



6. 부모님을 위한 상담교육

영역	상담교육
연수일	2022. 3. 23.
연수자	상담교사 양영미

1 새 학년 친구 관계 돕기

매년 새 학기에는 부모님도, 아이들도 설렘 반, 걱정 반의 마음으로 새로운 변화들에 잘 적응하기를 바라고 계실 것입니다. 학습량도 점차 많아지지만, 이 시기 부모님이 특히 염려하는 한 가지는 좋은 친구 관계를 만드는 일입니다.

우리 아이들은 각자 서로 다른 기질을 가지고 있고, 이로 인해 또래 관계를 시작하는 방법과 어려움 또한 다양하게 나타납니다. 새로운 학년을 시작하면서 **우리 아이들이 좋은 친구 관계를 맺도록 부모가 도와줄 수 있는 방법이 있을까요?**

1 친구에게 다가가기 어려운 소심한 우리 아이

“아무도 나랑 놀지 않으려고 해요.”

수줍음 많은 ‘지나’는 친구에게 인사를 건네는 것조차 어렵습니다.
같이 놀고 싶은 마음은 굴뚝같지만, 늘 부러운 듯 바라보면서도 무리에 끼지 못합니다.

1. 우리 아이가 친구에게 다가가기 위한 방법

- 여럿보다 한 명을 사귀는 것이 쉽습니다.
- 관심을 가지고 친구를 관찰하고, 웃으며 눈을 보고 인사를 합니다.
- 친구의 행동이나 가진 물건들을 칭찬해보세요. 정직하고 구체적인 칭찬이 좋습니다.
- 놀이에 끼고 싶을 때는 관찰하며 잠시 중단되길 기다렸다가 참여해도 되는지 물어보세요.
- 끼워주지 않으면 실망하지 말고, “그래, 다음에 놀자.” 하고 부드러운 표정으로 받아들입니다.

2. 부모가 도와주는 방법

- 조심스러운 기질을 가진 아이이므로 조급해하지 않고 반응을 기다려줍니다.
- 또래 관계를 계속 미루는 것보다는 1:1 상황에서 친할 수 있도록 친구를 초대해 보세요.
- ❖ 같이 어울려 본 적이 있거나 초대를 받았거나 새로 전학 온 아이 등이 좋은 대상입니다.
- ❖ 며칠 정도 여유를 두고 초대하고, 주인으로서의 역할(놀이, 간식)을 미리 준비시킵니다.
- ❖ 손님에게 놀이 등 선택권을 주고, 갈등 상황이 생기면 다툼이 커지기 전 조율해 주세요.

3. 우리 아이의 강점 칭찬해주기

- 조심스러운 성향으로 규칙을 잘 지키는 아이입니다.
- 통찰력이 뛰어나고 상대 말을 잘 들어주는 장점이 있습니다.
- 순종적이고, 생각이 깊고, 상대방 말을 잘 들어주는 장점이 있다는 것도 기억하세요.

2 친구들에게 휘둘리는 우리 아이

“친구들 놀림에 학교생활이 힘들어요.”

덩치가 작고 소심한 '민수'는 친구들로부터 놀림 받을 때 씩씩대다가 이내 울어버립니다. 소소한 학용품을 잃어버려 확인해보니 친구들이 빌린 물건을 돌려주지 않았다고 합니다.

1. 아이가 친구를 사귀기 위한 조언

- 친근한 장난과 악의가 담긴 장난을 구별합니다.
- ❖ 웃는 표정, 편한 자세, 옆에서 장난 vs 적대적 표정, 위협적 자세, 정면이나 뒤에서 장난
- 장난을 걸 때 자리를 뜨거나, 놀리는 말을 인정해 버려서 장난을 재미없게 만듭니다.
- 울거나 과도하게 반응하면 장난이 심해지므로, 심호흡하거나 숫자를 세면서 견뎌봅니다.
- 위협, 괴롭힘에는 단호하게 거부하고, 신체적 폭력이 있다면 꼭 어른의 도움을 청합니다.

2. 부모가 도와주는 방법

- 상황이 장난인지, 괴롭힘이나 폭력인지 파악하고, 심각한 경우 학교에 알려 개입합니다.
- 스스로 훌륭하다는 마음을 가질 수 있도록 새로운 모임을 통해 성취 경험을 유도합니다.

