

아이를 혼낼 때 절대 하면 안 되는 행동

오늘도 아이를 혼낸 당신. 어디까지나 아이를 바른 길로 이끌어야겠다는 생각에 어쩔 수 없이 야단을 쳤다. 그런데 아이를 혼내고 나면 늘 마음속에 짙짙한 뭔가가 남는다. 혼을 내다 자꾸 '버럭' 하는 바람에 언짢아질 때도 많고, 또 어떨 땐 가벼운 벌을 주기도 하는데, 과연 이 방법이 옳은지 헛갈리기도 한다. 야단친 다음에 아이 행동이 교정되고 있는지 확신이 안 설 때도 많다. 어떻게 혼내야 '제대로' 혼내는 걸까? 'best baby' (smlounge.co.kr)가 아이를 혼낼 때 하지 말아야 할 행동들에 대해 안내했다.



▲ 사진=shutterstock

■ 버럭! 화난 감정: "엄마가 그러지 말랬지?"

야단칠 때 반드시 빼야 할 첫 번째는 '감정'이다. 사실 아이를 야단쳐야 하는 대부분 상황은 이미 부모의 화를 돌운다. 동생이랑 치고받고 싸우고, 집 안을 난장판으로 어질러 놓고, 제발 그만 하라고 해도 계속 컴퓨터 게임만 하면 부모 속은 당연히 부글부글 끓는다. 이런 상황에서 평정심을 유지하기란 쉽지 않다. 하지만 화가 나고 감정이 격앙될수록 마음에서 없애야 할 것이 과잉된 감정이다.

감정에 사로잡혀 아이를 혼내다 보면 안 그러겠다고 다짐을 해도 알게 모르게 화풀이를 하게 된다. 이런 경험 종종 있을 것이다. "엄마가 그러지 말랬지? 지난번에도 그러더니 또 그러네?" 하며 폭주하듯 질러버리고 만다. 이렇게 아이를 코너로 몰아세우면 으레 아이는 "으앙~" 울음을 터트리거나, "아니야!", "형이 먼저 그랬어!" 하며 방어를 하고 이 과정에서 몇 차례 고함이나 오고 간다. 결국 화난 부모와 복받친 아이의 두 감정이 만나 감정에 불이 붙는 결과를 초래하기 십상이다.

야단칠 때 감정이 섞이면 결과적으로 좋은 게 하나도 없다. '우다다다' 에너지를 쏟아낸 다음 부모에게 남는 건 '아, 내가 오늘 또 버럭했구나!' 하는 자괴감과, 아이는 자기가 왜 혼났는지 무얼 잘못했는지는 모른 채 엄마 아빠의 무서운 얼굴과 험악했던 그 순간의 분위기만 기억에 남을 확률이 높다.

물론 참는 게 능사는 아니다. 묵혀둔 감정은 스스로를 공격해 에너지를 소모시키기 때문이다. 화난 감정은 그때그때 푸는 게 좋다. 다만 그 화풀이가 사랑하는 '내 아이'에게로 향해서는 안 된다. 잠깐만 감정을 환기해도 불같은 폭발력이 한결 줄어든다.

■ 폭언: "언어폭력도 폭력!"

혼낼 때 내뉘어도 입에 담아서 득 될 게 하나도 없는 말이 있다. 그런데 순간의 감정에 휩싸인 나머지, 혹은 악의 없이 습관적으로 폭언을 내뱉는 경우가 있다. 부모는 무심코 하는 말일 수 있으나 아이에게 미치는 과급력은 적지 않다. 습관적으로 듣다 보면 분노가 쌓일 수 있고 '정말 난 이것밖에 안 되나?' 라는 생각에 빠져들기 때문이다. 아이도 엄연히 인격을 가진 존재다.

"또, 또! 네가 하는 짓이 늘 그렇지 뭐", "제발 언니(동생) 본 좀 받아라", "왜 그렇게 바보 같은 짓을 하니?", "아, 몰라. 당장 때려치워!", "자꾸 그러면 엄마 아들(딸) 하지 마!", "진짜 말로는 안 되겠구나." 이런 말들을 직장 동료에게, 내 친구에게 할 수 있겠는가? 인격 모독이란 말과 함께 절교를 선언할지도 모른다.

■ 비교와 과거 들추기: "정말 그것밖에 못하니?"

혼낼 때 부모들이 가장 흔하게 말하는 단골 멘트가 있

다. "재는 안 그러는데 너는 도대체 왜 그러니?" 식의 남과 비교하는 말인데 이는 아이들이 제일 싫어하는 멘트다. 부모 편에는 경쟁 심리를 유도해 자극을 주려는 거겠지만 효과는 커녕 반항하고 싶다는 부작용만 불러온다.

혼낼 때 주의할 또 한 가지는 과거를 들추지 않는 것. 아이는 지금 혼나고 있는 상황만으로도 힘들고 서럽다. 그런데 대가를 치렀다고 생각한 지난 과오까지 들춰내면 더 힘들고 억울해진다. 야단칠 땐 현 상황에만 집중하자. '지금' 무얼 잘못했는지, 어떻게 고치면 좋을지 고민하자.

■ 체벌: "꽃으로도 때리지 마세요!"

체벌은 양육 매뉴얼에서 사라지는 추세이지만 여전히 아이를 야단칠 때 때를 드는 부모들이 있다. 하지만 체벌에는 합당한 이유도, 그로 인한 이득도 없다는 게 전문가들의 공통된 의견이다. '다져 잘되라고 그러는 거'라는 단서가 붙었다 한들 아이를 때리다 보면 부모도 사람이기에 감정이 실릴 수 있고, 그럴 경우 의도했던 의도치 않았던 당하는 아이 입장에서는 결국 아동학대가 되는 셈이다. 누가 뭐라 해도 아이는 어른에 비해 약자인 까닭이다.

체벌은 부모 자신도 모르는 사이에 학대로 이어질 가능성이 있는데다 체벌이 남기는 효과 역시 미미하다. 게다가 다수의 연구에 따르면 체벌이 아이에게 '다른 누군가를 제압하기 위해서는 결국 폭력이 필요하다'는 메시지를 준다고 밝혀진 바 있다.

아이에게는 상처를 남길 수 있고, 부모에게는 '내가 왜 그랬을까? 왜 순간 욕했을까?' 하는 죄책감만 남을 뿐이니 사랑의 때라는 이름의 체벌은 더 이상 없게끔 하자.

신체적인 폭력 이외에도 아이 혼자 방에 가두는 것 역시 정서적 체벌에 해당된다. '이 정도야 괜찮겠지'라는 부모 생각과 달리 아이는 심한 공포감을 느낄 수 있다. 혼육을 목적으로 방이나 화장실에 혼자 두고 정해진 시간 동안 반성하라고 하는데, 이런 경우 기질에 따라서 심한 불안과 공포를 느끼는 아이도 있다.

한국의 맛을 전하는 코리안 빙수 카페!



잉어빵

직접만든 달지않은 팔



호떡



15가지 종류의 빙수



KOREAN BINGSO & **설탕** BINKINS

Korean Bingsu Cafe



부에나파크점 657.529.1060 5427 Beach Blvd, Buena Park, CA 90621

로렌하이츠점 626.581.1581 1330 Fullerton Rd, #110, Rowland Height, CA 91748