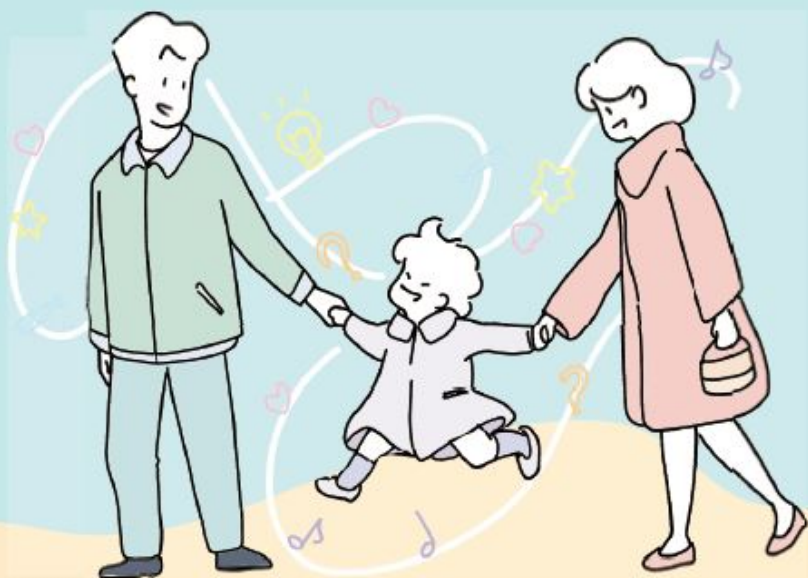


♥  
꼭아는  
😊어렵지만  
좋은 부모가  
되고 싶어 🦢



## 들어가며

흔히 자녀에게 ‘부모는 세상’이라고 합니다. 부모가 만들어주는 세상 안에서 아이들이 건강하게 잘 자라는 건 모두의 바람이기에 부모는 아이에게 더 좋은 세상을 만들어주려 전전긍긍합니다. 그러나 완벽한 사람은 드물고 또 부모가 되었다고 우리가 바로 완전해지는 건 아니기에 생각만큼, 뜻대로 자녀를 위한 세상 만들기는 쉽지가 않습니다.

「육아는 어렵지만 좋은 부모가 되고 싶어」는 영아기를 거쳐 자아가 더 단단해진 만 3-5세 유아 자녀를 둔 부모가 배운 대로, 수많은 육아서에 쓰인 대로 노력하지만 맘대로 되지 않아 지치고 힘들 때 도움이 될 자료로 개발하였습니다. 자녀는 부모를 세상으로 믿고 자라지만 그렇다고 자녀의 모든 것이 다 부모에게 달린 것은 아닙니다. 아이들은 스스로 자라고, 또 믿는 만큼 잘 자라는 힘 있는 존재이기 때문입니다.

스스로 커가는 자녀에게 부모는 어떤 세상이어야 할지, 어떤 방향의 훈육을 해야 하는지에 대한 내용을 발달, 심리상담, 교육 관련 전문가들이 함께 모여 고민하며 구성하였습니다. 부모들이 이해하기 쉽도록 관련된 삽화, 만화 등을 활용하였고 좋은 육아를 위한 원칙이나 올바른 훈육의 방향, 다양한 사례를 풀어 아이를 키우는 부모의 역할을 다루었습니다.

많은 부모가 이 책을 통해 행복한 육아를 실현하며, 세상에서 가장 아름답고 가치 있는 “부모됨”에 다시 한번 자긍심을 갖게 되길 기대합니다.

2019년 12월

서울특별시육아종합지원센터장 이 남 정

# CONTENTS

## Part 01

### 완벽하지 않아도 괜찮아

- ① 엄마! 아빠! 나 성장하고 있어요 6
- ② 마음이 통해야 건강한 훈육을 할 수 있습니다 8
- ③ 모든 것은 다 부모에게 달려있다고요? 10
- ④ 안정감이 정서회로를 발달하게 합니다 12
- ⑤ 가짜 놀이가 아닌 진짜 놀이를 해주세요 14
- ⑥ “~했구나”라고만 말하면 될까요? 16
- ⑦ 양육은 아빠와 함께! 18
- ⑧ 부모의 뇌가 권력에 빠지지 않도록 조심하세요 20
- ⑨ 아이에게는 건강한 성장동기가 있습니다 22

## Part 02

### 화내지 않고, 상처주지 않기

- ① 훈육의 오해와 진실 26
- ② 연령에 맞는 훈육을 하세요 28
- ③ 화를 내는 것은 훈육이 아니에요 32
- ④ 조건적 사랑으로 훈육하지 마세요 36
- ⑤ 방임은 훈육이 아니에요 38
- ⑥ 틀이 중요해요 40
- ⑦ 일관성이 중요해요 42
- ⑧ 올바른 훈육으로 조절능력 UP 44

Part  
**03**

## 청개구리가 아니랍니다

- |                         |    |
|-------------------------|----|
| ❶ 동생을 질투하고 미워하는 아이      | 48 |
| ❷ 새로운 것은 무조건 거부하는 아이    | 50 |
| ❸ 엄마와 떨어지지 못하는 아이       | 52 |
| ❹ 기다리지 못하고 늘 먼저 하겠다는 아이 | 54 |
| ❺ 자존감이 낮은 아이            | 56 |
| ❻ 성기를 만지는 아이            | 58 |
| ❼ 어린이집에서 자기표현을 못하는 아이   | 60 |
| ❽ 잠시도 가만히 있지 못하는 아이     | 62 |
| ❹ 거짓말 하는 아이             | 64 |
| ❿ 부모 말을 안듣고 짜증부터 내는 아이  | 66 |





이 세상에서  
가장 아름답고 가치있는 것  
**부모됨**에 자부심을 가지세요



## Part 01

# 완벽하지 않아도 괜찮아

- 1 엄마! 아빠! 나 성장하고 있어요
- 2 마음이 통해야 건강한 훈육을 할 수 있습니다
- 3 모든 것은 다 부모에게 달려있다고요?
- 4 안정감이 정서회로를 발달하게 합니다
- 5 가짜 놀이가 아닌 진짜 놀이를해주세요
- 6 “~ 했구나”라고만 말하면 될까요?
- 7 양육은 아빠와 함께!
- 8 부모의 뇌가 권력에 빠지지 않도록 조심하세요
- 9 아이에게는 건강한 성장동기가 있습니다

# 1

## 엄마! 아빠! 나 성장하고 있어요

..... 전쟁과 같은 육아로 지친 부모께 .....



태어나서 빛나는 미소로 부모를 반기던 아이가 걷고 말하기 시작하면서 부터 마치 ‘안 된다’는 말을 하기 위해 태어난 아이처럼 부모가 해주는 것은 모두 거절하고, 계속 ‘싫어’, ‘안 할꺼야’라는 말을 반복하죠. 때론 아이가 반항적인 모습으로 부모와 기 싸움을 하기도 할 거예요. 그래서 동서양을 막론하고 이 시기를 “공포의 세 살” “끔찍한 세 살”이라고 부르나 봐요.

처음에는 아이의 이런 고집을 받아 주셨을거예요. 그런데 정도가 점점 심해지고, 계속 반복될 때에는 이를 어떻게 다루어야 할지 몰라 당황하시다가 결국 크게 화를 내서 상황을 수습하는 경우들도 있으셨죠? 하지만 화를 낼 때 뿐, 아이는 점점 더 말을 듣지 않게 되죠. 도대체 이 악순환의 고리는 어떻게 끊을 수 있을까요?

우선, 아이의 반항적인 행동이 무엇을 말하고 있는지 잘 이해하셔야 해요. 이 시기의 반항적인 행동은 규범과 속박에 대한 저항이라기 보다는 “엄마 이제는 내가 스스로 걷고 말할 수 있어요. 나 이제 혼자서도 할 수 있는 것이 많아요!”라는 자신감의 표현이에요. 이렇게 아이 스스로 무엇인가를 하려고 노력하는 건강한 발달 욕구를 우리는 ‘자율성’이라고 불러요. 이 욕구를 이해한다면 말을 듣지 않고 자기가 원하는 대로 하고자 고집을 부리는 것이 당연하고 자연스러운 행동이라고 인정할 수 있어요.

반대로 아이의 건강한 발달 욕구를 이해하지 못한 채 너~무 엄격하게 통제한다거나, 제한을 아주 심하게 한다든지, 과잉보호라는 이름으로 아이 스스로 해 볼 수 있는 기회를 주지 않게 되면 아이들은 자신의 자율성을 인정받지 못한다고 느끼게 되겠죠. 그러한 경험이 쌓이면 아이의 마음속에는 “나 할 수 있는 줄 알았는데, 아니구나? 아~ 창피해!”하는 수치감과 “그럼 그렇지, 내가 뭘 할 수 있겠어”와

같은 회의감이 생기게 됩니다. 만약 유아기 내내 자신의 자율성을 무시하는 부모의 양육 태도가 지속된다면, 아이 마음속에 점점 ‘화’가 쌓이게 되는 심각한 문제들이 발생하게 될거예요. 여러 가지 문제 중 대표적인 것이 바로 심하게 떼 부리고 반항하는 행동이에요.

사실, 떼 부리는 행동은 아이와 부모 간의 숟가락 전쟁부터 시작한다는 말이 있습니다. 인간의 가장 기본적이고 생리적인 욕구인 밥 먹는 행동에서부터 부모가 과하게 통제하고 벌을 주기 시작하면 이것이 떼 부리는 행동의 토대가 될 수 있어요. 이런 예는 아주 엄격한 대소변 훈련에서도 찾아볼 수 있죠.

일반적으로 떼를 많이 부리고 반항적인 아이들의 가정을 살펴보면 엄마는 매우 엄격하고, 아빠는 양육에 있어서 한 발 뒤로 물러서 있는 경우가 많이 있어요. 만약, 우리집에 심하게 떼를 부리고 반항적인 아이가 있다면, 부모가 너무 엄격하여 아이의 자율성을 많이 방해한 것은 아닌지, 반대로 너무 허용적이거나 과잉 보호를 해서 아이의 ‘자율성’ 발달을 방해한 것은 아닌지 스스로 양육 태도를 잘 되돌아보고, 살펴보세요.



2

## 마음이 통해야 건강한 훈육을 할 수 있습니다

..... 더 좋은 부모가 되기를 꿈꾸는 부모께 .....

오늘은 한 가지 이야기를 들려드릴게요.

신라 선덕여왕 때 지귀라는 젊은이가 살고 있었어요. 이 젊은이는 어느 날 서라벌에 나왔다가 지나가는 선덕여왕을 보았죠. 너무 아름다운 모습을 보고 한눈에 반한 지귀는 여왕을 마음속 깊이 사모하게 되었고 이후 잠도 자지 않고 밥도 먹지 않은 채 정신 나간 사람처럼 선덕여왕을 부르다가 그만 미쳐버리고 말았대요. 그러던 어느 날, 선덕여왕이 불공을 드리기 위해 행차를 하게 되었는데 지귀가 선덕여왕을 부르면서 따라가다가 그만 사람들에게 붙잡히게 되었어요. 이를 본 선덕여왕은 지귀에게 자신을 따르게 하고는 절에 들어가 부처에게 기도를 올렸습니다. 여왕이 나오기를 한참을 기다리던 지귀는 탑 아래에서 그만 잠이 들고 말았어요. 기도를 마치고 나오던 여왕이 잠들어 있는 지귀를 보고는 가여운 마음에 자신의 금팔찌를 빼서 지귀의 가슴 위에 올려놓고 궁으로 돌아갔어요. 잠이 깬 지귀는 자신의 가슴 위에 놓여 있는 여왕의 금팔찌를 보고는 기쁘기도 했지만, 여왕을 만날 수 있었던 기회를 놓쳤다는 생각에 사모의 정이 가슴 속에서 활활 불타오르다가 온몸이 불덩어리가 되어 온 거리를 불바다로 만들어버렸어요. 이후 지귀는 불귀신으로 변해 온 세상을 떠돌아다니게 되었다고 합니다.



이 이야기 속의 지귀는 왜 온몸이 불덩어리가 되어 자신도 태우고 다른 사람도 태워버리게 되었을까요? 바로 사랑받고 싶은 마음 때문이죠.

지귀는 선덕여왕에게 사랑받고 싶었지만 신분의 차이로 감히 맺어질 수 있는 관계가 아니었어요. 그래도 천운으로 선덕여왕을 가까이 할 수 있는 절호의 기회가 왔지만, 그마저 잠으로 놓쳐버리고 말자 사모의 정이 솟구쳐 결국 자신도 망치고 남도 망치는 선택을 하게 된거죠.

지귀가 자신의 모든 것을 다 바쳐 사랑을 받고 싶었던 대상이 선덕여왕이었다면, 우리 아이들에게는 가장 사랑받고 싶은 대상은 누구일까요? 바로 부모죠.

