

# 부모와 자녀, 모두가 행복해지는 긍정 양육 129 원칙

## 1 기본 전제

자녀는 존중받아야 할 독립된 인격체입니다.

## 2 실천 원리

- 부모 자신과 자녀의 이해에서부터 시작합니다.
- 부모와 자녀가 서로에 대한 믿음을 가져야 합니다.

## 9 실천 방법



### 자녀 알기

아이들은 저마다 기질과 성격이 다르고, 발달특성도 개인차가 있습니다. 그러니 우리 자녀를 잘 살펴주세요.



### 나 돌아보기

부모로서의 나 자신은 어떤 특성과 개선할 점이 있는지 돌아보세요.



### 관점 바꾸기

내 자녀의 '문제' 행동이라 생각한 것이 정말 고쳐야 할 행동인지 관점을 바꾸어보세요.



### 같이 성장하기

부모로서의 내 역할을 자녀의 성장에 맞추어 변화시켜주세요.



### 온전히 집중하기

자녀와 보내는 시간에는 온전히 자녀에게만 집중해주세요.



### 경청하고 공감하기

자녀의 의사표현을 적극적으로 들어주고 자녀의 감정에 공감해주세요.



### 일관성 유지하기

자녀가 동의할 수 있는 약속과 규칙을 정하고, 일관성 있는 태도로 대해주세요.



### 실수 인정하기

부모도 때로는 실수할 수 있음을 인정하고, 사과해주세요.



### 함께 키우기

어려움이 있을 때는 주변 사람이나 전문가에게 도움을 요청하세요.