

엄마의 말투가 아이를 바꾼다

아무리 잔소리해도 바뀌지 않는 아이 때문에 걱정이 라면 부모의 말투부터 점검하는 게 우선이다. 육아전문 매체 '베스트베이비' (smlounge.co.kr)는 부모의 사소한 말투 하나가 아이를 능동적 혹은 수동적으로 바꿀 수 있다며 아이와의 대화법을 소개했다.

■ 능동적인 아이를 만드는 '제한형 말투'



"아침이야 빨리 일어나!", "숙제 똑바로 해!" 와 같이 '~해!' 로 끝나는 말은 '명령형' 이다. 큰 소리로 호통을 치든, 부드러운 목소리로 말하는 결국은 자신의 말에 상대가 따르게 하려는 점에서 같다. 명령형으로 말할 때 아이는 "네" 라는 대답밖

에 할 수 없다. 엄마는 아이에게 '전달' 한다고 생각하고 말하지만, 명령형은 부모의 생각을 아이에게 '강요' 하는 것이다.

명령형이 아니라 아이에게 권유하듯이 말투를 바꾸면 아이의 반응은 달라진다. "빨리 먹어!" 를 "~해보지 않을래?" 라는 제안형으로 바꿔 말해보자. 그러면 아이는 그 제안에 어떤 식으로든 반응하게 된다. 그 반응이 반론이라도 상관없다. 중요한 점은 대화를 나누면서 아이와 소통이 이뤄진다는 것이다.

제한형 대화의 장점은 아이가 자신의 행동을 능동적으로 정하도록 이끈다는 점이다. 엄마의 명령에 따르는 게 아니라 일어난다는 행동을 제안받음으로써 아이가 스스로 일어나는 것을 고려하고 선택하는 것을 경험하게 해주는 게 포인트. 제한형 대화를 시작한다고 아이가 하루아침에 바뀌지는 않겠지만 이것이 습관화되면 부모가 잔소리하지 않아도 자발적으로 행동하게 된다.

■ 결과보다 과정을 칭찬하는 섬세한 칭찬

칭찬은 아이에게 동기 부여를 해주는 정말 좋은 방법이다. 하지만 그렇다고 무작정 칭찬만 해서는 안 된다. 아이는 부모에게 칭찬을 받거나 야단을 맞음으로써 좋은 일과 나쁜 일을 가려낼 수 있게 된다. 따라서 "대단해!", "굉장해!" 를 남발하면 아이는 칭찬의 가치를 모르게 된다. '해내지 못한 일' 도 칭찬해주어야 아이는 노력의 소중함을 깨달을 수 있고 이는 성장에 커다란 플러스 요인으로 작용한다.

칭찬은 부모가 아이의 성장을 치하하는 일반적인 행위가 아니라, 아이를 격려하고 의욕을 높이는 소중한 커뮤니케이션 도구다. 목표를 달성하지 못했을 때에도 이것을 해내고 있는 과정이라고 생각하고 그 과정을 칭찬해주는 게 바람직하다. 아이는 과정을 칭찬받았을 때 성공을 향해 분발할 에너지를 축적할 수 있다.

■ 제안할 때 효과적인 긍정형 문장

부모라면 "이번에 1등 하면 새 게임팩 사줄게.", "엄마 말만 들으면 아이스크림 안 사줄 거야" 라는 말을 많이 써봤을 것이다. 이런 교환 조건을 제시하면 아이는 대체로 부모의 의도대로 움직인다. 그러나 이는 부모의 말이 정확하게 전달되어서가 아니라 상이나 벌로 아이를 조종하는 셈이다. 이런 방법을 지속하면 아이는 상이나 벌이 없을 때는 행동하지 않으며 자기조절력 저하로 이어질 우려가 있다.

교환 조건이 부모의 입맛에 맞게 아이를 움직이려는 미끼로 활용되어서는 안 되지만, 아이의 습관을 이끌거나 목표를 갖게 하기 위한 '~하면 ~할 수 있다.' 라는 긍정형의 조건부라면 아이의 성장에 도움이 될 수 있다. '~하지 않으면 ~못해.' 와 같이 금지하는 말투, 부정적인 말투는 쓰지 않도록 노력하자.