만약 어떤 아이가 엄마, 아빠와 좋은 관계를 맺고 있고, 언제든지 소통 할 수 있고, 부모에게서 사랑받는다는 확신을 갖고 있다면 그 아이는 부모에게 사랑해 달라고 애원할 필요가 없을거예요.

지키는 이루어질 수 없는 사랑에 애달파서 결국은 불로 변해버렸지만, 부모의 사랑을 확신하고 좋은 관계를 꾸준히 맺고 있는 아이는 부모의 마음을 쉽게 오해하지 않아요. 혼이 나더라도 툭툭 털고 일어날 수 있죠. 왜냐하면 부모의 사랑을 믿으니까요. 이런 아이들은 부모의 훈육을 보다 편안하고 자연스럽게 받아들일 수 있어요. 이런 부모와 자녀의 관계가 건강한 자기조절능력발달의 기초가 됩니다.

자녀가 부모의 훈육을 잘 받아들이고 더 나아가 스스로 자신의 행동을 잘 조절할 수 있는 아이로 성장하기 원하시나요? 그렇다면 아이의 마음이 사랑받지 못한다는 생각으로 불타지 않도록 도와주어야 해요. 진정으로 내 아이가 원하는 것이 무엇인지, 부모와의 관계에서 진정으로 얻고 싶은 것이 무엇인지 잘 생각해봐주세요. 그리고 이런 사랑을 부모가 어떤 방법으로 표현해주면 아이가 “아~ 나는 진짜 사랑받고 있구나”라고 느낄 수 있을지도 함께 잘 생각해보세요.



### 3

## 모든 것은 다 부모에게 달려있다고요?

..... 이해할 수 없는 아이의 떼쓰기로 고민하는 부모께 .....



아이가 왜 그러는지 알 수 없는 떼를 부릴 때면 ‘내가 그동안 너무 많이 혼을 내서 그런가?’, ‘내가 뭘 잘못했지?’라는 생각을 하시게 돼요? 그런데 정말 아이의 떼는 부모의 잘못 때문에 생기는 것일까요?

아무리 생각해봐도 아이가 왜 이러는지 이유를 알 수 없다면, 가장 먼저 아이의 타고난 생물학적 특성인 ‘기질’을 생각해 보세요. 기질적으로 예민한 아이들은 외부에서 새로운 자극이 들어올 때, 이것을 무시하지 못해 지나치게 크게 받아들이는 경향이 있어요. 이 아이들은 잠자는 것, 먹는 것, 옷 입는 것, 대소변 가리는 것 등 모든 일상생활 속에서 불편함을 호소하게 돼요. 특히 자신이 예상하지 못한 일들이 생길 때면 이것을 잘 받아들이지 못해 꽤 큰 씨름을 하게 됩니다. 부모가 이것을 잘 이해하지 못하면 ‘아이가 고집이 세다’, ‘너무 말을 안 듣는다’, ‘산만하다’ 등과 같은 평가를 하게 돼요. 또, 언제 폭발할지 몰라 조마조마한 마음으로 아이를 보게 됩니다. 오죽하면 이런 아이들의 별명이 ‘mother killer’겠어요.

하지만 이때 가장 먼저 생각해봐야 하는 것은 조마조마하고 화나는 부모의 마음보다는, 자신에게 들어오는 자극을 처리하지 못해 그 안에서 허우적거리고 있는 아이의 불안한 마음이에요. 아이들이 자신의 감정을 처리하지 못해 찢찢매고 있다면 부모가 먼저 아이의 감정을 빨리 알아차리고 이를 말로 표현해줌으로서 부정적인 감정의 소용돌이 속에서 아이를 건져내야 해요. 그렇게 할 수 있는 몇 가지 방법을 알려드릴게요.

가장 먼저, 평상시 또는 감정이 폭발하기 전에 공감을 해주어서 아이의 마음을 진정을 시켜주세요. 이미 아이가 폭발하고 나면 그때는 어느 누가봐도 아이를 쉽게 달랠 수가 없어요. 아이가 기분이 나빠질 듯한 상황이 되면 빨리 “놀랐지”, “이런...

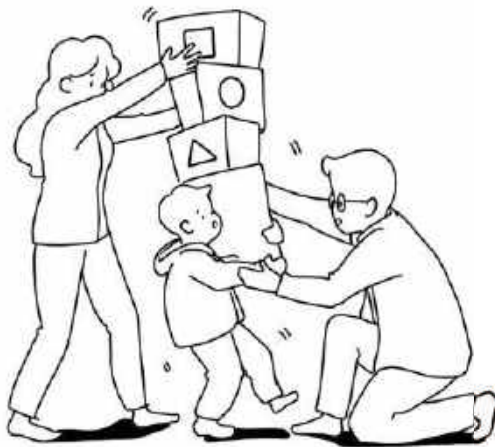
갑자기 소리가 나서 놀랐구나” 처럼 아이의 마음을 충분히 공감해주는 것이 필요해요. 이때, 될 수 있는 한 차분하고, 크게 감정이 들어가지 않는 중립적인 목소리로 말해주세요. 부모가 너무 감정적인 반응을 하면 아이들은 그것 때문에 더 자극을 받게 되고 더 폭발하게 될 수 있으니까요.

둘째, 무조건 못하게만 하지 마시고 적절한 대안을 알려주세요. 예민한 아이들의 경우, 자신이 예측하지 못한 일이 발생할 때 저항감이 더욱 심해져요. 그래서 울고 떼를 부리는 행동으로 자신의 의견을 관철시키려고 하죠. 이런 아이들일수록 무조건 안 된다는 것보다는 ‘이것은 안 되지만 대신 ....은 할 수 있어’라고 아이의 관심이 전환될 수 있는 좋은 대안을 알려주세요.

셋째, 아이의 감정이 폭발해 버렸을 때는 달래시려고 노력하시는 것 자체가 아이에게는 또 다른 자극이 될 수 있어요. 이때에는 조금 거리를 두고 “엄마가 조금 기다릴게.”라고 말해주세요.

넷째, 평소에 바깥 놀이를 많이 해주세요. 예민한 아이들이 자극을 편안하게 사용할 수 있도록 돕는 좋은 활동이 바로 바깥 놀이예요. 특히 아빠가 함께 나가서 신나고 재미있게 놀아주시면 아이의 건강한 성장에 큰 도움이 될거예요.

기질이 까다로운 아이라면, 가장 힘든 건 아이 자신이라는 것을 잊지 마세요.



## 4 **안정감이 정서회로를 발달하게 합니다**

### ..... 내 마음을 오해하는 아이 때문에 ..... 걱정인 부모께



부모의 안된다는 말에 “엄마는 나만 미워해, 엄마 미워”라고 아이가 화를 내면, 훈육이 부담스러워지시죠? 또, 부모의 훈육에 아이가 ‘나는 나쁜 아이라서 자꾸 혼나’라고 오해라도 한다면 훈육의 득보다는 실이 더 많겠죠. 자녀가 이런 오해를 하지 않게 되려면 우선 자신과 다른 사람의 정서를 이해하는 능력이 발달해야 해요. 이런 능력은 언제부터 발달할까요?

아동발달학자들은 이런 능력이 생후 6개월부터 발달하기 시작한다고 하면서, 만 1세 아이들을 대상으로 ‘시각절벽 실험’을 했어요. 실험에서 아이들 앞에 낭떠러지 처럼 보이는 환경을 만들어놓고, 부모는 장난감을 들고 건너편에 서 있게 했어요. 이때 부모가 기쁨과 호기심의 감정을 표현하면 아이들은 부모가 있는 쪽으로 기어 갔지만 부모가 분노나 공포의 감정을 표현하면 대부분의 아이들은 부모에게로 가지 않았어요. 또 다른 실험에서는 아이들에게 움직이는 새로운 장난감을 주었을 때, 부모가 미소를 지으면 그 장난감 있는 곳으로 다가갔지만, 어두운 표정을 짓고 있으면 다가가지 않았죠.

아주 어릴 때부터 아이들은 부모와의 상호작용 속에서 부모의 감정표현을 통해 자신이 어떻게 행동해야 할지를 판단하게 됩니다. 부모가 아이와 좋은 관계 속에서 자신의 정서 및 행동에 대한 신호를 정확히 보내주면 아이의 뇌에서는 다른 사람의 감정을 알아차리고 반응하는 신경회로가 잘 발달하게 됩니다.

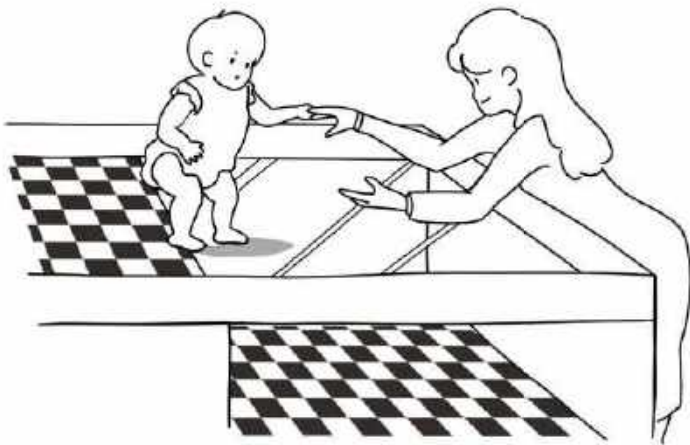
하지만 부모가 아이와 충분히 상호작용하지 않거나 불확실하고 충격적인 사건을 계속 경험하게 하면 그때의 불안정한 정서 반응들이 아이의 뇌 속에 그대로 새겨지게 됩니다. 그리고 이와 비슷한 경험을 하거나 어려운 상황을 만나게 될 때 아이는 이를 객관적으로 판단하기도 전에 어린 시절 뇌 속에 새겨진 불안정한

정서가 그대로 나타나 엉뚱한 행동을 하게 됩니다. 예를 들어, 집에서 부모에게 혼이 많이 났던 아이는 부모와 비슷한 분위기의 사람을 만나거나 혼나던 때와 비슷한 상황을 만나면 당시의 얼어붙었던 정서를 순식간에 느끼면서 이유 없이 눈치를 살피거나 위축된 행동을 하게 될 수 있어요.

처음에는 부모의 감정을 감지하고 자신의 행동을 조절하지만, 이때의 경험을 통해 점점 다른 사람의 감정을 이해하고 자신의 행동을 적절하게 조절하게 될 거예요.

뇌 과학자들은 다른 사람들의 감정에 대해 어떻게 반응하고 행동해야 하는지를 통제하는 뇌 회로는 16~18세에 이를 때까지 계속 성장한다고 이야기해요. 영유아기를 지나 청소년기까지 반복되는 정서적 행위의 습관들이 정서회로 형성에 상당한 영향을 미치게 된다는 말이지요. 그래서 부모는 아이의 영유아기부터 뇌 회로가 잘 성장할 수 있도록 돕는 것이 필요합니다.

건강한 뇌 발달의 기초공사는 부모에게 사랑받고 있다는 안정감이에요. 아이 마음을 잘 공감해주고 실수에도 참고 기다려주는 부모, 새로운 것에 머뭇거리는 아이를 지지해주는 부모를 통해 아이들은 정서가 안정되고 부모의 훈육을 오해 없이, 상처받지 않으면서 받아들일 수 있게 되어 보다 건강한 조절능력을 형성할 수 있게 됩니다.



## 5 가짜 놀이가 아닌 진짜 놀이를 해주세요

..... 아이와 잘 놀고 싶은 부모께 .....



매일 진이 빠지도록 아이와 놀아주는데도 아이는 “엄마는 왜 나랑 안 놀아줘?”라고 투정을 부리나요? 아니면 아이와 어떤 놀이를 해야 할지 몰라서 놀이가 어려우세요?

부모와 함께하는 놀이는 아이들에게 보약과도 같아요. 부모가 아이의 놀이에 참여하는 시간이 많을수록 아이는 사회적 활동성과 안정성, 협조능력이 높아지고 과민성은 낮아진다고 많은 연구에서 말하고 있어요.

내 아이와 좋은 관계를 맺고 아이의 사회정서 발달도 돕고 싶다면, 아이가 좋아하는 놀이를 함께 해주는 것이 최고의 방법이에요. 하지만 부모가 진짜 놀이가 아닌 가짜 놀이를 한다면, 아무리 아이와 열심히 놀아주어도 “아빠는 나랑 안 놀아 주었잖아”라는 말을 듣게 되는거죠. 그렇다면 어떤 놀이가 진짜 놀이일까요?

우선, 놀이할 때 무엇을 가르치려는 시간으로 활용하지 말아야 해요. 놀이시간은 아이와 함께 즐겁게 대화하고 웃을 수 있는 시간이어야 해요. 놀이 중에 아이에게 무엇을 가르치려고 하면 그 순간부터 놀이는 아이에게 교육이 되어버리고, 아이는 귀와 마음의 문을 닫아버리게 됩니다.

