



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

긍정적 양육

자녀를 사랑으로 훈육하라

(POSITIVE PARENTING

-Discipline Your Kids the Loving Way번역논문)

제주대학교 통역번역대학원

한영과

고 정 애

2022년 8월

긍정적 양육

자녀를 사랑으로 훈육하라

(POSITIVE PARENTING

-Discipline Your Kids the Loving Way번역논문)

지도교수 김재원

고정애

이 논문을 통번역학 석사학위 논문으로 제출함

2022년 8월

고정애의 통역번역학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 통역번역대학원

2022년 8월

차례

서언

제1장 부모들의 양육태도 개관

제2장 긍정적 양육

제3장 의사소통

제4장 아이들의 행동

제5장 긍정 강화

제6장 긍정적 훈육

제7장 아이들의 회복력 배양

제8장 10대 자녀들을 위한 준비

제9장 기타의 정보 및 전략들

결언

서언

당신은 아이들이 부모가 말하는 대로만 따라오길 원하는가? 그건 너무 이상적인 생각이다. 그렇지 않은가? 그런 이상적인 세상에서는, 아이들 스스로 무엇이 최선인가를 알게 되고 항상 옳은 결정을 내릴 수 있을지도 모른다. 당신이 아이들에게 그 정도로 완벽한 수준의 통제력을 발휘할 수는 없겠지만 그런 수준 가까이까지는 갈 수 있다고 본다.

양육은 쉬운 일이 아니며, 부모가 감내해야만 하는 큰 책임이다. 스트레스를 받는 일이고, 피곤한 일이며, 시간이 오래 걸리는 일이다. 양육과정에서는 위험 요소들도 많이 따른다. 만약 당신이 아이를 제대로 양육하지 못한다면, 어떠한 문제가 있는 아이로 키우게 될 것이다. 자녀들이 그렇게 되길 바라는 부모가 있을까?

양육은 결코 쉬운 일이 아니지만, 복잡하게 생각할 필요도 없는 일이다. 부모는 아이 문제를 어떻게 해결해야 하나 호들갑을 떨다가도 편한 길을 선택해 버리는 경우가 많고, 그것이 나중에는 부정적인 결과를 초래하게 된다. 아이를 제대로 키우는 효과적인 방법은 얼마든지 있다.

그 효과적인 양육방식 가운데 하나로 알려진 것이 바로 "긍정적 양육"이다. 그 방식은 효과적이면서도 매우 간단하다. 필자가 이 책에서 다룬 내용이 바로 그것이다.

- 긍정적 양육이 작동하는 방법과 이유
- 자녀에게서 최고의 자질을 끌어내는 방법
- 가정 내에서 긍정적 양육을 적용하는 방법
- 좋은 습관 배양을 위한 보상제도 이용 방법
- 부정적 습관을 제어하는 방법

그리고 더 많은 정보!

당신은 이런 게 가능하다고 생각하는가? 자녀들이 당신이 하는 말을 잘 듣고, 집안일도 잘 돕고, 항상 남들과 잘 어울리며, 학교에서 공부도 잘하는데 그 모두 즐거운 마음으로 할 수 있다는 것을. 그렇게 된다면, 집안에서는 고통도 없고 체벌도 없으며 너무나 긍정적 분위기로 가득 찰 것이다. 긍정적 양육이야말로 이 모든 걸 이루는 해답이 될 수 있다.

마음이 끌리는가? 당연히 그럴 것이다. 당신이 양육방식을 바꿀 준비가 되어 있다면, 시간과 노력을 들여 긍정적 양육을 적용해보고 싶다면 이 책을 꼭 읽어 보도록 하라!

제1장

부모들의 양육태도 개관

미국심리학회의 보고에 따르면, 세상 모든 부모에게는 세 가지 목표 - 아이를 건강하고 안전하게 키우는 것, 건설적인 성인으로 자라도록 아이를 준비시키는 것, 마지막으로 문화적 가치를 아이들에게 잘 전달하는 것-있다고 한다. 물론 매우 추상적인 말들이 아닐 수 없다.

양육은, 항상 커다란 책임이 따르는 일이기 때문에 모든 부모가 두려워하는 주제이다. 결국엔 부모가 어떻게 자녀를 키우는가에 따라, 그 자녀가 미래의 백만장자로 자랄 수도 있고 사회에 해악을 주는 사람으로 자랄 수도 있다.

우리는 아이의 정신적 발달이 어떤 식으로 이루어지는가에 대해서도 그렇지만, 우리 자신의 마음이 어떻게 작동하는가에 대해서도 아직껏 충분히 파악하지 못하고 있다. 그런 점에서는 지금도 한계가 있긴 하지만, 선조나 부모로부터 내려온 이전 관례들을 따라서 해볼 수 있고, 어떤 방법이 유용한지 아닌지 정도는 파악할 수 있다. 심리작용을 전반적으로 이해하려는 연구들이 많은 것도 바로 이런 이유에서이다. 예를 들면, 2005년 아우놀라(Aunola)와 누르미(Nurmi)의 연구가 보여주듯이, 아이는 엄마가 어떤 식으로 애정을 나타내는지, 어떤 행동이나 심리상태로 아이를 통제하는지 등의 양육태도 자체를 내면화하고 외면화한다는 것이다.

아이를 키우는 방법은 셀 수도 없을 만큼 많지만, 대략 다음의 네 가지 주요 양육방식으로 분류해 볼 수 있다. 그 네 가지란 독재적 양육, 허용적 양육, 무관심한 양육, 마지막으로 신뢰적 양육이다. 이러한 양육방식은 애정과 통제라는 두 가지 요소를 바탕으로 한다. 부모의 애정이란 자신과 아이에게 얼마나 애착을 보여주느냐에 관한 것이며, 아이가 규칙 및 사회적 관습을 존중할 수 있도록 부모가 얼마나 적극적으로 힘쓰느냐 하는 것들은 부모의 통제에 속하는 문제가

된다.

독재적 양육

독재적 부모는 애정은 거의 드러내지 않으면서 아이를 지나치게 통제하려고 한다. 아이에게 엄격하면서도 기대치는 높다. 이런 경우 아이들은 복종 외에는 선택의 여지가 거의 없다. 심지어 말대꾸도 허락되지 않는다. 이러한 부모는 아이들이 기대에 못 미치면 자주 벌을 준다. 이런 양육 방식에서는 아이가 성장하면서 적대감, 청소년 비행, 반항적 태도, 반사회적 공격성을 드러내지만, 마음속에서는 불안감을 느끼게 된다. 이 불안감이라는 것은 아이들이 스스로 주변을 탐색할 수 있는 자율성의 기회가 없었다는 사실에 기인한다. 우울증이라는 것도 아이들이 부모로부터 애정이나 인정을 거의 못 받았기 때문에 생겨나는 것으로 볼 수 있다.

허용적 양육

허용적 부모의 특징은 아이의 행동은 통제하지 않고 지나친 애정을 보여준다는 점이다. 이런 경우 부모는 부모라기보다는 친구에 더 가깝다. 이런 경우 아이는 따라야 할 가정 내 규칙이 적고, 거기에 부응해야 할 기대치도 없으며, 지도나 지시도 거의 받지 않는다. 이러한 허용적 방식의 부모는 아이를 매우 애정 어린게 보살피는 경향이 있다. 아이에게 해결해야 할 문제가 생기면 부모는 아이가 원하는 방식대로 하도록 내버려 둔다. 허용적 양육 방식이 아이에게 애정과 자유를 주긴 하지만, 거기에는 분명 부정적인 면도 있다. 부모가 아이의 행동을 통제하기가 어려우므로 사회적 능력과 학업 성취도가 떨어질 수도 있다는 것이다. 따라서 이 같은 양육방식은 아이의 학업 성취도와 자기기 조절력을 떨어뜨릴 뿐 아니라, 종종 아이의 행동이 제멋대로이고, 의존적이며, 충동적으로 흐르도록 하며 감정조절이나 인내 같은 것은 제대로 배우지 못하게 만든다.

무관심적 양육

무관심적 부모는 자녀의 행동에 대해 통제하지도 않고 관심과 애정도 보여주지 않는다. 무관심한 부모는 어떠한 특정 규율도 전혀 사용하지 않는다. 부모역

할을 대수롭지 않은 것으로 여기는 것이다. 이런 경우 아이들의 의사소통은 매우 제한적일 수밖에 없고 제멋대로일 수밖에 없다. 아이들에게는 부모의 애정과 지도가 필요하지만, 무관심한 부모는 애정과 지도 둘 다 제공하지 않는다. 이런 무관심적 양육은 아이들의 우울증과 문제행동으로 이어질 수도 있다. 성인이 되면서 일상문제를 효과적으로 대응하지 못하게 되는 것은 물론이거니와, 공격적 성향을 보이고, 타인의 거부감에 대해 매우 민감하게 반응한다.

신뢰적 양육

신뢰적 양육은 매우 높은 수준의 애정과 통제를 제공하기 때문에, 자녀를 키우는 데 있어서 가장 좋은 방식이라 볼 수 있다. 아이들은 통제뿐만 아니라 애정을 많이 받기 때문에 양방향 소통이 가능하며, 부모와 자녀가 함께 목표를 향해 나아간다. 유능하고 성숙하며, 적극적으로 자제력 있는 아이들은 이렇게 신뢰를 주는 부모들에 의해 길러진다. 이런 부모들은 자녀를 훈육하고 자녀와 소통하기 위해서 자녀 중심적인 훈육 방법을 취한다. 이를 통해 아이는 아주 잘 배우면서 아주 잘 성장할 수 있다.

신뢰적 양육방식에서의 문제는 실천하기가 쉽지 않다는 점이다. 이 방식을 제대로 실천하기 위해서는 부모가 많은 시간과 인내와 에너지를 쏟아야 한다. 게다가 이 방식에는 상황적 변수가 많다. 빈곤과 같은 스트레스를 받는 환경에서 사는 부모들은 신뢰적 양육방식으로 아이를 키우는 걸 사치라고 느끼면서, 효과가 좀 떨어지더라도 자신들에게 쉬운 양육방식을 선택할 수 있다.

이 신뢰적 양육방식은 긍정적 양육이라고도 알려져 있으며, 그 긍정적 양육이 이 책에서의 중심적 내용이 된다.

제2장

긍정적 양육

성인들이라면 대부분 언젠가는 부모가 되겠지만, 부모가 되어도 많은 이들이 아이들을 제대로 키우는 법을 모른다. 하지만 많은 경우 그런 부모를 탓할 수 없다. 그런 부모들은 애초에 많은 문제점들을 안고 있어서, 자녀들을 제대로 키우기 위한 올바른 판단을 못하는 것이기 때문이다.

우리 대부분은 훌륭한 부모가 되려고 애쓰지만, 그 과정에서 많은 혼란과 좌절에 부딪힌다. 자녀 양육은 매우 엄중한 책임이다. 부모가 되기 전에는 전혀 마주한 적이 없는 독특한 문제들이 함께 따라오는.

다행히도, 지금은 양육에 대한 사례 연구와 저널이 많이 나와 있어서 당신은 이제서 어둠 속에서 헤매지 않아도 된다. 이러한 자료들을 통해서 당신은 그런 양육 문제에 관한 필요한 답을 찾을 수 있다.

이러한 모든 과학적 검증을 통하여 더욱 효과적인 양육방식이 나오는 것이다.

긍정적 양육이란 무엇인가?

긍정적 양육이 무엇인지 논하기 전에, '부모'가 무엇인지 아는 게 우선이다. 먼저 머리에 떠오르는 두 가지는 아마도 아버지와 어머니일 것이다. 그런데도 대다수 연구가 어머니의 역할과 어머니가 애정과 영양을 주면서 아동 발달단계 중 유아기를 어떻게 담당하는지를 중심으로 다루었지만, 아버지는 아이를 훈육한다는 내용만 포함하였다. 이것은 매우 전통적 견해이다. 최근에는 그런 부모 역할이 섞여 있다.

그러나 여기에서 짚어봐야 할 점은 오직 부모만이 아이의 신체적 성장과 심리적 안정에 영향을 미치는 건 아니라는 사실이다. 양부모, 위탁 부모, 형제자매와 같은 아이를 돌보는 임무를 수행하는 다양한 사람들이 존재한다. 즉, '부모'라는 용어는 이러한 사람들에게도 적용할 수 있는데, 그들의 역할이 아이의 정

신과 신체의 안정에 영향을 미치기 때문이다.

긍정적 양육은 다양하게 정의하지만, 부모와 자녀 사이에 아래의 특징들과 함께 지속적인 관계를 형성한다는 공통된 점을 가지고 있다.

- 돌봄
- 열린 대화
- 교육
- 솔선수범
- 지원
- 무조건적 사랑
- 건강
- 동기부여
- 일관성
- 애정
- 정서적 안정
- 정서적 지지
- 긍정성

자, 긍정적 양육은 모든 아이가 선하게 태어난다는 사실과 모든 아이는 올바른 행동을 하려고 애쓴다는 사실을 전제로 한다. 다만 잘못된 판단이 잘못된 행동을 일으킬 뿐이다.

또한, 긍정적 양육은 신뢰적 양육방식과 마찬가지로 훈육을 포함하고 있다. 여기에서의 훈육은 아이의 자존감을 키워주며 부모와 아이 사이의 열린 대화와 상호존중을 바탕으로 체계화되어 있다.

연구자료

다시 여기에서 주목되는 문제는, 과연 긍정적 양육이 효과가 있는지와 고생스럽게 이러한 양육방식으로 바뀌어야 하는 지다. 아동발달 단계에 맞춰 긍정적 양육이 가지는 단기, 장기에 걸친 이점을 보여주는 연구사례는 상당히 많다. 자, 이제 그 사례 중에는 효과를 보여주는 긍정적 양육의 연구를 검토해 보자.

서던 미시시피 대학 연구팀은 긍정적 양육의 효과에 관한 연구에 상당수 참여했다. 이 팀은 긍정적 양육과 학업성취도 사이의 관계, 보호 행동전략의 예측인자로서의 긍정적 양육, 그리고 회복력과 사회적 지지 그리고 정서적 건강과 관련된 긍정적 양육에 관해 연구했다.

그 외에도 페티(Pettit, G. S.), 베이스(Bates, J. E), 도지(Dodge, K. A.) 학자들은 지지적 양육이 유아에게 미치는 영향을 7년간 연구했다. 지지적 양육은 애정, 사랑, 훈육 그리고 긍정적인 개입을 강조하는 점에서 긍정적 양육과 유사하다. 이러한 양육방식은 학대적 양육과는 극명한 대조를 이룬다.

