



상호 협력 바탕으로 '긍정 훈육' 하라

부모는 아이가 어느 정도 의사소통이 가능해지면 아이의 발달 수준을 무시하고 자기 기준에 맞춰 반응하기를 기대한다. 높아진 기대치는 아이에 대한 실망으로 돌아오기 쉽고, 실망이 거듭되다 보면 아이에게 올바르게 훈육하기보다 화를 내고 야단치는 경우가 많다. 아이를 체벌하거나 아이에게 감당할 수 없는 스트레스를 주면 아이가 정서적 상처를 입는 것은 물론 뇌 발달에도 안 좋은 영향을 미친다.

긍정적인 훈육은 부모와 자녀가 대립하는 게 아니라 상호 존중을 바탕으로 협력하는 것이다. 그래서 별주기가 아닌 가르침과 배움에 초점을 맞추고, 아이의 뇌 발달 수준을 고려하여 현실적인 기대를 하는 게 중요하다. 긍정적인 훈육을 할 때는 부모가 전권을 쥐는 대신 부모와 아이 사이에 힘의 균형을 유지해야 한다. '베스트 베이비' (smlounge.co.kr)가 긍정 훈육 방법을 안내했다.

1 폭력적인 아이

폭력적인 행동을 하는 이유는 대부분 감정 조절 능력이 미숙해서, 또는 특정 환경이나 가족 내 위치 적응에 어려움을 겪기 때문이다. 보통 예민하거나 불안하거나 자제력을 잃을 때 폭력성을 보인다. 아이가 폭력성을 보일 때 무조건 놀라거나 다그치기보다는 아이가 자신의 감정을 다스릴 만큼 뇌 발달이 이뤄지지 않았다는 사실을 받아들이고 아이의 수준에 맞는 훈육을 해야 한다.

▶ **솔루션** 잘못된 행동의 핵심을 감정적이지 않은 어투로 알려주고 일단 아이의 감정을 누그러뜨린다. 아이가 실컷 울도록 내버려두고 울어도 괜찮다고 말해준다. 아이의 감정이 충분히 가라앉은 뒤에는 아이가 자신의 감정을 표현할 방법을 함께 모색한다. 여기서 강조할 점은 화를 내도 괜찮지만 좀 더 효과적으로 다스려야 한다는 것이다. 아이에게 화내지 말라고 해서는 안 된다. 대신 아이가 감정을 더 잘 다스리는 방법을 배우도록 도와야 한다. 예를 들어 화를 내기 전에 머릿속으로 열을 켜다, 분노에 우스꽝스러운 이름을 붙이고 화가 날 때마다 그 이름을 부르며 '저리 가' 라며 소리친다 등 아이의 수준에 맞는 감정 조절법을 찾아 아이에게 제안해보자.



사진=shutterstock

2 형제자매 간의 싸움

동생이 태어나면 주로 아빠가 첫째를, 엄마가 아기를 돌보는 경우가 많다. 특히 모유수유 중이라면 더욱 그렇다. 하지만 이렇게 아이를 분리해 돌보면 문제가 더 커진다. 큰아이가 엄마와 관계가 단절되었다는 느낌을 받기 때문이다. 또한 두 아이를 비교하거나 차별 대우 등은 형제자매 간의 다툼을 불러일으킨다.

▶ **솔루션** 자녀 하나하나에 관심을 기울여야 한다. 자녀의 문제 행동과 형제간 갈등이 심해질수록 부모가 번갈아가며 한 아이와 단둘이 보내는 시간이 더 많이 필요하다. 또한 형이나 누나 이해하러, 동생이나 보좌라 식의 차별을 하거나 첫째에게 동생을 훈육할 책임을 떠넘겨서는 안 되며 모두 동등하게 대하도록 노력해야 한다. 무엇보다 갈등이 생겼을 때 부모의 개입 없이 아이들이 스스로 문제를 해결하는 방법을 알려주는 게 중요하다.