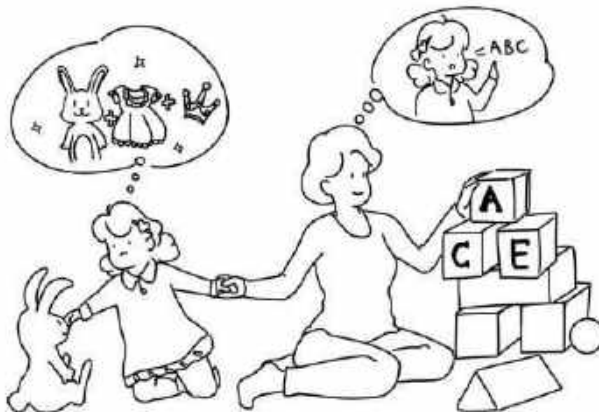
또한, 아이가 하고있는 놀이를 방해하거나 부모의 생각대로 이끌지 마세요. 부모가 원하는 대로 놀이를 이끄는 것은 아이의 주도성을 빼앗고, 자기표현을 어렵게 해요. 놀이에서는 주도권을 철저하게 아이에게 맡겨야 해요. 그래야 창의성, 사회성, 인지 능력이 발달 할 수 있죠. 예를 들어 아이가 블록을 가지고 “자동차가 가요.”라고 했을 때, “이건 그냥 네모난데? 자동차 모양으로 멋지게 만들어볼까?”라고 하면서 방해하지 말아야 한다는거예요. 그저 “오~그렇구나~ 자동차가 가고 있네.”라고 받아주시면 됩니다.

셋째로, 아이와 놀이를 할 때 아이의 행동과 감정에 관심을 가져 주세요. 부모의 이런 태도가 아이에게 고스란히 전해지고 아이는 자신에게 깊은 관심을 갖고 함께 놀아주는 부모를 신뢰하게 됩니다.

마지막으로, 아이가 놀이에서 나타내는 감정을 말로 표현 주세요. 놀이 속에서 아이가 느끼는 중요한 감정들을 부모가 말해주면 아이는 자신의 감정을 분명하게 알 수 있게 됩니다. 예를들어 아이가 큰 기린이 작은 기린을 때리는 놀이를 할 때 “왜 때리니? 때리는 것은 나쁜 거야.”라는 식으로 말하기보다는 “이런! 큰 기린이 작은 기린에게 화가 났구나.” 또는 “작은 기린이 큰 기린에게 맞아서 속상하겠네.” 등과 같이 놀이 속에서 느끼고 있는 감정에 대해 말로 표현해주세요. 이런 과정이 아이에게 자신의 감정을 보다 정확하게 알게하고 이를 이해해주는 부모에게 무한한 신뢰를 갖게 해요.

놀이를 잘하는 방법은 아이가 더 잘 알고 있어요. 부모가 놀이를 이끌 필요는 없어요. 부모는 그저 아이의 놀이를 참여 해주는 역할만으로도 충분해요. 이럴 때 아이는 자신감과 창의성이 발달할 수 있지요.

진짜 놀이를 통해 부모와 아이 사이에 좋은 관계가 만들어지고 이것은 건강한 훈육을 위한 기초공사가 됩니다.



## 6 “~했구나”라고만 말하면 될까요?

..... 배운대로, 아는 만큼 안되는 부모께 .....



‘공감’이라고 하면 무슨 장면이나 말투가 떠오르시나요? 아마 상냥한 미소와 함께 차분한 목소리로 고개를 끄덕이면서 “~구나”라고 말하는 장면이 떠오르실듯 해요.

한동안 많은 부모들이 TV에서 아동 양육 및 훈육을 다루는 상담 프로그램을 보신 후 전문가들이 추천한 “화가 났구나”, “속상하구나” 등과 같은 대화체 몇 가지를 적어서 냉장고에 붙여놓으시곤 아이와의 공감대화를 위해 노력하셨다는 이야기를 많이 들었어요. 그런데 말투만 흉내 내면 공감과 마음 읽기를 할 수 있을까요?

어느 상담실에서 선생님이 한 아이에게 “~했구나”라고 공감하는 말을 했는데, 갑자기 그 아이가 선생님을 보면서 “선생님, 그렇게 말하지 마세요!”라고 화가 난 말투로 따지듯이 말했던 적이 있었다고 해요. 선생님은 아이의 마음을 잘 공감하기 위해 일명 ‘마음 읽기’를 한 것이었는데, 아이는 그것을 적극적으로 거부했죠. 그래서 그 이유를 물어보았는데, “우리 엄마도 그렇게 말하던 말이에요”라는 아이의 대답에 순간 선생님은 뒤통수를 맞은 듯한 느낌을 받았다고 해요. 진심으로 아이의 마음을 공감하는 것이 아니라 단지 말뿐인 공감은 아이들의 마음에 아무 울림이 없다는 것이죠. 오히려, 그 아이처럼 다른 사람이 마음을 이해해주는 반응을 보일 때조차 “이것도 말뿐인 거 아니야?”라고 의심할 수 있다는 것이죠.

말뿐이 아닌 진정한 공감을 하기 위해서는 어떻게 해야 할까요?

공감을 제대로 하기 위해서는 3박자가 맞아야 해요. 3박자는 ‘머리로 이해하기’, ‘마음으로 받아들이기’, ‘이해하고 받아들이는 것을 말로 표현하기’입니다.

예를 들어볼까요? 아이가 블록이 잘 끼워지지 않는다고 던졌다면, “너무 잘하고 싶었는데 안되었구나”라고 머리로 이해하고, “그래서 많이 속상하구나”로 마음으로

받아들인 다음, “세상에~ 잘 끼우고 싶었는데 잘 안되서 너무 속상했어..그래서 던져버렸어”라고 말로 표현해주는 것이죠.

그런데, 이렇게 말로만 하고 끝내버린다면, 다음에도 아이는 화가 나면 이전과 같이 블록을 던져 버릴거예요. 아이의 마음을 말로 표현하여 공감하신 후에는, 해서는 안 되는 행동을 조절할 수 있는 훈육을 시도해야 해요. “블록을 던져서 누군가 맞으면 다칠 수도 있고 블록도 망가질 수 있어. 블록을 던지는 대신 엄마에게 도와달라고 해볼래?”와 같이 건강하게 욕구를 해결할 수 있는 대안을 주셔야 해요.

평상시에도 아이의 행동을 보고 “아~ 블록을 어떻게 할까 생각하고 있네”, “아~ 이게 재미있어서 또 하고 싶은 거구나?”, “던져버리고 싶었는데 이번에는 참았네. 기특하네” 등과 같이 아이의 마음을 잘 읽어주고, 철저하게 아이가 하고있는 일의 과정을 말로 표현해주세요.

때로는 잘못하는 행동을 무시하고, 뭔가 조금이라도 긍정적으로 달라졌거나 노력하는 부분이 있으면 그것을 잘 포착해서 격려해주세요.

말뿐인 공감이 아닌 진정한 공감이 훈육의 기초공사입니다.



## 7

## 양육은 아빠와 함께!

.....자녀양육이 쉽지 않은 아빠들에게.....



모처럼 아빠가 집에 있는 날 아이와 놀아주라는 아내에게 등 떠밀려 밖으로 나가서는 5분도 안돼서 아이는 울고, 아빠는 화를 내면서 집에 돌아온 경우가 있으셨나요? 또는 엄마가 아빠에게 아이를 맡기고 외출을 나갔을 때 아이와 어떻게 시간을 보내야 할지 몰라 당황하셨을 때가 있으셨나요? 아빠로서 양육에 참여하고 싶는데 무엇을 해야 할지 잘 모르겠고, 그렇다고 아내에게만 전적으로 양육의 짐을 지게 할 수 없는 노릇이어서 고민이 되실 거예요.

아이에게 엄마는 정서적인 친밀감을 갖게 하는 존재라면 아빠는 외부와의 교류가 잘 이루어질 수 있도록 돕는 역할을 해요. 그 외에도 아빠가 양육에 적극적으로 참여할 때 아이에게는 많은 도움을 줄 수 있죠.

아빠의 양육 참여는 자녀의 전반적인 발달을 촉진해줘요. 영국 옥스퍼드대학교에서 1958년에 태어난 아이 1만 7,000명을 대상으로 33세가 될 때까지의 발달 과정을 지켜보았는데, 아이의 발달과 교육에 적극적인 아빠를 둔 아이가 성적도 좋고 사회생활과 결혼생활도 성공적이었다고 해요. 이 외에도 여러 연구들이 아빠가 양육에 적극적으로 참여할수록 지능 발달, 사회성 발달, 도덕성 발달 등 각 발달 영역에 긍정적인 영향을 미친다고 이야기 합니다.

둘째, 아빠의 양육 참여가 자녀 스스로의 행동을 잘 조절할 수 있게 도와줍니다. 자기조절 능력의 기초공사가 이뤄지는 만 7세까지의 아이들에게는 자신의 공격성에 대한 외적 통제자가 필요한데 이 역할을 바로 아빠가 담당해줄 수 있어요. 아빠가 양육에 적극적으로 참여한 아이들은 그렇지 않은 아이보다 자신의 행동을 잘 조절하는 경향을 보인다고 합니다.

셋째로, 아빠의 양육은 나비효과를 불러일으킵니다. 아빠가 아이의 주 양육자인 엄마의 수고를 인정하고 칭찬하면 엄마는 양육에 대한 불안감이 감소하면서 자신감이

생겨 스스로를 능력 있는 존재로 받아들이게 돼요. 엄마의 이러한 자신감은 아이에게 긍정적으로 작용합니다. 이런 아빠의 작은 날갯짓이 엄마에게로 전달되어 큰 바람을 일으키고 아이에게 전달될 때는 태풍같이 강한 힘이 되어 긍정적 작용을 하게 되는 것이죠. 이처럼 아빠가 양육에 적극적으로 참여하게 되면, 아이가 정서적으로 더 편안하고 안정된 모습을 갖게 될 수 있습니다.

넷째로, 아빠가 양육에 적극적으로 참여할수록 자녀는 나이에 맞는 아이다움을 가질 수 있게 됩니다. 부모의 일치된 양육과 훈육은 건강한 부부관계를 형성할 수 있게 하고, 아이에게는 그 자체로 안전한 보호망이 되어주지요. 만약 보호망이 망가지면 아이들은 너무 일찍 어른들의 세계에 눈을 뜨게 되어 심리적 불안을 겪게 되고 아이다움을 상실하게 됩니다. 이처럼 아빠의 양육 참여는 아이들을 보다 진취적이고 세련되게 사회생활을 해나갈 수 있게 해줍니다.

하지만 만일 아빠가 너무 바쁘거나 다른 이유로 함께 할 수 없다면 어떻게 해야 할까요? 이때에는 주변의 자원을 적극적으로 활용해보세요. 할아버지, 삼촌, 사촌, 가까운 지인 등과 정기적인 만남을 가지면서 좋은 시간을 보낼 수 있다면 많은 부분이 보완될 수 있습니다. 주변 모든 사람들의 따뜻한 관심 속에서 아이들은 건강하게 자라게 될 것입니다.



8

## 부모의 뇌가 권력에 빠지지 않도록 조심하세요

..... 내 아이는 잘 키워야만 한다는 사명감에 .....  
사로잡힌 부모에게



우리 뇌에는 ‘거울뉴런’이라는 것이 있어서, 다른 사람의 행동을 보는 것 만으로도 마치 내가 하고있는 것처럼 뇌가 움직인다고 해요. 바로 이것 때문에 모방이 가능해지고, 공감도 가능해지죠. 즉, ‘아프냐, 나도 아프다’가 가능해진다는 말이에요.

그러나 우리의 뇌가 권력에 취해 있을 때에는 ‘아프냐, 그런데 나는 모르겠다’가 되버려요. ‘나는 정말 아이를 잘 키우고 말테야.’, ‘부모의 역할은 아이를 잘 지도하는 것이야’라는 부모의 사명감이 불타오를수록 아이의 마음 읽기는 어려워지죠. 또한, ‘주변 사람들이 나를 어떻게 볼까’라는 생각을 강하게 가지고 계신 부모들일수록 자녀가 부적절한 행동을 할 때, ‘이유가 있겠지’라고 생각하고 공감하기보다는 무조건 혼을 내는 경우가 많아지죠.

왜 이런 일이 생기게 될까요? 바로, 우리 뇌가 자녀에게 힘을 행사할 수 있다는 권력에 빠져 공감 능력이 저하되기 때문이에요. 불 타오르는 부모로서의 사명감이 곧 권력이 되어 자녀를 향한 공감의 뇌가 작동하는 것을 막게 된다는 것이죠. 권력에 빠진 뇌는 공감을 할 만한 마음의 여유를 빼앗아 버립니다.