또한, 지지적 양육은 아이가 자라면서 학교생활에 잘 적응하고 문제 행동을 거의 나타내지 않는다는 사실을 보여주었다. 더 나아가 지지적 양육은 가족 간 스트레스, 한 부모 가정, 사회 경제적 빈곤 등 가정 내 여러 위험 요인들로 인한 부정적 영향까지도 없앨 가능성을 가진다.

커트만 연구소에 있는 연구원들은 긍정적 양육의 영향에 관해 독특한 연구를 시행했다. 아이들이 스스로 자신감을 키우고, 건강한 지적 심리적 성장하도록 돕기 위해 감정 코칭 5단계 프로그램을 만들었다.

감정 코칭 프로그램에서의 5단계는 아이의 감정 포착하기, 아이의 정서와 교감하기, 아이의 이야기를 들어주기, 감정에 따른 이름 정하기 그리고 마지막으로 해결방안 찾기로 나뉜다.

커트만 박사는 연구를 마무리하면서, 감정코칭을 받은 아이는 그렇지 않은 아이에 비해 더욱 긍정적인 방향으로 성장한다고 밝혔다. 한편, 베스 스파 대학교에서도 감정 코칭에 대한 자체 평가를 시행했는데 감정코칭과 가족 구성원과 긍정적 효과 사이의 관련성을 알아냈다. 예를 들면, 부모는 아이의 긍정적인 행동과 행복감 면에서 79% 개선되었다고 답했다.

이렇듯 지금까지의 모든 연구 자료가 보여주듯이, 긍정적 양육이야말로 건강한 아동 발달에 상당한 영향을 끼친다고 밝힌다. 긍정적 양육은 아이가 성인이 될 때까지 누릴 수 있는 혜택을 제공한다.

긍정적 양육을 우리는 회복력 관점에서 다시 설명할 수 있다. 이는 다음 장에서 논의할 예정이다. 불우한 조건에 놓일지라도 아이들이 전반적인 삶을 위해서 긍정적으로 성장해간다면, 불리한 상황에서도 그 험난한 역경을 뚫고 더 잘 헤

쳐 나갈 수 있다.

긍정적 양육을 회복력 측면에서 보면 다른 식으로 설명할 수 있는데, 이는 다음 장에서 논할 예정이다. 불리한 상황일지라도 아이가 인생 전반에 걸쳐 긍정적으로 자라게 되면, 그 험난한 역경을 뚫고 더 잘 헤쳐 나갈 수 있다.

긍정적 양육은 위험요소는 줄이면서 앞으로 나아가는 방법이며, 동시에 아이가 잘 자라는데 필요한 모든 것들을 제공한다. 이제 우리는 긍정적 양육이 효과가 있다는 사실을 알았으니, 어떻게 해야 제대로 작동하는지 살펴보자.

긍정적 양육은 어떻게 작동하는가?

긍정적 양육이 아이의 사회성 발달을 이끌어내는 방법에는 여러 가지가 있다. 예를 들어, 긍정적 양육은 아이의 감정조절능력을 향상시키면서 아이의 기질에 긍정적 영향을 주는 것으로 나타났다. 실제로 부모의 온정과 긍정이 아이의 감정조절능력 배양에 중요한 역할을 한다. 아이가 자라면서 이러한 감정 조절 능력을 키우게 되면 밖으로 드러나는 여러 가지 문제 행동이 줄어들 것이다.

감정 조절 이외에도 긍정적 양육이 아이 발전에 기여하는 방법은 다양하다.

- 부모의 지도·감독은 아이의 사고 능력을 촉진한다.
- 부모의 민주적인 의사결정은 아이의 인간관계, 자존감, 자신감을 높인다.
- 긍정적이고 개방적인 의사소통은 아이의 문제해결능력과 사고능력 심지어 인간관계 기술까지도 증진시킨다.
- 교육과 지도는 아이의 자신감을 높이는 데 도움이 된다.
- 자율성을 높이는 양육은 아이의 창의성과 자기 결정 능력에 바탕이 된다.
- 아이에게 행동의 한계와 후속 결과를 분명히 제시하는 아이가 책임감과 의무감을 가지고 행동하게 한다.
- 지지하고 낙관적인 양육은 아이가 미래를 더욱 긍정적으로 바라보게 한다.
- 아이가 바람직한 행동을 할 때마다 부모의 인정은 아이의 행동이 건전한 방향으로 나아가게 한다.

대체로, 긍정적 양육의 많은 부분이 전반적인 아이의 생활 영역 내에서의 향상을 보여주었는데, 특히 아이의 자존감, 창의성, 낙관성, 사고성을 키워준다.

긍정적 양육은 정신을 함양하는데 필요한 사랑과 온정을 제공하며, 아이가 두려움 없이 삶을 살아갈 수 있도록 힘을 준다.

아이의 연령

긍정적 양육은 되도록 1세 이전에 시작하는 것이 가장 효과적이다. 하지만 아이가 컸다고 해서 긍정적 양육이 효과를 볼 수 없다는 건 아니다. 되도록 빨리 시작하는 것이 바로 핵심이다. 아이와 부모 사이에 안정적 애착이 성립되면 특히 신뢰감과 자존감과 같은 긍정적인 결과로 이어지기 마련이다. 아이가 어릴수록 외적인 영향에 더욱 취약하므로 가능하면 서둘러서 긍정적 양육을 실천하는 것이 좋다. 긍정적 양육은 시간도 오래 걸리고 일관성 있게 지도해야 하는 단점이 있어서, 아이와 부모 사이의 애착 형성에 걸리는 시간과 아이에게 올바른 행동과 습관을 길들이는 데 걸리는 시간은 아이가 더 어릴수록 덜 걸릴 것이다.

이러한 애착은 긍정적 양육의 바탕을 이루기에 아기가 태어난 순간부터 최우선 사항이다. 아이의 초기 발달뿐만 아니라 장기적 정서 및 행동 발달에도 이로운 것으로 전해진다.

긍정적 양육 방식들

긍정적 양육은 부모가 아이에게 따뜻하면서도 단호하다는 특징을 가지며, 이러한 양육방식은 아이에게 보이는 몇몇 긍정적인 결과와 연관이 있다. 긍정적 양육방식을 행하는 다른 방법은 강요나 지나친 요구 없이 아이에게 즉각적으로 반응을 보이는 것이다. 긍정적 양육 이외에도 발달주의 양육방식도 비슷한 결과를 보여주고 있다.

발달주의 양육방식은 애정, 반응, 격려, 교육을 통해 아이의 인지 능력을 발전시키려는 특징을 지닌 또 다른 형태의 양육이라 하겠다. 이러한 발달주의 양육은 긍정적 양육 방식과 많은 공통점을 가진다.

대체로 긍정적 양육방식과 전략을 연구하면서, 아이의 건강한 발달을 증진하기 위해 긍정적 양육방식을 우리 양육법에 접목할 수가 있다. 긍정적 양육은 아이를 키우는 데 가장 좋은 접근방식이다. 그 이유는 다음과 같다.

- 긍정적 가족 경험을 최우선으로 한다.

- 긍정적 본보기로서 작용한다.
- 일관성 있고 자연스러운 행동 결과를 적용한다.
- 바람직한 행동을 보상하고 장려한다.
- 효과적인 의사소통을 활용한다.
- 아이의 욕구에 주의를 기울이고 그 욕구에 맞게 반응한다.
- 아이의 표현법에 관심을 쏟는다.
- 탐색과 참여를 지원한다.
- 기대와 규칙을 분명하게 제시한다.
- 관리 감독을 적절하게 제시한다.

즉, 긍정적 양육방식은 애정을 쏟으면서 단호하게, 지지도 해주면서 일관성 있게, 적극적으로 관여하면서 아이를 건강하게 키우는 것이다. 이를 위해서 부모는 아이에게 바라는 점을 잘 전달하고 각자 스스로 긍정적 본보기가 될 수 있도록 언행일치하는 적극적인 노력을 기울여야 한다.

유아 그리고 아동에 관한 긍정적 양육

우리는 모두 육아라는 모험 속에서 이 단계를 거쳐야만 하는데, 아마도 그 견학을 수밖에 없는 가장 무서운 경험일 것이다. ‘두 살짜리 아이는 마치 뚜껑 없는 믹서기 같다’라는 농담을 당신은 맞닥뜨릴 수밖에 없다.

두 돌 이후 영유아를 다루는 일은 악몽이다. 정말 수많은 악몽이 실제로 눈앞에 나타난다. 그 아이들은 늘 취해 있는 듯 보이고, 여기저기 뛰어다니면서 부딪히는 모든 것을 넘어뜨리고, 시끄럽게 하고, 감정변화를 종잡을 수가 없고, 점점 자기 멋대로 하려 든다. 말 그대로 그 아이들은 조그맣고, 에너지 넘치고, 정신없어 보이던 당신 과거의 모습이다.

아이들이 종알종알 귀엽게 말을 하는 모습을 바라보면 정말 사랑스럽지만 그만큼 당신을 실망하게 할 수도 있다.

사례 연구

긍정적 양육을 구체적 사례로 알아보고, 문제 행동을 하는 아이를 어떻게 그

부모가 다루는지 알아보자.

밥은 사랑스러운 세 자녀, 아들 둘과 딸 하나를 둔 아버지이다. 주말이고 해서 밥은 어린 아들 제이크와 장을 보러 갔다. 분명 금방 다녀올 수 있겠다 싶었는데, 오 이런, 그 예상은 보기 좋게 빗나가 버렸다.

자, 그들은 필요한 장을 다 보고나서 계산대로 향했다. 그런데 운 나쁘게 계산하는 줄이 한참 길었다. 어린 아들 제이크가 카트에 가만히 앉아 기다리기에 참을 수 없는 30분이었다. 제이크는 목청껏 소리를 지르며 카트에 담긴 물건들을 던지기 시작했다.

밥은 다른 사람들이 못마땅한 표정으로 아이가 밉살스럽다거나 육아가 형편없다면서 자기들끼리 속닥거리자 당황한 기색이 역력하다. 밥은 아들만큼이나 이 상황이 답답하다. 처음에는 제이크에게 그만 하라고 부탁한다. 아마도 친절하게 부탁하거나 이성적으로 대화하려 했을 것이다.

그래봤자 소용은 없다. 밥은 강요하기, 애원하기, 위협하기, 협상하기 등 질박할 때 생각이 드는 어떤 것이라도 해보려고 애쓴다.. 하지만 제이크는 이미 통제 불능 상태이며 이성적인 판단을 할 수 없다. 이 순간, 밥이 원하는 건 즉시 제이크가 생떼를 멈추는 것이다.

밥이 알아차리지 못한 점은 자신이 생각한 즉각적인 해결책들 모두 부정적인 결과를 가져올 수 있다는 사실이다. 실제로 그 어떤 시도라도 성공 여부에 관계 없이 말이다.

그렇다면, 밥은 이런 상황에서 어떻게 해야 하는가?

이번 상황에 대한 구체적인 해결책을 논의하기에 앞서, 우리는 제이크의 발달 단계를 이해하는 것이 무엇보다 중요하다. 제이크는 아무 이유 없이 짜증을 내는 게 아니다. 아이가 한 행동은 아마도 생물학적으로 프로그래밍이 된 생존과 관련된 두뇌 활동일 가능성이 있다.

예를 들어, 만 2세와 3세 아이들은 자신의 주변 세계에 대해 점점 더 많은 것들을 이해하기 시작한다. 공교롭게도, 아이들은 세상이 적대적이고 무섭다고 프로그래밍 되어 있다. 그래서 아이들은 쉽게 불안에 떨 수 있다. 악천후, 악몽, 낯선 사람, 낯선 이미지, 병원 혹은 치과의사, 동물 등과 같은 별거 아닌 것에 말이다.

아이가 이런 사소한 것에 두려움을 느끼다 보니 부모는 마음이 불편하다. 이미 하는 육아가 더욱 힘들어질 뿐이다. 하지만 그것 또한 아이가 성장하고 있음을 가리키고 있다.

이번 경우는 제이크가 불안하기도 하고, 위험요소를 피하고 싶은 마음에 생떼를 부리는 것이다. 아이의 반응은 긍정적으로 성장하고 있다는 사실을 보여주고 있다. 물론 아이는 괴물처럼 눈에 보이는 위험을 실제로 알아차리지 못하지만, 경험을 통해 심술궂고 공격적으로 보이는 사람을 피할 수 있는 방법을 터득하게 된다.

마찬가지로, 낯선 사람에 대한 두려움 또한 보호 메커니즘으로, 아이가 자신의 건강과 안정을 지켜줄 수 있는 어른과 가까이 지내도록 부추긴다. 여하튼 부모는 아이가 어떠한 지시 없이도 좋은 사람과 나쁜 사람을 구별하기를 바란다. 때로는 아이의 터무니없는 두려움이 부모를 성가시게 하지만, 그건 허위 양성을 통한 생존 본능을 따르는 것이어서 위험요소를 신중히 살피고 과도하게 생각하는 게 오히려 아이에게 낫다. 이런 경우에는 잘못된 판단으로 위험한 상황에 휘말리기보다는 그 상황을 벗어나는 게 훨씬 낫다.

그러므로 당신은 부모이기에 아이의 두려움을 존중해 주어야 하며, 이는 바로 아이가 겁을 먹었다고 해서 체벌을 가하지 말아야 한다는 걸 의미한다. 자, 차분하고 따뜻하게 아이와 이야기하고 아이의 감정을 말로 표현하게끔 해보자. 그래야 당신은 부정적 상황에서도 긍정적인 면을 볼 필요가 있다. 이런 경우, 아이가 생떼를 부리는 상황에서 오히려 아이를 이해하고 유대감을 한층 강화하는 기회로 삼을 수 있다.

이러한 목표를 염두에 두면서, 겁에 질리거나 불안해하는 아이를 다룰 때 선택해야 하는 모든 행동은 긍정적 발달이라는 장기적인 관점을 늘 고려해야 한다. 막상 그런 상황에 부딪히면 생각하던 대로 실천하기 어려울 수 있지만, 결국엔 그만큼 가치가 있을 것이다.

그에 비해, 소리치면서 체벌을 가하는 행위는 장기적으로 보면 아무런 도움이 되지 않는다. 우선 자신을 진정시키고, 그 다음에 아이를 고등학생이나 다 큰 성인이라 생각하면서 아이와 공감하는 것이 도움이 된다. 이렇게 행동하면 훨씬 더 합리적인 사고로 일을 처리하는 부모가 되어있을 것이다. 문제 아이를 다룰

때 마음에 새겨야 하는 **장기적 목표**는 무엇일까? 그것들은 다음과 같다.

