

아이한테 사과할 때 알아야 할 '사과의 기술'



▲ 부모의 사과는 아이의 다친 마음을 치유해 준다. 사진=shutterstock

부모도 사람이다 보니 아이에게 잘못을 할 때가 있다. 하지만 제대로 사과하는 부모는 드물다. 부모의 사과는 아이의 무너진 마음을 복구하고 치유하는 수술이나 약물과 같은 역할을 한다.

아이의 다친 마음을 보듬어주는 사과의 기술을 'best baby' (smlounge.co.kr)가 안내했다.

▶ 사과할 때 부모가 알아야 할 것

아이의 힘든 마음이 오래 지속되지 않도록 하는 게 중요하다. 부모가 순간적으로 잘못을 깨닫고 아이에게 사과해야 할 필요성을 느낀다면 미루지 말고 바로 그 자리에서 사과하자.

상황이 지나버린 경우라면 사과하는 타이밍을 잘 잡아야 한다. 아이의 눈을 응시하며 미소를 짓거나 안타깝고 미안해하는 표정으로 사과하는 게 바람직하다. 사과하는 이유도 명확하게 설명하자. "엄마가 미안해!" 라고 말해 먼저 아이의 감정을 풀어주며 아이를 안아주거나 머리를 쓰다듬는 등 비언어적 표현을 함께

해주는 것이 좋다. 그런 뒤에 곧바로 "아까 엄마가 큰 소리로 화를 내서 미안해!" 식으로 이야기하면 된다.

어른에게 사과하는 것처럼 아이 또한 감정을 배려하면서 예의를 갖춰야 한다는 사실을 명심하자.

▶ 상황별 사과 방법

1. 아이에게 약속을 했는데 지키지 못한 경우

먼저 약속을 지키지 못한 것에 대해 사과하고 그 이유를 설명해준다. 이때 말로만 사과하지 말고 행동으로 바로잡는 태도가 필요하다. 잊어버린 약속을 다음으로 미루어 꼭 실행하는 것이다.

2. 감정을 다스리지 못해 아이에게 과도하게 화를 냈을 때

아이의 부정적인 정서 상태, 즉 엄마의 과도한 화 때문에 생긴 아이의 불안, 두려움, 슬픔, 분노 등을 가라앉히는 데 중점을 뒀다. "엄마는 네가 미워서 그런 게 아니라 네 행동 때문에 화를 낸 거야." 식으로 아이의 부정적인 감정이 해소될 수 있도록 충분히 사과하고 설명한다.

3. 상황을 오해해서 아이에게 화를 낸 경우

동생이 잘못을 해서 싸움이 벌어졌는데 형이나 누나를 일방적으로 혼낸 경우가 대표적. 상황을 오해해 아이에게 일방적으로 화를 냈다면 엄마의 성급한 판단이 그릇된 행동임을 아이에게 알려주어야 한다. 상황을 오해한 것에 대해 충분히 사과해야 아이의 억울함이나 분노가 풀린다.

엄마 가슴에 집착하는 아이

아이가 엄마 가슴을 만지는 행동을 보이며 집착하는 데는 이유가 있다. 안정감을 주기 때문이다. 아이는 엄마의 가슴을 만지는 행동을 통해 자신의 불안을 해소한다. 일종의 자기 위안적인 행동인 것이다.

임신 출산 육아 잡지 '앙주' (ange.co.kr)가 엄마 가슴에 집착하는 아이에 대처하는 방법을 소개했다.



▲ 엄마 가슴에 집착하는 아이의 행동은 점진적으로 개선시켜야 한다. 사진=shutterstock

■ 모유수유한 아이만 가슴에 집착할까?

흔히 모유수유를 한 아이가 엄마 가슴에 더 집착할 거라 생각하지만 정확한 통계는 없다. 하지만 모유수유를 하면서 엄마의 가슴에 익숙한 아이들은 편안함을 잘 알기에 집착할 확률이 높다는 의견이 있다.

그러나 반대 의견도 있다. 모유수유를 통해 엄마의 사랑을 충분히 느낀 아이들은 굳이 엄마 가슴에 집착할 이유가 없고, 분유수유로 엄마와의 스킨십이 부족해 상대적으로 애정 결핍을 느끼는 아이들이 엄마의 가슴을 통해 안정감을 얻으려고 집착하는 경우가 있다는 것이다.

■ 조금씩 개선하고 의연하게 대처하기

물론 아이의 행동은 시간이 지나면 절로 좋아진다. 어른이 되면 엄마 가슴을 만지는 일은 없다. 행동의 정도가 심한 경우에만 가슴에 집착하는 행동을 줄이는 노력을 하면 된다.

이때 중요한 것은 점진적으로 행동을 개선하는 것이다. 갑작스럽게 "이제부터는 만지면 안 돼!" 라고 통보하기보다는

조금씩 상황과 횟수를 줄여가며 행동을 바꾸는 것이 좋다.

