

## “형 때문에, 엄마 때문에……” 핑계를 달고 사는 아이

“엄마 때문에, 형 때문에……”

언제부터가 아이의 말 끝에 ‘때문에’ 라는 단어가 등장했다.

아이의 핑계를 대기 시작했다는 것은 자신의 잘못을 인식하여 수치심이나 부끄러움을 느끼기 시작했다는 것으로 이해할 수 있다. 핑계는 아이 나름대로 자신의 감정을 조절하기 위한 일종의 방어 전략이라고 볼 수 있다.

만 2~3세에 언어적 표현 능력이 생기면 핑계 대기가 가능해지고, 자기 중심적 사고방식에서 벗어나기 시작하는 만 7세경이면 점차 줄어든다. 그러나 여기에는 개인차가 상당하다. 임신, 출산, 육아 전문지 ‘양주’가 핑계 대는 아이 훈육방법을 소개했다.

### ■ 핑계 대는 아이를 위한 엄마의 대응책

#### [1단계] 가벼운 핑계 대기

그럴 수도 있음을 인정해주자. 엄마 생각에는 네 잘못도 있다는 것을 알려주는 것이 포인트. 아이가 잘 받아들이면 좋겠지만, 그렇지 않더라도 엄마의 의견을 제시하는 정도로, 아이가 다시 한 번 자신의 문제를 돌아보게끔 해준다.

#### [2단계] 핑계를 꺾지 않고 강하게 주장하기

아이는 자신의 핑계가 옳다고 주장하며 부모가 인정해줄기를 바란다. 부모와 힘 겨루기 상황이 벌어질 때 절대로 물러서지 않아야 한다. 다만 아이가 스스로 잘못을 인정해서 핑계를 거둬들이는 것까지 바라서는 안 된다.

아무리 네가 핑계를 고집해도 엄마는 그렇게 생각하지 않음을 인식시키면 그걸로 충분하다.

#### [3단계] 짜증과 분노를 동반한 핑계 대기

자신의 핑계를 관철시키기 위해 짜증이나 분노의 감정을 표출하는 단계다. 엄마는 감정적으로 흥분하지 말고 아이에게 차분해질 것을 요구한다. 그래야 이야기를 끝



까지 들어줄 수 있다고 설명한다. 그다음 아이에게 문제 상황을 객관적, 논리적으로 쉽고 짧은 말로 전달한다.

#### ▶ 옐로카드를 꺼내야 하는 순간

1. 단순하게 남을 탓하는 것이 아니라 미움, 적개심, 증오 등의 감정이 동반되는 경우라면 아이의 부정적 감정을 잠재울 수 있도록 아이를 달래준다.

2. 자신의 논리를 받아들이라고 우격다짐으로 밀어붙이거나 위협적인 태도를 보이면 엄마의 제재가 필요하다. 향후 분노 조절에 어려움이 생길 수 있다. 가급적 아이가 차분한 감정 상태로 돌아갈 수 있도록 노력한다.

3. 아이가 거짓말을 하면서 양심의 가책을 느끼지 않는 것처럼 보이거나 재미있어 한다면 아이의 도덕성 발달에 문제가 생길 수 있다. 평소 도덕, 배려, 질서, 법, 예의범절 등에 대한 교육을 강화하고 전문가의 도움을 받는다.

#### ▶ 지적보다 칭찬

평소 아이를 자주 지적하는 부모의 양육 태도가 핑계 대는 아이로 만든다. 반대로 지적이 아닌 칭찬을 받으면 아이는 핑계를 댈 이유가 없어진다. 야단치기를 줄이고 칭찬을 늘리는 것이 아이의 핑계 대기를 예방하는 방법이다.

■ 알고계셨나요?

## 아이가 물을 많이 마셔야 하는 이유



물은 생명을 유지하는 데 꼭 필요한 요소다. 인간의 몸은 70%가 수분으로 구성되어 있는데, 한창 성장 중인 아이들은 신진대사나 세포대사가 활발해 체내 수분이 85%에 달할 정도로 비율이 높다. (성인에 비해 체표면적, 칼로리 소비량, 수분 필요량이 높기 때문.) 성인의 하루 수분 필요량은 35ml/kg 정도지만 신생아의 경우는 130ml/kg이 나 될 정도로 아이들에게 물은 특히 더 중요하다.