- 질적 관계 유지하기
- 책임지기
- 존중하기
- 옳고 그름을 구별하기
- 올바른 결정을 내리기
- 정직하기

위에서 제시된 것들이 바로 부모가 새겨들어야 할 장기적 목표이며, 앞서 밥과 제이크 사례와도 깊이 관련되어 있다. 만약 밥이 제이크가 생떼 부리는 행동만 멈추고 싶다면, 아이가 소란을 피우는 그 순간 그 상황만 모면하려고 임시방편만을 생각했을 것이다. 밥은 제이크에게 생떼를 멈추면 사탕을 주겠다고 약속할 수도 있다. 그렇게 해서 제이크가 실제로 조용해졌다면, 밥은 빨리 마트를 나갈 수 있고, 더 이상의 수치심에 시달리지 않을 수 있다. 심지어 그는 아이를 자신이 진정시켰다고 뿌듯해할 수도 있겠다.

이 같은 방법은 제이크가 소란을 피우는 상황 자체만 막는 데 효과가 있다. 이 해결책은 그 순간 그 문제는 해결할지언정, **아래와 같은 예상치 못한 상황들**이 더 있을 수 있다.

- 제이크는 사탕을 더 얻기 위해 다시 짜증을 낼 수 있다.
- 제이크는 쇼핑하거나 밖에 나갈 때마다, 짜증을 내는 같은 문제를 일으키고 더 많은 사탕을 요구할 수 있다.
- 밥은 제이크를 다시는 밖에 데려가지 않으려 한다. 게다가 밥이 제이크를 진정 시키려고 사탕을 주었을 때, 그때 제이크가 받은 메시지에서는 아빠가 아들에게 바라는 **아래와 같은 자질들을 전혀 강화하지 못한다**는 의미이다.
- 타인 존중하기
- 책임감 느끼기
- 사려 깊고 공손하기
- 도움이 되기
- 옳고 그름을 구별하기

- 사고 능력을 향상하기
- 예의 바르게 행동하기

그러므로 제이크가 생떼를 부릴 때 밥이 해야 하는 건 바로 흥분을 가라앉히는 것이다. 그래야, 밥은 아이에게 멈추어야 한다고 또는타임아웃을 받게 될 거라고 말을 할 수 있게 된다. 여기서 타임아웃이란 제이크가 사람들 앞에서 부정적인 행동을 더 거세게 하기 전에 다른 장소로 데려간다는 뜻이다. 그렇게 해서 제이크가 진정될 때까지 조용한 구석으로 가거나 곧장 밖으로 나가 차에 앉아있으면 된다.

만약 그날따라 마트가 매우 붐빈다면, 밥은 점원에게 카트를 한쪽으로 치워달라고 부탁하고 제이크를 다른 장소로 데리고 나가면 된다. 심지어 밥은 점원에게 자신이 돌아올 때까지 카트를 줄에 대기시켜달라고 부탁할 수도 있다. 아이를 조용히 시키려고 잠시 자리를 비우는 거라면 부담스러운 부탁도 아닌 법이다. 잠시 타임아웃을 가진 이후, 밥은 제이크를 크게 안아주면서 아이가 마트 안에서는 어떻게 행동해야 하는지 그리고 규칙을 어기면 어떤 결과가 생기는지를 알려주면 된다.

만약 상황이 정말 심하다면, 밥은 장보기를 그만두더라도 제이크를 데리고 곧장 집으로 향하는 게 나을 것이다. 그게 이상적인 선택은 아니지만, 제이크가 어떻게 행동해야 하는지를 배우는 계기가 된다면 작은 대가를 치른 셈이다.

여기서 더욱 중요한 건, 만약 밥이 제이크를 집으로 데려갔다면 그건 보상 차원이 아니었음을 확실히 해두어야 한다. 그건 바로 제이크가 집에서 텔레비전이나 비디오게임 같은 즐길 수 있는 어떤 것도 할 수 없다는 의미다. 밥은 집에 도착하자마자 제이크에게 타임아웃을 가지도록 해야 한다. 이 경우, 밥은 장을 못 봤기 때문에 저녁에 제이크가 좋아하는 음식을 못 먹을 거라고 아이에게 이야기해 두어도 좋다.

이런 상황은 아이를 벌주거나 빈정거리려고 하는 행위가 아니라, 제이크가 떼를 부린 데에 따른 자연스러운 결과인 셈이다. 여기서 제이크는 가게에서 또다시 소란을 피우면 자신이 좋아하는 음식을 먹지 못한다는 결과를 이해하게 된다. 하지만 이것만으로는 부족하다. 밥도 이런 상황이 탐탁지 않더라도 아이에

게 다정하고 따뜻하게 이야기할 필요가 있다.

이게 바로 가장 중요한 부분이다. 제이크의 문제를 해결하기 위해 어떤 접근법을 선택하든, 밥은 일관성이 있어야 한다. 일관성을 가지지 않으면, 제이크는 문제행동을 해도 언젠가 자신이 원하는 걸 얻을 수 있다는 인상을 받을 것이다. 강화와 부정적 피드백 고리가 만들어지기 시작한다. 한번 그 고리가 형성되면 그걸 깨부수는 건 정말 어려운 일이다.

물론, 그렇다고 해서 밥이 제이크를 가게 밖으로 데리고 나오고 장도 보지 말라는 그런 뜻은 아니다. 제이크가 주도권을 가지고 있어서 단지 불가능하다는 의미다. 따라서 밥은 미리 계획을 세워서, 제이크가 규칙을 알고 자신이 어떤 행동을 해야 하는지 예상하며 규칙을 어기면 생길 수 있는 결과까지도 인식하게끔 만들어야 한다.

여기서, 밥은 규칙, 예상되는 행동, 예측 가능한 결과에 대해 구체적으로 말할 필요가 있다. "가게에서는 **암전히** **굴길** **바란다.**" 말은 너무 모호하다. 그 대신 "자, **장 볼 때** **규칙이야.** **시끄럽지 않게** **조용히** **말하고,** **아빠** **말에** **집중하고,** **카트에** **암전히** **앉아** **있어야** **해,**" 말하는 게 필요하다. 밥은 또한 처음부터 제이크를 데리고 장을 보러 갈 것인지 결정할 수 있다. 제이크가 충분히 쉬었고, 잘 먹었으며, 기분이 나쁘지 않으면 암전하게 행동할 가능성이 크니, 밥은 아이를 데리고 나가도 된다.

또한, 밥은 장 보는 동안 제이크에게 할 일을 줘서 뭔가에 열중하게 만들 수도 있다. 아이는 아마도 자신이 가장 좋아하는 책을 가지고 와서 읽을 수 있고, 아니면 카트에 물건 넣는 걸 도와줄 수 있다. 밥이 제이크에게 이런 선택권을 주면, 아이는 독서와 도움 중에 하나를 선택할 수 있어서. 자신이 스스로 행동을 제어하고 있음을 느끼게 된다.

마지막으로, 아이가 바르게 행동했다면 그에 따른 보상을 꼭 해주어야 한다. 보상으로 칭찬이나 특혜를 주면 된다. 만약 밥이 제이크를 칭찬하기로 마음먹었다면 그 부분을 구체적으로 설명해 주어야 한다. 보상의 또 다른 형태는 경험이라 하겠다. 예를 들면, 제이크가 암전히 있어서 순조롭게 장을 봤다면, 밥은 집에 가는 도중에 아이를 공원에 데리고 가서 함께 놀아줄 수 있다.

요점

긍정적인 양육은 아이를 키우는 데 있어 효과적인 접근법이지만, 부모의 인내심을 많이 필요로 한다. 긍정적인 육아에 대해 몇 가지 더 알아야 할 것들이 있다.

- 도움 구하라

부모는 결코 혼자가 아니다. 아이에게 어떤 문제가 있든, 당신은 온라인상에서 다른 부모의 도움을 받을 수 있다. 아이와 관련된 문제를 같이 해결하려고 노력 하는 부모 공동체가 주변에 참 많다.

- 일찍 시작하라

앞서 언급했듯이, 긍정적 양육은 되도록 일찍 시작하는 게 가장 효과적이다. 만약 긍정적 양육을 제대로 하게 되면, 유아 때부터 사춘기까지 비교적 스트레스 없는 과정을 거치게 된다.

- 최선을 다하라

긍정적 양육을 하는 전반적인 취지는 아이가 자아실현 할 수 있도록 돕자는 것이다. 긍정적 부모가 된다는 건 따뜻하고, 애정이 어리며, 보살피며, 더 나아가 그 이상을 해야 한다는 의미이다. 그래야 아이가 사회에 나가 자아를 실현하고 회복력 있게 살아갈 가능성을 충분히 발휘할 수 있다. 아이가 그러한 가능성에 도달하려면, 부모가 기대하는바가 일관되고 명확해야 한다. 부모는 또한 아이가 무엇을 하고 있는지 알아둘 필요가 있고, 아이가 긍정적으로 행동할 수 있도록 최선을 다해야 한다. 이러한 양육방식은 긍정적이고 건설적인 가정환경을 만드는 데 중점을 둔다. 긍정적 부모가 된다는 건 아이를 조건 없이 사랑하고 아이의 개성과 자율성을 지지함을 의미한다. 긍정적 부모는 진솔하고 열린 마음으로 대화하고, 따뜻하며 교감하고 지지하는 감정을 통해서만 될 수 있다..

- 이점

긍정적 양육은 무엇보다도 자존감, 감정표현, 의사결정력, 사교능력 등, 아동 발달에 많은 이점을 가지고 있음이 증명되었다. 이러한 이점 모두는 변함없이 지속한다.

- 긍정적 훈육

긍정적 훈육은 친절하고 따뜻한 방법으로 아이를 훈육하는 입증된 접근방식이다. 긍정적 훈육은 응석을 받아주거나 체벌을 가하지 않기 때문에 아이의 감정에 상처를 남기지 않는다. 이러한 훈육방식은 분노, 고함, 체벌을 포함하지 않는다. 그 대신 규칙, 기대, 행동결과, 그리고 일관성과 관련된 것이다. 자녀의 문제 행동에 대한 장기적인 해결책이다.

- 적용

긍정적 양육은 다양한 가족 상황에 맞춰 폭넓게 적용될 수 있다. 심지어 최악의 문제 상황뿐 아니라 다양한 상황에 긍정적 양육을 적용할 수 있다. 예를 들면, 아이가 분노 발작을 하거나, 잠자리 투정을 부리거나, 식습관이 잘못되었거나, 형제 간 갈등이 잦을 때 적용할 수 있다.

- 융통성

긍정적 양육에는 문제에 접근하는 방식이 아주 많다. 다양한 양육 문제에 관한 연구들이 많이 이루어 졌기 때문에 온라인에서 꽤 많은 자료를 확인할 수 있다. 전문가들은 여러 양육 문제를 푸는 해결책으로써 긍정적 양육을 제시했으며, 이는 과학적 증거에 바탕을 두고 있다.

긍정적 양육에 대해 생각해보면, 당신은 이미 이 책의 내용을 넘어 방대한 지식과 수많은 도서에 접근할 수 있다. 여기서 우리가 논했던 것들은 단지 우리가 알아야 할 몇 가지 기본 사항에 불과하다. 더는 정보를 찾지 않더라도, 여기서 제시된 정보만으로도 긍정적인 방식으로 아이를 양육하는데 충분히 도움이 된다. 결국엔 긍정적 양육전략을 끈기 있게 적용한다면, 평생 아이와 깊고 의미 있는 유대감을 형성할 수 있을 것이다.

제3장

의사소통

앞 장에서 논의한 것처럼 긍정적 양육에 주요 요소 중 하나는 의사소통이다. 아이와 의사소통을 어떻게 하는지는 아이가 어떻게 자라는지에 영향을 미친다. 이 장에서 논의할 내용이다.

듣기 능력

믿거나 말거나, 의사소통의 가장 큰 부분이 듣기 능력이다. 부모가 가만히 앉아 아이의 징징거리는 소리를 계속해서 듣기란 몹시 어려운 일이다. 대부분은, 부모는 아이 말을 끝까지 듣지 않는다. 한번 아이의 말을 귀담아들어봐라. 듣기 능력이란 언어 메시지만 받아내는 능력만을 말하는 게 아니라 아이의 비언어적 신호도 감지하는 걸 말한다. 사실, 우리는 모두 언어적 의사소통보다는 비언어적 의사소통을 더 많이 한다. 듣기는 학습된 능력이지만 연습을 통해 더 잘 들어주는 사람이 될 수 있다. 아이가 소속감을 느끼며 배려 받는다는 느낌을 받을 수 있게 하며, 그뿐만 아니라 당신이 아이에게 좋은 본보기가 되어서 후에 아이 또한 잘 들어주는 사람이 된다.

이러한 경우에 당신은 적극적으로 경청해주어야 한다. 그렇게 하면 아이는 자신의 의견, 생각, 감정들을 자유롭게 표현할 것이다. 효과적 경청을 위해 배울 수 있는 기술이 다양하다. 그런 기술들은 아이를 더 잘 이해하도록 돕고, 그로 인해 당신과 아이의 유대감을 강화한다. 적극적으로 잘 들어주려면 다음과 같은 기술이 필요하다.

● 시간 할애하기

시간을 내서 아이의 말을 경청해라. 아이와의 대화를 위해 적절한 시간과 환경을 선택함을 물론 아이 가 하고자 하는 말에 적극적으로 관심을 기울이라는 말이다. 방해받지 않는 장소를 골라라. 시간은 시험 삼아 시도해볼 필요가 있

다. 어떤 부모는 잠자기 전이나 저녁 식사하는 동안에 대화하기가 가장 좋다고 한다.

- **경청하기**

당신의 생각이나 관점은 일단 제쳐 두고 그냥 들어라. 모든 관심을 기울여 아이가 하고자 하는 말에 집중하라. 아이의 입장이 되어 이해하도록 노력하라. 부모가 아이의 생각과 감정을 보듬어주고 이해하고 있다고 그렇게 아이가 느끼도록 만들어라.

- **반응 표현하기**

아이의 이야기를 들은 후, 아이가 한 말을 다른 말로 바꿔서 그 내용을 반복하라. 이는 반영적 경청이다. 아이 생각과 감정을 파악해 적절하게 정리하여 되돌려 이야기해 준다. 앵무새처럼 아이가 한 말만 똑같이 따라하지 마라. 아이의 어조와 행동에도 주의를 기울이고 말하는 것과 말하지 않는 이면에 숨은 감정을 파악하라. 아이가 하는 말에 반드시 아이가 느끼는 것을 완전히 반영하지 않기 때문에, 우리가 아이의 비언어적 단서를 읽음으로써 전체 메시지를 이해할 필요가 있다는 것을 기억하라. 메시지를 전달할 때 아이의 감정에 라벨을 붙여라. 예를 들어, "그래서 네가 속상했구나." 라고 말이다.

