

자녀사랑하기 9호 - 올바른 자녀교육

대부분의 부모들은 자녀에게 좋은 부모가 되기를 원합니다. 그러나 때때로 아이를 올바른 길로 이끌기 위해 적절한 자녀교육이 필요한 때가 있습니다. 하지만 청소년기는 특히 자녀를 지도하기가 어려운 시기입니다. 이번 뉴스레터에서는 어떻게 하면 효과적으로 아이를 지도할 수 있을지를 살펴봅니다.

1 부모의 화를 먼저 가라앉히세요.

- 청소년의 뇌는 계속해서 발달하는 중입니다. 아직 완벽하게 성숙되지 않았기 때문에 행동의 조절이 안 되거나 가끔 감정적일 수 있습니다.
- 자녀를 돕기 위해서 하는 것이지 벌하기 위해서 하는 것이 아니라는 것을 기억하세요. 자녀의 문제행동을 보고 화가 난다면 일단 크게 심호흡을 한번하세요.

2 자녀에게 문제행동에 대한 의견을 물어봅니다.

- 자녀는 행동에 대한 나름의 이유가 있을 수 있습니다. 지시를 하거나 혼내기 전에 그 행동의 의도나 생각을 물어보아야 합니다.

“밤 12시인데 아직도 컴퓨터 하고 있니? 당장 꺼” (X)

“늦은 시간인데 컴퓨터를 하고 있구나. 혹시 이 시간에 꼭 컴퓨터를 해야 할 이유가 있는 거니?” (O)

3 아이의 자존감을 고려하여 차분한 말투로 옳은 행동을 하게끔 격려해 주세요.

- 혼을 낼 때는 자녀가 창피함을 느끼지 않도록 주변에 사람들이 없는 조용한 곳에서 하는 게 좋고, ~하지만'보다는 '~을 멈추고 ~했으면 좋겠다'는 식의 긍정적인 단어를 사용하여 해결책을 함께 제시해 주세요.
- 부모님이 감정적으로 소리친다면 자녀는 공포스럽게 느끼거나 반항적으로 될 수 있습니다. 욕설이나 손찌검은 자녀의 정서적 건강을 해치며, 트라우마로 남아 대인관계나 자존감에 매우 나쁜 영향을 줍니다. **자녀가 발달 중이라는 점, 부모님의 행동과 말을 보고 배운다는 점을 반드시 명심하십시오.**

※ 다음과 같은 메시지 전달법이 바람직합니다.

- 네가 밥 먹지 않고 나갈 때 ➡ 문제행동
- 엄마는 걱정된다. ➡ 감정전달
- 왜냐하면 계속 그러면 건강을 해칠 수 있으니까 말이야. ➡ 정당한 이유
- 밥을 조금이라도 먹고 나갔으면 좋겠어. ➡ 의사전달

4 문제행동이 발생하기 전에 미리 규칙을 정하고 자녀와 약속을 하세요.

1) 미리 지켜야 할 규칙이 정해져 있어야 합니다. 규칙은 애매하거나 광범위하지 않고 구체적이어야 합니다.

‘집에 좀 일찍 들어와.’ (X)

‘늦어도 9시까지는 집에 들어오렴.’ (O)

2) 벌이 미리 정해져 있어야 합니다.

벌은 용돈제한 등 자녀의 권리를 제한하는 것이 좋습니다. 예를 들어 ‘오늘 너가 통금시간을 어겼기 때문에 약속에 따라 다음 주는 용돈을 절반만 줄 거야’라고 낮고 단호한 목소리로 짧게 이야기 하십시오. 어떤 경우에도 체벌은 하지 않습니다.

3) 어떤 경우에도 체벌은 하지 않습니다.

4) 자녀는 내가 믿는 만큼 자랍니다.

부모의 마음에 자녀에 대한 불신과 불만이 가득 차 있다면 자녀는 자신을 부족한 사람으로 인지하게 됩니다. 반대로 부모가 자녀에 대한 믿음과 감사하는 마음이 있으면 자녀들의 자존감도 올라가며 자녀교육이 좋은 효과를 발휘할 것입니다.

올바른 자녀교육을 위해서는 부모님이 애를 많이 쓰셔야 합니다. 자녀교육은 자녀를 향한 관심에서 시작되며 늘 일관성이 있어야 한다는 것도 기억해주세요.

2016년 11월 호남제일고등학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 “자녀 사랑하기” 9호이며, 총 11회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.