그리고 부모가 화가 나 있을때에도 공감은 저 멀리 사라져버려요. 부모의 뇌가 ‘화’라는 감정의 홍수 상태에 빠져있어 이성적 판단이 어려워지기 때문이죠. 그래서 부모의 뇌가 아이의 감정을 살피고 이해할 수 있는 상태가 되도록 하는 것이 중요합니다. 이렇게 부모의 뇌가 권력에 빠지지 않게하기 위해 활용해 볼 수 있는 것이 바로 ‘5분의 법칙’이에요.

아이가 부적절한 행동을 하는 것에는 반드시 이유가 있어요. 특히 아직 조절

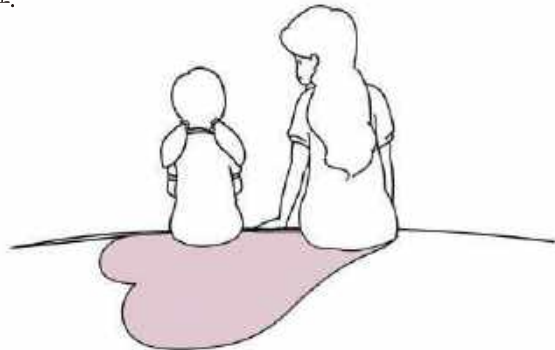
능력과 다른 사람의 마음을 이해하는 능력이 충분히 발달하지 않은 유아기의 자녀라면 더욱 이유가 분명하죠.

아이가 정말 벗어나려고, 말도 안되는 일을 저질러 비판을 받으려고, 또는 엄마를 약 올리려고 이런 행동을 할까요? 그런 의도가 아니겠죠. 그렇다면 아이 스스로도 부적절한 행동을 계속 하게 되는 자신에 대해 속상한 마음이 들지 않을까요?

이런 아이의 마음을 이해하기 위해서 먼저 아이 행동의 전후 맥락과 특성을 파악할 시간이 필요해요. 일반적으로 약 5분의 시간이면 충분하죠. 잠시 심호흡을 하고, “내 아이가 이렇게 행동하는 것에는 반드시 이유가 있다”라는 마음으로 5분만 상황을 살펴보세요. 이 시간은 아이로 인해 부모가 ‘분노’라는 감정의 홍수에 빠지지 않도록 도와줄거예요.

그 다음, 훈육의 3단계, 즉 마음을 읽어주고, 안되는 이유를 짧게 말해주고, 적절한 대안을 제시해 주는 훈육의 방법을 사용해 보세요. “여기가 너무 재미있지. 그런데 이제 가야해. 대신 나가서 엄마랑....하자” 등과 같이 아이가 관심이 전환될 만한 대안을 제시해 보세요. 평상시에도 아이의 행동을 보고 “인형 놀이가 너무 재미있어서 더 하고 싶구나?”, “인형 놀이를 더 하고 싶은데도 정리하고 밥 먹으러 왔네~ 고마워.” 등과 같이 아이의 마음을 잘 읽어주시고, 아이가 하고있는 일의 과정을 말로 표현해 주세요.

부모가 아이의 인생을 조각해주어야 한다는 권력에만 빠지지 않는다면, 부모는 아이에 대해 진심으로 공감하고 훈육하는 태도를 가질 수 있어요. 이를 통해 아이는 자기 자신에 대해 더욱 자신감을 갖게 되고, 자신의 마음과 행동을 잘 조절해나갈 수 있게 될 수 있을 거예요.



## 9

## 아이에게는 건강한 성장동기가 있습니다

.... 자녀 양육에 대한 고민으로 잠을 뒤척이는 부모에게 ....



부모들 중 “난 내 인생을 망쳐버릴 거야”, “난 나쁜 부모가 될 거야”라고 결심한 사람은 단 한 명도 없을거예요. 우리는 모든 사람에게 건강한 성장동기가 있다고 믿어요.

그러나, 부모들도 인생에서 부모가 되는 경험이 처음이다 보니 자녀가 재채기만 해도 “혹시 불치병에 걸린 것은 아닐까?”와 같은 걱정으로 사로잡히게 될 때가 있어요. 또, “한번도 화를 안내고 키우다가 오늘은 참지 못하고 화를 냈는데...공든 탑이 무너졌구나. 아이가 크게 상처받아서 잘못되면 어떻게 하지?”라고 어쩔 줄 몰라 할 때도 있었을거예요. 그런데, 우리 자녀가 그렇게 약하기만 할까요? 그렇다면 그동안 정성 들여 키운 공은 모두 어디로 사라져버렸을까요?

사실 성장 과정속에서 영유아가 차지하는 중요성이 크다보니 부모의 양육과 훈육 태도에 대해 강조하게 됩니다. 이 때문인지 자녀를 정말 잘 키우고 싶은 부모는 영유아기에 완벽한 부모가 되어야 한다는 생각에 사로잡혀 양육서를 100권씩 사서 보시는 분도 계시죠.

그리고 교과서에서 알려 주는 대로 아이 마음을 공감해 보지만 아이의 반응은 교과서와 전혀 다를 때가 더 많아요. 또 공감만 하고 훈육을 하지 않으면 아이는 적절하게 자신의 행동을 조절하지 못해 가정 안과 밖에서 기대와 다른 행동을 하기도 하죠. 좋은 부모가 되고자 끊임없이 전문가들의 지침을 따르려고 노력하지만, 결국 항상 이론과 현실이 다르다는 것을 깨달을 뿐입니다.

이런 갈등 속에서 오늘도 실패했다고 고민만 하시겠어요? 이런 고민에서 해방 되려면 어떤 부모가 되어야 할까요? 이에 대한 해답은 바로 내 자녀에게 있습니다.

부모가 무엇을 해주려고 하기보다는 지금 내 아이의 기질적 특성은 어떠한지, 그리고 무엇을 원하는지를 살펴보세요. 또한, 내 아이의 연령에서 반드시 발달되도록 도와야 하는 것이 무엇인지 살펴보세요.

예를 들어, 유아기는 안전하게 실패하다가 스스로 성공하는 경험을 통해 성장하는 시기이므로 과잉보호는 피하셔야 해요. 또한, 자녀의 '마음은 받아주되 행동은 제한하라'라는 대원칙을 지켜서 아이의 조절능력을 키워주어야 해요.

하지만, 이것이 좀처럼 마음대로 잘되지 않으실 때라면, 끝까지 부모가 놓치지 말아야 하는 것은 아이 속에 있는 건강한 성장 동기에 대한 믿음이에요. 부모는 아이의 인생을 설계하여 좌지우지하는 전능자가 아니고, 심지어 이런 역할을 처음 해보는 초보자라는 사실도 기억하셔야 해요.

자녀가 유아기에 들어서면 부모가 하실 역할은 바로 정서를 공급하는 주유소가 되는 것입니다. 자녀에게 필요할 것 같은 무언가를 미리 가져다주는 것이 아니라 아이가 스스로 할 수 있도록 기다려주세요. 아이는 완벽한 부모가 아닌 최선을 다하려고 노력하는 부모에게서 더 큰 안정감과 따뜻함을 느끼게 됩니다. 오늘도 잠 못 들고 계시다면, 오늘 조금이라도 노력했던 것을 떠올려보세요. 그것만으로도 충분합니다.





이 세상에서  
가장 아름답고 가치있는 것  
**부모됨**에 자부심을 가지세요



육아는 어렵지만  
좋은 부모가 되고 싶어



## Part 02

# 화내지 않고, 상처주지 않기

- 1 훈육의 오해와 진실
- 2 연령에 맞는 훈육을 하세요
- 3 화를 내는 것은 훈육이 아니에요
- 4 조건적 사랑으로 훈육하지 마세요
- 5 방임은 훈육이 아니에요
- 6 틀이 중요해요
- 7 일관성이 중요해요
- 8 올바른 훈육으로 조절능력 UP



# 1 훈육의 오해와 진실

아이가 만 3~5세의 유아기가 되면, 영아기 때 보다 자기의 욕구를 강하게 표현하게 됩니다. 이때 부모는 몇 번 좋은 말로 아이를 대하지만 자신의 뜻을 잘 굽히지 않고 말도 되지 않는 때를 부리는 아이의 모습을 보면서 결국 언성이 높아지고 혼을 내는 일이 반복돼요. 이렇게 불편하고 괴로운 양육에서 벗어날 수 있는 방법은 없을 까요?

그 비법은 바로 훈육에 있어요. 사실 자녀에게 혼을 내시는 부모들도 훈육을 하고 있다고 생각하실 거예요. 과연 그럴까요? 일반적으로 ‘훈육’은 자녀에게 되는 것과 되지 않는 것을 친절하게 반복하여 가르치는 것을 이야기 합니다. 그러나 이때 부모가 ‘가르침’이라는 것에만 집중하게 되면 자녀의 심리를 먼저 살피기보다는 부모가 좋다고 생각하는 것을 일방적으로 강조하게 돼요. 이러한 접근 방법은 “엄마 말이 맞아”, “너의 방식은 틀렸어.”라는 생각을 전달하게 됩니다. 이런 방법은 자녀의 반발심을 키우고 오히려 더욱 부모의 말을 듣지 않는 고집스러운 아이로 성장하도록 해요. 부모 역시 점점 더 양육에 어려움을 느끼고 자신감이 저하됩니다. 그렇다면 부모와 자녀 모두가 행복할 수 있는 훈육 방법은 무엇일까요?

가장 먼저 **부모는 자신의 기준이 일반적으로 통용되는 적절한 수준인지 살펴봐야 합니다.** 만약 부모가 자녀의 자율성을 키워주어야 한다고 생각해서 자녀의 행동을 너무 많이 받아주게 되면 오히려 자녀는 어디까지 해도 되는지 기준을 몰라서 계속 다른 사람의 눈치를 살피거나 그 반대로 다른 사람은 생각하지 않고 자기 마음대로 행동하게 될 수 있어요. 그러므로 부모는 훈육의 기준이 우리 집에서만 유독 강조 되는 것인지, 대부분의 사람들도 비슷한 반응을 하는지 등을 점검해보세요.

둘째로, **자녀가 필요 하는 것이 무엇인지 잘 파악하고 이에 맞는 도움을 주어야 합니다.** 이를 위해서는 자녀의 마음과 행동을 잘 관찰함과 동시에 기질과 발달도 고려해야 해요. 아이를 잘 이해하지 못하면 에너지가 넘치는 아이에게 책을 보라고 하거나 가만히 앉아 있으라는 잘못된 대안을 알려줄 수 있고, 적응에 시간이 필요한 아이에게 서둘러서 집단에 참여하도록 다그치는 실수를 범할 수도 있어요.

마지막으로 **부모는 자녀의 마음과 상황을 잘 살펴보셔야 합니다. 아이의 행동에는 이유가 있기 마련입니다.** 이것을 무시하고 일방적으로 부모의 생각만을 강요하면 자녀와의 관계는 계속 엇나가게 됩니다. 자녀의 특성과 행동의 이유를 잘 파악한 다음 이에 맞는 가르침을 주는 건강한 훈육을 한다면 이를 통해 부모와 자녀 모두 한 뼘 더 성장해 있는 모습을 경험하게 될 것입니다.



- ★ 훈육은 못하게 하려는 것이 아니라, 잘 할 수 있도록 도움을 주는 것입니다.
- ★ 훈육은 어려운 걸 대신 해주는 것이 아니라, 해낼 수 있는 방법을 알려주는 것입니다.

## 2

## 연령에 맞는 훈육을 하세요

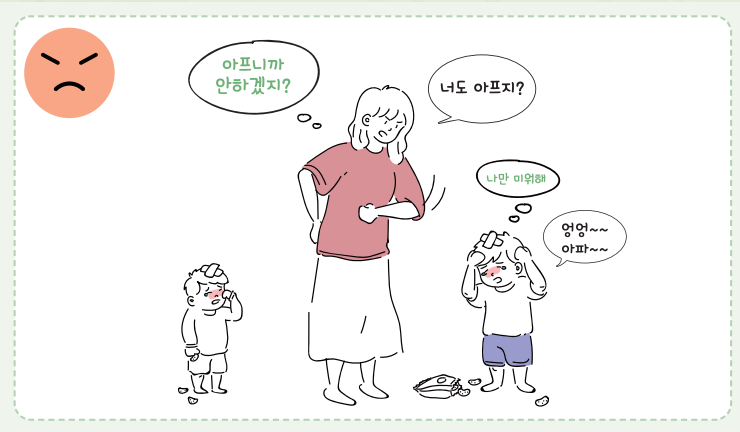
자녀는 계속 발달하고 있어요. 각 시기마다 신체 · 심리 · 사회적인 각 측면들의 발달이 순조롭고 균형 있게 발달해가면 다음 발달 단계로 수월하게 넘어가지만, 발달의 한 측면이라도 어려움이 생기면 이후 발달에도 영향을 미치게 되어 어려움이 계속 될 수 있어요. 따라서 부모는 아이의 연령 및 발달 단계에 따라 필요한 것에 대한 이해가 있어야 그 시기에 맞는 적절한 훈육을 할 수 있어요.

