

체벌? No! 긍정적 훈육 다섯 가지 원리 실천하기

실내에서 아이와 함께 보내는 시간이 길어진 요즘. 아이가 말을 듣지 않거나 칭얼거릴 때 난감하기도 화가 불쑥 올라오기도 하시나요? 세이브더칠드런이 개발한 비폭력적 양육법 '긍정적훈육' 다섯 가지 원리로 아이를 대한다면 서로 깊이 알아가며 더욱 가까워질 거예요.

1. 자녀를 위한 장기적 목표 세우기

문제투성으로 보이는 아이 모습. 당장 그 모습을 고쳐주고 싶습니다. 그럴수록 문제는 해결되지 않고 다그치는 나도, 아이도 힘이 듭니다. 잠시 눈을 감고 스무 살 성인이 된 아이 모습을 그려보세요. 아이가 어떤 됴됨이를 지닌 어른으로 자랐으면 좋을지, 다 자란 아이와 어떤 관계를 맺고 싶은지. 장기적 목표를 세우고 나면, 아이 행동 하나하나를 일방적으로 교정하려는 좁은 시야에서 벗어나 아이를 대할 수 있게 됩니다.

<아이가 이런 어른이 되면 좋겠어요> (예시)

책임감 있는, 유쾌한, 의사소통을 잘하는, 자신감 있는, 다른 사람들을 배려하는, 어려운 도전에 최선을 다한다는, 자주적으로 생각하고 행동하는, 정직한, 친절함, 현명한 등

* 아이가 스스로 어떤 사람이 되고 싶은 지 이야기해도 좋아요.

2. 스트레스를 조절하는 방법 찾기

아이에게 화를 내고 후회한 적 한 번쯤 있으시죠? 아이를 키우는 과정에서 부모가 스트레스를 받게 되는 것은 지극히 자연스러운 일입니다. 본인에게 맞는 스트레스를 조절하는 방법을 찾는다면 충분히 감정적으로 반응하지 않고 적절히 대처할 수 있습니다.

<스트레스를 잠재우는 팁>

화를 내기 전 잠시 멈추고 심호흡하기, 물을 한 잔 마시기, 잠시 다른 공간으로 벗어나 있기

3. 자녀에게 따뜻함 제공하기

부모와 자녀의 스트레스를 이해하고 조절하기 위해 연습하고 있다면, 이제 부모는 '따뜻함'을 통해 자녀의 장기적 목표에 더 다가갈 수 있습니다. 따뜻함이란 부모의 언어적, 신체적 표현을 통해 아이가 부모로부터 무조건적인 사랑과 존중을 느끼는 것입니다. 따뜻한 가정환경 안에서 아이들은 부모를 기쁘게 해주고 싶어 합니다. 그러니 부모의 가르침에 더욱더 잘 따르게 되겠죠?

<자녀에게 따뜻함을 제공하는 방법> (예시)

'사랑해'라고 말해주기, 안아주기, 책 읽어주기, 무서워하거나 속상해할 때 보듬어주기, 이야기 들어주기, 칭찬해 주기, 아이 눈높이에서 공감해주기, 같이 놀아주기, 같이 웃기, 어려워하는 일 도와주기, 아이가 잘못했을 때에도 사랑받고 있다고 느끼게 해주기, '너를 믿어'라고 말해주기, 아이의 노력과 성공을 알아주기, 함께 즐겁게 지내기

4. 자녀에게 구조화 제공하기

자녀의 장기적 목표를 이루기 위해서는 따뜻함 뿐 아니라 구조화도 필요합니다. 어느 상황에서 어떻게 행동해야 하는지 명확하고 일관된 가이드라인을 세워 구조화해 소통할 때, 자녀는 무엇이 중요한지 알게 되고 실수를 이해하고 고치기 위해 무엇을 할 수 있는지 배우게 됩니다. 또한, 스스로 문제를 해결할 힘을 기르고 다른 이들과 의견이 다를 때 대처하는 법을 알게 됩니다.

<자녀에게 구조화를 제공하는 방법>

어려운 상황을 예측하고 준비할 수 있게 도와주기, 규칙에 대한 이유를 설명해주기, 실수를 바로잡을 수 있는 방법을 찾도록 도와주기, (부모가 먼저) 공평하고 융통성 있게 행동하기, (부모가 먼저) 화 조절하기, 부모의 입장을 설명해주기, 아이의 말에 귀 기울이기, 아이의 행동이 다른 사람에게 미치는 영향을 설명해주기, 아이가 올바른 결정을 할 수 있도록 정보 제공하기, 자주 대화하기

5. 자녀가 어떻게 생각하고 느끼는지 이해하기

갓난아기와 5살 아이, 14살 아이는 모두 각자 다른 눈으로 세상을 바라보게 됩니다. 5살 아이와 14살 아이는 다른 방법으로 부모의 따뜻함을 느끼고, 부모에게 자신을 생각을 표현할 것입니다.

지금 우리 아이의 연령에는 어떻게 생각하고 행동하는지 이해하고 아이와 눈높이를 맞춰주세요.

부모와 자녀의 관계는 부모와 자녀의 기질 차이에도 큰 영향을 받습니다. 그동안 자녀가 말을 듣지 않거나 반항한다고 생각했던 행동이 기질적인 차이 때문일 수 있습니다.

기질은 바꿀 수 있거나 나쁜 것이 아니기 때문에 서로 이해하고 배려하는 것이 필요합니다.

<부모와 자녀의 기질 확인하기>

*부모의 기질과 자녀의 기질을 각각 다른 색 펜으로 표시하며 서로 어떤 공통점을 갖고 있고 얼마나 다른지 파악해보세요.

| 활동 수준 | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|
| 조용한 활동을 가장 좋아한다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 신체적으로 활동적이며 쉬지않고 움직인다 |
| 규칙성 | | | | | |
| 매일 다른 시간대에 배가 고프고 피곤해진다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 매일 같은 시간대에 배가 고프고 피곤해진다 |
| 새로운 상황에 대한 반응 | | | | | |
| 새로운 상황이나 새로운 사람, 새로운 장소를 좋아하지 않는다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 새로운 장소에 가고 새로운 사람을 만나고 새로운 일을 하는 것을 좋아한다 |
| 적응성 | | | | | |
| 새로운 일상이나 환경에 적응하기까지 오래 걸린다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 일상의 변화나 환경의 변화에 금방 적응한다 |
| 주의 전환 | | | | | |
| 한 가지 일에 오랫동안 집중 할 수 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 생각이 쉽게 분산되고 집중하는 대상이 자주 바뀐다 |
| 지속성 | | | | | |
| 흥미를 빨리 잃고 다른 일로 넘어간다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 어떤 일에 한 가지 일이 끝날 때 까지 지속한다 |
| 감정 표현의 정도 | | | | | |
| 감정을 잘 드러내지 않으며 사람들은 내 기분을 알아채지 못하는 편이다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 행복하거나 슬프거나 화가 날 때 사람들이 금방 알아챈다 |

긍정적 훈육은 한 번에 이루어지는 것이 아니라 아이와 지속적으로 시간을 보내고 소통하면서 체득해가는 양육 접근법입니다. 코로나19로 인해 어려움을 겪는 이 시간을 내 자녀를 더 알아가고 긍정적 훈육을 연습해 볼 수 있는 소중한 기회로 만들어보시길 바랍니다.

긍정적 훈육 자세히 보기 (https://www.sc.or.kr/program/domestic_program.do?PROGRAMCHOICE=train&FLAG=3)