꽃 한 송이를 선물받는 것에서 상대방이 자신을 생각하고 사랑하고 있다는 것을 느낍니다.

TIPS

- 생일, 기념일 등 의미 있는 날들을 기억하고 작은 선물을 준비해 보세요.



- 내가 필요로 할 때 나를 도와주는 것을 의미해요.
- 말을 하지 않았는데도 설거지나 아이 목욕을 시켜주는 것, 내가 아플 때 돌봐주는 것 등 노력과 수고가 필요한 일들을 나를 위해 해줄 때, 사랑받는다고 느껴요.
- 나를 생각하고 기꺼이 행동해 주는 그 마음에 고마움을 느낍니다.

TIPS

- 상대방을 위해 내가 해줄 수 있는 일을 찾아보세요.
“그거 내가 해줄게.”라며 그 일을 기쁘게 해주세요.



참고문헌

- ◎ 게리 채프먼(2010). 5가지 사랑의 언어(장동숙, 황을호 역). 생명의 말씀사.
- ◎ 국립국어원 표준국어대사전 홈페이지. <https://stdict.korean.go.kr/search/searchResult.do>
- ◎ 권재원(2016). 10대, 꿈을 이루고 싶다면 생각의 근육을 키워라. 청소년이라면 꼭 알아야 할 인문·경제·사회 이야기. 원앤원에듀.
- ◎ 김태진(2002). 비폭력을 위한 가족 연대, 평화의 원을 만드는 사람들. '비폭력 가족 서약' 실천을 위한 안내서. 평화를 가꾸는 사람들.
- ◎ 바바라 A. 루이스(2023). 너는 어떤 사람이 될래? 10대에 꼭 만나야 할 20가지 인생의 태도(안기순 역). 한언.
- ◎ 브라이언 트레이시(2005). 백만불짜리 습관(서사봉 역). 용오름.
- ◎ 서울특별시 아동복지센터 홈페이지. <https://child.seoul.go.kr/archives/142>
- ◎ 아이누리포털 홈페이지. 이다량(2022). 잘 시작하고 스스로 끝내는 미디어 습관 만들기. https://i-nuri.go.kr/main/board/view.do?menu_idx=151&manage_idx=52&board_idx=2013&old_menu_idx=0&old_manage_idx=0&old_board_idx=0&group_depth=0&parent_idx=0&group_idx=0&entire_check=&entire_idx=0&how_show=each&ismodal_yn=N&memo2=&search_type=title&search_text=%EB%AF%B8%EB%94%94%EC%96%B4&viewPage=1
- ◎ 정가은(2023). 우리아이 기질 맞춤 양육 매뉴얼. 서사원.
- ◎ 정창현, 안광복, 한채영, 강동길, 최원호(2011). 나는 내가 만든다. 사계절.
- ◎ 조숙인, 배윤진, 이정아, 송경희, 김희수(2023). 취약·위기가정 양육역량 지원 방안 연구(Ⅱ): 청소년부모 양육역량 지원 방안. 육아정책연구소.
- ◎ 존 가트맨(2007). 부부를 위한 사랑의 기술(정준희 역). 해냄출판사.
- ◎ 존 가트맨, 최성애, 조벽(2011). 존 가트맨, 최성애 박사의 내 아이를 위한 감정코칭. 한국경제신문사.
- ◎ 최성애(2010). 최성애 박사의 행복 수업. 해냄.
- ◎ Pessó Boyden System Psychomotor. (n.d.). Glossary of PBSP Terms. <https://pbsp.com/theory-and-technique/glossary-of-pbsp-terms/> (2023. 9. 4. 인출)



집필진

이정아 더관계연구소 소장

조속인 육아정책연구소 연구위원

배윤진 육아정책연구소 연구위원

김희수 육아정책연구소 연구원

본 지침서는 2023년 육아정책연구소 일반과제 「청소년부모 양육역량 지원 방안」의 일환으로 제작되었음.

자녀를 양육하고 있는

청소년부모 힘 키우기

육아지침서

펴낸날 2023년 12월

펴낸곳 육아정책연구소
서울특별시 중구 소공로 70 9층
www.kicce.re.kr

디자인 (주)유월애디자인(02-859-2278)

이 책을 무단전재 또는 복제 행위시 저작권법에 따라 처벌을 받게 됩니다.

ISBN 979-11-6865-071-8

ISBN 979-11-6865-069-5(세트)

자녀를 양육하고 있는
청소년부모 힘 키우기 육아지침서