발달은 연속적인 것으로, 한 단계를 뛰어넘을 수 없고 지나칠 수 없듯이 훈육도 마찬가지입니다. 발달에 맞게 훈육을 하셔야 유아가 부모의 가르침을 잘 소화하여 각 시기마다 얻게 되는 능력을 키울 수 있어요. 만약 연령에 적합하지 않은 훈육을 한다면 아이는 이해가 되지 않을뿐더러, 오히려 그 연령에 필요한 가르침은 놓치게 될 수 있습니다.

연령에 맞는 훈육을 할 때, 아이의 발달 단계는 어느 정도 인지 그 시기에 발달을 하기 위해 필요한 것은 무엇이 있는지 꼭 살펴보세요. 혹시 부모가 너무 한쪽으로 치우친 훈육을 하고있는 것은 아닌지, 아니면 부모가 중요하게 여기지 않거나 몰라서 적절한 훈육을 못하고 지나친 것은 없는지 확인해 보시기 바랍니다.



연령에 맞는 훈육을 할 때 아이는 필요한 능력을 얻게 됩니다.



★ 유아기는 자기 입장에서만 생각할 수 있는 시기여서 아직 타인의 입장을 이해할 수 없습니다. 이러한 훈육은 동생을 때리면 안 된다는 생각보다 엄마는 나만 미워한다는 생각을 하게 합니다. 이럴 때 상대방의 입장을 알려주기보다 두 아이에게 각자의 입장에서 어떻게 하면 좋을지를 알려 주는 것이 더 도움이 됩니다.

Tip

## 유아기 아이는 이런 특성이 있어요 (문제가 아니라 유아기 특징이에요)



**우리 아이는 너무 이기적이에요.**

아이들은 자기중심적인 것이지 이기적인 것이 아닙니다. 만 5-6세 이전의 아이들은 발달시기상 자기중심적 사고를 합니다. 이 말은 다른 사람의 관점에서 사물과 상황을 판단하는 것이 아니라 내 입장과 내 기준으로만 판단할 수밖에 없다는 것입니다. 따라서 억지사지는 너무 어려운 일이에요. 이 시기의 아이들은 모여서 이야기 하는 것을 들어보면 서로의 이야기를 들어주고 정보를 교환하기 보다는 그저 각자의 이야기만을 합니다. 그러니 훈육을 할 때 남의 입장에서 생각하게 하기 보다는 아이의 입장에서 설명해주는 것이 도움이 됩니다.



**우리 아이는 너무 소수의 친구와 놀아요.**

적은 친구와 노는 것이 문제는 아닙니다. 친구의 숫자보다 관계가 지속되고 있는지가 더 중요합니다. 이 시기의 아이들은 두 명의 관계에서 연습을 하고 편해져야 세 명의 관계로 넘어가게 됩니다. 만 6세 이후가 되어서야 세 명의 관계도 잘 지속하게 돼요. 따라서 발달적으로 본다면 소수의 친구들과 상호작용을 연습하고 있는 것입니다. 놀이의 단계에서도 유아기의 아이들은 서로 비슷한 활동을 하며 어울려 다니기 시작하지만 아직 집단에 참여할 준비가 안 되었어요. 여러 명이 모여도 역할을 분담하거나 놀이 내용을 길게 끌고 가지 못합니다. 그래서 결국 몇 명의 친구들과 흠어져서 놀게 됩니다. 따라서 부모는 사회성 발달을 위해 친구의 숫자 보다는 관계를 어떻게 지속하고 있는지를 살펴보세요.



### 우리 아이는 너무 공격적이에요.

아이들은 남성성을 키우고 있는 것이지 공격적인 것이 아닙니다. 몸을 많이 움직이거나 크게 움직이면 자칫 문제가 있는 아이처럼 판단하게 됩니다. 그러나 남성적인 힘은 크고 세고 강하며 적극적인 모습이기 때문에 아이들은 힘의 행동을 연습하고 있는 것이에요. 다만 누군가에게 피해가 되고 위협할 때는 무조건 못하게 하기보다 실외로 나가 아빠와 함께 캐치볼을 해본다거나, 실내에서 할 수 있는 신문지 격파 놀이와 같이 바람직한 행동으로 힘을 표현할 수 있도록 도와주시면 됩니다.



### 우리 아이는 수업 시 너무 산만해요.

발달상 집중시간이 짧은 것이지 산만한 것이 아닙니다. 점점 교육 연령이 빨라지면서 이러한 이야기를 하는 부모가 늘어나고 있습니다. 만 3-5세의 집중시간은 대략 5-10분정도로 알려져 있어요. 여기서 집중이란 좋아하는 것을 할 때의 집중이 아니라 힘든 것을 견딜 수 있는 집중이에요. 많은 부모들이 “우리 아이는 책볼 때 1시간도 봐요”, “블럭 놀이는 오래 앉아서 해요”라며 집중력이 좋다고 오해를 합니다. 누구나 좋아하는 것에는 집중할 수 있지만 관심과 동기가 적은 상태에서 집중을 유지하는 것은 힘들어 해요. 유아기는 애써서 집중 할 수 있는 시간이 5-10분 정도이므로, 아이가 수업에 집중하기 힘들어 한다면 너무 빠르게 교육이 시작된 건 아닌지, 난이도가 너무 어려운건 아닌지, 시간이 너무 긴 건 아니었는지 살펴보세요. 친구들이 배운다고 해서 내 아이도 배워야한다는 생각은 준비가 안 된 아이를 힘들게 할 수 있어요. 아이의 집중시간을 고려해서 수업시간은 10분 내로 하고 관심 있는 놀이나 활동을 첨가해서 동기부여를 해주거나 10분씩 학습하고 자주 쉬는 시간을 갖는 것도 방법이에요.

### 3

## 화를 내는 것은 훈육이 아니예요

부모가 하는 훈육은 자녀에게 잘 전달되고 있나요? 그리고 아이는 부모의 가르침을 얼마나 이해하고 있나요? 훈육으로 아이가 변화하고 있나요? 이러한 것들을 한번은 되짚어 보세요. 만약 부모가 하고 있는 훈육이 아이에게 전달이 잘 안 되어 이해를 못하고 있거나 긍정적인 변화보다는 부모와 자녀 사이의 관계를 해치고 있다면 이런 훈육을 계속하는 것이 맞는지 생각해 보셔야 합니다.

많은 부모들이 훈육을 할 때 자주 하는 실수는 큰 소리로 말하거나, 무서운 어조로 말하거나, 위협이 되는 상황을 만들어서 행동을 멈추게 하는 것, 가끔은 체벌로 잘못을 깨우치게 하는 등의 방법으로 자녀에게 화의 감정을 섞어서 두렵고 위협적인 훈육하는 것이죠.

이러한 훈육은 순간의 그릇된 행동은 멈추게 할 수 있지만, 장기적으로 아이의 행동을 변화시킬 수는 없어요. 화로 다스려진 훈육은 아이에게 눈치밥을 먹이는 것과 다를 게 없죠. 눈치밥을 먹는 아이는 부모의 기분에 따라 부모의 기분이 좋으면 자기가 하고 싶은대로 하고 기분이 안 좋은 것 같으면 행동을 부모가 원하는 행동을 하지요. 또한 아이가 규칙과 규범에 맞게 행동을 하는 것이 아니라 부모의 기분을 풀어주기 위해 부모가 좋아하는 행동을 하게 됩니다.

효과적인 훈육이 되려면 간결하게 단호한 어조로 '되는 것'과 '되지 않는 것'을 설명해주시고 안 되는 행동이라면 대안을 제시해서 아이가 원하는 행동을 할 수 있도록 도움을 주세요.



화를 첨가한 훈육은 눈치 보는 아이를 만듭니다.



★ 효과적인 훈육을 받은 아이는 문제 발생 시 부모의 감정을 살피지 않고 스스로 문제를 해결 할 수 있습니다.

Tip

## 훈육일까? 화를 낸 걸까?



훈육을 하셨나요? 화를 내셨나요?

아이가 혼이 났다고 느낀다면, 이는 아이가 훈육에 추가 된 부모의 화를 감지했다는 뜻이에요.

자녀에게 ‘되는 것’과 ‘되지 않는 것’을 정확하게 알려주기 위해 단호한 어조로 말 할 수 있어요. 그러나 이때 감정을 섞어 위협이나 협박을 하고 있다면 훈육이 아니라 화를 내고 있는 것이죠.

훈육을 잘 받은 아이는 자신의 행동을 되돌아보고, 이후 더 적절한 행동을 할 수 있게 됩니다. 또한 아이는 새로운 규칙과 적절한 사회 행동을 배우고, 부모의 격려를 통해 자기조절 능력이 향상되죠. 이를 통해 더 바람직한 행동을 하게 되고 ‘나는 할 수 있어’라는 유능감도 증진됩니다.

훈육을 한 이후에 내가 아이에게 너무 화를 낸 것은 아닐까 하는 마음에 불편해 지거나, 아이가 지나치게 부모의 눈치를 살피고 있다면 부모의 태도를 한번 되돌아 보세요. 만약 부모가 자신도 모르게 감정이 앞서 혼을 내고 있다면, 지금이 올바른 훈육을 배워서 실천해야 하는 바로 그때입니다.

## 꼭 기억하세요!

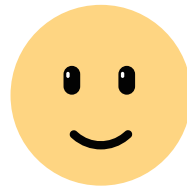
- 훈육 후 아이가 부모의 눈치를 본다.
- 훈육 후 아이가 더 화를 낸다.
- 훈육 후 아이가 억울해 한다.
- 훈육 후 아이가 계속 남 탓을 한다.
- 훈육 후 부모의 마음이 매우 불편하다.

화를 냈어요



- 훈육 후 아이는 더 좋은 행동을 선택한다.
- 훈육 후 아이는 새로운 것을 알게 되었다.
- 훈육 후 아이에게 자기조절 능력이 향상 되었다.
- 훈육 후 아이는 규칙을 잘 지킨다.
- 훈육 후 부모의 양육자신감이 증가되었다.

훈육을 했어요



## 4

## 조건적 사랑으로 훈육하지 마세요

자녀를 보고 한 번쯤은 ‘내 속에서 낳은 애 맞아?’라는 생각을 하게 됩니다. 아이를 보고 뿌듯함이 들 때도 이런 생각을 하지만, 내가 원하지 않는 모습을 보일 때도 이런 생각을 하게 되죠. 이처럼 부모는 아이에게 양면적인 생각과 기대를 하게 되는데 이러한 생각은 우리도 모르게 양육과 훈육에 스며듭니다. 그동안 무심코 했던 말과 행동이 아이에게 어떤 영향을 미치고 있는지 잘 살펴보세요.

혹시 유아가 좋은 행동을 하면 과하게 애정을 표현하고 주변에 자랑을 하거나 지나친 칭찬을 하셨나요? 반대로 나의 생각과 기준에 맞지 않은 행동을 할 때 애정을 주지 않거나, 비난하거나, 일어난 상황과 관계없는 일(어린이집에 가지 않겠다고 떼를 부리면 밤에 따로 잠을 자게 하는 것)을 못하게 하거나, 혹은 과하게 화를 내진 않았나요?

부모는 사랑으로 훈육한다고 하지만 어쩌면 심리적 통제를 하고 있는 것일 수도 있어요. 심리적 통제는 부모가 자녀의 행동을 조절하기 위해 애정을 주지 않거나 죄책감을 심어주는 것과 같이 심리적으로 아이를 조종하는 양육방식이에요. 이러한 조건적 사랑은 간접적으로 아이를 조종하고 있다는 점에서 부적절한 부모의 태도죠.

부모의 사랑과 관계가 중요한 시기인 유아기의 자녀에게 부모의 조건적 사랑은 아이로 하여금 부모에게 민감해지게 해요. 또한 조건적 사랑에 익숙해진 아이들은 친구들에게도 “이거 주면 우리 집에 와도 돼.” 혹은 “내가 이거 줄 테니까 나랑 놀자.”와 같은 조건적 관계를 맺게합니다. 그러므로 부모가 그동안 조건적 사랑으로 훈육하지는 않았는지 돌아보세요.



조건적 사랑은 조건적 관계를 낳는다.



★ 좋은 행동에 사랑을 받고 나쁜 행동에 사랑을 빼앗긴다면 오히려 관계에 집착하는 아이가 될 수 있습니다. 이러한 아이는 내가 원하는 것보다 타인이 원하는 것에 맞추어 스스로 행동하거나 자신이 생각한 대로 행동할 때 주저하게 됩니다.