3. 우리 아이의 강점 칭찬해주기

- 공정함과 정의에 대한 욕구가 높고 약한 사람을 이해하고 공감하는 능력이 뛰어납니다.

3 쉽게 흥분하고 다툼이 잦은 우리 아이

“화를 참기가 어려워요.”

지고는 못 사는 '대호'는 가벼운 게임에도 급한 마음에 반칙하여 싸움이 잦은 편입니다. 때로 작은 일에도 폭발적으로 화를 내어 옳은 주장을 하여도 비난을 받기도 합니다.

1. 아이가 친구를 사귀기 위한 조언

- 흥분될 때 몸의 신호를 알아차려 봅니다.
- ❖ 심장 두근거림, 위가 뒤돌리는 느낌, 근육이 긴장됨, 얼굴이 뜨겁거나 붉어짐
- 흥분을 가라앉히기 위하여 그 자리를 뜨거나, 숫자를 세어보거나, 심호흡해봅니다.
- 마음속으로 차분해지는 말이나 편안하고 안전한 장소를 떠올려 봅니다.

2. 부모가 도와주는 방법

- 아이가 화를 낼 때 부모도 화가 날 수 있습니다. 이때 부모님도 마음을 가라앉히는 연습이 필요합니다. 부모님이 연습하고 조절하는 모습을 보이면서 아이에게도 가르쳐 줍니다.
- 스포츠정신을 가르치고 결과에 승복하도록 연습합니다. 이때 일부러 저주지는 않습니다.

3. 우리 아이의 강점 칭찬해주기

- 자기주장이 뚜렷한 용기 있는 아이여서, 긍정적 방향으로 투지를 불태울 수도 있습니다.

2 자녀의 건강한 정서행동발달을 위해서

“뭐니 뭐니해도 공부를 잘하고 봐야지!” 하고 자녀에게 말해 본 적이 있으세요? 하지만 공부를 잘 할 수 있는 능력은 정서적 발달 상태와 직접 연관이 됩니다. 내 아이의 잠재된 능력을 최대한 발휘하고 건강하게 성장하기 위해서는 고루고루 함께 발달하는 것이 아주 중요합니다. 그럼 내 아이의 정서 행동발달에 대해 관심을 두고 어떻게 도움을 주어야 하는지를 살펴보실까요?

1 정서발달의 시작은 가정에서부터입니다.

- 자녀의 기질, 부모의 양육 방식, 그동안의 경험 등에 따라 정서발달 상태가 다릅니다.
- 부모님이 자녀의 특성과 발달 정도를 잘 이해하여 자녀의 감정에 예민하게 잘 반응하고 공감해 주면 자녀는 자신의 기분을 더 잘 인식하고 표현할 수 있습니다.
- 부모님이 말로 자녀의 마음을 읽어주고, 감정을 조절하는 모범을 보이는 것이 필요합니다.
- 감정조절을 제대로 배우지 못하면 또래 관계나 새로운 환경에 적응하는 것이 어렵습니다.

2 10~20%의 소아 청소년들은 정서행동의 어려움을 가지고 있습니다.

- 같은 교육환경에서도 아이마다 다른 특성으로 인해 다양한 반응이 나타날 수 있습니다.
- (부모님이 바라는 것만 생각하지 말고) 먼저 내 아이의 타고난 강점과 약점, 그리고 특성에 관해 관심을 가지고 잘 살펴보세요.
- ADHD나 발달지연 등의 문제를 가지거나 불안이 높고 감정조절이 어려운 기질을 가진 경우, 시기에 맞는 적절한 도움을 주는 것이 필요합니다.
- 그렇지 않으면 문제가 악화되고 성장하면서 더욱 많은 문제를 남기기 때문에 조기 발견과 조기 개입이 중요합니다.

