

..... 학부모님께 드리는 말씀

부모와 자녀 사이의 안정적인 애착관계는 자녀에게 정서적인 안정감을 주며 자녀가 세상에 대한 즐거운 호기심을 가지고 살아갈 수 있게 합니다. 부모라면 누구나 자녀에게 안전한 환경을 제공해 주고 싶을 뿐 아니라 자녀가 힘들 때면 기댈 수 있는 대상이 되고 싶을 겁니다. 하지만 부모와 자녀 사이의 조율과 의사소통이 잘 되지 않아서 점점 관계가 멀어지는 경우도 있습니다.

부모가 아이와 맺는 애착은 부모 자신이 부모와 맺었던 애착의 영향을 받습니다. 이번 뉴스레터를 통해 부모님 자신의 애착이력을 돌아보는 시간을 가져보시면 어떨까요?

자녀 사랑하기 3호 - 부모가 편안해야 자녀도 행복하다!

진호씨의 이야기

진호씨는 어린 시절 모범적인 학생이었고 지금은 성실한 아버지입니다. 진호씨의 부모님은 매우 엄격하셔서 진호씨가 작은 실수를 하거나 성적이 조금만 떨어져도 '게으르고 나태하다'고 비난하였습니다. 아버지가 된 진호씨는 자신의 아버지가 본인에게 했던 것처럼 청소년기 아들이 성실하지 못하다고 느껴지면 엄하게 혼을 내고 겁을 줍니다. 아들은 점점 위축되고 생기 없는 아이가 되어가고 있지만 진호씨는 아들을 더욱 다그칩니다. 그러던 어느 날, 진호씨의 눈을 피해 몰래 기타를 치고 있던 아들을 보면서 자신의 어린 시절을 떠올리게 되었습니다. 진호씨도 어릴 때 기타도 치고 밴드 활동도 하고 싶었지만 아버지에게 혼날까봐 차마 겉으로 표현하지 못하고 꺾꾹 억누르고 지냈던 것입니다.

“애착”이란!

1. 애착은 일차 양육자와 아이 사이에 형성되는 친밀한 정서적 유대입니다.

애착은 아이의 정서와 사회성의 발달에 매우 중요한 역할을 하며 감정조절 능력과 밀접한 관련이 있습니다. 유아기에 형성된 애착은 청소년기와 성인기까지 지속되지만, 청소년기에도 부모와 자녀 사이의 애착은 교정되고 복구될 수 있습니다.

2. 청소년기는 의존과 자율성의 욕구가 충돌하며 부모-자녀 관계에 새로운 도전이 이루어지는 시기입니다.

청소년 시기에는 부모에게 반항적이고 공격적인 태도를 보이기도 합니다. 이러한 과정을 통해서 독립된 성인으로 성장을 하게 되며 자녀의 감정과 의사를 존중하는 부모님의태도가 많은 도움이 됩니다.

3. 자신이 부모와 맺었던 관계보다 더 발전된 부모자녀 관계를 만들 수 있습니다.

애착은 부모자신이 부모와 맺었던 관계의 영향을 받지만 항상 같지는 않으며, 노력에 따라 더 좋아질 수 있습니다. 이 과정에서 배우자의 지지와 이해는 매우 큰 힘이 됩니다.

이제 다음 질문을 통해 자신의 부모님과의 관계를
돌아보는 시간을 가져보세요.

1. 부모님은 자신의 부모와 관계가 어떠하였습니까?
2. 지금 양육자인 자신과 자녀의 관계는 어떻습니까?
3. 자신과 부모와의 관계가 현재 자녀와의 관계에 어떻게 영향을 주고 있습니까?

자녀와 애착의 안정성을 증진시키는 양육 원칙

- ① 자녀가 안전하다고 느끼게 해주세요.
- ② 자녀가 **생각, 감정, 소망, 의도**를 표현하도록 허용해주시고 반응해주세요.
- ③ 긍정적 감정 뿐 아니라, 불안이나 분노 등의 부정적 감정도 수용해주세요.
- ④ 규칙적으로 생활하여 자녀가 하루 일과를 예측할 수 있게 해주세요.
- ⑤ 자녀에게 사랑을 전달하는 비언어적인 표현(**신체접촉, 표정, 눈맞춤**)을 많이 해주세요.
- ⑥ 힘든 일로 고통 받을 때 혼자가 아니라 **가족이 같이** 한다는 것을 느끼게 해주세요.
- ⑦ 자녀 행동의 의미를 이해하려고 노력하되, 함부로 추측하지는 마세요.
- ⑧ 칭찬은 순수하게 아동의 행동에 대한 부모의 자랑스러움을 전달하기 위한 것입니다.
- ⑨ 갈등이나 분리, 오해가 생긴 경우에는 관계를 회복하는 것이 중요합니다.

진호씨와 비슷한 상황이라면,
자녀에게 이렇게 표현해보는 것은 어떨까요?

“네가 그래서 화가 났구나.”
“그럴 때는 정말 속상할거야. 이해해.”
“기타를 치는 너 표정이 행복해 보이는구나.”
“너를 보니 아빠의 어린 시절이 생각나는구나.”
“아빠와 함께 기타를 배워볼까?”

2015년 7월

호 남 제 일 고 등 학 교 장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 “자녀 사랑하기” 3호이며,
총 8회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.