## 5

## 방임은 훈육이 아니에요

훈육을 잘하기 위해서는 아이에게 민감해야 해요. 민감하다는 것은 아이에게 그만큼 관심을 가지고 있다는 것이죠. 민감한 부모는 아이가 원하는 것을 빠르게 알아차리고, 아이에 대한 이해를 가지고 있어서 아이의 마음에 공감해 줄 수 있습니다. 그리고 아이는 부모로 이해받고 수용 받았다는 마음을 가지게 됩니다.

그런데 아이에게 민감하지 못해서 아이에게 관심이 있어도 ‘크면 하겠지’, ‘아직 어려서 모르니까’, ‘알고 있으니깐 다음엔 하겠지’, ‘다른 애들도 똑같네’라고 생각하며 적절한 훈육을 하지 않는다면 이는 방임이라고 할 수 있어요.

아이의 잘못된 행동을 보고도 부모가 아무 말 없이 지켜보고만 있다면 아이는 해도 되는 줄 알고 계속 같은 문제행동을 하게 됩니다. 또한 아이 스스로 해서는 안 되는 행동임을 알고 있지만, 부모가 그 행동에 대해 훈육하지 않는다면 오히려 해도 되는지 안 되는지 확신이 서지 않아 불안해지게 되죠. 불안해진 유아는 행동을 할 때 자기 생각대로 하기 보다는 주변의 눈치를 보며 상황에 따라 행동하게 됩니다. 이렇게 되면 조절능력을 키워야 할 시기에 눈치에 대한 예민함만 늘어납니다.

아이들은 훈육을 통해 세상을 배워나가게 됩니다. 그런데 훈육을 하지 않고 방임한다면 유아는 배움을 놓치게 됩니다. 혹시 그동안 모른 척 했던 훈육은 어떤 것이 있었는지 되짚어 보세요.



모든 척 넘어간 상황은 아이들의 배움을 빼앗은 셈입니다.



내가 먼저야  
비켜~



내려오는 친구가 있을 땐  
거꾸로 가면 안 돼!



내가 먼저야  
비켜~



★ 문제 상황에서 부모가 되고 안 되는 것을 알려주지 않으면 아이는 자기의 방식이 맞는 것으로 오해할 수 있습니다.

## 6

## 틀이 중요해요

아이에게 틀이란 ‘되는 것’과 ‘되지 않는 것’의 한계와 사람 간의 심리적·물리적 경계를 알려주는 기준과 같은 것입니다. 그러나 일부 부모는 자율성을 키워준다면 틀을 알려주지 않고 많은 부분을 지나치게 허용하는 경우가 있어요. 틀이 없다면 아이들은 더 자유로워질까요? 그렇지 않아요. 부모가 지나치게 허용해서 모든 것을 자신이 원하는 대로 한 아이는 스스로 만족감을 가질 수는 있지만, 사회관계 속에서 타인에 대한 배려보다 내가 제일 중요하다고 생각하는 아이가 될 수 있어요.

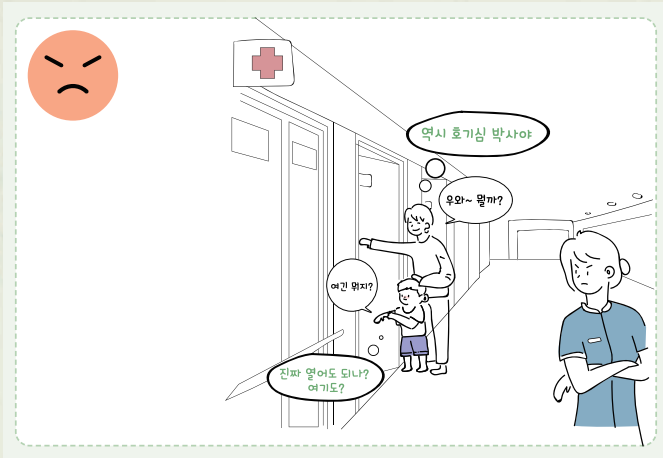
또 다른 측면으로, 틀이 없다면 한계와 경계를 알 수 없고 불안해지기 마련이에요. 예를 들어 일반적으로 사람들은 낯선 곳에서 무엇부터 해야 하고, 어느 것까지 할 수 있는지를 안다면 자신의 행동에 대한 계획을 세울 수 있어 새로운 무언가를 시도하는 것이 많이 두렵지 않아요. 그러나 무엇을 해야 하는지 모르고, 설명도 없다면 사람들은 우왕좌왕 하게 됩니다.

틀은 아이를 구속하는 것이 아니라, 안전함 가운데 자유롭게 원하는 행동을 할 수 있도록 도와주기 위함이에요. 따라서 **제한과 한계, 즉 기준을 설정하는 것은 무엇인가를 못 하게 하려는 것이 아니라 더 적절하게 할 수 있게 도와주는 것입니다.**

유아기에 형성된 틀은 자녀의 사회성에 지속적으로 영향을 줍니다. 만약 부모가 ‘아직은 어리니까 더 커서 알려줘도 되겠지.’, ‘지금은 저렇게 해도 크면 알아서 하겠지.’ 등의 생각을 현재 갖고 계신다면, 유아기에 형성하지 못한 틀을, 나중에 새롭게 만들기란 매우 어렵다는 것을 꼭 기억하세요.



들을 알면 아이는 불안하지 않고 더 당당하게 행동할 수 있습니다.



- ★ 아이의 창의성과 자율성을 키우기 위한 부모의 지나친 허용은 오히려 아이에게 불안한 마음을 가지게 합니다.

## 7

## 일관성이 중요해요

종종 부모는 감정과 상황에 따라 다른 훈육을 하게 되는 경우가 있어요. 감정에 따라 하게 되는 훈육은 부모가 심리적으로 불안해서 아이의 행동에 예민하게 반응하거나 별것 아닌 행동에 과하게 혼을 냅니다. 또한 같은 상황이어도 부모의 기분이 좋다면 눈에 거슬리지 않아 그냥 지나치거나 마음이 여유로우니 봐주게 되는 경우입니다.

상황에 따라 하게 되는 훈육은 아이가 같은 행동을 할 때 주변에 사람이 있으면 부모가 모른 척 눈감았다가 단둘이 있을 때 훈육을 하는 것입니다. 부모가 정신없이 바쁜 상황일 때는 아이의 행동을 모른 척 하다가 여유가 있을 땐 훈육을 하게 되는 모습들입니다.

훈육의 일관성이란 한 번 안 되는 것은 다음에도 안 되고 한 번 허용한 것은 다음에도 허용하는 것이예요. 부모의 훈육에 일관성이 있어 아이가 이후에 일어날 일을 예측 할 수 있게 될 경우 더 적절한 행동을 선택하고, 조절감은 점점 갖게 되며, 심리적으로 안전감을 느끼게 됩니다.

일관성 있는 훈육을 위해서는 평소 아이의 행동에 따라 어떻게 반응 할지에 대한 규칙을 미리 정해 놓는 것이 좋습니다.



부모의 일관된 태도는 아이에게 심리적 안정감을 줍니다.



★ 감정에 따라 훈육하면 안 됩니다. 감정으로 보상이나 벌을 받게 되면 부모의 감정에 따라 아이의 행동이 달라지게 됩니다.

## 8

## 올바른 훈육으로 조절능력 UP

올바른 훈육을 받은 아이는 되는 것과 되지 않는 것을 구별 할 수 있고, 하고 싶은 것이 있어도 사회적 상황에 맞춰서 자신의 욕구를 멈추거나 기다리거나 나누는 것으로 조절할 수 있어요. 이렇게 사회적 상황에 잘 적응하기 위해 가장 필요한 것은 자신의 욕구와 사회적 규칙, 규범들 사이를 잘 조율해서 행동해 나갈 수 있는 자기조절능력이에요. 자기조절능력이 높은 아이는 또래 관계에서 규칙을 지키고, 타인에게 피해를 주지 않으면서 자신의 욕구를 표현하고, 스스로 문제를 해결하기도 하고, 놀고 싶지만 수업시간에 집중하려 주의를 기울이는 등 사회적 적응을 잘 하게 됩니다.

자기조절능력은 누구나 가질 수 있는 능력이지만 누구나 다 갖고 있는 능력은 아니에요. 왜냐하면 자기조절능력은 태어나서부터 기본적으로 갖고 있는 능력이 아니라 연습을 통해 얻게 되는 능력이기 때문이죠. 사회성에 기본이 되는 자기조절 능력은 후천적으로 습득하게 되는 능력으로 부모의 올바른 훈육을 통해 잘 키워질 수 있어요. 유아기는 자기조절능력이 발달하는 중요한 시기이므로 부모의 올바른 훈육으로 ‘되는 것’과 ‘안 되는 것’을 일관적이고 반복적으로 배우고, ‘안 되는 행동’은 더 나은 행동으로 연습할 수 있는 시간이 필요해요.

훈육을 통해 아이는 건강하게 발달할 수 있고, 세상을 배우게 되고, 자기 내면에서는 조절능력이 키워지면서 유능감, 자율성, 책임감, 자존감, 그리고 사회성까지 높아지게 됩니다.



아이에게 훈육의 3단계를 적용해봅시다.

1 단계 아이 마음 알아주기

2 단계 안 되는 이유를 짧게 명확하게 알려주기

3 단계 아이의 욕구를 해결할 수 있는 적절한 대안주기



★ 훈육의 3단계를 연습하면 아이는 자신의 욕구를 잘 표현하게 되면서 마음과 행동을 잘 조절하는 능력과 문제를 스스로 해결하는 능력이 높아집니다.



이 세상에서  
가장 아름답고 가치있는 것  
**부모됨**에 자부심을 가지세요



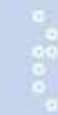
육아는 어렵지만  
좋은 부모가 되고 싶어



## Part 03

# 청개구리가 아닙니다

- 1 동생을 질투하고 미워하는 아이
- 2 새로운 것은 무조건 거부하는 아이
- 3 엄마와 떨어지지 못하는 아이
- 4 기다리지 못하고 늘 먼저 하겠다는 아이
- 5 자존감이 낮은 아이
- 6 성기를 만지는 아이
- 7 어린이집에서 자기표현을 못하는 아이
- 8 잠시도 가만히 있지 못하는 아이
- 9 거짓말 하는 아이
- 10 부모 말을 안듣고 짜증부터 내는 아이



# 1

## 동생을 질투하고 미워하는 아이



Q : 평소 순하고 말 잘 듣던 첫째가 동생만 너무 미워하고 작은 일에도 손이 먼저 나가요. 자기 물건도 절대 못 만지게 하고, 조금만 야단쳐도 "엄마는 동생만 사랑하는 것 같다"면서 눈물부터 보여요.



A 첫째는 동생이 태어나면 갑자기 쫓겨난 왕처럼 마음이 불안하고 불편해져요. 독차지했던 부모의 사랑과 관심이 전부 동생에게 옮겨갔다는 생각이 들어서 외롭고 쓸쓸한 마음이 생기기 때문에, 늘 동생이 밉고 경쟁자로 느껴지는 것은 당연한 모습일 수 있어요.

### 외롭고 불안한 아이의 마음을 읽어주세요.

아직 어린 유아들은 자신의 진짜 감정을 정확하게 이해하거나 말로 잘 표현하지 못해요. 따라서 괜한 짜증이나 동생을 괴롭히는 행동으로 불편하고 불안한 자기 마음을 드러내요. 이때 훈육에 앞서서, 먼저 아이의 솔직한 마음을 말로 읽어주고 충분히 공감해주어야 해요.

### 변함없는 부모의 태도가 가장 중요해요.

동생이 태어나면 첫째가 비교적 큰 아이처럼 느껴져서 자꾸 기다리게 하거나 양보를 강요하기 쉬워요. 그러나 사실 연령으로 보면 첫째도 아직 미숙한 어린 아이라는 것을 잊지 말아야 해요. 부모의 태도가 달라졌다고 느껴질 때, 큰 아이는 부정적인 행동으로 주변의 관심을 끌려고 하거나, 아기같은 행동으로 돌봄과 사랑을 받으려는 퇴행을 보일 수 있어요. 매일 부모와 함께 하는 즐거운 놀이시간을 통해 아이의 허전한 마음을 채워주고, 변함없는 사랑을 확인시켜주어야 해요.

### 가정 내에서 첫째의 존재감과 자기 영역을 만들어주세요.

평소 큰 아이의 사랑스러운 모습과 장점에 대해서 많이 이야기해주고, 동생이 침범할 수 없는 첫째만의 비밀공간이나 장난감서랍 등을 만들어주세요.

☀ 동생을 돌보는 부모를 이해할 거라 생각하지 마시고,



☀ 변함없는 사랑과 관심을 표현해주어야 안심하는 마음이 생겨요.



☀ 동생에게 먼저 양보하게 하고, 기다리게 하기 보다는,



☀ 첫째의 존재감을 확인시켜주세요



## 2

## 새로운 것은 무조건 거부하는 아이



작은 소리에도 금방 깨고, 새로운 음식은 먹기도 전에 짜증부터 내는 등 아기 때부터 예민하고 까다로워서 키우기 너무 힘든 아이였어요. 올해 5살이라 이제는 새로운 수업도 하고 다양한 활동에도 참여해야 하는데, 처음 하는 것은 설명을 듣기도 전에 무조건 싫다하니 걱정이예요.