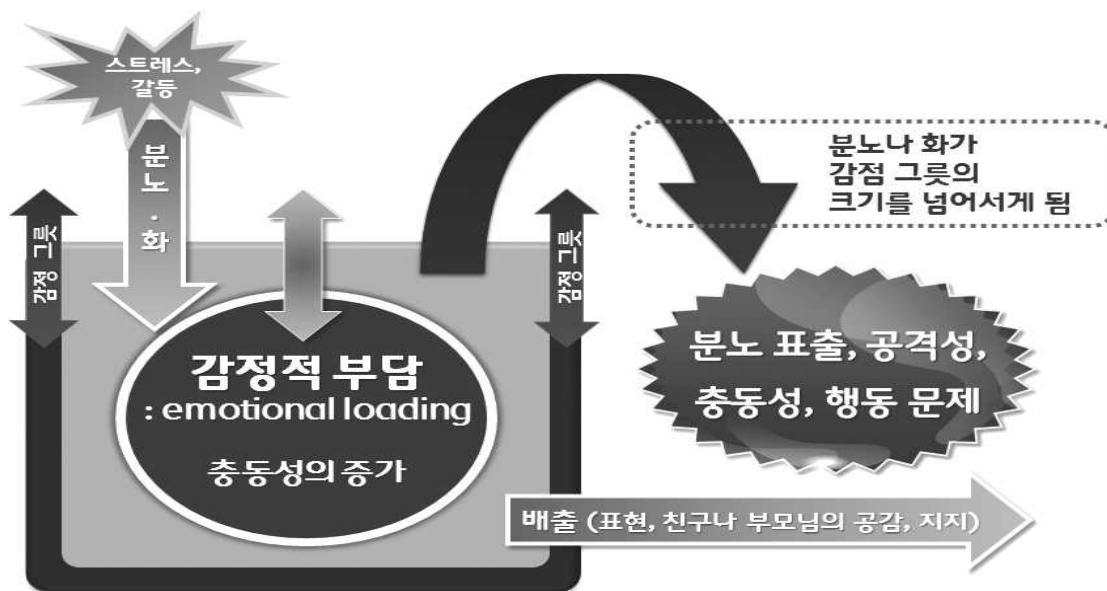
3 자녀들의 마음 건강을 챙기기 위해 학교에서도 노력하고 있습니다.

- 자녀의 강점이나 특성, 예상되는 어려움에 대해서 미리 담임 선생님께 알려주십시오.
- 자녀에게 어려운 점이 발생했을 때, 부모님이 실망스럽고 속상할 수 있지만 먼저 자녀의 관점에서 감정을 이해하고 차분히 들어주세요.
- 감정을 이해해 준다는 의미가 자녀의 잘못된 행동을 허용하거나 부모가 대신 해결해 주는 것은 아닙니다.
- 자녀는 때로는 억울한 마음에 상황을 왜곡해서 보고하기도 합니다. 자녀의 말뿐 아니라 보다 객관적으로 상황을 파악할 필요가 있습니다.
- 부모님이 언제나 자녀 편이며 같이 문제를 도우리라는 것을 알리고, 적극적으로 담임 선생님과 상의해 주십시오.

초등학교 1학년 영수는 자기 장난감을 동생이 갖고 노는 것을 보고 장난감을 뺏어버립니다. 동생과 같이 갖고 놀도록 하자 눈물이 터져버립니다. 엄마가 달래도 보고 욕박질러보기도 하지만 울음소리는 점점 더 커질 뿐입니다. 고래고래 소리를 지르며 발을 쿵쿵 구르다가 급기야 바닥에 드러눕고 맙니다.

속상한 일로 인해 화/짜증이 나거나 우울해지는 것은 좌절에 따른 정상적인 감정 반응입니다. 그러나 '화가 난다'라고 해서 **특하면 '화를 내도' 되는 것은 아닙니다.** 사소한 일에도 짜증을 내거나 눈물을 보이고, 욕하고 화를 내는 자녀의 모습에 부모님들은 당황스럽고 걱정이 되기 마련입니다. 다음에선 **자녀의 감정과 분노를 잘 조절할 수 있도록 돕는 방법**에 대해 알아보겠습니다.

1 감정조절문제는 어떻게 발생할까요?



[감정 그릇 그림 도식]

우리에게는 누구나 감정을 담는 그릇 같은 것이 있습니다. 그릇에 물을 담는다고 생각해보세요. 그릇의 크기에 비해 너무 많은 물을 담으면 그릇의 물은 당연히 넘쳐버리겠지요. 아이들도 부모와의 갈등, 학교 적응문제, 친구와의 갈등, 자존감의 저하, 성적에 대한 부담 등 다양한 스트레스로 **감정적 부담이 갑자기 커지게 되면 아이들의 감정 그릇에 담을 수 있는 감정 정도를 벗어나 짜증이나 분노가 폭발하게 될 수 있습니다.** 반대로 그릇에 물이 담기는 것을 잘 보면서 조금씩 넘치지 않게 덜어낸다고 생각해보세요. 그러면 물이 넘치는 일은 없겠지요. 이처럼 아이들이 감정적으로 부담이 되는 문제에 대해 **부모님이나 선생님, 친구로부터 공감과 지지를 받게 되면 감정을 표현하고 해소하게 되므로 감정 그릇이 넘치지 않겠지만, 그렇지 못하게 되면 짜증이나 분노가 폭발할 수 있습니다.** 마지막으로 그릇의 크기나 특징에 따라 담을 수 있는 물의 양이 달라지듯, **우리 아이의 감정 그릇의 크기나 특징에 따라 쉽게 화/짜증을 낼 수도 있습니다.** (위 그림 참고)