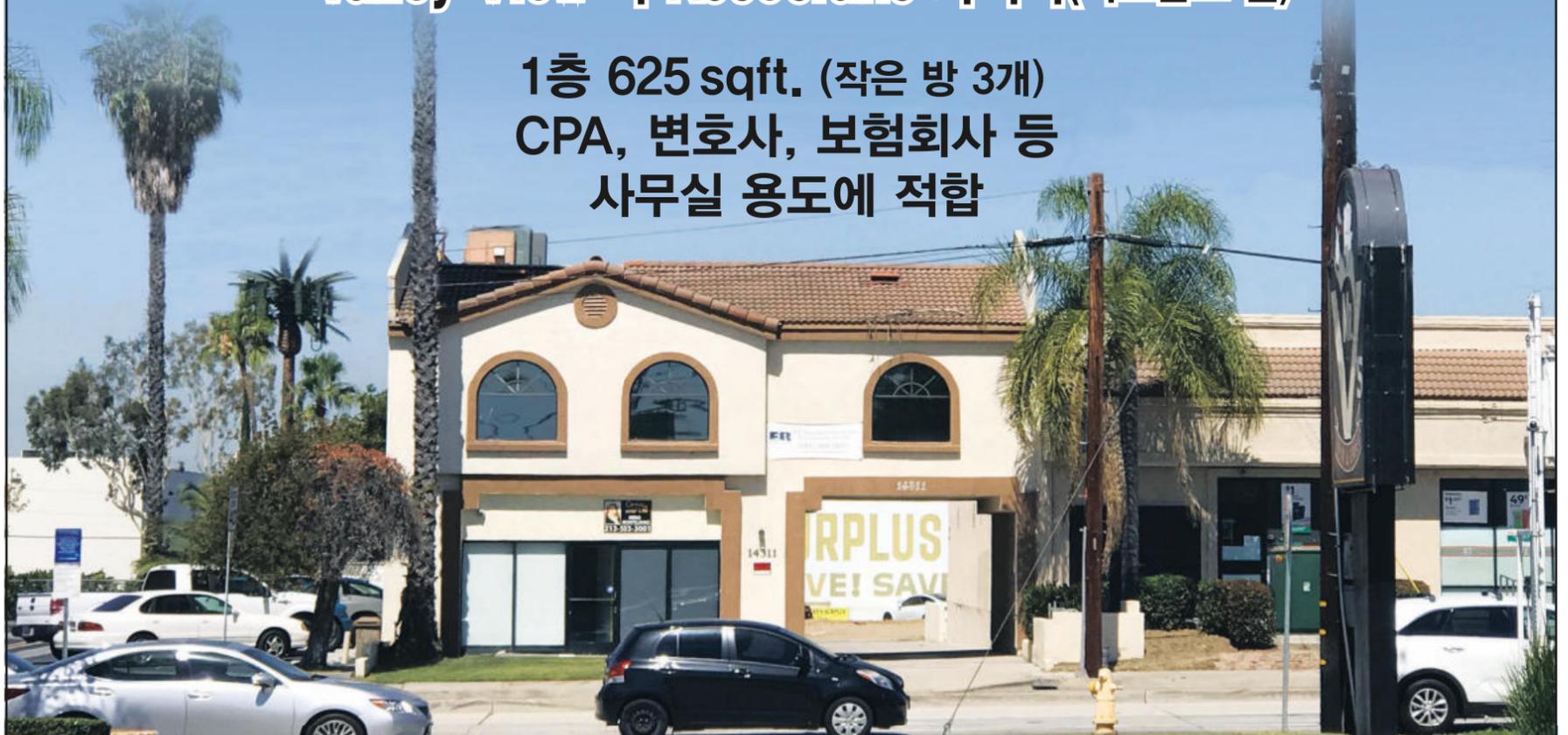
중요한 것은 아이의 행동에 크게 당황하거나 놀라지 않고, 침착하게 아이 행동의 문제점에 대해 얘기하는 것이다. 특히 당사자인 엄마는 의연하고 이성적으로 대처해야 한다. 수치심이나 죄책감을 갖게 하는 감정적이고 격한 표현보다는 아이가 받아들일 수 있는 사실에 기반해 조곤조곤 분명하게 얘기하는 게 효과적이다.

또 공격적인 말투는 피한다. 예를 들어 "이제 네 살이니까 엄마 가슴을 만지는 행동은 그만두었으면 좋겠어. 그보다는 장난감으로 놀이를 하는 것이 더 어울려!", "집 밖에서 다른 사람들이 보면 너를 이상하게 생각할 수 있어. 그러니까 이제 그만 만지는 게 좋겠다!", "이제 네 손이 커져서 자꾸 만지면 엄마 가슴이 아파져!" 라는 식이 적절하다. 또 촉감이 좋은 인형이나 담요 등 아이의 불안감을 달래줄 대안을 마련하는 것도 좋다.

오피스 임대

Valley View 와 Rosecrans 사거리(맥도날드 옆)

1층 625 sqft. (작은 방 3개)
CPA, 변호사, 보험회사 등
사무실 용도에 적합



949-501-8555 리아 장