- **눈 마주하기**

눈을 마주보고 고개를 끄덕이며 우리가 아이에게 관심을 기울이고 있음을 보여 줘라. 때때로 "그랬구나." 또는 "오"와 같은 인정하는 반응을 보인다면 아이가 계속 이야기할 수 있다.

- **그대로 들어주기**

비록 우리의 생각이나 기대와 일치하지 않더라도 아이가 말하고 있는 것을 존중하고 수용한다. 비난하거나 판단하거나 개입하지 않아도 되기 때문에 그대로 들어주는 것은 어렵지 않다.

- **방안 마련하기**

아이가 스스로 문제를 해결할 기회를 주어라. 아이를 지도하고 격려하는 건 부모로서 우리 역할이다. 아이가 문제가 생겨서 부모를 찾을 때마다, 앉아서 문제에 관해 이야기하라. 다양한 방안을 자세히 조사하라! 그러면 부모와 아이 모두를 위한 해결책에 도달할 것이다.

적극적으로 들어주는 부모는 직감이 잘 들어맞고, 아이의 말을 주의 깊게 잘 들어준다. 주의를 기울여 아이를 이해하려고 하는 것만으로도 아이가 특정 문제에 대해 어떻게 생각하고 느끼는지 파악할 수 있다. 게다가, 아이가 진정으로 부모의 관심을 받고 있다고 느끼기 때문에 부모가 하는 어떤 제안이든 그건 자신의 이익을 위한 것이기에 더욱 수용적으로 받아들여지게 된다.

결국, 아이는 부모에게 사랑받고 마음이 통한다고 느끼게 되는 것이다. 아이는 자신의 문제에 스스로 대처하고 해결할 수 있을 뿐만 아니라 미래의 행동과 감정까지도 적절히 제어할 수 있게 된다.

적극적으로 들어준다는 게 상대방의 말을 모두 동의해야 한다는 뜻이 아님을 기억해라. 당신이 잘 들어주는 사람이 되려면 상대방이 무엇을 말하는지 이해해야 한다. 당신은 아이의 말을 전적으로 찬성할 필요는 없다. 대부분은, 아이는 단지 좌절감을 해소하고 싶은 것이기에, 아이를 위한 최선은 그저 듣는 것이다.

당신이 적극적으로 경청하고 있는지를 판단하는 잣대는 여러 가지다. 대화가 지루하다고 느끼면, 산만해지고 주위를 둘러보거나, 혹은 서두른다든지, 시간 낭비라는 생각이 든다. 그러면 당신은 적극적으로 듣지 않게 된다.

지금 아이를 상대로 적극적으로 들어주는 연습을 한다면 참 좋겠다. 예를 들어, 당신이 어떤 말을 할 때마다, 당신이 하고자 하는 말이 무엇인지를 아이의 말로 다시 말해달라고 부탁해보아라. 아이가 당신의 말 안에 숨겨진 메시지와 감정을 이해할 수 있도록 노력해라. 당신도 아이처럼 똑같은 연습을 해야 한다.

말하기 기술

아이와 대화할 때, 판단을 내리거나 비난하지 않고 긍정적 대화가 되도록 노력해라. 즉, 아이의 행동을 변화시키고자 하면, '너'라는 말 대신 '나'라는 말을 사용하라는 말이다.

예를 들어, "너 집안일 좀 도와라" 하는 대신에, "내가 일 끝나고 와서 피곤하니깐, 집안일을 좀 도와줬으면 좋겠어."라고 말한다. 둘 다 아이에게 집안일을 도와달라고 하는 제안이긴 하지만, 후자가 훨씬 온화하며 아이가 집안일을 더 도울 수 있게 만드는 셈이다.

'나' 전달법은 아이 행동이 당신에게 미치는 결과에 대해 말해준다. '너' 전달법을 사용해도 똑같은 메시지를 전달하지만, 좀 더 위협적이다. 게다가 아이에게 행동에 대한

부담감을 부추긴다. '나' 전달법을 통해 부모가 자신의 감정과 신념을 표현하므로, 아이는 긍정적이고 책임감 있게 반응하려 할 것이다.

반면, "너 그렇게 하면 안 돼."와 같은 '너' 전달법은 아이 행동을 탓하기 때문에 부모와 아이의 관계는 멀어지게 된다. 또한, 이는 제대로 된 대화도 방해하며, 아이를 방어적이고 반항적으로 만든다.

설상가상으로 아이를 비난하고 평가하는 '깎아내리기' 메시지도 있다. 아이를 모욕적으로 부르고, 창피를 주거나, 놀리는 행위가 이에 속한다. 이러한 메시지는 장기적으로 심각한 정신적 손상을 입히는데, 특히 자존감을 떨어뜨린다. 만약 아이에게 어리석다, 실망스럽다, 가망이 없다는 그런 의미를 지닌 어떤 말이라도 표현한다면, 아이는 평생을 자신을 그렇게 인식하며 살아가게 될 것이다.

'나' 전달법은 아이에게 책임을 전가하지 않고, 아이의 행동에서 부모가 느낀 감정을 강조해서 전달하기 때문에 전반적으로 더욱더 긍정적이다. 아이가 자신이 처한 상황과 타인의 욕구와 감정을 이해하게 된다면, 자신의 역할에 책임을 느낄 수 있게 될 것이다.

물론, 그렇다고 해서 '나' 전달법을 사용하기 시작하는 바로 그 순간부터 나아진다는 뜻은 아니다. 아이는 처음에 그런 말하기 방식에 별로 신경 쓰지 않을 수 있다. 설령 그렇다고 해도, 계속 '나' 전달법을 사용해 보라. 당신은 다양한 방법으로 혹은 더욱더 열심히 말할 수도 있다. 가끔, 아이가 당신의 말을 정말로 이해하지 않으면 그럴 때는 "내가 느끼는 감정인데, 나는 무시당하는 느낌이 달갑지 않아."라고 말할 수 있어야 한다.

하지만 당신이 경청하기를 실천했으며 아이가 원하고 필요한 것에 잘 반응한다는 사실을 입증해 보였다면, 아이도 당신의 욕구에 즉각적으로 잘 반응하게 된다. 조급해하지 말아라. 아이들은 시간이 필요하다.

당신의 목소리 톤에 대해 매우 신중해야 한다는 점은 특히 언급할 만하다. 목소리 톤과 전달하려는 메시지와 일치하는지 확인해라. 말하는 내용과 목소리 톤이 별개일 때 당신이 위선적으로 보일 것이다.

일관성이 바로 핵심이다. 당신에게 한 아이 이상이 있다면, 아이의 기질에 맞추어 자유롭게 의사소통 방식을 취하더라도, 당신은 아이마다 취하는 의사소통 방식은 같아야 한다. 한 아이만 편애하거나 그렇게 드러나 보이게도 하지 마라. 혹은 한 아이를 다른 아이보다 더 감싸지 마라.

가족 간 의사소통 개선하기

적극적 경청과 "나" 전달법 이외에도 당신이 가족 간 의사소통을 개선하기 위한 방법은 다양하다.

시간을 정하라

하루 중 일정한 시간을 정해서 가족 간에 대화를 나눠라. 방해만 없다면 하루 10분도 충분하다. 이 시간에는, 하루 동안 아이가 어떤 생각을 하고 기분이 어땠는지를 이야기할 수 있도록 격려해주어라. 10분이 대수롭지 않아 보여도, 아이가 좋은 의사소통 습관을 배울 수 있게 도와주기 때문에 그 영향이 대단하다. 그러니 라디오와 텔레비전을 꺼두어라. 아이가 말할 때 집중해서 들어라. 눈을 마주치고 아이의 감정을 이해하려고 노력해라.

침착하라

인내심이 바닥났다고 느껴지는 때가 올 것이다. 그렇다 하더라도, 아이는 당신의 분풀이 대상이 아님을 명심해라. 아이에게 상처 주지 않으면서 도와줄 방법이 있다. 아이와 대화하기 전에 당신이 침착해지는 데 도움이 되는 몇 가지 팁을 소개하고자 한다.

- 천천히 심호흡을 몇 번 하라.
- 아이와 대화 전에 몇 분만 기다려라.
- 당신의 감정을 표현할 단어를 찾고, 혼자서 말해보고, 그 단어가 아이에게 적합한지 아닌지를 결정하라. 우리는 아이에게 부정적 꼬리표를 붙이고 싶어 하지 않는다.
- 친구, 가족 구성원, 배우자와 당신의 좌절감이나 평소의 감정을 함께 이야기하라.
- 원한을 품지 마라. 가치 없는 짓이다. 당장 문제를 처리하는 데 있어 에너지를 쏟는 게 훨씬 낫다.
- 당신의 감정을 조절하기가 어렵다면, 전문적인 도움을 구하라.

좋은 본보기가 되어라

아이는 부모를 보고 배운다는 사실을 명심해라. 그런 이유로, 아이와 함께 있을 때마다 당신이 하는 말과 행동을 관찰해볼 필요가 있다. 이를 계기로 아이에게 좋은 의사소통에 대해 가르치는 기회로 삼을 수 있다. 앞에서 언급했듯이, 어조와 메시지가 일관성 있게 전달되도록 해야 한다. 예를 들어, 당신이 웃으면서 "안돼, 그러지 마"라고 말하면 아이는 혼란스러워한다. 그러니, 당신이 무엇을 어떻게 말하는지 분명히 해야 한다. 당

신이 신중하게 감정을 표현하게 되면, 아이도 똑같이 그렇게 배우는 법이다.

공감을 보여라.

앞에서 말했듯이, 적극적으로 들어준다는 건 아이의 감정에 귀를 기울인다는 의미이며, 당신이 아이를 이해하고 있다는 사실을 알리는 의미이기도 하다. 아이가 화가 났거나 슬퍼할 때, 안아주고 토닥여 준다면 아이에게 큰 도움이 된다. 왜냐하면, 아이가 느끼는 걸 부모가 이해하고 있다는 걸 알려주는 행위이기 때문이다. 아이가 뭘 생각하고 느끼는지 절대 먼저 묻지 마라. 대신에 아이가 자신의 감정을 스스로 표현하도록 내버려둬라. 그리고 아이가 말한 감정에 대해서 진지하게 받아들여라. "나이가 들면 이해가 될 거야." 혹은 "네가 아직 어려서 그래."라는 말을 해서 아이를 얕잡아 보지 마라. 아이의 감정은 분명한 진실이며, 당신은 그 감정을 진지하게 받아들여야 한다.

의사소통할 때 해야 할 것과 하지 말아야 할 것

해야 할 것

- 진실해라. 아이에게 거짓말을 하지 마라
- 할 수 있는 한 아이를 칭찬하라
- 아이의 좋은 행동과 나쁜 행동에 관해 당신이 느낀 감정을 차분히 표현하라.
- 아이가 하고자 하는 말을 귀담아들어라.
- 말한 대로 실천하라. 그리고 아이의 본보기가 되어라.
- 아이의 나이에 맞는 적절한 어휘를 이용해서 정확하게 설명하라. 그리고 아이가 충분히 이해할 수 있게 하라.
- 당신이 화가 난다면, 아이 자체가 아니라, 아이가 저지른 행동임을 아이가 이해할 수 있게 하라.

하지 말아야 할 것

- 거짓말하지 말고, 진실의 반쪽만 말하지 마라.
- 아이를 탓하거나 조롱하지 마라. "이 바보 같은 녀석아." 대신에 "네가 그렇게 행동해야 하는 이유를 난 잘 모르겠구나!"라고 말하라.
- 소리를 지르거나 아이들을 위협하지 마라.
- "엄마 나가 있는 동안 얌전히 있어야 해." 와 같은 모호하고 분명하지 않은 지시를

내리지 마라.

- 아이가 잘못된 행동을 하고 있다고 느낄 때마다 침묵으로 아이를 대하지 마라. 평소에 아이를 따뜻하게 대하고 애정을 보여주곤 했다면, 더구나 아이는 당신의 침묵이 혼란스럽고 두려울 것이다.

가족 울타리를 넘어선 의사소통

아이가 당신에게 배운 의사소통 방식은 가족뿐 아니라 다른 사람과 어떻게 상호작용하는지에 영향을 주고 있다. 이러한 의사소통 기술이 협상하고, 문제를 해결하며, 타인으로부터 배우고, 칭찬하며, 감정을 표현하고, 통찰력을 가지는 데 도움이 될 것이다.

잘만 된다면, 의사소통은 부모가 아이에게 사랑, 수용, 존중, 인정을 전달하는 방법이다. 예를 들어, 아이를 칭찬하는 것이 더는 "잘했어!"라고 말하는 게 아니다. 제대로 칭찬하려면, 아이가 자신과 행동에 대해 어떻게 생각하는지 이해하고, 언제 어떻게 자랑거리를 이야기하려는지 알아야 한다. 그렇게 아이가 가장 잘 이해할 수 있을 때 칭찬해 줄 수 있다. 의사소통은 양방향 과정이므로 말하는 내용과 메시지를 전달하는 방법에 관한 것을 의미한다. 아이와 의사소통이 원활하다면, 부모와 자녀의 관계가 번창할 뿐만 아니라, 아이가 능력을 개발하고, 성장하고, 한 인간으로 살아갈 수 있도록 부모가 돕고 있다는 의미이다.

하지만, 대다수 부모가 인정을 표현해야 할 때 참 서투르다. 어떤 부모는 아이가 잘하고 있다는 칭찬을 듣고 다니는데도 불구하고 적극적으로 열심히 하지 않는다고 생각한다. 실제로, 아이는 부모의 인정을 받은 후, 더는 스트레스를 받지 않을 때 더 열심히 하는 경향이 있다. 그러니 아이를 끊임없이 평가하고 비판하지 마라. 대신에 당신이 아이의 있는 그대로의 모습을 사랑하고 받아들인다는 사실을 아이가 알게 하라. 결과적으로, 아이는 자존감을 높이고 일을 더욱 잘해나갈 수 있게 된다.

그러므로 아이를 인정해주는 표현을 하고 싶다면 말과 몸짓을 이용해 전달하고자 노력해라. 잘하고 있다고 말해주고 동시에 안아주고 토닥여주는 몸짓을 보여줘야 한다.

많은 부모가 언어적이든 비언어적이든 아이에게 있는 그대로를 인정하고 있다는 사실을 전달하지 못한다. 다음은 **잘못 전달될 수 있는 표현들**이다.

- **지시**

시키는 대로 해. 안 그랬단 봐!

- **설교**

너 나이 때 나는 집안일이 엄청나게 해야 했어.

- 협박

다신 그렇게 해선 절대 안 돼.