■ '엄마의 말투' 업그레이드 스킬 3

1. 아이가 아는 단어를 쓴다

아이에게 뭔가를 가르치거나 전달할 때는 아이가 아



는 말로 설명한다. 아이의 눈높이에서 이미지를 그려 구체적인 예를 들면 훨씬 효과적이다.

2. 지시할 때는 명확하게 한다

식사하다가 밥을 흘린 아이에게 "똑바로 먹어!" 라고 지적한다면 엄마가 아이에게 전하려는 의도가 명확하게 전달되지 않을 뿐더러 아이는 뭘 어떻게 해야 할지 몰라 주눅 들게 된다. 이럴 땐 "흘리지 말고 먹자." 와 같이 구체적으로 행동의 방향을 지시해 준다.

3. 아이의 감정을 헤아린다

아이가 뭔가를 해내지 못했을 때 부모는 무심코 못한 점을 지적하고 그것을 고치도록 지도하기 쉽다. 하지만 이는 아이의 감정 상태를 제대로 파악하지 못한 언행으로 아이는 "너는 안 되는 애야!" 라고 느낄 확률이 높다. 이럴 때 부모는 불가능해 보였던 것이 가능해 보이도록 방법을 알려주거나 제안하는 방식으로 말해주는 게 좋다.

가능한 일에 주목한다는 것은 아이의 눈높이에서 함께 같은 목표를 향해 계단을 올라가는 것과 같다. 아이는 부모와 함께하기 때문에 안심하고 다시 도전할 수 있다. 아이와 같은 눈높이가 된다는 것은 단순히 몸을 낮춰 서로의 높이를 맞추는 것이 아니라, 아이의 기분을 공감하고 그것을 따스한 말로 표현하면서 서로에게 초점을 맞추는 것이 중요하다.



아이비 펜싱클럽

IVY FENCING CLUB

온 가족이 즐길 수 있는 스포츠, Art of Fencing, Art of Life
 유럽에서 몸으로 하는 체스라 불리는 펜싱, 이제 플러튼에서 시작합니다.
 한인에게 경쟁력있는 운동 펜싱으로 인내심, 체력, 신속한 판단력을 기르고
 아이비 대학진학 가능성을 높이세요!

Grand Opening

전 국가대표 선수가 체계적으로 지도합니다.

- 경기고, 한국체육대학 졸업
- 청소년 국가대표
- 90년부터 10년간 성인 국가대표
- 아시안게임 및 세계선수권대회 다수 수상
- 2000년부터 5년간 서울 체육 고등학교 코치 역임
- 2014년부터 4년간 미국 버지니아 Penta Olympic Fencing Club 코치

미국 현지 아이비리그 대학에선 펜싱을 하는 학생들에게 입학 가산점을 주고 있습니다

초·중·고등학생들에게 펜싱은 더욱 현실적인 스펙이 됩니다. 미국 대학 입시에서는 대학 수능시험(SAT) 다음으로 체육 활동이 큰 비중을 차지합니다. 특히 아이비리그 대학들에는 유서깊은 펜싱팀이 있습니다. 펜싱대회 입상경력이 있는 지원자에게는 입시에 가산점을 줍니다. 펜싱은 빠르고 격렬하면서도 꿈은 자세를 유지하기 때문에 순발력과 집중력을 키우는데 효과적입니다. 유럽 귀족들의 스포츠였던 만큼 상대에 대한 예의를 중시해 인성교육에도 좋다는 평가를 받고 있습니다. 특히 끊임없이 하체를 움직여야 하는 펜싱은 다리의 군살을 빼고 늘씬하게 하는데 효과적이며 순발력과 민첩성, 유연성, 균형감을 발달시키는 운동인 동시에 순간적으로 판단해야하는 '지적게임' 이기도 합니다. 계절에 상관없이 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 유산소 운동인 펜싱으로 균형잡힌 몸매를 유지하세요.

TEL: 714-449-0882 • 1807 N Euclid ST., Fullerton, CA 92835
www.ivyfencingclub.com • ivyfencingclub@gmail.com