

가정통신 2020

자/녀/사/랑/하/기/특/별/호

올바른

자녀지도법



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center

올해는 코로나19로 인해, 개학이 늦어지고,
유례없는 온라인 개학과 부분적으로 등교하는 오프라인 개학으로 인해
집에서 아이들과 집에서 함께 지내는 시간이 많아졌습니다.
부모님의 스트레스도 늘어나면서 아이들의 잘못이
더 눈에 띄게 되어 목소리가 높아지기도 합니다.
자녀들에게 무조건적인 사랑과 관심을 주는 것이 부모의
중요한 덕목이지만, **해야 하는 행동과 하지 말아야 하는 행동을
잘 가르쳐 주는 것 또한 중요합니다.**

자녀가 잘못을 했을 때 적절한 지도가 이루어지지 않는다면
자녀들은 잘못된 행동을 고치지 못하게 되고, 자녀들의
자존감을 떨어뜨리며 부모-자녀 관계에 심각한 악영향을 줍니다.

차 한 잔의 여유와 함께 이번 뉴스레터를 읽어보시면서

지도방법을 한번 점검해보면 어떨까요?

01

많이 칭찬해주세요.

- 벌보다는 칭찬이 더욱 강력하고 효과적입니다. 아이의 잘못된 행동보다는 잘하고 있는 행동에 먼저 관심을 가져 주세요.
- 긍정적인 부모-자녀 관계 속에서 지도가 효과적으로 작동합니다.

02

부모의 감정을 먼저 다스리세요.

- 자녀의 뇌는 발달하고 있습니다. 아직 완벽하게 성숙되지 않았기 때문에 행동 조절이 안 되거나 지키기 어려울 수 있습니다. 자녀에 대한 지도는 체벌이 아니라 가르침입니다.

03

아이의 자존감을 존중해주세요.

- 다른 사람 앞에서 자녀를 비난하는 발언은 삼가주세요.
- 인격을 모독하거나 다른 아이와 비교하는 언행은 피해주세요.

너는 어떻게 동생만도 못하니? X

- ‘~하지마’ 보다는 ‘~을 멈추고, ~했으면 좋겠다’는 식의 긍정적 표현을 사용하여 해결방안을 함께 제시하여 주세요.
- 다음과 같은 메시지 전달법이 좋습니다.

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



04.

자녀를 지도할 때에는 구체적인 계획과 전략이 필요합니다.

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

이렇게 해주세요.

1 규칙을 정하는 이유에 대해 자녀와 충분히 대화하여 설득하기

2 상벌을 정할 때 자녀와 합의를 통해 정하기

상을 정할 때는 자녀가 좋아하는 것을 상으로 주어야 동기부여가 됩니다. 벌은 TV 시청 제한 등 아이의 특권을 제한하는 것이 좋습니다.

3 규칙의 적용은 부모 모두 일관된 방향으로 하기

4 규칙과 벌은 미리 정해져 있어야 하며 누구라도 규칙을 잘 지켰는지 판단할 수 있도록 구체적으로 하기

엄마 말을 잘 들어야 한다. X 학교 갔다 오면 곧바로 숙제를 한다. O 친구들에게 욕을 하지 않는다. O

5 잘못된 행동에 대한 벌은 즉각적으로 주기

Q 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.

6 상을 줄 때는 자녀의 눈을 바라보고 자녀의 노력을 말로 칭찬하기

05

어떤 경우에도 체벌을 하지 않습니다.

- 체벌을 당하면 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.

06

자녀는 부모가 믿는 만큼 자랍니다.

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

감정코칭의 핵심: 말의 내용보다는 그 속에 담긴 감정을 인정해주어야 마음이 풀립니다.

감정코칭의 4단계



1 단계 : 아이의 감정을 포착하기

부모 “너 짜증부터 내는 것을 보니 기분 나쁜 일이 있었구나.”

2 단계 : 친해지는 기회로 삼기

자녀 “오늘 학교에서 짜증이 났어요. 친구들과 좀 안 좋았어요.”

부모 “학교에서 친구와 안 좋은 일이 있어서 기분이 별로인 거니?”

3 단계 : 아이의 감정을 들어주며 공감하기

자녀 “점심시간에 친구들과 밥을 먹는데, 지난번 제가 학교를 빠졌을 때 있었던 일에 대해서 자기들끼리만 속닥거리는 거예요.”

부모 “친구들이 네가 모르는 얘기를 할 때 너의 입장이 소외되었다고 느껴질 수도 있겠구나.”

4 단계 : 감정을 표현하도록 도와주기

부모 “너도 함께 친구들이 하는 얘기에 동참해서 어울리고 싶은 거구나?”

자녀 “네. 전에 친구들이 제가 관심이 없는 분야에 대해 이야기 할 때도 소외되어서 서운했었어요. 친구들이 제가 모르는 부분은 설명을 해주어서 즐거운 것을 함께 공유했으면 좋겠어요.”

본 뉴스레터는 교육부
학생정신건강지원센터가 제작한

“자녀 사랑하기”

특별호입니다.

더 많은 정보가 필요하시면 교육부 학생정신건강지원센터
(02-6959-4542)에 문의해주세요.



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center