- 비난

너 도대체 왜 그래? 또 잘못했잖아.

- 조롱

너 바보처럼 보이긴 하더라.

- 비하

왜 그래. 너 나이면 그쯤은 알아야 하는 거 아니냐.

이런 말과 방법은 아이들이 성장하고 자존감을 키우는 데 도움이 되지 않는다. 대신, 자녀와 이야기할 때 긍정적이게 받아들이려고 노력해보자

- 할 수 있을 때마다 칭찬하고 그것에 대해 구체적으로 말하기

어젯밤 수학 문제를 혼자서 잘 풀더구나. 아주 대견했어.

- 부모가 아이를 얼마나 높이 평가하는지 알려주기

나는 네가 오늘 육상 경기에서 뛰는 것을 보는 것만으로도 너무 자랑스럽다.

인정을 나타내는 또 다른 방법은 특정 활동에 개입하지 않는 것이다. 예를 들어, 아이에게 무엇을 해야 하는지, 이래라저래라 말하지 말고 아이가 혼자 그림을 그리고 있다면 아이가 혼자서도 잘한다고 말해주면 된다. 듣는 것도 마찬가지이다. 아이가 문제를 가지고 당신에게 달려오면, 당신이 해야 할 일은 아이의 감정과 상반될 수 있는 당신의 생각이나 말을 개입시키지 않고 그저 듣기만 하는 것이다.

제4장

아이들의 행동

아이의 행동을 어떻게 바꿀 수 있는지 이해하기 전에, 먼저 아이의 행동을 이해할 필요가 있다. 많은 부모는 아이가 평소 하는 행동이 정상적인지 아니면 더 심각한 행동 문제를 가지는지 결정하기 위해 애쓴다. 둘 사이의 선이 명확하지 않아서 그 차이를 구별하려면 실제로 관찰을 해야 한다. 당신이 조기에 주목해야 하는 부분은 과거와 비교해서 아이가 "정상적인" 행동에서 벗어나는 경우이다. 아이들은 성장하면서 일정하게 같은 행동 형태를 보이게 되지만 행동의 변화는 좋은 지표이다. 그런데도 고르지 않은 발달이 사회적 행동과 지적 성장에 영향을 줄 수 있어서, 그 행동변화가 "정상적인" 행동인지 아닌지를 결정할 지표이기도 하다. 게다가 상황도 아이의 정상적 행동을 결정하는 데 중요한 역할을 한다.

보시다시피, 아이가 행동 문제가 있는지를 결정할 때 생각해야 하는 요소들이 있다. 아이의 발달을 이해하여 자신의 행동과 더불어 아이의 행동을 해석, 적응 그리고 수용할 수 있도록 하는 것이 중요하다.

행동유형

아이의 행동을 더 잘 이해하려면 다음과 같이 아이들의 행동을 **세 그룹으로 분류**하는 것이 좋다.

- 바람직하고 인정받는 행동

아이가 집안일을 하고, 예의 바르게 행동하고, 숙제를 스스로 한다는 사례가 이에 속한다. 이런 경우 아이를 칭찬해야 한다.

- 용인되는 행동

아이가 집안일을 하지 않거나, 자기중심적이거나, 다른 퇴행적인 행동을 하는 상황에 해당한다. 이런 행동에도 제재를 받지 않는다. 다만 질병이나 스트레

스 시기와 같은 특정 상황에서만 용인되어야 한다.

● 바람직하지 않은 문제 행동

문제 행동을 하는 아이는 자신, 가족, 그리고 타인의 신체적, 정서적 또는 사회적 복지에 해로운 행동을 하는데 여기에 해당한다. 그런 문제 행동들은 아이의 발달을 저해할 수 있다. 심지어 윤리, 종교 또는 사회에 의해 불법이거나 금지되어 있다. 이런 행동에는 파괴적인 폭력, 인종차별, 편견, 절도, 흡연, 약물 남용을 말하는 것이다.

반응

무엇보다도, 당신이 하는 반응은 그 행동을 문제로 판단하느냐에 따라 결정된다는 것을 기억하라. 대부분은, 부모들은 아이들의 작은 행동 변화에 과민반응하거나, 그 문제를 완전히 무시하거나, 과소평가한다. 이런 부모들은 또한 문제 행동이 더 심각한 대응이 필요할 때, 빠르고 쉬운 해결책을 찾으려 한다. 이러한 반응은 실제 문제를 해결하는 데 어려움을 초래한다.

또 하나 명심해야 하는 점은 가족마다 용인되는 행동이 다르다는 사실이다. 예를 들어, 부모가 독재적인 가정에서는 말대꾸가 용납되지 않으나, 부모가 허용적인 가정에서 같은 행동이 용인된다. 이는 부모의 양육방식에 달려 있는데, 그 부모는 그 양육 방식을 자신의 부모로부터 배운다는 말이다. 그렇다고 해서 그 부모가 같은 행동에 같은 반응을 한다는 말은 아니다. 때로는 같은 행동이라도 사적으로 용인 되지만, 아이의 행동을 기준으로 다른 사람들이 부모 자신을 판단하고 있다고 느끼기 때문에 공개적으로 용인되지 않는다.

부모가 어떻게 반응하는지에 영향을 미치는 또 다른 요소는 기질, 감정, 매일 견뎌야 하는 스트레스이다. 태평한 부모들은 광범위한 행동을 용인하는 경향이 있고, 아이의 행동을 문제가 있는 것으로 분류하는 데 시간이 걸린다. 반면에 엄격한 부모는 훨씬 더 작은 범위의 행동을 용인하고 신속하게 대응하고 자녀를 훈육한다. 부모 양육방식은 부모의 기질이 결정적이지만, 다른 요인들은 하루 사이에도 빠르게 변한다.

어떤 경우에는 부모가 아이의 행동이 복잡하고 도전적일 때 반응하지 않기로 한다. 그런 부모들이 주로 선택하는 방법은 다음과 같다.

- 합리화
아이가 그런 식으로 행동하는 것은 내 잘못이 아니야.
- 절망
하필 왜 내 아이만 이렇나?
- 요행
결국 아이가 그런 문제 행동을 그만하겠지.
- 부인
그런 행동은 문제가 되지 않아.
- 주저
뭘 할지 모르겠어. 아이 감정을 상하게 할 수도 있어.
- 회피
아이에게 상처 주고 싶지 않아
- 두려움
내가 잔소리하면 아이와 관계가 나빠질 거야.

아이가 어떻게 발달하는지에 관해 걱정되거나, 문제를 어떻게 해결할지에 관해 불안한 경우, 전문의와 상의하라. 아이의 행동이 정상적인 행동인지 또는 문제가 있는 행동인지 판단하고 해결책을 제시하는 데 전문의가 도움을 줄 수 있다.

일반적인 습관

원인이 규명되지 않았지만, 어떤 특정 행동이 아이의 마음을 달래고 진정시키는 면이 있어서 아이들 사이에서 흔하게 보인다. 흥미롭게도 어른도 스트레스를 받으면 아이와 같은 습관을 보이기도 한다. 손가락이나 작은 물체를 빨거나, 컷불을 만지작거리거나, 머리카락을 손가락으로 돌돌 말아 올리는 식이다. 자, 여기서는 부모가 우려하는 아이의 가장 흔한 습관 몇 가지를 살펴보고자 한다.

- 머리카락 돌리기
- 손톱 물어뜯기
- 머리 찢기

- 몸 흔들기
- 엄지손가락 빨기
- 자해행위 하기

엄지손가락 빨기와 같은 특정 **자기 진정 습관**은 유아기부터 시작하여 결국 아동기에 사라진다. 그러나 아이가 성장해서도, 취침 시간이나 화가 났을 때와 같이 하루 중 특정 시간에 이 습관이 다시 나타난다. 종종 그러한 행동은 베개를 껴안는 것과 같은 어릴 때 자주 하던 행동들도 함께 나타나기도 한다.

아이들이 십대와 성인으로 성장하면서, 자제력이 강해지고, 자기를 이해하게 된다. 그렇게 되면 **자기 진정 습관**이 대부분 실제로 사라진다. 이것은 일반적으로 6~8세 사이에 사라지기 시작하는데, 습관에서 벗어나는 속도에 영향을 미치는 다른 요소는 얼마나 많은 사고 활동을 하느냐이다. 사고 활동과 또래의 압력은 습관과 행동을 조절하는 데 도움이 된다.

하지만, **자기 진정 행동**은 여전히 소수의 아이에게서 더 심각한 수준으로 지속할 수 있다. 예를 들어, 몸을 앞뒤로 흔들던 어떤 아이는 몸을 움크려 지지 못하고 계속 움직이다가 침대가 흔들리고 벽에 부딪히고 아주 시끄럽게 하고 나서야 잠이 든다. 이러한 습관은 심상치 않지만, 그 동작이 아이가 자신을 달래거나 진정시키는 데 도움이 되고, 각성 상태에서 수면 상태로 전환되는 역할을 한다는 점에서 언급할 가치가 있다.

빈도와 강도

그러한 습관의 강도의 빈도는 예측할 수 없으며 종종 아무 이유 없이 변화한다. 때때로, 아이들은 이런 행동을 아프게 할 정도로 보여주는 경향이 있다. 예를 들어, 손톱을 물어뜯는 습관이 있는 아이들은 종종 출혈이나 통증을 느낄 때까지 한다. 이 경우, 그 습관의 결과가 앞으로 그 행동을 그만하게 만들 수도 있다. 고통이 따르는 습관은 종종 시간이 지남에 따라 사라진다.

관리나 처벌이나

만약 우리 아이가 자기 불안을 해소하기 위한 행동을 지속해서 한다는 것을

알고 있다면, 아마도 제일 나은 방법은 무시하는 것이다. 대체로 이러한 짜증나지만 걱정스러운 습관은 시간이 지남에 따라 사라진다. 최악의 방법은 거친 말로 소리 지르거나, 아이를 조롱하거나, 처벌하는 것이다. 그렇게 하면 아이는 더욱 긴장할 것이며 자기 진정 습관을 더욱 부추기게 된다. 처벌은 어떤 습관도 억제하는 효과적인 방법이 아니다.

그런데도 부모의 상당수가 이런 문제를 완전히 무시하기란 여간 어려운 게 아니다. 부모가 아이를 무시할 수 있더라도 그런 아이 습관 때문에 짜증이 나거나 좌절감을 느낄 수 있다. 만약 그게 당신이라면, 될 수 있는 대로 잔소리하지 말고 최선을 다해 그런 습관이 사라지기를 기다려줘라.

만약 그 습관이 손톱을 물어뜯을 때 피가 나오고 고통이 따른다면, 종종 아이는 당신에게 도움을 요청하거나 당신의 도움으로 자기 진정 습관을 억제하려 할 것이다.

이런 성가신 습관을 아이가 극복하도록 도와주기 위해서 다음 사항들에 최선을 다하라.

- 아이가 오랫동안 그런 행동을 하지 않는다는 사실을 알게 되면 아이를 칭찬하라.
- 행동에 즉각적인 결과를 가져오려면 약품을 사용해보아라. 손톱을 물어뜯는 것을 막기 위해서 쓴맛이 나는 손톱 약을 사용할 수 있다. 그렇게 해서 쓴맛을 본 아이는 자신의 행동과 쓴맛을 연결하고 결국에는 그 행동을 멈추게 된다. 이 같은 접근법은 그다지 성공적이지 않지만, 아이가 협력하면 간단하면서도 효과적인 방법이다. 우선 이 방법을 사용하기 전에 약사와 상의하여 인체에 해가 없는 약품을 사용하라.
- 긍정 강화는 아이의 행동을 변화시키는 가장 좋은 방법이다. 아이가 원하는 방법으로 보상하라. 아이의 행동을 관찰하고 처벌하지 말고 보상하라.

제5장

긍정 강화

아이들은 태어나서 처음부터 할 수 있는 일과 할 수 없는 일을 알지 못한다. 용인되는 행동에 관해 교육하는 것은 부모, 교사 그리고 친구에게 달려 있다.

어떤 형태의 훈련이더라도, 인간과 동물 모두를 위한 가장 좋은 훈육 방법은 긍정 강화를 이용하는 것이다. 긍정 강화는 보상을 주어서 바람직한 행동은 확대하고, 반대로 보상을 없애서 바람직하지 못한 행동은 억제한다. 이런 훈육방식의 가장 좋은 점 중 하나는 다른 훈육방식과 비교해서 아이의 감정을 크게 해치지 않는다는 것이다. 따라서 아이가 정신적 충격을 입을 가능성이 작아진다.

긍정 강화는 아이의 고유한 강점을 활용할 수 있게 하며, 아이의 관심거리와 성향에 관심을 가지게끔 한다. 긍정 강화는 당신과 아이의 관계개선과 원활한 의사소통의 기회를 제공할 뿐만 아니라 아이가 자신다움을 지닐 수 있도록 북돋아준다.

긍정 강화란 무엇인가?

긍정 강화는 육아에 대한 많은 접근법 중 하나이다. 이는 행동 발생 직후, 보상 제도를 통해 바람직한 행동을 끌어내자는 취지다. 그렇게 하면 보상을 받는 사람(이 경우 아이들)은 앞으로 같은 행동을 반복할 가능성이 커진다. 결국, 반복을 통해 보상을 받는 사람은 그 행동을 습관화할 것이고 보상이 더는 필요하지 않게 된다.

긍정 강화는 좋은 것에 집중하는 게 인간의 본성이라고 보는 긍정 심리학과 같은 원칙을 따른다. 긍정 심리학과 마찬가지로 긍정 강화는 인간 심리에 대한 완벽한 관점을 제시하진 못한다. 이는 아이의 행동을 바꾸기 위해서 긍정 강화에만 매달릴 수 없다는 걸 의미한다. 긍정 강화 단독으로는 그리 효과를 보지 못한다. 다만 긍정 강화를 양육방식을 보완하는 데 이용한다면, 훨씬 빠르게 성

과를 이루어낼 수 있다.

따라서 긍정 강화는 우리가 보고 싶은 행동을 장려하는 데 사용될 수 있다. 예를 들면 아이들이 불평 없이 집안일을 할 때, 정말 긍정적 행동을 한 아이에게 보상하기 위해, 또는 무언가를 계속하도록 격려할 때 사용할 수 있다.

효과적인 긍정 강화

만약 당신이 양육방식에 긍정 강화를 적절히 포함하고 싶다면, 긍정 강화가 효과적으로 나타날 때까지 시간을 상당히 많이 투자해야 한다는 사실을 특히 주목해야한다. 아이의 행동을 바꾸고 싶다면 당연히 당신이 가진 습관도 바뀌어야 할지 모른다. 그중에는 부모의 행동 방식을 과감하게 바꿔야 하겠지만, 이는 부모와 아이 모두를 위한 일이다. 어떤 사람은 비난 대신에 칭찬하는 습관을 길러야 할 수도 있다. 하지만 그 칭찬도 잘해야 한다. 처음 몇 번은 어색할 수 있다. 하지만 꾸준히 연습하다 보면 어느새 잘하고 있는 당신을 발견할 것이다.