### 심리적 이유에 앞서, 아이의 기질과 성향을 살펴주세요.

기질적으로 예민한 아이들은 환경변화에 큰 어려움을 경험해요. 주변의 일상적인 자극(청각, 촉각, 후각, 시각, 미각 등)도 실제보다 더 위협하고 높은 강도로 인식되기때문에 낯선 환경은 적응하기 힘든 불편함과 두려움으로 다가올 수 있어요.

### 새로운 자극이나 활동은 아이의 준비도에 따라 천천히 시작해야 해요.

스스로 감당할 수 있는 정도부터 시작하여 탐색하고 익숙해지면, 또다시 아이의 준비도에 따라 범위를 조금씩 넓혀가는 과정과 기다림이 필요해요. 부모가 보기에 아무리 즐거운 놀이라 해도 억지로 재촉하게 되면, 아직 충분한 준비가 안된 아이는 불편하고 두려운 감정에 휩싸이게 되어, 그 뒤로는 시작도 전에 무조건 회피하고 거부하는 태도를 보일 수밖에 없어요.

### 아이가 준비할 수 있게 미리 알려주세요.

새로운 것을 시작하기에 앞서, 일어날 일에 대해서 이야기 나누면서 아이의 불안과 불편한 마음을 먼저 다뤄주는 것이 필요해요. 아이가 미리 예측해보고 힘들때 즉각적으로 도움을 청할 수 있는 방법도 함께 연습해 보는 것도 좋아요. 또한 이전에 성공했던 활동과 경험을 떠올리며 아이가 잘 해냈던 부분을 다시 이야기해주어 자신감을 갖게 해주세요.

### 기본 적응조차 어려울 정도의 예민함이라면 전문가의 도움이 필요해요.

자극을 탐색하고 조절하여 처리하는 과정을 ‘감각통합’이라 하는데, 지나치게 예민한 아이의 경우 신경학적 처리의 어려움때문일 수 있어요.

☼ 불편해 하는 아이를 억지로 적응시키기보다는,



☼ 기질적으로 예민하고 까다로운 면이 있는지 살펴주세요.



☼ 연령에 맞춰 제시하기보다는,



☼ 미리 알려주고, 아이가 편안하게 생각하는 것 만큼만 시도하게 기다려주세요.



### 3

## 엄마와 떨어지지 못하는 아이



● 매일 아침마다 '엄마가 보고 싶을 것 같다'며 어린이집 문 앞에서 눈물을 글썽이며 매달리고, 문화센터나 키즈 카페에서도 엄마 주위를 뱅뱅 돌면서 떨어지지 못해요. 엄마만 좋아하고 꼭 붙어 있으려는 아이 때문에 걱정이예요.



흔히 주 애착대상과 분리되는 상황에서 과도하게 걱정하고 불안을 느끼는 증상을 '분리불안'이라고 해요. 원인으로 부모와의 기본 애착이 충분하지 않아 심리적으로 불안정하거나, 아이가 기질적으로 예민한 성향이어서 외부 적응이 힘든 경우, 그리고 높은 불안성향인지 고려해보아야 해요.

### 엄마와의 애착이 불안정할 때 분리불안이 나타나요.

흔히 '엄마를 너무 좋아하기때문에 엄마와 한시도 못 떨어지는 것이 아닐까?' 생각하기 쉬운데, 사실은 그렇지 않아요. 유아의 분리불안은 엄마에 대한 신뢰감이 부족하고, 막연하게 걱정하는 마음에서부터 시작해요. 따라서 아이가 분리불안을 보인다면, 아이와 즐거운 시간을 충분히 갖고, 엄마의 사랑을 확인하고 안심할 수 있는 튼튼한 애착과 안정감을 쌓아가는 기초 공사가 무엇보다 중요해요.

### 눈앞에 없어도 연결되어 있다는 생각을 갖도록 해주세요.

엄마가 걱정되고 불안한 생각이 들 때마다 꺼내어 확인할 수 있는 작은 애착 물건(엄마의 사진이나 손수건 등)도 도움이 됩니다. 또 어린이집에서 갑자기 불안한 마음이 올라 올 때는 참지말고 언제나 선생님께 말씀드려 전화로 엄마 목소리를 듣게 하는 것도 좋아요.

### 분리되는 상황을 미리 준비할 수 있게 해주세요.

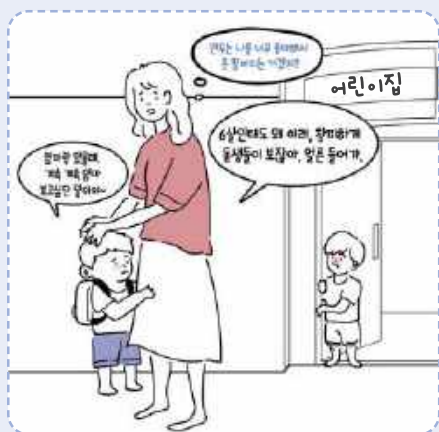
불안해하는 아이를 억지로 떨어트리는 것보다는, 엄마와 언제 만나게 되는지, 혼자 있는 시간을 어떻게 보내게 될지 구체적으로 이야기해주고 미리 예측하도록 해주면, 아이는 좀 더 안심하는 마음이 생겨요.



분리를 힘들어 하는 아이는 엄마를 너무 좋아해  
서가 아니라,



엄마에 대한 신뢰감이 부족하고, 막연하게  
걱정하는 마음이 있기때문이에요.



아이와의 실랑이를 피하려고 몰래 분리하는 것보다는,



미리 설명해주어 아이가 준비할 수 있게  
해주세요.



## 4

## 기다리지 못하고 늘 먼저 하겠다는 아이



**Q** : 6살 우리 아이는 평소 기다리지 못해요. 무조건 빨리 해달라 하고, 보드게임에서 한번이라도 지면 불같이 화를 내요. 어린이집에도 순서를 기다리지 못하고 항상 먼저 하겠다고 해서 종종 싸움이 일어난다고 하네요. 매번 어떻게 설명해야할지 난감해요.



**평소 아이를 대하는 부모의 훈육태도가 어떠했는지 돌아봐주세요.**

발달과정에서 일어나는 다양한 시행착오의 순간들을 든든하게 버텨주시는 것이 중요한데, 혹시 그간 아이의 불편함을 미리 해결해주셨거나 아이가 조금만 화를 내도 들어주셨던 것은 아닌지 훈육태도를 점검해주세요. 연령에 맞는 작은 좌절과 실패를 통해 아이들은 오히려 더 성장할 수 있고 자기 행동과 감정을 조절하는 연습을 할 수 있어요.

**화가 난 아이의 감정과 의도를 먼저 읽어주고, 대안을 알려 주세요.**

이미 감정이 폭발되고 나면, 아이는 귀를 닫고 부모의 그 다음 이야기를 잘 듣지 못해요. 따라서 예상되는 좌절과 아이가 반복적으로 부딪히는 일들에 대해 평소 미리 이야기를 나누는 것이 좋아요. 화가 난 순간에 더 강한 훈육으로 아이의 행동을 즉각 멈추게 하기보다는, 단호하고 간단하게 상황을 설명해주고 잠시 아이와 공간의 거리와 감정의 거리를 두는게 필요해요. 그리고 어느정도 시간이 지나 화가 좀 가라앉고 난 다음에 아이의 화난 마음과 의도를 말로 읽어주고 공감해주면서, 다음에는 어떻게 하는게 좋을지 대안을 알려주세요.

**긍정적인 순간을 포착해서 격려하고 칭찬해주세요.**

사소하지만 재촉하지 않고 기다리거나, 작은 좌절을 가볍게 수용하는 등 긍정적인 모습을 보이는 순간을 놓치지 말고 격려해 주어야해요. 스스로 잘 했다는 성공경험은 건강한 조절능력을 키우는데 가장 효과적인 방법이에요.

**기질적인 충동성 문제가 원인이라면 전문가의 도움이 필요해요.**

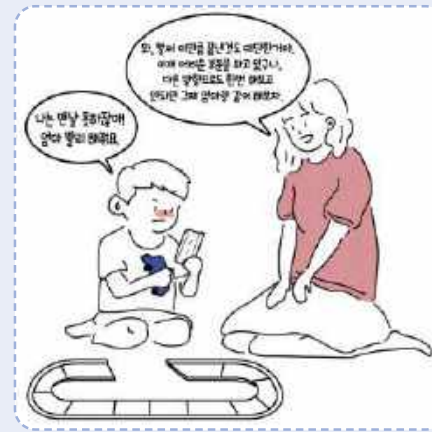
기질로 인해 반복되는 문제가 전혀 달라지지 않는다면, 전문가의 소견을 듣는 것이 필요해요. 만 5세부터 전산화된 전문검사를 통해 도움 받을 수 있어요.



아이의 어려움을 대신 해결해 주는 과잉보호적인  
훈육보다는,



아이 스스로 시행착오를 통해 해결해가는  
기회를 주세요.



잘못된 행동을 할 때, 지적하고 알려주는  
훈육보다는,



긍정적인 순간을 격려해주세요.



## 5

## 자존감이 낮은 아이



Q : 외동이라 그런지 평소 부모에게 모든 것을 의존해요. 어린이집에서는 친구들에게 기대고, 친한 친구가 없는 곳은 아예 가지 않으려고 해요. 뭐든 친구보다 못한다 하고, 늘 자신 없어하는 아이의 마음을 어떻게 키울 수 있을까요?



A 스스로 자기 자신을 좋아하고 인정하는 마음을 <자존감>이라고 하는데, 이는 출생시 갖고 태어나는 것이 아니라 성장하면서 조금씩 채워지고 발달해요. 많은 연구에서 자존감의 기초는 대부분 만 7세 이전에 완성된다고 하니, 자존감 발달에 있어 유아기는 매우 중요한 시기예요.

### 자존감의 씨앗은 건강한 애착관계에서 싹이 트어요!

자기에 대한 호의적인 느낌은 성장하면서 경험되는 거예요. 부모가 평소 사랑스러운 눈으로 바라봐주고, 필요할 때마다 민감하게 반응하고 이야기 해주는 ‘따뜻한 상호작용’이라는 거울을 통해 유아들은 자기 자신을 소중한 존재로 인식하게 됩니다.

### 작은 선택부터 스스로 하는 기회를 만들어주세요.

자기 능력에 대한 자신감이 없는 유아는 주변 눈치를 보고, 친구가 싫어 할까봐 자꾸 맞춰주려고 해요. 가장 먼저, 안전한 집에서부터 작은 선택을 해보는 연습을 시작해야 해요. 작은 시도조차 못할 수 있는데, 이때는 2-3 개의 선택지를 주어서 그 중에서 골라보도록 하고, “와, 이제 많이 컸네. 혼자서도 잘하네” 라며 그 결정을 성공적으로 돌려주세요.

### 실패하는 순간 역시 성장에 도움이 됩니다.

흔히 유아의 실패를 줄이고, 더 많은 성공경험을 주기 위해서 부모가 대신 결정하거나 안내하는 등의 과잉보호 혹은 과잉통제 하는 일들이 종종 있어요. 그러나, 연령에 맞는 좌절과 실패는 유아들이 성장하는데 있어 훌륭한 밑거름이 됩니다. 혹 실패하더라도 그 마음을 공감하고 격려하여 다시 도전할 수 있도록 해주시는 것이 좋아요.



시행착오를 줄이기 위해 먼저 결정해주시기보다는,



스스로 선택하는 경험을 통해서 자존감은 성장해요.



## 6

## 성기를 만지는 아이



Q : TV 볼때나 혼자 심심할 때, 옆드려 성기를 비비고 자꾸 만지려고 해요. 못하게 야단치면 금방 알아듣고 안하긴 하는데, 어스늬가 또다시 만지고 비비는 행동을 계속해 걱정이예요. 작년에 태어난 동생도 예뻐하고 평소에는 의젓하게 행동하는 아이인데 왜 그럴까요?



A 유아의 자위행위를 혹시 성적인 행동으로 이해한다면 이는 잘못된 시각이예요. 자기 신체를 만지는 감각 자극을 통해, 허전하고 외로운 마음을 채우려는 무의식적인 행동으로 이해해야 해요.

### 무섭게 겁을 주는 훈육을 하면 안됩니다.

부모가 너무 놀라 아이를 다그치거나 “그렇게 만지면 벌레가 나와!”라는 식으로 겁을 주게 되면, 행동을 멈추는 것이 아니라 오히려 몰래 숨어서 자위행위를 하게 됩니다. “나중에 아기가 태어나는 소중한 곳인데, 상처가 날 수 있고 아플수 있어”라고 설명해주고, 만지고 싶은 기분이 들 때는 부모와 함께 더 즐거운 놀이를 많이 하자고 말해주세요.

