



## 전주여울통신문

사랑과 존경으로  
참과 꿈을 가꾸어  
가는 여울교육

튼튼한 몸과 고운 마음으로 슬기롭게 배우는 어린이 ◆전주시 완산구 고사평 8길11 ☎ 교무실 255-9077

### 자녀사랑하기 9호 - 올바른 훈육법

자녀를 사랑하는 방법에는 무조건적인 사랑 뿐 아니라 일관성 있는 훈육도 포함됩니다. 훈육을 통해 자녀는 옳지 못한 행동을 멈출 수 있고 자기 조절 능력도 키울 수 있게 됩니다. 하지만 효과적인 훈육은 상당한 기술과 노력이 필요합니다. 이번 뉴스레터에서는 어떻게 하면 효과적으로 자녀를 훈육할 수 있을지를 알아봅니다.

#### 1 많이 칭찬해 주세요.

- 벌보다는 칭찬이 더욱 강력하고 효과적입니다. 아이의 잘못된 행동보다는 잘하고 있는 행동에 먼저 관심을 가져 주세요.
- 훈육은 긍정적인 부모-자녀 관계 속에서 효과적으로 이루어질 수 있습니다.

#### 2 부모님의 감정을 먼저 인식하고 조절하시는 것이 좋습니다.

- 자녀의 뇌는 발달하고 있습니다. 아직 완벽하게 성숙하지 않았기 때문에 행동 조절이 안 되거나 규칙을 지키기 어려울 수 있습니다. **훈육은 체벌이 아니라 가르침입니다.** 크게 심호흡을 한 번 하시고 아이를 바라봐 주세요.

#### 3 아이의 자존감을 존중해 주세요.

- 사람이 많은 곳에서 훈육을 하지 않습니다.
- 아이를 비난하거나 다른 아이와 비교하는 언행은 피해주세요.

너는 왜 그 모양이니? (X)

너는 어떻게 동생만도 못하니? (X)

- '~하지마' 보다는 '~을 멈추고, ~했으면 좋겠다'는 식의 긍정적인 표현을 사용하여 해결 방안을 함께 제시하여 주세요.
- 다음과 같은 메시지 전달법이 좋습니다.

- 네가 연락도 없이 늦게 들어오면 → **문제행동**
- 엄마는 걱정된다. → **감정전달**
- 왜냐하면 혹시 무슨 일이 생겼을 수도 있으니.. → **정당한 이유**
- 늦는 경우에는 꼭 연락을 해 주려무나. → **의사전달**

#### 4 ▶ 훈육에는 구체적인 계획과 전략이 필요합니다.

- 자녀가 친구들에게 거친 말과 행동을 하는 것에 대해서 훈육하기로 결심하였다면 언제, 어떤 방식으로 이야기할 것인지, 규칙은 어떻게 정할 것인지(시간, 상벌 등) 등을 먼저 마음속에서 정합니다.

1. 규칙은 자녀와의 대화와 의논을 통해서 정합니다.

2. 훈육은 부모 모두 일관된 방향으로 해야 합니다.

3. 규칙과 벌은 미리 정해져 있어야 하며 지킬 수 있도록 구체적이어야 합니다.

엄마 말을 잘 들어야 한다. (X) 친구들과 사이좋게 지낸다. (X)  
학교 갔다 오면 곧바로 숙제를 한다. (O) 친구들에게 욕을 하지 않는다. (O)

4. 잘못된 행동에 대한 벌은 즉각적으로 주는 것이 효과적입니다.

5. 벌은 TV 시청 제한 등 아이가 좋아하는 것을 제한하는 것이 좋습니다.

※ 만일 자녀가 약속을 지키지 않고 친구에게 욕을 하였다면?  
→ 낮고 단호한 목소리로 '지금 네가 욕을 했기 때문에 약속에 따라 하루 동안은 TV를 볼 수 없어'라고 말하며 이를 바로 시행합니다.

#### 5 ▶ 어떤 경우에도 체벌은 하지 않습니다.

- 체벌은 문제 행동을 교정하는 것에 효과가 없습니다.
- 체벌을 받으면 자녀는 공포심에 사로잡혀 생각이 정지됩니다. 정작 자신이 어떤 잘못된 행동을 했고, 어떻게 바뀌어야 하는지 생각하지 못합니다.
- 체벌을 경험하면 아이는 폭력을 통해서 문제를 해결할 수 있다고 믿게 되어 또 다른 폭력을 야기하며 성격형성에도 부정적입니다.

#### 6 ▶ 자녀는 부모가 믿는 만큼 자랍니다.

- 부모의 마음에 아이에 대한 불신과 불만이 있다면 아이는 자신을 부족한 아이로 인지하게 됩니다. 반대로 부모가 아이에 대한 믿음과 감사하는 마음이 있으면 아이들의 자존감도 올라가며 훈육이 좋은 효과를 발휘할 것입니다.

2017년 11월 1일  
전 주 여 울 초 등 학 교 장