상당수의 부모가 아이의 문제 행동을 바로잡고 고치고 싶은 충동을 느낀다. 물론 그것이 좋은 취지였더라도, 이미 잘하고 있는 아이의 행동을 알아차릴 기회를 종종 잃게 된다. 우리는 문제를 고치는 데에만 지나치게 신경을 쓰는데, 이는 아이가 잘하는 행동에 칭찬하기는커녕 아이의 자존감을 해치는 문제가 생긴다.

바버라 프레드릭슨의 긍정적 감정에 관한 연구에서 살펴보면, 긍정적 감정은 부정적 감정보다 5배나 더 큰 행복감을 준다고 한다. 긍정 처벌이나 부정 강화와 같은 행동교정방식과 비교되는 긍정 강화에는 이러한 5:1 비율이 적용된다. 그런 이유로, 긍정 강화로 아이의 행동이 나아지는 결과를 도출해야 하고 또한 아이와 부모 모두가 행복해야 한다.

긍정 강화를 적용하면, 칭찬이 비난보다 5대 1 비율로 영향력이 더 크다는 사실을 알 수 있다. 긍정 강화는 단지 아이의 행복만을 위한 건 아니다. 만약 부모가 비난 대신에 칭찬하는 법을 배운다면, 부모 역시 긍정적인 감정을 느끼고 일상의 행복을 누릴 수 있을 것이다. 이는 매우 긍정적인 가정환경으로 이어진다.

성장마인드, 자기효능감

효과적인 칭찬을 하려면 사람이 아니라 행동을 강조해야 한다. 그러니 아이가 잘한 행동은 칭찬해줘라. 스탠퍼드 대학의 캐럴 드웍 교수는 아이의 성격이 아닌 활동 중에 아이가 했던 노력을 칭찬하는 행위가 **성장마인드**(사람이 더 나은 방향으로 변화할 수 있다는 믿음)과 **자기효능감**(주어진 일이나 행동을 수행하는 자신의 능력에 대한 믿음)을 키워줄 수 있다고 설명했다.

캐럴 교수의 저서 '**마인드셋: 새로운 성공 심리학**'에서는 목표를 추구하는 능력이나 새로운 기술을 익히려는 의지와 같은 아이가 스스로 통제할 수 있는 부분에 초점을 맞추는 것이 중요하다고 강조했다. 반면 아이의 성격과 같은 내재하여 있고 바꿀 수 없는 것에 초점을 두는 건 그만한 가치가 없다고 단언했다.

애정은 부모가 아이를 인정하고 있다는 사실을 전달할 때 특히 중요하다. 상황이 어찌 되었든 간에, 아이의 행동 변화를 격려하는 가장 좋은 방법은 감정적으로 소통하는 것이다. 부모와 아이의 친밀감을 높이는 데 있어 애정과 연민을 표현은 전적으로 부모 몫이다. 이러한 강력한 감정적 연대가 모든 것을 가능하게 만든다.

자율성, 유능감, 관계성

아이의 **자율성**(자기 삶의 방향을 스스로 선택하고 결정할 수 있는 자유)을 개발하는 좋은 방법은 아이와 함께 한계를 설정하고, 아이가 의미 있고 즐거운 보상을 스스로 선택할 수 있도록 기회를 주는 것이다.

이를 위해서는 아이의 관심사를 부모가 잘 알고 있어야 하고 아이의 감정 세계를 이해할 줄 알아야 한다. 쉽지는 않겠지만 아이와 감정적으로 소통할 기회 이기에 노력할만한 가치가 있다.

아이의 관심사에 맞춰주는 가장 좋은 방법은 우리 관심사가 아니더라도 일단 호기심을 가져보는 것이다. 최소한 아이를 이해할 수 있을 때까지 판단을 제쳐두고 열린 마음으로 바라보자. 이렇게 하면 부모와 아이 모두에게 훌륭한 학습 기회가 된다.

또한, 아이의 강점이라고 보이는 행동을 강화해서 아이의 **자존감** (자기 존재 가치에 대한 믿음)과 **유능감**(어떤 일을 남들보다 잘하는 능력에 관한 믿음)을

높일 수 있으며, 부모도 인내와 노력을 실천할 기회를 가지므로 한층 발전될 수 있다, 하지만 그렇다고 해서 아이가 모든 것을 실패하지 않도록 해야 한다는 말이 아니다. 과잉보호하면서 실패회피 양육방식을 사용하는 부모들은 아이가 지닌 유능감, 자율성, 학업능력을 서서히 훼손시키고 아이에게 불안의 삶을 안겨 줄 수도 있다.

물론, 모든 부모가 자녀를 보호하고 싶어 하는 건 당연하다. 그러나 과잉보호로 키워진 아이는 자신이 무능하다고 느낀다. 그렇다면 당신은 무엇을 위해 그렇게까지 아이를 보호하려고 하는가? 아이는 실수와 실패를 통해 배우고 성장한다. 모든 사람이 그렇게 하고 있고, 아이도 그렇게 하는 게 당연하다. 아이는 실수와 실패를 경험하고 나면, 어려운 상황도 다루고, 독창적이면서 능숙하고, 혁신적인 방안도 배운다. 실패는 아이에게 용기를 바로 요구하지만, 부모는 사랑과 지지를 주면서 실패한 아이를 도울 수 있다. 실패가 그렇게 나쁜 건 아니다. 실패는 용기, 자율성, 유능감을 키워주고, 부모인 우리에게 뒤로 물러나 더 큰 그림을 보는 법을 배우도록 도와주며, 아이에게 실패를 기회로 삼을 수 있게 가르쳐준다.

긍정 강화 사례

긍정 강화는 애견훈련에서부터 직원 보상과 협상 프로그램에 이르기까지 정말 다양한 곳에서 사용된다. 긍정 강화는 아이가 과제를 수행하거나, 새로운 기술을 배우거나, 특정 방식의 행동을 하게 유도하도록 할 때 사용되기 때문에 학교와 보육 센터에서 가장 분명하게 보이는 방식이다. 물론 집에서도 적용할 수 있다.

학교나 어린이집에서 다음과 같은 방법으로 긍정 강화를 적용한다.

- 칭찬하기
- 인정하기
- 찬사 보내기
- 긍정 발언하기
- 등 토닥여주기, 손뼉 치기, 하이파이브하기, 악수하기, 미소 짓기.
- 교사 도우미로 배정하기

- 작은 집안일이나 심부름을 선택할 권리주기
- 읽기, 놀기, 만들기와 같은 활동에 선택권 주
- 추가 상점주기
- 게시판에 한 일을 알리기
- 숙제 없는 밤 주기
- 참여하고 싶은 활동 선택할 권리주기
- 특별한 사람과 보내는 시간 주기
- 휴식 시간 늘여주기

보다시피, 이러한 보상 시스템을 양육에 반영시킬 수 있다. 아이는 부모를 행복하게 해주고, 자신의 결정이 옳다는 걸 보이고 싶어 하기 때문에, 모든 연령대의 아이가 자주 칭찬에 잘 반응한다. 아이는 부모가 칭찬하면 그 행동을 반복해서 할 가능성이 크다. 그러니 아이가 착한 행동을 하거나 당신이 좋아하는 행동을 하는 모습을 볼 때마다 그 행동을 인식하고 있음을 아이가 반드시 알게 하라.

예를 들면, "엄마는 네가 책상 위에 연필을 가지런하게 늘 정리해 놓는 게 참 좋아."라고 말하는 것이다. 이런 말은 아이가 정리하는 행동을 북돋아 주고, 이런 칭찬이 아이가 물건을 실수로 넘어뜨릴 때 하는 비난보다 훨씬 효과적이다. 또한, 아이가 한 옳은 행동을 딱 집어서 말할 때, 그런 칭찬이 구체적이고 칭찬으로서 효과를 지닌다.

아이가 바람직하지 않은 행동을 해서 부정적으로 반응해야 할 때는, 부정적인 반응 하나를 보이기 전에 적어도 긍정적인 말 다섯 가지를 해야 한다. 어린아이도 십대 자녀도 부모의 인정을 받고 싶어 하므로 부모는 아이가 더 잘 할 수 있도록 용기를 주는 설명을 차근차근해줄 수 있다. 만약 십대 자녀가 책임감 있는 행동을 하고 합리적인 결정을 내린 것을 알게 되면, 반드시 칭찬해 주는 것이 좋다. 하지만 십대가 되면 친구들 앞에서 칭찬받기보다는 개인적으로 칭찬받는 걸 더 좋아한다는 사실을 기억하자.

십대들에게는 가장 좋은 보상은 특권이나 책임을 더 많이 주는 것이다. 그러기 위해서는 함께 앉아서 자녀와 규칙을 의논하고, 자녀의 성장에 걸맞게 규칙

을 조정해야 한다. 예를 들어, 십대 자녀가 책임감 있게 행동하고 있다면, 그 나이에 걸맞은 귀가 시간이 주어야한다는 말이다.

행동 변화를 촉진하기 위한 긍정 강화 이용

자녀의 행동 변화하기 위해 긍정 강화를 사용하여 효과를 보려면 그 시간이 오래 걸린다는 사실을 명심해라. 부모에게는 인내심과 끈기가 필요하다. 긍정 강화에 대한 유일한 단점은 결과를 도출하는 데 시간이 가장 오래 걸린다는 것이다. 긍정 강화를 이용하여 아이의 과거 습관 하나를 버리게 하려면, 그건 훨씬 더 오랜 시간이 걸린다. 그러려면 부모는 행동의 빈도와 일관성에 역점을 두어야 한다.

빈도와 일관성

긍정 강화가 효과적이려면 빈도와 일관성에 달려있다. 이러한 이유로, 긍정 강화에서는 특히 새로운 기술을 배울 때, 아이들에게 동기를 부여하고 전념할 수 있는 보상 시스템을 만드는 것을 추천한다. 긍정 강화 보상 시스템을 구현하려면 세 단계를 거친다.

첫 번째 단계에서는 가장 자주 그리고 일관되게 보상한다. 여기 아이가 바람직한 행동을 할 때마다. 부모는 아이에게 보상해야 한다. 꾸준히 실천하기가 쉽지 않지만, 초기 학습 단계에서 강화는 강렬하고 효과적이므로 그렇게 자주 일관되게 보상하는 것을 권고한다.

두 번째 단계부터는 일정한 간격으로 또는 약간 시간이 지났을 때 보상을 제공해도 된다. 이 단계에서 자녀는 보상 시스템에 익숙해져 있을 테니까, 아이와 함께 보상 시스템에 관한 논의를 해도 된다. 그 논의를 통해 새로운 보상 시스템이 만들어지는데, 이전 단계만큼 수고롭지는 않지만, 아이들을 위한 보상 시스템으로 가치는 여전하다.

마지막 단계는, 시간이 지날수록 보상 제공 횟수를 줄이고, 그때그때 상황에 맞춰 가변적으로 보상을 해주면 된다. 이 방식은 보상에 대한 아이의 의존도를 줄이기 위해서이다. 아이가 보상에 지나치게 의존한다는 건 아이가 보상이 없으면 바람직한 행동을 하지 않는다는 것을 의미하는데, 이는 바람직한 모습이 아

니다. 아이가 보상이 없어도 바람직한 행동과 습관을 지니기를 당신은 바라고 있다.

중요한 점은 부모는 아이의 행동 변화 상태를 관찰하고, 아이가 좋아하는 보상 시스템으로 수정해야 한다는 것이다. 당신이 아이의 관심사를 잘 알고 있다면, 아이의 욕구에 맞춰서 보상 시스템을 수정할 수 있으므로, 보상 효과는 더욱 커지고, 아이는 더욱더 올바르게 행동할 것이다. 게다가 당신이 아이에게 보상에 관한 선택권을 줄 수 있으므로 이는 아이를 자립심을 키울 것이다.

시간이 지나면서 아이는 보상에 익숙해지므로, 보상을 오래 사용할수록 그 힘을 점점 잃는다는 사실을 명심하라. 이를 방지하기 위해 다양한 방법으로 상황을 대처하는 것이 중요하다. 부모는 아이가 받는 보상 빈도와 보상 그 자체를 다르게 바꿀 수 있다. 보상 빈도를 줄여나가는 것이 아이가 보상의 필요성을 줄이고 습관의 힘으로 바람직한 행동하는 데 도움이 된다.

가장 좋은 보상은 무엇인가?

만약 아이가 일관되게 행동하기를 원한다면, 아이에게 아주 합당한 이유를 줘야 한다. 만약 부모가 그럴 가치가 있는 이유를 주지 않으면 아이는 뭔가를 하지 않는다. 그런데도 행동의 결과 그 자체가 보상인 상황도 있다. 이런 경우 부모는 더는 아이에게 보상할 필요가 없다. **그러면 다음과 같은 네 가지 보상 종류를 알아보자.**

자연적 보상(내적보상)은 바람직한 행동 자체가 보상이라는 의미이다. 이런 종류의 보상은 긍정적이고 반복적으로 순환작용을 한다. 아이가 계속해서 그 행동을 하는 행동 자체가 보상이라는 말이다. 자연적(내적) 보상은 일 그 자체나 좋은 성적에서 오는 만족감을 포함한다. 만약 가능하다면, 자연적 보상은 아이들에게 자존감, 존재감, 그리고 동기부여를 주기 때문에 당신은 자연적 보상을 활용하여 아이가 일정한 행동을 취할 수 있게 계속 힘이 되어줘야 한다.

사회적 보상은 보상의 또 다른 종류이다. 칭찬, 축하, 격려 등의 형태로 동료들로부터 인정이 이에 해당한다. 인간은 사회적 동물이므로 인정받고 싶어 하며 소속감을 느끼려고 노력한다. 사회적 보상이 그러한 필요를 충족시킨다.

가시적 보상은 설명하지 않아도 그 자체로 알 수 있다. 이 보상은 부모가 아

이들이 일정한 행동 하도록 분위기를 만들 때 사용하는 물건이다. 예를 들어, 아이가 자동차를 타서 조용히 앉아 있다면, 당신이 아이에게 주는 사탕이 가시적 보상이다. 긍정 강화에서 부모들이 저지르는 가장 큰 실수는 가시적 보상을 과도하게 사용한다는 사실이다. 다시 말하지만, 아이가 일정한 행동을 하여 얻는 유일한 보상이 자연적 보상이 되도록 당신은 부모로서 꾸준히 애써야 한다.

