

아이를 부드럽게 타이르는 방법

아이들은 호기심을 충족시키고자 꾸준히 새로운 시도를 하게 된다. 그런데 이 시기에 '안 돼' 라는 말을 많이 듣고 자란 아이는 행동반경이 줄어 다소 소극적인 성향을 지니게 될 가능성이 높다.

또한 무언가를 결정할 때마다 부모의 허락을 구하거나 눈치를 살피게 돼 문제해결력이나 자기주도성이 떨어질 수 있다. 이처럼 무작정 안 된다고 하는 게 부정적인 영향을 준다는 건 누구나 아는 사실이다. 그래서 '하지 마', '그만' 등 대체하는 말을 사용하는 부모도 많다.

그러나 억양을 부드럽게 바꾸어도 아이의 행동을 제지하는 말은 분명하다. 그렇다고 소파에서 뛰어내리고, 가스레인지 근처에서 공을 던지고, 10분에 한 번씩 터무니없는 요구를 하는 아이에게 덮어두고 에스담(!)이 될 수도 없는 노릇이다. '안 돼!' 라는 말 대신 할 수 있는 말은 무엇이 있을까?

아이를 보다 부드럽게 타이르는 방법을 베스트베이비(smlounge.co.kr)가 소개했다.

1. NO 대신 YES 먼저!

아이의 행동에 초점을 두되 긍정적인 언어를 사용하면 굳이 '안 돼' 라는 말을 쓰지 않아도 된다. 아이가 "사탕 먹어도 돼요?" 라고 물을 때는 "안 돼. 저녁 먹고 먹어" 라고 말하는 대신 "그래, 그 대신 밥 먹고 먹자!" 라고 이야기하는 것.

이때 '그래' 라는 긍정의 언어를 먼저 건네는 게 포인트다. 심리학에서는 이를 두고 '초두효과' 라고 하는데, 가장 먼저 들은 것이 기억에 강력하게 남아 효과를 발휘하는 현상을 말한다.

의미는 같지만 아이가 받아들일 때 거절보다는 허락의 느낌이 강해 더 긍정적으로 들게 되는 것. 그러니 아이와 대화할 때는 가급적 긍정적인 말을 먼저 하려고 노력하자.



2. 대안을 제시하라

아이의 행동을 무작정 제한하기보다 "~하는 게 어떨까?" 식으로 적절한 대안을 제시하는 게 바람직하다. 가령 "주머니에서 손 빼! 다쳐!" 라는 말 대신 "엄마 손을 잡고 걸어야지" 라고 말하고, "뛰지 마" 대신 "여기서는 걸어 다니는 거야" 라고 말하자. 또 아이의 행동을 일일이 간섭하기보다 행동반경을 정해주고 그 안에서 만큼은 아이에게 주도권을 주는 게 효과적이다. 가령 바쁜 출근 시간, 아이가 스스로 옷을 입겠다 때를 쓴다고 가정해보자. "시간 없으니깐 다음에" 라고 이야기하면 아이가 고집을 꺾지 않는 경우가 많다.

이럴 때는 "그럼 엄마랑 같이 하자. 바지는 엄마가 입혀 줄 테니 양말은 네가 신어봐" 라고 차선택을 제시하는 것. 이렇게 하면 아이의 화를 가라앉힐 뿐 아니라 부모가 어느 정도 허락해주었다는 생각에 아이도 거부감 없이 받아들일게 된다.

3. 설득과 공감의 포인트

아이에게 '안 돼' 라는 말을 할 수밖에 없는 상황도 있다. 아이가 위험한 행동을 하려고 할 때, 다른 사람에게 피해를 주는 행동을 할 때 등이 이에 해당한다.

이때는 단호한 태도로 훈육하되 행동을 제지한 뒤에는 왜 그래야 하는지 아이가 납득할 수 있도록 이유를 충분히 설명해줄 것.