2 아이의 감정을 읽어주세요. (감정 코칭하기)

만약 껌껌한 동굴 입구에 서 있다면, 한 치 앞도 안 보이고 그 동굴이 얼마나 깊은지, 안에 무엇이 있는지 모르는 상황이라면 아주 무섭고 겁이 날 것입니다. 그러나 동굴 속에 빛을 비추어 어디에 웅덩이가 있고, 박쥐가 몇 마리 있는지를 알게 되면 무서운 마음은 한결 사그라들 것입니다. 우리의 마음도 그렇습니다. 화가 날 때 막연히 '기분 나빠. 짜증 나.'라고만 생각하면 기분이 풀리지 않고 점점 더 나빠지지만 합니다. 그러나 어떤 감정들이 쌓여 화가 되었는지 우리의 마음을 가만히 들여다보게 되면 화나는 마음이 한결 잦아들게 됩니다.

1. 감정 구별하기

우선, 아이가 느끼는 감정에 이름을 붙여보세요. 흔히 말하는 부정적 감정에는 사실 아주 다양한 종류의 감정이 포함됩니다. (예, 슬픔, 후회, 억울함, 미움, 원망, 후회, 자책, 질투, 억울함, 비참함, 측은함, 무안함, 아쉬움 등)

자녀 : "아이, 정말 짜증 나."

부모 : "왜 그렇게 짜증을 내니?" (X)

부모 : "동생이 밟고 속상해서 짜증이 나는구나." (O)

2. 감정 표현하기

감정에 이름을 붙인 후, 자녀 스스로 감정을 말로 표현하도록 도와줍니다.

부모 : "동생이 말도 없이 네 장난감을 갖고 놀아서 기분이 나빴나 보네. 어떤 마음이 들었니?"

자녀 : "내 장난감 갖고 놀지 말라고 했는데, 동생이 나를 무시하는 것 같아 화가 나고 미웠어요. 이전에 내가 엄청 좋아하는 장난감을 동생이 갖고 놀다가 망가뜨린 적이 있잖아요. 또 그럴까 봐 걱정되는데, 엄마는 동생 편만 드는 것 같아서 속상해요."

3. 감정 인정하기

다음으로, 아이의 말 속에 담긴 감정을 인정해 주어야 아이의 마음이 풀립니다. 즉, '내가 네 입장이라도 그랬겠다. 그런 상황에서 그런 감정이 드는 건 당연해'라는 이해의 마음을 표현하는 것입니다.

부모 : "그래. 네가 좋아하는 장난감을 허락도 없이 동생이 가져가서 무척 화가 났겠구나. 또 망가질까 봐 걱정도 되고. 전에도 그런 적이 있으니 그런 마음이 들 수도 있지."

4. 행동 조절하기

때에 따라서는 부모님께서 대안적 행동을 제시해 주시는 것도 좋습니다. 욕설, 폭력 등의 문제행동에 대해서는 단호히 제한을 해주실 필요가 있습니다.

부모 : "다음엔 동생에게 '내가 아끼는 장난감이니 조심해서 갖고 놀아'라고 이야기해보는 게 어떨까? 둘 다 갖고 놀고 싶을 때는 시간을 정해서 번갈아 가면서 갖고 노는 것으로 하자. 단, 아무리 화가 나도 이번처럼 욕하거나 물건을 던져서는 안 돼."

3 아이 스스로 화를 조절하게 도와주세요.

- 편안한 분위기에서 일상 대화를 나눌 때, 자녀에게 화를 조절하는 방법에 대해 알려주세요.