상징적 보상(칭찬스티커나 포인트)은 가시적 보상 대신에 사용되지만, 가시적 보상만큼 효과를 보인다. 아이가 상징적 보상을 즉시 사용하여 정해진 가시적 보상을 받을 수도 있고, 또는 상징적 보상을 모아서 아이가 원하는 더 큰 것을 구할 수도 있다. 부모는 상징적 보상을 꾸준한 노력을 보이는 시각적 수단으로 사용할 수 있다. 여기서 포인트 기반 보상 시스템을 만들어야 한다. 그러면 아이는 포인트를 누적하고 가치 있는 물건과 교환할 수 있다. 누적된 포인트는 아이의 바람직한 행동을 보여주게 된다.

바람직한 행동이 잘 확립된 후, 당신은 아이의 보상 의존도를 줄이고 싶어진다. 그러려면 보상의 빈도를 줄이거나, 행동과 보상 사이의 간격을 늘려야 한다. 그런 방법으로 당신은 아이가 해야 하는 행동과 보상을 분리할 수 있게 된다.

보상이 효과가 있는가?

행복한 부모들 상당수가 긍정 강화로 효과를 거두었다고 보고했다. 그런데도, 긍정 강화는 아이가 옳은 일을 할 때마다 보상하는 것 그 이상이라는 점을 명심해라. 긍정 강화는 보상보다 훨씬 많은 부분을 포함하며, 부모라면 이런 단서를 주의할 필요가 있다. 긍정 강화는 긍정적 훈육의 부분이며, 이는 체벌 금지를 특징으로 한다. 긍정적 훈육 방식은 아이가 심리적 또는 신체적 피해로부터 보호받아야 한다는 사실을 확고히 한다.

긍정적으로 훈육하기 위해서, 당신은 친절하지만 단호해야 한다. 필요할 때마다 도움과 지도를 해 주지만 다른 한편으로 충분한 자율성을 주어서 아이가 스스로 성장할 기회를 주는 것이다. 참고로 부모가 아이에게서 끌어내야 하는 7가지 핵심 사항은 다음과 같다.

- 대인관계 기술

- 자기이해 기술
- 책임, 성실성, 적응성, 유연성
- 개인적 힘
- 자신의 중요성에 대한 인식
- 판단 및 평가 기술
- 자기통제와 자기역량

긍정 강화의 혜택과 이점은 무엇인가?

긍정 강화의 가장 큰 이점은 그 어휘적 의미 그대로 부모와 아이 모두를 위한 긍정성이라는 점이다. 당신은 부정성에 의해 영향을 거의 받지 않으면서 아이를 성공적으로 훈육하게 된다. 당신은 인생을 살면서 좋은 일에 집중하는 법을 배우고, 아이는 행복하게 지낸다. 폭력으로 아이를 훈육하는 부모는 그것 자체로 기분이 좋지 않으며, 가정 내에서 긍정적 환경을 조성하지 못한다.

이러한 이유로, 많은 부모가 나쁜 일이 아닌 좋은 일에 집중하는 게 정신건강에 더 이롭다는 말에 동의한다. 그렇다고 해서 건설적인 피드백이나 솔직한 충고를 따른 변화도 받아들이지 말라는 뜻은 아니다. 부모는 훈육과 칭찬 사이에서 균형을 잡아야 한다.

체벌은 어떤 형태로든 장기적으로 부정적 영향을 줄 수 있고, 긍정 강화는 그런 부정적 영향을 예방할 수 있다. 대개 체벌의 피해는 시간이 오래 지나서야 눈에 띄게 된다. 그리고 원한, 불신, 반항, 심지어 복수로 이어진다. 체벌은 아이가 체벌을 피하는 방법을 계속해서 익히게 하므로, 체벌 그 자체가 문제를 해결하지 못한다. 그런 문제 상황에는 속이거나 거짓말하거나 반항하는 것을 말한다. 체벌을 받은 아이는 부모가 아이에 대한 깊은 관심이 없다고 느끼므로 부모 말을 들으려 하지 않는다. 더욱 심각한 문제는 그 아이는 부모가 하는 비난과 체벌을 내면화할 것이고, 결국 그 아이는 부모가 말하는 그런 사람, '바보' 또는 '멍청이'가 될 것이다.

근거를 두거나 공공연하게 폭력의 형태로, 체벌이 아시아 국가에서는 꽤 흔하게 나타난다. 체벌을 그렇게 심하게 할 필요는 없다. 긍정 강화에는 나름의 체벌 형태가 존재한다. 보상해주지 않으면 된다. 우리는 의사소통과 감정적 연결

을 통해 아이의 문제 행동을 다룰 수 있다. 부모와 자녀 사이에 강한 유대감이 있다면, 아이에게 감정적 상처를 입히지 않고서도 아이가 실수를 통해 배울 수 있게 부모가 도와주면 된다.

지금까지 언급한 것들은 모두 감성 지능(자신과 주변 사람들의 감정을 이해·인식할 수 있는 능력) 적용을 중점적으로 다루었는데, 이는 직장 내 인간관계에서부터, 개인 간 인간관계에 이르기까지 모든 곳에서 중요하다. 이것이 바로 효과적인 양육의 핵심이라 하겠다. 수준 높은 감성 지능을 갖추려면 연습이 많이 필요하지만, 지금 당장 알고 연습하기 시작해도 부모와 아이 모두에게 이로운 게 사실이다. 지금 바로 시작해서 아이의 본보기가 되어라. 부정적인 감정에 대처하는 방법과 부모뿐 아니라 친구들과도 깊고 의미 있는 관계를 형성하는 방법을 가르쳐라. 부모가 해야 하는 몇 가지를 제시한다.

- 본보기가 되어라.
- 정확하게 말하라
- 잘못했다면 사과하라.
- 자녀의 요구를 존중하라
- 자녀의 감정을 과소평가하지 마라.
- 자녀가 문제를 해결하도록 도와라.

긍정 강화의 단점은 무엇인가?

긍정 강화를 얼핏 살펴보면, 뇌물을 주는 것과 거의 다르지 않아 보인다. 하지만 큰 차이점이 있다. 둘 다 모두 아이에게 어떤 행동을 하도록 분위기를 이끄는 행위이지만 결과는 전혀 다르다. 뇌물은 아이가 행동하기 전에 보상을 주는 행위이다. 뇌물은 보상에 의존하지만, 긍정 강화는 보상을 없애간다.

긍정 강화가 완벽해 보일지 몰라도 과용을 늘 조심해야 한다. 긍정 강화는 보상 제도에 의존하여 아이의 행동을 장려하지만, 보상을 과도하게 사용하면 그리 효과적이지 않다. 과도한 보상은 효과를 둔화시키고 아이에게 더 많은 문제를 일으키게 한다.

과도한 칭찬은 아이에게 실제보다 훨씬 더 위대한 사람이라는 환상을 심어줄 수 있다. 이런 잘못된 환상은 실패하거나 어떤 도전적인 상황에 노출되는 순간

바로 무너져 내린다. 그리고 장기적으로 보면 정신적 외상으로 이어질 수도 있다. 아이가 자신감, 유능함, 만족감을 느끼게 하려면 회복력을 우선 향상해야 한다. 회복력은 아이가 혼자서 고난을 부딪치고 극복하면서 자신감을 쌓을 수 있는 경우에만 가능한 일이다.

앞서 언급했듯이, 부모가 보상을 과도하게 사용하면 아이는 보상에 지나치게 의존하게 된다. 그러므로 신중하게 칭찬하라. 부모가 하는 칭찬은 효과적이어야 한다. 과도한 칭찬은 진심 어린 칭찬이 아니라는 걸 알리는 꼴이며, 부모를 지치게 할 뿐이다. 당신이 제대로 칭찬하지 않으면, 아이의 잘못된 행동을 강화하는 위험이 따를 뿐이다.

긍정 강화를 어떻게 사용하는가?

긍정 강화를 시작하기 전에, 부모는 아이가 할 수 있는 것과 그렇지 못한 것을 구분해야 하므로 아이의 발달 단계를 고려하는 것이 좋다. 아이가 어릴수록 복잡한 추론이나 논리를 이해할 수 있는 인지 능력이 부족하므로 아이에게 긍정 강화를 사용하려면 현실적인 기대치를 설정해야 한다. 또한, 아이의 매우 어리거나 유아인 경우, 부득이하게 생떼쓰기는 흔하게 나타날 수 있다는 사실에 대비해라.

생떼 부리기는 유아에게 흔하게 나타나는 아동 발달의 한 부분이다. 생떼는 언어표현이 미숙하고, 자기 뜻대로 일이 되지 않고, 극도로 피곤하고, 배고프며, 혼자서 하고 싶거나, 일상에 변화가 생겨서, 심지어 지루하게 느끼는 상황에서 자주 비롯된다.

어린 아이는 부모의 관심이 필요할 때 과하게 행동하려 한다. 아이는 단지 관심을 끌려고 많은 행동을 하므로, 아이가 어릴 때부터 바른 행동을 형성하려면 부모는 이런 특징을 잘 활용하면 된다. 그 자체가 선물이라고 볼 수 있다. 이미 언급했듯이, 아이의 행동을 잘 살펴서 아이가 어떤 행동을 했을 때 부모가 행복한지를 아이에게 알려주고 칭찬해 주면 된다. 칭찬, 격려, 신체접촉, 경청하면서 아이를 칭찬하면 된다. 이를 긍정적 관심이라고 한다.

긍정적 관심은 자주 사용할수록 더욱더 효과적이다. 자주 긍정적 관심을 보이는 것은 부모가 바라는 행동을 더 반복적으로 해야겠다고 아이가 생각하게 만든

다. 바람직한 행동에 대한 칭찬은 아이가 새로운 방법을 배우거나 그것을 익히는데 힘들어할 때 효과적이다. 적어도 아이가 해 보려는 노력과 성공적인 일면을 칭찬 할 수 있다. 긍정적 관심에 대한 가장 좋은 점은 언제 어디서나 줄 수 있다는 것이다. 긍정적 관심은 아이에겐 유익하고 자연적 보상이며, 부모에겐 긍정적인 면을 찾아보게 하는 가르침이다.

보상 제도를 현명하게 사용하게 되면, 보상을 게임 놀이로 만들면서 아이에게 다양한 책임감도 심어줄 수 있고, 그 보상 자체가 특혜가 되는 셈이다. 간식 수를 세어보기, 분류해보기, 준비해보기가 재미있는 활동이 될 수 있다. 이런 행동을 강화하려면 칭찬과 격려 잊지 말고 잘 따라붙어야 한다.

앞 장에서 익힌 적극적으로 들어주기를 실천해라. 아이가 말을 할 때 고개도 끄덕이고, 당신이 듣고 있다는 신호를 보내는 행동이라도 해라. 그래야 아이가 편안하고, 자신이 존중받는다라는 기분을 당신이 만들어준다. 당신이 해주는 **적극적 듣기** 덕분에 바람직하지 않은 혹은 문제 있는 행동이 될 수도 있는 좌절과 긴장을 아이가 잘 해결할 수 있으며, 울고불고 소동 피우는 분노 발작을 누그러뜨리는 데 도움이 된다.

긍정 강화를 실천하는 데 가장 중요한 점은 당신은 확고해야 한다는 사실이다. 아이를 훈육할 때는 당신은 확고해야 한다는 말은 쉽지만 실천하기는 어렵다. 아이가 징징거리면 아이가 하고 싶어 하는 대로 그냥 들어주고 싶은 게 부모 마음이다. 들어주지 않는 게 힘들긴 하지만 확고한 태도는 취해야 한다. 부모가 확고하지 못하면, 당신은 결국 그 잘못된 행동이 강화될 것이며, 아이는 더욱 징징거리는 훈련을 받는 꼴이 된다.

바람직하지 않은 행동 관리하기

긍정 강화는 아이의 바람직하지 않은 행동을 관리하는데 가장 효과적인 방법이다. 만약 아이가 잘못된 행동을 한다면, 아이의 관심을 돌리기 위해 긍정적인 것에 집중 시켜서 잘못된 행동을 억제할 수 있다. 아이가 왜 잘못된 행동을 하는지 그 계기를 알 수 있다면 충분히 긍정 강화가 효과적일 수 있다.

바람직하지 않은 행동을 관리하는 핵심은 애초에 그 행동을 유발하는 계기를 식별하는 것이다. 부모는 잠깐만 관찰해도 수월하게 알 수가 있다. 만약 아이들

이 장난감을 놓고 자주 싸운다면, 장난감을 치워버려라. 이런 식의 문제가 생기면, 당신은 아이가 남과 함께 사용하는 습관을 가르칠 기회로 삼을 수 있다. 물론 이는 어린 시절부터 배워야 하는 중요한 사회적 기술인 셈이다

사전에 계획하기

불가피한 문제 상황에 대비해라. 반드시 아이의 욕구를 미리 파악해라. 만약 아이의 하고 있는 행동을 멈추고 싶다면 미리 5분 전에 말해라. 다음 활동을 준비할 시간을 주기 때문에 이는 정말로 효과가 있다.

아이가 생떼를 써서 당신이 그 상황을 손 쓸 도리가 없다면, 아이와 그 상황에서 벗어나 잠깐의 휴식을 취해야 한다. 굳이 타임아웃이 아니라 휴식 시간이라고 생각하자.

마지막으로, 뒤죽박죽 혼란 속에 유머를 섞어보자. 지루한 집안일이 재미있는 활동이 될 수 있다.

긍정 강화 기법과 아이디어

긍정 강화를 실천할 때에는 **염두 해 두어야 하는 할 몇 가지 사항들이 있다.** 다음의 조언이 긍정 강화의 효과를 향상하는 데 도움이 될 것이다.

환경을 조성하라

좋은 행동을 장려하는 환경을 조성하라. 아이는 주변 환경에 따라 행동을 형성하려는 면이 있어서, 아이가 올바르게 행동할 수 있도록 예측 가능한 방식으로 주변 환경을 조성하면 된다.

아이의 공간은 안전하고, 정리가 되어 있고, 다니기 쉽고, 가지고 놀 재미있는 것들로 가득 차 있는지 확인해봐라. 아이가 크면, 학교 공부에 전념할 수 있도록 자연광이 있는 조용한 공간을 주면 좋다.

체계와 규칙을 설정하라

가족끼리 규칙을 정하는 건 중요하다. 분명한 건 아이는 그 규칙을 이해할 수 있어야 하고 또한 규칙 자체도 합리적이어야 한다. 아이가 나이가 들면 그것에

맞게 규칙에 변화를 주면 된다. 한계를 전달하는데 노력을 아끼지 마라. 모든 수단을 이용해 한계를 이야기하고 끊임없이 말로 전달하며 눈에 보이는 가시적 알림판을 사용해 규칙을 강조해도 좋다.