수분 섭취가 부족하면 노폐물 배출이 원활하지 않아 피로를 느끼기 쉽다. 많이 움직이는 아이들일수록 수분 섭취가 충분히 이루어지지 않으면 피로감은 물론 근육통까지 느낄 수 있다.

또한 유아는 성인에 비해 체내 수분 이동량이 많다. 아이들은 발열, 구토, 설사 등 증상을 자주 보이는데, 이때마다 수분이 충분히 보충되지 못하면 수분 밸런스가 제대로 유지되지 못해 탈수가 나타나기 쉽다. 평소 수분을 충분히 공급해 적절한 수분 유지에 신경써야 한다.

물을 많이 마시면 대장의 수분 흡수 능력을 높이고 대장운동을 효과적으로 촉진해 변비와 숙변을 해결함과 동시에 독소를 배출하는 효과가 있다. 아이들은 양기가 충분하고 열이 많아 변이 굳고 마르기 쉽다. 토끼똥 같은 변을 보는 변비가 자주 나타나는데, 이때도 물을 많이 마시면 도움이 된다.

수분을 충분히 공급하면 피부 및 피부장벽의 세포가 탄력을 유지해 외부로부터 몸을 보호할 수 있는 능력을 증가시키는 효과가 있다. 수분이 부족하면 피부장벽이 약해지고 탄력을 유지하기 어려워지기 때문에 아토피성 피부염, 건선 등 피부질환을 악화시킬 수 있다. 이때도 물이 피부에 보약이 될 수 있으니 충분히 먹이도록 하자.

### TOTAL GOLF LESSON

- 주니어 레슨
- 개인 레슨
- 출장 레슨
- 필드 레슨



“골프, 이왕 시작했으면  
PGA, LPGA 선수로 만들어야 하지 않을까요?”

# 골프레슨

데이빗 송 티처는 전 미주 Top 10에 드는 지도자들과 여러 프로선수들과 10여년 이상 실전을 두루 경험하며 실력을 넓혔으며, 수많은 원포인트 레슨과 주니어 투어 선수 캐디 경험 10년 이상의 많은 경력을 쌓은 정보통 티처입니다.



데이빗 송  
David Song

\* PGA, LPGA 선수티칭 10년 경력  
\* PGA, LPGA 캐디 10년 경력



TOTAL GOLF LESSON  
714.745.1495

자녀를 골프시키는 부모들은 어느 부모나 다 같을 것으로 봅니다. 좋은대학, PGA, LPGA 선수로 성공시키기 위해 많은 노력을 합니다. 소문난 지도자들을 찾아 다니며 남들보다 하루 빨리 내 자녀가 더 잘되어야 된다는 생각으로 비행기 타고 타주 이곳 저곳으로 또는 자동차로 서너시간 거리로 레슨 받으러 갑니다. 뿐만 아니라 정신교육 시킨다며 비행기로 이곳 저곳을 다니기도 합니다. 무엇보다 골프레슨에서 가장 중요한 것은 기초부터 체계적으로 본인 체형에 맞는 세밀한 분석을 통해 처음부터 종합적인 훈련이 이뤄져야 합니다. 체력훈련, 정신교육, 스윙레슨, 숏게임 또한 본인 스스로 재미있고 즐거워야 하며, 하고자하는 열정이 있거나 혹은 타고난 재능이 있다면, 운동을 특별히 좋아 한다면, 특별한 계기가 있어야 할 것입니다. 재정적인 뒷받침과 함께 부모의 헌신도 중요하다고 봅니다.

골퍼스 파라다이스 골프레인지  
Golfers Paradise  
1600 N. Harbor Blvd, Fullerton, CA 92835

\* 교통편이 불편하신 분들을 위해 출장 레슨도 가능합니다.  
\* 재능은 많지만 형편이 어려운 주니어 무료 레슨도 해드립니다. 문자 메시지도 환영합니다.

레슨중 전화를 받지 못하오니 텍스트 메시지를 남기시면 연락드리겠습니다