

이번 호에서는 자녀들과 집에서 부모님과 함께 지내는 시간에 대해 말씀드리고자 합니다. 부모님의 눈에는 자녀들의 잘못만 더 눈에 띄게 되어 목소리가 높아지기도 하지요. 자녀들에게 무조건적인 사랑과 관심을 주는 것이 부모의 중요한 덕목이지만 해야 하는 행동과 하지 말아야 하는 행동을 잘 가르쳐 주는 '훈육' 또한 중요합니다. 자녀가 잘못을 했을 때 적절한 훈육이 이루어지지 못하면 자녀들은 잘못된 행동을 고치지 못하게 되며, 너무 과도한 훈육은 자녀들의 자존감을 떨어뜨리고 부모-자녀 관계에 심각한 악영향을 줍니다. 차 한 잔의 여유와 함께 이번 뉴스레터를 읽어보시면서 훈육방법을 한 번 점검해보면 어떨까요?

자녀 사랑하기 4호 - 올바른 훈육법

내가 몇 번을 이야기 했어?

넌 왜 항상 그 모양이야?

전에 내가 분명히 더 이상 이런 행동은 하지 않겠다고 했잖아 !

앞으로 또 그럴 거야 안 그럴 거야? 잘못 했어 안했어?

왜 말 안 해? 빨리 말해!

혹시 이런 일들이 반복된다면 부모의 훈육방법을 되짚어 볼 필요가 있습니다. 아래의 항목들을 하나하나 잘 실천하신다면 더욱 훌륭하게 자녀를 양육할 수 있습니다.

올바른 훈육법이란?

야단치기 전에 부모님의 감정을 먼저 조절하십시오.

화가 나 있는 상태에서는 훈육이 아닌 싸움이 되어버리고 과도한 벌(소리 지르기, 체벌) 등으로 이어지게 되어 아이가 받는 자존감의 상처가 더 커집니다. 또한 아이도 부모와의 싸움에 열중하기 때문에 부모의 말이 아무리 논리적이라 할지라도 아이에게는 인정하기 싫은 것이 되어 버립니다.

잘못했을 때는 그 문제로만, 그 자리에서 훈육을 하십시오.

지나간 일을 문제 삼으면 아이는 현재의 문제에 집중하지 못하게 됩니다. 아이의 잘못을 지적하는 할 때는 그 행동이 일어난 곳에서 즉시 짧고 단호하게 이야기 하십시오. 긴 잔소리는 효과가 없습니다.

체벌은 좋은 훈육방법이 아닙니다.

체벌을 하게 되는 경우 아이는 자존감에 심한 상처를 받게 될 뿐 아니라 분노와 공격성이 생기게 됩니다. 체벌이 반복되는 경우 아이-부모관계에 문제를 일으키게 되며, 분노와 공격성이 또래나 부모에게 향하게 되어 심각한 문제를 일으킬 수 있습니다. 또한, 잦은 체벌은 뇌발달과 정서발달에도 심각한 손상을 가져오게 됩니다.

적절한 벌이나 짧은 훈육이 끝났으면 거기서 끝내십시오.

아이는 이미 야단이나 벌을 받고 반성을 했는데도 '다음에 한 번 만 더 그러기만 해. 그 때는...' 같은 이야기는 오히려 훈육의 효과를 떨어뜨립니다.

아이가 대드는 경우 화를 내지 마십시오.

청소년기는 자기주장이 강해지게 되어 부모의 말에 쉽게 수긍을 하지 않을 수 있습니다. 이 경우 같이 화를 내지 마시고, 아이에게 '그렇다면 네 생각을 한 번 들어보자'라고 하십시오. 아이의 이야기를 충분히 듣는 모습을 보여주게 되면 아이는 '내가 존중받고 있다'는 생각이 들게 됩니다. 이야기를 다 들었으면 '그 문제를 같이 생각해 보자'라고 하신 후 부모와 아이의 감정이 안정이 된 후 다시 이야기하시는 것이 좋습니다.

잘한 행동에 대해 칭찬을 해 주십시오.

늘 야단만 치는 부모라는 인식이 아이에게 생기기 시작하면 대화를 통해 해결할 수 있는 일은 점점 줄어들게 됩니다. 아이를 바꾸는 것은 야단이나 벌이 아닌 진심어린 칭찬일 수 있습니다. 누구나 인정받고자 하는 욕구를 가지고 있습니다. 적절한 칭찬은 아이에게는 최고의 인정입니다.

아이가 가진 능력을 믿어 보십시오.

누구나 잘하고 싶다는 생각을 가지고 있습니다. 쉽게 실망하고 야단치기 보다는 '네가 지금 이런 잘 못을 하는 게 속상하긴 하지만 그래도 네가 좋은 아이란 걸 난 알고 있어.' '다음엔 더 잘하자.' 라는 한마디의 말에 아이는 힘을 얻게 됩니다.

2015년 9월

호 남 제 일 고 등 학 교 장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 4호이며, 총 8회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.