

자녀사랑하기 5호 - 올바른 훈육법

자녀를 사랑하는 방법에는 무조건적인 사랑 뿐 아니라 일관성 있는 훈육도 포함됩니다. 훈육을 통해 자녀는 옳지 못한 행동을 멈출 수 있고 자기 조절력도 키울 수 있게 됩니다. 하지만 효과적인 훈육은 상당한 기술과 노력이 필요합니다. 이번 뉴스레터에서는 어떻게 하면 효과적으로 자녀를 훈육할 수 있을지를 알아봅니다.

1 많이 칭찬해 주세요.

- 벌보다는 칭찬이 더욱 강력하고 효과적입니다. 아이의 잘못된 행동보다는 잘하고 있는 행동에 먼저 관심을 가져 주세요.
- 긍정적인 부모-자녀 관계 속에서 훈육이 효과적으로 작동합니다.

2 부모의 감정을 먼저 다스리세요.

- 자녀의 뇌는 발달하고 있습니다. 아직 완벽하게 성숙되지 않았기 때문에 행동 조절이 안 되거나 지키기 어려울 수 있습니다. **훈육은 체벌이 아니라 가르침입니다.** 크게 심호흡을 한 번 하세요.

3 아이의 자존감을 존중해 주세요.

- 사람이 많은 곳에서 훈육을 하지 않습니다.
- 인격을 모독하거나 다른 아이와 비교하는 언행은 피해주세요.

너는 왜 그 모양이니? (X)

너는 어떻게 동생만도 못하니? (X)

- '~하지마' 보다는 '~을 멈추고, ~했으면 좋겠다'는 식의 긍정적 표현을 사용하여 해결방안을 함께 제시하여 주세요.
- 다음과 같은 메시지 전달법이 좋습니다.

- 네가 연락도 없이 늦게 들어오면 → **문제행동**
- 엄마는 걱정된다. → **감정전달**
- 왜냐하면 혹시 무슨 일이 생겼을 수도 있으니.. → **정당한 이유**
- 늦는 경우에는 꼭 연락을 해 주려무나. → **의사전달**

4 훈육에는 구체적인 계획과 전략이 필요합니다.

- 자녀가 친구들에게 거친 말과 행동을 하는 것에 대해서 훈육하기로 결심하였다면 언제, 어떤 방식으로 이야기할 것인지, 규칙은 어떻게 정할 것인지(시간, 상벌 등) 등을 먼저 마음속에서 정합니다.

❖ 이렇게 해 주세요.

1. 규칙을 정하는 이유에 대해 자녀와 충분히 대화해 설득합니다.

2. 상벌을 정할 때 자녀와 합의를 통해 정합니다.

- 상을 정할 때는 자녀가 좋아하는 것을 상으로 주어야 동기부여가 됩니다.
벌은 TV 시청 제한 등 아이의 특권을 제한하는 것이 좋습니다.

3. 규칙의 적용은 부모 모두 일관된 방향으로 해야 합니다.

4. 규칙과 벌은 미리 정해져 있어야 하며 누구라도 규칙을 잘 지켰는지 판단할 수 있도록 구체적이어야 합니다.

엄마 말을 잘 들어야 한다. (X)

친구들과 사이좋게 지낸다. (X)

학교 갔다 오면 곧바로 숙제를 한다. (O)

친구들에게 욕을 하지 않는다. (O)

5. 잘못된 행동에 대한 벌은 즉각적으로 주는 것이 효과적입니다.

- ※ 만일 자녀가 약속을 지키지 않고 친구에게 욕을 하였다면?
→ 낮고 단호한 목소리로 '지금 네가 욕을 했기 때문에 약속에 따라 하루 동안은 TV를 볼 수 없어'라고 말하며 이를 바로 시행합니다.

6. 상을 줄 때는 자녀의 눈을 바라보고 자녀의 노력을 말로 칭찬해줍니다.

5 어떤 경우에도 체벌은 하지 않습니다.

- 체벌은 문제 행동을 교정하는 것에 효과가 없습니다.
- 체벌을 당하면 자녀는 공포심에 사로잡혀 생각이 정지됩니다. 정작 자신이 어떤 잘못된 행동을 했고, 어떻게 바뀌어야 하는지 생각하지 못합니다.
- 체벌을 경험하면 아이는 폭력을 통해서 문제를 해결할 수 있다고 믿게 되어서 또 다른 폭력을 야기하며 성격형성에도 부정적입니다.

6 자녀는 부모가 믿는 만큼 자랍니다.

- 부모의 마음에 아이에 대한 불신과 불만이 가득 차 있다면 아이는 자신을 부족한 아이로 인지하게 됩니다. 반대로 부모가 아이에 대한 믿음과 감사하는 마음이 있으면 아이들의 자존감도 올라가며 훈육이 좋은 효과를 발휘할 것입니다.

2018년 7월 동신초등학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 5호이며, 총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.