

올바른 자녀 지도법

올해는 코로나19로 인해, 개학이 늦어지고, 유례없는 온라인 개학과 부분적으로 등교하는 오프라인 개학으로 인해 집에서 아이들과 집에서 함께 지내는 시간이 많아졌습니다. 부모님의 스트레스도 늘어나면서, 아이들의 잘못이 더 눈에 띄게 되어 목소리가 높아지기도 합니다. 자녀들에게 무조건적인 사랑과 관심을 주는 것이 부모의 중요한 덕목이지만, 해야 하는 행동과 하지 말아야 하는 행동을 잘 가르쳐 주는 것도 또한 중요합니다. 자녀가 잘못을 했을 때 적절한 지도가 이루어지지 않는다면 자녀들은 잘못된 행동을 고치지 못하게 되고 자녀들의 자존감을 떨어뜨리며 부모-자녀 관계에 심각한 악영향을 줍니다.

차 한 잔의 여유와 함께 이번 뉴스레터를 읽어보시면서 자녀에 대한 **지도방법을 한 번 점검해보면 어떨까요?**

1 많이 칭찬해주세요

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

2 부모의 감정을 먼저 다스리세요.

- 자녀의 뇌는 발달하고 있습니다. 아직 완벽하게 성숙되지 않았기 때문에 행동 조절이 안 되거나 지키기 어려울 수 있습니다. 자녀에 대한 지도는 **체벌이 아니라 가르침**입니다. 크게 심호흡을 한 번 하세요.

3 아이의 자존감을 존중해주세요.

- 다른 사람 앞에서 자녀를 비난하는 발언은 삼가주세요.
- 인격을 모독하거나 다른 아이와 비교하는 언행은 피해주세요.

너는 왜 그 모양이니? (X)

너는 어떻게 동생만도 못하니? (X)

- '~하지마' 보다는 '~을 멈추고, ~했으면 좋겠다'라는 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 자녀를 지도할 때에는 구체적인 계획과 전략이 필요합니다.

- 자녀가 친구들에게 거친 말과 행동을 하는 것에 대해서 지도하기로 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.
별은 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 체벌을 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 되어 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 부모의 지도가 좋은 효과를 발휘할 것입니다.

7 자녀의 감정조절을 도와줄 수 있는 감정코칭을 활용하세요.

- **감정코칭의 핵심:** 말의 내용보다는 그 속에 담긴 감정을 인정해주어야 마음이 풀립니다.

< 감정코칭의 4단계 >

1 단계 : 아이의 감정을 포착하기

- 부모 : “너 짜증부터 내는 것을 보니 기분 나쁜 일이 있었구나.”

2 단계 : 친해지는 기회로 삼기

- 자녀 : “오늘 학교에서 짜증이 났어요. 친구들과 좀 안 좋았어요.”
- 부모 : “학교에서 친구와 안 좋은 일이 있어서 기분이 별로인 거니?”

3 단계 : 아이의 감정을 들어주며 공감하기

- 자녀 : “점심시간에 친구들과 밥을 먹는데, 지난번 제가 학교를 빠졌을 때 있었던 일에 대해서 자기들끼리만 속닥거리는 거예요.”
- 부모 : “친구들이 네가 모르는 얘기를 할 때 ‘너의 입장은 소외되었다고 느껴질 수도 있겠구나.’

4 단계 : 감정을 표현하도록 도와주기

- 부모 : “너도 함께 친구들이 하는 얘기에 동참해서 어울리고 싶은 거구나?”
- 자녀 : “네. 전에 친구들이 제가 관심이 없는 분야에 대해 이야기 할 때도 소외되어서 서운했었어요. 친구들이 제가 모르는 부분은 설명을 해 주어서 즐거운 것을 함께 공유했으면 좋겠어요.”

2020년 7월 동신초등학교장

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 제작한 “자녀 사랑하기” 특별호입니다.