다짜고짜 "물건 던지지 마", "소파에서 뛰어내리면 안 돼!" 라고 말하는 것보다 "네가 던진 블록에 친구가 맞으면 어떨 것 같아?", "바닥에 잘못 부딪치면 네 무릎에 상처가 날 수도 있어" 식의 말로 상황을 이해시키고 아이 스스로 생각할 기회를 주는 게 바람직하다.

또한 "네가 화가 나서 그랬구나" 라고 아이의 마음을 충분히 공감해주되 "물건을 던지는 대신 엄마에게 먼저 이야기했으면 네 기분이 빨리 풀렸을 텐데, 그치?" 식으로 다른 선택지가 있음을 알려주면 더욱 효과적이다.

백세건강지킴이
세리토스,
다우니, 롱비치,
실비치 지역등
노약사에게 전화주세요.



- 저렴한 가격
- 시니어 약 전문상담
- 무료 배달
- 25년 병원 임상경험

약사 노혜경
Pharm.D.
Board Certified
Pharmacotherapy Specialist

학/장/이/전

Howard
Drugs

Del Amo Blvd. 와 Pioneer Blvd.
MART 옆

20141 PIONEER BLVD.
LAKEWOOD, CA 92715
(562) 866-6011

노약국

Your Locally Owned
HealthMart
PHARMACY

This pharmacy is independently owned and operated under a license from Health Mart Systems, Inc.

타운 미용실
헤나염색

부분가발

정수리 머리가 빠져 고민하시는 분!

Special Sale (월~금)

- 볼륨매직 \$100 UP
- 염색+코팅+컷트 \$45 UP
- 펌+컷트 \$45 UP
- 남자컷트 \$12 UP 여자컷트 \$20 UP

맞춤 부분가발

모터치 스텐톤지점



원장 : 헤나 * 오시기 전에 예약해 주세요~

(714)901-6388

7536 Katella Ave., Stanton, CA 90680

PPO 환자분, CASH 환자분들을 위한 효과적인

김진세 내과 종합검진센터

■ 기본검진플랜

- 1회 전문의와 상담(내과/스포츠의학과/통증전문)의
- 심전도 검사 (EKG)
- 당뇨, 고혈압, 콜레스테롤, 빈혈검사
- 전립선, 여성호르몬 검사
- 소변 검사

스페셜가격
탈장수술



Chin Se Kim M.D.

- ◆ 미국내과보드전문
- ◆ 미국스포츠의학보드전문
- ◆ 미국통증의학보드전문

최첨단 C-Arm와
고성능 초음파를 이용한
통증치료

■ 종합검진플랜 1

기본종합검진 + 상,하복부 초음파 (ABDOMINAL & PELVIC ULTRASOUND)

■ 종합검진플랜 2

기본종합검진 + 상,하복부 초음파 + 위장내시경 (EGD)

■ 종합검진플랜 3

기본종합검진 + 상,하복부 초음파 + 위장내시경 (EGD) + 대장내시경 (COLONOSCOPY)

■ 무통수면 위내시경

■ 무통수면 대장내시경

■ 무통수면 위+대장 내시경

- * 내시경 비용은 내시경 전문의사, 내시경센터, 마취의사 비용뿐만 아니라 Helicobacter 검사 외 모든 용종(POLYP)제거 비용을 포함합니다.
- * 내시경시 마취과 전문의 하에 무통수면마취 합니다.
- * 위내시경 / 장내시경은 미국 소화기내과 및 내시경 전문의께서 하십니다.

- ▶ UNICARE ENDOSCOPY / SURGERY CENTER
- ▶ (줄기세포) 치료센터
- ▶ 물리치료센터

오바마케어 취급
각종 HMO·PPO/보험/교통사고
직장상해보험/메디케어 취급
여행자 보험/종합 혈액 검사

문의전화 714-520-0809

1736 Medical Center Drive #B Anaheim, CA 92801