### 아이의 허전하고 외로운 마음을 실제 관계에서 채워주어야 해요.

외롭고 심심한 마음을 가까이서 나눌 대상이 없을 때, 유아들은 자기 몸의 감각을 통해 채우려고 해요. 평소 함께 하는 시간이 부족했다면, 매일 일정한 놀이시간을 규칙적으로 정해 부모의 사랑과 관심을 듬뿍 표현해주세요. 색칠할 만들기과 같은 촉감놀이나 놀이터 활동과 같은 바깥 놀이를 통해 신나게 에너지를 발산하는 신체놀이도 좋아요.

### 어린이집 생활과 또래관계에서 실제 힘들어 있는지도 살펴주세요.

친구들에게 소외되거나, 수업을 따라가기 버거운 것 등 아이 혼자 해결하기 힘든 어려움이 매일 반복되고 있는지 확인해 주세요. 담임선생님과 상의하여 가정과 함께 일관성 있는 도움을 주면서 즐겁게 자기 생활을 하도록 도와주세요.

☆ 무섭게 겁을 주는 훈육보다는



☆ 말로 잘 설명해주고 즐거움 놀이로 관심을 전환 시켜주세요.



## 7

## 어린이집에서 자기표현을 못하는 아이



집에서는 언니에게 지지 않고 할말을 다 하는 아이인데, 유독 어린이집 친구들에게는 자기 표현을 한마디도 못해요. 아끼는 스티커를 친구가 달라 해도 싫다고 얘기하지 못하고 그냥 다 주고 오고, 놀이에 끼워주지 않아서 속상했는데도 그 자리에서는 아무 말도 못하고 있어요.



### 기질적으로 예민하고 잘 긴장하는 아이인지 살펴주세요.

익숙한 곳이나 친밀한 대상이 아니라면, 의사표현을 힘들어 하는 아이들이 있어요. 친구의 기분을 실제보다 더 불편하게 이해해서 무조건 맞춰주기도 하고, 불쑥 올라오는 초조하고 긴장된 감정에 압도되어 그 순간 어떻게 해야할지 방법을 잘 찾지 못하기 때문이에요.

### 자기주장을 잘 하기 위해서는 연습이 필요해요.

“친구가 스티커를 그냥 확 가져가버렸다는 거지”, “네가 너무 당황해서 그때는 싫다는 말을 못 했구나”라고 먼저 아이의 마음을 읽어주고, 다음에는 어떻게 대처할지 간단한 역할연습을 해보는 것이 필요해요. 표현이 서툴고 자신감이 부족한 아이들은 가장 안전한 집에서부터 연습해야하는데, ‘지금 먹고 싶은 간식을 고르는 것’과 같이 쉽고 단순한 것부터 아이가 선택하게 하고, 기쁘게 격려해주세요.

### 또래들과 성공적인 경험을 많이 만들어 주세요.

또래관계는 실제 경험을 통해 쑥쑥 성장해요. 처음에는 성향이 비슷한 친구 1명을 초대해서 익숙한 우리집에서 즐겁고 편안한 놀이시간을 보내게 하고, 이후에 점차 다양한 아이들과 놀 수 있는 기회를 늘려 주세요.

### 밖에서 다른 사람과 말 하는 것 자체를 힘들어 한다면 전문가의 도움이 필요해요.

가족을 제외한 다른 사람들과 전혀 이야기 하지 않는 아이들을 “선택적 함묵”이라고 진단하는데, 이 아이들은 전문가의 도움이 필요해요.



때가 되면 밖에서도 잘할거라고 마냥 기다리시기보다는,



사회적 상황에서 자기표현을 잘하기 위한 연습을 해야해요.



## 8

## 잠시도 가만히 있지 못하는 아이



크면서 점점 활동량이 많아져 잠시도 가만히 있지 못하고, 높은 곳에서 뛰어내리는 등 산만한 행동을 해요. 이유를 설명하면 다 알아들으면서도 행동이 바뀌지 않아요. 여러번 얘기해도 바뀌지 않으니 어떻게 훈육해야 할지 난감해요.



**신체발달에 비해 조절능력은 조금 늦게 발달해요.**

하루가 다르게 성장하는 유아들은 주로 몸을 통해 자기 주변을 탐색하고 놀이해요. 그러나 조절능력, 욕구지연 능력, 상황을 조망하는 능력은 신체와 인지의 발달 속도를 따라오지 못하기 때문에, 엄마의 말을 이해하는 것과 자기 행동을 조절하는 것은 다를 수밖에 없어요. 아이가 일부러 그러는 것처럼 너무 엄하게 제한하는 훈육이 앞서게 되면, 아이들은 괜한 고집이나 떼쓰는 행동으로 자신의 불편한 마음을 드러낼 수 있어요.

**제한에 앞서서 아이의 의도와 마음을 읽어주세요.**

행동의 맞고, 그름을 떠나서 당시 아이 마음을 이해하고 공감하는 표현을 먼저 해주면, 아이는 ‘엄마가 나를 미워하고 화가 나서 혼을 내는게 아니라, 내가 다칠까봐 걱정하는 거구나’라는 안심하는 마음이 생겨 그 뒤에 따르는 엄마의 훈육도 더 쉽게 받아들일 수 있어요.

**다음 일어날 일을 미리 예고해주고, 한번에 하나씩만 전달해주세요.**

산만한 성향의 아이들은 자기의 관심사와 생각에 몰두하기 때문에 다른 사람의 이야기나 갑자기 바뀐 상황으로 잘 전환하지 못해요. 그래서 고집스럽고 말 듣는 아이로 평가받기 쉬워요. 따라서 앞으로 일어날 상황과 내용에 대해서 미리 예고해주는 것이 도움이 됩니다. 또한, 여러개의 복잡한 지시보다는 “자, 얼른 씻고 오자” 등 한번에 하나씩 전달하고 칭찬해주세요.

**매일 즐거운 신체활동으로 에너지를 발산하게 해주세요.**

유아의 신체, 감각발달에 큰 도움이 되는 놀이터 활동을 매일 하는 것이 좋아요. 감정과 에너지를 신나게 발산하고 나면, 집안에서의 조절이 조금은 쉬워져요.

★ 즉각적이고 단호한 제한보다는,



★ 아이의 마음을 먼저 읽어주세요.



★ 흥미없는 정적인 활동을 시키기보다는,



★ 즐거운 신체활동으로 에너지를 발산하고 나면,  
집안에서 조절이 조금은 쉬워요



## 9

## 거짓말 하는 아이



● 친구가 하지 않은 말을 들었다하고, 혼나지 않았으면서도 "오늘 어린이집 선생님에게 혼이 나서 속상했다"는 등 자꾸 거짓말을 해요. 며칠전에는 "아빠가 약속했던 장난감을 빨리 사달라"며 하지도 않은 약속으로 떼를 써서 크게 야단을 맞았어요. 우리 아이 도덕성에 문제가 있는 걸까요?



인지발달상 5-6세까지는 아직 현실과 상상을 분명하게 구분하지 못해 거짓말을 하는 경우가 종종 있어요. 자기 혼자만의 생각이나 상상, 원하는 바를 진짜 일어난 일처럼 이야기하기도 해요.

### 거짓말 속에 담겨진 아이의 마음을 살펴보아야 해요.

아이들은 하고 싶은 것이나, 갖고 싶은 것에 대해 실제처럼 말할 때가 있어요. "아빠가 오늘 팥이 사준다고 약속했잖아!" 라며 막무가내로 떼를 쓸때, 무조건 "왜 거짓말을 하나"고 혼을 내기 보다는 "니가 팥이가 너무 갖고 싶었나 보구나"와 같이 먼저 마음을 읽어주어야 해요.

### 하기 싫은 상황을 피하기 위해 거짓말을 하기도 해요.

무조건 도덕적인 기준에 맞춰 시시비비를 가리기보다는 아이의 속마음을 알아주어 의사소통하고 조율해가는 연습이 필요해요. 먹기 싫어서 "배가 아프다"고 거짓말을 하는 아이에게 "피병을 부린다"며 즉시 훈육을 하는 것 보다는 '아프다고 말할 정도로 먹기 싫은' 아이의 상황을 잘 살펴서 읽어 주고, "니가 먹고 싶은 만큼만 정해서 먹어도 돼. 얼마만큼 먹을 수 있는지 아빠한테 이야기해줘~"라며 아이가 조율할 수 있다는 것을 알려주세요.

### 평소 엄하게 훈육하는 분위기라면 아이들은 거짓말을 하기도 해요.

어떠한 상황에서도 부모가 내 마음을 잘 알아주고 이해해준다는 믿음과 확신이 튼튼하게 있는 아이들은 부정적인 감정과 욕구조차도 있는 그대로 솔직하게 이야기할 수 있어요. 평소 즐거운 놀이시간과 대화를 통해 아이의 마음을 잘 이해하고 귀기울여주세요.

☆ 억지로 다 하게 하기보다는,



☆ 솔직하게 이야기하여 조율해가는 경험을 주세요.



## 10

## 부모 말을 안듣고 짜증부터 내는 아이



하고싶은 것을 못하게 하면 짜증부터 내고, 부모를 짜려보기도 하고 심할 때는 물건을 던지기도 해요. 종종 부모에게 "아저씨~ 아줌마~"하는 등 버릇없는 태도를 보여서 난감할 때가 있어요.



일반적으로 만 2-3세부터는 자기주장이 강해지고, 부모 말을 잘 안듣기 시작해요. 뭐든 "내가 할꺼야 싫어!"를 말하곤 하는데, 이는 자기 존재감을 밖으로 드러내고 스스로 해보려는 서툰 표현이기도 해요. 이시기 말 안듣는 행동은 사춘기와 더불어서 흔히 나타나는 반항적인 모습이라는 것을 이해해주세요.

### 먼저 마음을 읽어주고, 대안을 알려주세요.

유아기는 폭발적인 언어발달이 이루어져 자기 의사를 표현할 수 있는 시기이지만, 아직은 말보다는 행동이 먼저 앞설 때가 많아요. 연령에 맞게 '되는 것과 안되는 것'이 있다는 것을 반복적으로 알려주는 것이 중요해요. 먼저 의도와 마음을 읽어주며 "재미있을 것 같아서 그걸 던졌어? 그런데 던지면 다칠 수 있어서 안돼. 대신에 엄마가 스폰지 공을 줄테니까 우리 이불위에 던져보자" 라고 대안을 알려주세요. 아이는 혼난다는 느낌이 아니라 엄마가 내 마음을 알아준다는 느낌을 받게 됩니다.

### 좋은 애착관계를 기반으로 일관된 훈육태도를 보여주는 것이 중요해요.

유아들은 뭐든 직접 하고 싶어하고, 안되는 한계점을 확인하고 싶어해요. 그렇기에 부모의 눈에는 아이가 다 알면서 일부러 그러는 것으로 보이기도 하죠. 이렇게 되면 부모는 아이에 대해 점점 더 많이 화가 나서 더 엄하게 훈육하기 쉬워져요. 이때 부모의 일관성 있는 태도로 반복적으로 대해주면 아이들은 행동의 한계점을 이해할 수 있고, 그 선을 넘지 않을 정도에서 주도성을 발휘하게 됩니다. 아이의 엉뚱한 장난에 일일이 반응하기보다는 때로 무심하게 반응하지 않는 것이 더 효과적인 방법이에요.

### 즐거운 놀이시간을 활용하여 주도성을 키워가도록 해주세요.

놀이의 종류부터 방법, 내용까지 아이가 스스로 정해 이끌고 부모가 함께 따라가 주면서 즐거운 놀이를 안에서 건강한 주도성을 경험할 수 있어요.

❖ 잘못된 행동을 무조건 제한하기보다는,



❖ 먼저 마음을 읽어주고, 가능한 대안을 알려주세요.



❖ 부모가 이끌고 알려주는 놀이보다는,



❖ 아이가 마음껏 주도성을 경험하는 놀이시간이  
중요야.



**기획·총괄** 이남정(서울특별시육아종합지원센터 센터장)  
김성범(서울특별시육아종합지원센터 양육지원팀장)

**집필진** 이영애(숙명여자대학교 심리치료대학원 조교수)  
이지선(원광아동상담센터 소장)  
김지은(원광아동상담센터 부소장)

**감수** 남기원(중앙대학교 유아교육과 조교수)  
유재령(도담도담 아동청소년 상담센터 소장)

**일러스트** 김호(네이버 그라폴리오)  
김예나

---

**발행** 2019년 12월

**발행인** 이남정

**발행처** 서울특별시육아종합지원센터 02-772-9814~9

**디자인** 디자인세룬 02-2273-5167

©서울특별시육아종합지원센터

본 저작물의 저작권 및 판권은 서울특별시육아종합지원센터에 있습니다.