

아이한테 사과할 때 알아야 할 '사과의 기술'

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.

잘못을 저질렀을 때 진심으로 사과하는 부모 밑에서 성장한 아이는 자신의 실수나 잘못을 솔직하게 인정하는 용기와 다른 사람의 억울함, 피해, 곤경 등을 이해하는 공감 능력을 갖게 된다.

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



■ 아이에게 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. 절대로 대충 혹은 흘리듯이 말하지 정식으로 사과할 것.

이때는 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.

그래도 아이가 여전히 화가 난 상태라면 사과의 말을 한 번 더 하거나 나중에 재차 사과한다. 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.

사진=shutterstock

시니어 헬스케어 전문 **MART** 옆

HOWARD DRUGS

· 깨끗한 시설 · 저렴한 가격 · 친절 서비스

당뇨/ 고혈압/ 콜레스테롤 상담 전문

세리토스, 실비치, 싸이플러스, 롱비치, 하와이언 가든, 다우니

30년 병원 임상경험
*노약사에게 전화주세요



약사 노혜경
Pharm.D.
Board Certified
Pharmacotherapy
Specialist



(Del Amo Bl. + Pioneer Bl.)

하워드 약국
562-866-6011

20141 Pioneer Blvd. Lakewood, CA 92715

JSK 건축, 플러밍



물
새
요
:

Lic #1049049 **재해복구 전문업체**

제이킴

714.249.5469



무료 3D 디자인 • 무료 견적 • 20년 경력



CUCKOO 문의 환영



캐비닛 / 카운터 탑 / 마루 / 타일 / 욕조 / 샤워 도어 / 창문

부엌과 화장실 리모델링 전문업체

캘리 키친 앤 베쓰가

라팔마에 쇼룸을 오픈했습니다.

5438 La Palma Ave. La Palma CA 90623

714-206-7366

www.calikitchenbath.com

calikitchenbath@gmail.com

Licensed, Bonded and Insured St. Lic. #1073686



CALI KITCHEN & BATH
HOME RENOVATION