- ▶ '잠깐' 하고 멈춘다.
- ▶ 길게 심호흡한다.
- ▶ '참자, 진정하자, 괜찮아'라고 혼잣말을 한다.
- ▶ 거꾸로 셈을 하거나 구구단을 외운다.
- ▶ 즐거운 상상을 한다.
- ▶ 음악 듣기, 목욕하기, 스트레칭 등 기분 전환할 수 있는 자신만의 방법을 찾아본다.
- ▶ 태권도 등 몸을 쓸 수 있는 활동을 하거나 드럼, 장구 등의 타악기 연주를 한다.

- 감정을 잘 조절하는 것은 '성취 경험'이 되며, 한 번 성공하면 점점 더 잘하게 됩니다.

4 자녀의 분노발작이 길어질 때 돕는 방법

- 자녀가 분노 폭발을 멈추지 못하고 길어진다면 이렇게 해 보세요.

- ① 자녀의 손목을 잡고 적당한 의자에 앉힌 후 화가 가라앉아 **차분해질 때까지 기다려 줍니다.**
- ② **소리를 지르지 말고 차분하게** “네가 지금 소리 지르는 것을 스스로 멈추고 다시 차분해지면 좋겠구나. 그때 까지만 엄마(아빠)는 너의 팔을 잡고 있을 거야.”라고 말한 뒤 **비난하지 않는 태도로** 지긋이 자녀를 쳐다 보며 기다려 줍니다.
- ③ 자녀가 분노발작을 멈추면 바로 안아주고 “방금 너 스스로 멈추었구나. 정말 잘했어. 다음번에는 더 쉽게 멈출 수 있을 거야”라고 격려해 줍니다. 중요한 것은 **스스로 분노를 가라앉히고 차분해지는 것을 경험하는 것**입니다.

5 이럴 땐 정신건강 전문가에게 도움을 청하세요.

주의집중력이 낮고 충동적인 성향이 있거나, 불안, 우울 등의 정서적인 문제, 혹은 사고의 융통성이 낮은 문제 등이 있으면 감정적 부담을 수용할 수 있는 그릇이 약해서 쉽게 감정이 폭발하거나 심하면 감정 그릇이 깨져버릴 수도 있어요. 아이들의 외모가 저마다 다른 것처럼 감정 그릇의 특징도 다르답니다. 자신이나 다른 사람을 다치게 할 정도의 분노 폭발이 빈번하면 우리 아이의 감정 그릇을 이해하고 더 튼튼히 하는 데 도움을 줄 정신건강 전문가를 찾아보세요.

비난 받으며 자란 어린이는 욕하는 걸 배우고,
조롱 속에서 자란 어린이는 부끄러움을 배우고,
책망 받으며 자란 어린이는 죄의식을 배우고,
용기를 얻으며 자란 어린이는 자신감을 배우고,
공정함 속에 자란 어린이는 정의감을 배우고,
인정받으며 자란 어린이는 그 자신을 사랑할 줄 안다.

◆자녀존중 십계명◆

1. 자녀도 독립된 인격체라는 인식을 부모가 먼저 가져야 한다.
2. 가정 안에서의 의사결정에서 자녀의 의견도 존중되어야 하고, 가족회의 등을 통해 민주적이고도 합리적으로 의사결정이 이뤄져야 한다.
3. 자녀의 진로에 대해 부모는 단지 조언의 역할에 만족해야 한다.
4. 형제자매간에 성별, 나이, 학업 성적 등의 이유로 차별이 있어서는 안 된다.
5. 자녀를 이웃의 자녀들과 비교해서는 안 된다.
6. 자녀가 잘못을 했을 때는 일방적인 체벌보다는 왜 잘못인지를 깨닫게 하고, 스스로 어떻게 하면 좋을지를 생각할 수 있도록 도와주어야 한다.
7. 교육적 체벌도 가급적 삼가야 하며, 부득이한 경우에는 감정이 섞여 있지 않은지 부모 자신이 먼저 성찰해야 한다. 자녀를 때리지 않고도 기를 수 있다는 생각을 해야 한다. 어떤 경우에도 욕설을 해서는 안 된다.
8. 자녀를 흥분한 상태에서 함부로 대해서는 안 된다.
9. 자녀들이 다른 사람의 권리도 존중할 줄 아는 생각과 생활태도를 지니도록 늘 가르쳐야 한다.
10. 자녀의 일상생활에 대해 깊은 관심을 지니되, 자녀의 사생활도 보호해주어야 한다.

좋은 감정이든 나쁜 감정이든 모두 소중한니다.
자녀가 감정을 건강하게 표현할 수 있도록 격려해 주세요.