3 거짓말하는 아이

부모를 너무 사랑해서 잘 보이기 위해, 또는 부모를 믿지 않아서 등 아이들은 부모에게 거짓말을 하는 경우가 있다. 아이가 자신의 잘못을 솔직하게 이야기했을 때 보이는 부모의 반응에 따라 이후 거짓말 횟수가 줄어들 수도 늘어날 수도 있다.

▶ **솔루션** 아이가 부모에게 거리낌 없이 진실을 이야기할 수 있도록 해주고 거짓말을 부추기지 말아야 한다. 엄

마 아빠에게는 무슨 말이든 해도 된다는 믿음을 주려면 아이가 비밀을 털어놓았을 때 가능한 한 들만 간직해야 한다. 아이의 말에 귀를 기울이지 비난과 처벌은 접어두고 침착하게 아이를 도울 방법을 생각해볼 것. 거짓말을 했다는 사실에 집중해 야단을 치기보다는 아이가 아무 거리낌 없이 다가와 진실을 말할 수 있도록 아이와 돈독한 관계를 맺는 것을 가장 중요한 목표로 삼아야 한다.

4 징징대고 잘 빠치는 아이

평소에 주도권이 별로 없고 무력감을 느끼는 아이가 곧잘 징징대고 빠친다. 이런 감정은 무시당하고 존중받지 못할 뿐 아니라 유대감이 결여되었다고 느낄 때 나타난다.

▶ **솔루션** 무엇보다 아이에게 최대한 관심을 집중하고, 하는 말에 진지하게 귀를 기울이자. 하나의 방법으로, 아이가 말을 하면 그대로 반복해서 말하는 것이 있다. 아이가 하는 말에 귀를 기울이거나 질문을 하면 아이는 인정받았다고 느낀다. 아이가 징징대는 이유가 하찮아 보여도 아이의 세계에서는 무척 중요한 사건일 수 있음을 명심하고 아이의 바람이나 걱정을 알아잡아주는 안 된다.

5 욕하는 아이

욕을 하는 것은 뇌의 흥분을 가라앉히고 평정을 되찾기 위한 일반적인 반응이다. 여기에 더해 아이들은 충동 조절 능력이 부족하다. 또한 아이는 무력감을 느낄 때 문제 행동을 일으켜 주도권을 잡으려 하는데 욕은 주도권 잡기에 효과적인 방법이다.

▶ **솔루션** 아이가 욕을 할 때 부모가 과민반응 할수록 아이는 점점 더 심하게 욕을 할 가능성이 높다. 부모가 과도한 반응을 보이면 아이는 부모를 자기 마음대로 조종할 수 있다고 생각한다. 오히려 차분한 태도를 유지하며 평상시와 같은 목소리로 태연하게 행동해야 한다. 아이가 욕을 함으로써 다른 사람에게 어떤 나쁜 의미를 전달하는지 알려주는 것도 욕을 줄이는 데 큰 도움이 된다.

www.unicaresurgery.com

애나하임

쾌적한 병원시설에서 만족한 의료시술을 경험하십시오.

UNICARE SURGERY CENTER

유니케어 수술센터

Tennis Elbow 시술센터

- 테니스엘보우 시술 • 관절수술/골절수술/척추수술
- 각종 통증수술
- ▶ UNICARE SURGERY CENTER
- ▶ Orthopedic/Podiatry/Plastic/Hand & General Surgery
- ▶ 줄기세포(Stem Cell), 자가혈청치료(PRP)
- ▶ 각종 수술 상담

미국보드 전문의와 최신 의료장비와 진료시스템으로 정확한 진단, 시술을 해드립니다.

각종 PPO보험/교통사고, 직장상해보험/메디케어 취급, 여행자보험, 기독교의료상조

UNICARE

SURGERY CENTER

714-332-5000

1741 W. Romneya Dr. #B, Anaheim, CA 92801