아이는 따라야하는 체계를 좋아하므로, 되도록 일정을 지키도록 노력해라. 그래야 아이가 다음에 무엇을 해야 하는지 알 수 있다. 가족 규칙을 정하는데 아이도 참여하게 해라. 그것이 바로 민주적 방법이며, 물론 아이가 자신의 의견도 중요하다는 사실을 인지하게 하라. 아이가 집안일에 적극적으로 참여할 수 있도록 규칙을 설정하도록 애써라.

자연스러운 결과를 알려라

아이는 자신의 선택과 행동에 어떤 결과가 따르는지 꽤 어릴 때부터 배우게 된다. 이러한 자연스럽게 생겨나는 결과가 마음에 안 들어서 아이가 짜증이 날 수는 있겠지만, 실제 경험을 통해 스스로가 선택에 따른 결과라는 사실을 깨닫게 되는 것이다. 가령 다른 곳에서 자고 올 일이 있는데 아이가 깜박하고 애착 베개를 잃어버렸다고 하자. 아이는 어쩔 수 없이 애착 베개 없이 잠을 자야 할 것이다.

여러 경우를 보면, 자연스러운 결과는 아이의 부정적인 행동을 막고 긍정적 행동을 강화한다. 그러나 아이가 긍정적 대안 행동을 결정하고, 문제를 해결하고, 무력감이 들지 않도록 하는 방법을 찾아야 할 때 당신은 도움이 되어야 한다. 어떤 경우에는 당신이 용납 못 하는 일정한 행동에 대한 자연스러운 결과를 아이에게 이야기하고, 반드시 아이가 그 내용을 이해하고, 그것에 관한 의견 일치를 봐야 한다. 그리고 나서, 부모는 규칙을 확고하게 차분하게 꾸준히 따라야 한다.

본보기가 되어라

그 전에도 언급했지만, 아이는 부모의 거울이다. 그러니 자식에게서 바라는 상이 있다면 당신이 바로 그런 사람이 되어라. 아이에게 긍정적인 메시지를 보내고 좋은 본보기가 되는 것이 무엇보다 중요하다. 아이는 어떻게 행동해야 하는지에 대한 단서를 당신을 지켜보면서 찾아낼 것이다. 아이에게는 설교하면서

당신은 실천하지 않으면, 당신이 말한 대로가 아닌 당신이 행동한 대로 그대로 아이는 따라 행동할 것이다. 예를 들어, 만약에 아이가 스트레스를 받는 상황에서도 침착하기를 바란다면, 당신도 아이 앞에서 침착해야 한다.

실수를 통해 배워라

가정 규칙은 아이가 무엇 해야 하고, 무엇을 말아야 하는지에 관한 지침을 제시하기 때문에 중요하다. 한편으로 당신도 그런 규칙을 위반하고 생겨나는 갈등과 부정적 감정과 그에 따른 결과가 문제가 있는지에 관한 가능성을 판단해 볼 필요가 있다. 가정 규칙도 중요하지만, 당신이 일일이 아이의 행동을 교정하고, 지시하고, 못하게 하는데 당신 시간이 너무 소요된다면, 규칙을 바꿔보는 것도 좋은 생각이다.

만약 당신이 규칙을 어겼다면 아이에게 사과하는 것이 정말 중요하다. 그래야 아이는 용기와 책임을 배우며, 부모와 자녀 관계도 좋아진다. 결국엔 가정 규칙은 한 지붕 아래 사는 모든 구성원에게 적용되어야 한다.

성격을 고려하라

긍정 강화는 많은 아이에게 효과가 있지만, 그렇다고 해서 똑같은 보상 시스템이 모두에게 효과가 있다는 말은 아니다. 아이들은 모두 다른 개체이기 때문에 우리는 아이의 관심사에 따라 개입하는 방식을 다르게 할 수 있다. 보상으로 게임 할 수 있는 시간을 주는 것은 아들에게는 효과가 있을지 몰라도, 딸은 휴식 시간을 갖는 것을 선호할 수 있기 때문이다.

열린 마음을 가져라

아이와 이야기할 때에는 마음을 활짝 열어라. 만약 아이가 당신에게 반 친구들이 자신을 좋아하지 않는다고 말한다면, "바보 같은 소리 하지 마라. 친구들은 널 좋아해!"라고 말하면서 아이의 감정을 부정하지 마라. 앞서 말했듯이, 아이가 실제로 느낀 감정에 대해서 이런 식의 반응이라면, 아이는 다시는 당신과 말을 섞고 싶지 않으며 한편으로 인정 또한 받지 못한다고 느낄 게 뻔하다. 괜찮은 접근방식은 질문인데, 이는 아이의 상황을 더 잘 이해할 수 있게 해준다.

"왜 친구들이 널 싫어한다고 생각하니?"라고 물어보자.

아이의 상황을 이해하고 함께 해결방안을 찾아보려고 노력해라. 하지만 그 전에 아이의 생각에 대해 질문해보고 아이 스스로가 진정하고 의사결정을 할 수 있는 기회를 주자. 그리고 앞으로 아이는 스스로 문제를 해결해야만 할 때 스스로 문제를 풀어갈 수 있도록 격려해 주자. 부모로서 당신의 의무는 아이를 지도하고 격려해서 상황을 해결하도록 돕는 것이다. 아이가 의견을 물을 때만 의견을 제시하자.

대화를 자주 하라

아이가 자신의 감정을 잘 표현할 수 있도록 대화를 자주 하라. 당신이 아이의 본보기가 되어서, 먼저 당신의 감정을 이야기하고 아이의 행동으로 당신이 어떤 영향을 받는지 도 이야기해볼 수 있다. 그렇게 하면 아이는 자신을 책망하지 않으면서도 당신의 관점에서 상황을 볼 수 있게 된다. 이런 대화는 부모와 아이가 서로를 잘 이해하는 데 도움을 주기 때문에 매우 중요하다. 앞에서 말했듯이 '나' 전달법을 이용해서 부모 자신의 감정을 이야기하고, 당신이 보는 상황에서 사람 자체가 아니라 행동을 설명하라. 부모가 바라는 아이의 행동을 말해라. 되도록 나이가 든 아이는 함께 해결책을 찾도록 해보자.

말한 대로 실천하라.

좋은 싫든지 간에 약속했다면 끝까지 지켜야 한다. 서로 간의 신뢰와 존중을 구축하는데 도움을 준다. 아이는 부모가 의지할 수 있는 존재라는 사실과 한번 약속하면 자신을 실망시키지 않는다는 믿음이 생길 것이다. 또한, 아이는 규칙을 어겼을 때 생겨나는 결과에 대해서도 자신에게 유리한 방향으로 부모를 설득하면 안 된다는 사실도 배울 것이다.

아이가 행동에 따른 결과를 경험할 때에는 끼어들지 마라. 아이는 부모와 훈육을 별개로 생각하는 법을 배우게 된다.

책임감을 심어줘라

아이가 도울 수 있는 집안일을 주어서 책임감을 느끼도록 만들어라. 더 잘할 수 있게 연습시키고, 잘 해내면 아이의 자존감 향상을 위해서라도 칭찬을 아끼지 말아야 한다. 어쨌든 아이는 커서 언젠가 집안일을 해야 하므로, 지금부터라도 아이가 집안일 하도록

훈련하는 게 좋은 것이다.

긍정적인 면에 집중하라

긍정 강화에서는 긍정적인 면에 더욱 집중해야 한다. 그러니 올바른 행동을 요구하기 보다는 긍정적인 무언가로 대체하는 것이 좋다. 아이에게 하기 싫어하는 일을 요구하는 대신, 하고 싶어 하는 일로 바꿔 말하는 것이다. 예를 들면, 아이에게 밖에서 축구를 하라고 말하는 것이 비디오 게임을 그만두라고 말하는 것보다 낫다는 말이다. 규칙도 마찬가지다. 긍정적인 방식으로 아이의 행동을 끌어내려면 긍정적으로 쓰인 규칙이 부정적인 규칙보다 낫다.

긍정 강화 언어표현

앞서 설명한 내용 외에도 긍정 강화를 도와주는 언어표현을 사용해서 긍정적인 가정환경을 조성해야 한다. 지금 보여주는 표현들은 여러 평범한 상황에서도 사용 가능한 것들이다. 긍정 강화와 칭찬은 부모가 의미 하는 대로 말로 표현할 때 효과가 있다는 사실을 명심하라. 부모가 말하는 것이 진심이라는 것을 아이가 알게 하라.

- 엄마가 서류 작업하는 동안, 조용히 숙제하기로 했는데 넌 참 잘 해냈어. 정말 감동이네.
- 네가 이 문제를 혼자서도 해결할 수 있구나! 대견하네!
- 나는 네가 오늘 아침 선생님에게 공손하게 말하는 모습이 참 뿌듯했다.
- 조금 있으면 너의 차례야. 엄마는 잘 기다리는 네가 자랑스럽다.
- 제시간에 집에 돌아와서 다행이다.
- 엄마가 시키지 않아도 방을 청소했네! 와우 기쁘네, 열심히 청소한 답례로 오늘 학교 끝나고 엄마가 맛있는 걸 사줘야겠다.
- 네가 고른 강아지 옷 색깔 정말 맘에 든다.
- 네가 밖에서 오래 있을까 봐 걱정했는데 더 일찍 돌아와서 안심된다.

자녀가 십대라면 이전에 이미 언급했듯이, 긍정 강화에 있어서 약간 다른 접근 방식이 필요하다. 공개적으로 하지 않고 개인적으로 칭찬하는 것 외에도 활

씬 더 포괄적인 접근 방식이 있다. 여기서 긍정적 탐구 방법을 이용해 십대 자녀가 자신을 스스로 돌아볼 수 있도록 격려할 수 있다. 긍정적 탐구 방법에는 몇 가지 핵심 원칙을 따른다. 그것은 십대 자녀가 현재를 감사해하며 미래를 꿈꾸고 당장 할 수 있는 행동을 하도록 힘을 실어준다.

이러한 핵심 원칙을 아우르는 전체적인 맥락은 바로 십대 자녀가 현재 상황을 낙관적으로 바라보고, 목표를 더욱 구체화하며, 목표에 더 가까이 다가갈 수 있도록 직접 행동하도록 만드는 데 있다. 긍정적 탐구과정은 우리에게 'AIA (인식, 가정, 행동)'을 대입하면서 앞으로 계속 나아갈 수 있게 한다.

- 인식 (Appreciate)

- ◆ 이런 상황이 괜찮은가?
- ◆ 괜찮지 않다면, 당신은 그런 상황에서 마음에 들지 않는 부분만 생각하고 있는 않은가?
- ◆ 그런 상황에서 맘에 드는 긍정적인 면을 더 끄집어내려면 어떤 관점이 필요한가?

- 가정 (Imagine)

- ◆ 당신이 무엇을 원하는지 분명한가?
- ◆ 원하는 것에 관심을 기울이고 있는가?
- ◆ 기분이 좋지 않거나 만족스럽지 않은데도 당신은 원하는 것에 집중하고 있는가?

- 행동 (Act)

- ◆ 바라는 대로 일관성 있게 행동하고 사고하는가?
- ◆ 행동, 말, 사고방식이 당신이 원하는 것과 일치하는가?
- ◆ 그렇지 않다면, 목표에 더 가까이 다가갈 수 있도록 당신이 할 수 있는 일은 무엇인가?

피해야 할 언어표현

앞서 말했듯이, 아이는 부모 말에 잘 반응한다. 부모가 아이를 조롱하면, 아이는 그것을 내재화해서, 나중에 부모가 조롱하던 대로 바로 그 대상이 되어버린다. 다음은 부모로서 하지 말아야 할 몇 가지 말들을 소개하겠다.

1. "나중에, 지금은 아니야, 바빠."

이 말은 아이가 무엇을 말하든 보여주려 하든지 그게 무엇이든지 중요하지 않다고 여기는 것이다. 적어도 부모가 지금 하고 있는 일보다 절대 중요하지 않다는 뜻이다. 만약 아이가 어릴 때 부모가 아이를 무시하는 태도를 반복했다면, 아이는 부모가 자기에게 관심이 없다는 메시지를 받게 된다. 결국, 시간이 지날수록 아이와 공유할 내용은 줄어들고 의사소통이 부족해져서 부모가 힘들어질 수 있기 때문에 문제가 생기는 것이다. 게다가 아이가 자기 마음대로 행동하도록 내버려두면 나중에 나쁜 습관을 들일 가능성이 커진다.

2. "왜 동생에게 그렇게 못되게 굴어?"

이 말은 **꼬리표**(사람에게 따라다니는 좋지 않은 평판이나 평가)를 붙이는 표현이므로 기를 쓰고 피해야한다. 이런 꼬리표들을 매우 강력한 메시지가 되어 버린다. 어릴수록 아이는 듣는 그대로 믿는 성향이 있어서 부정적인 것 들으면 그대로 자신이 부정적인 사람이라 믿어버린다. 아이는 부모의 말에 의문을 제기하지 않는다. 아이는 그저 받아들이고 **자기 충족적 예언**(미래에 대한 기대와 예측에 부합하기 위해 행동하여 실제로 기대한 바를 현실화하는 현상) 실행되는 셈이다. 아이는 자신을 부정적으로 생각하게 되고 자신감도 점점 사라진다. 사실상 중립적이거나 긍정적인 것처럼 보이는 꼬리표도 불필요한 기대를 포함하고 있을 수 있다. 예를 들면, '**영리하다**'라는 꼬리표는 아이가 공부를 잘하길 바란다는 의미이고, 반면에 '**소심하다**'라는 꼬리표는 아이의 사회화 능력을 제한해버린다. 따라서 부모는 **특정한 행동에 대해 언급하되 아이의 성격에 대한 꼬리표를 다는 행동은 하지 말아야 한다.**

3. "그런 일로 화내지 마."

어떤 감정이든 다 이유가 있음을 명심하라. 부모는 본능적으로 아이가 부정적인 감정을 못 느끼게 보호하려 하지만, 아이가 느끼는 감정 자체를 부정해서는 안 된다. 사실 어떤 상황마다 느끼는 **감정 중에 그릇된 감정은 없다.** 결국 우리는 사물을 각기 다르게 바라볼 뿐이다. 그러니 부모는 아이의 감정

을 인정해야 한다.

4. "왜 너는 오빠처럼 누나처럼 못하는 거야?"

최악은 바로 아이를 형제나 자매 혹은 다른 사람과 비교하는 말이다. 이런 표현은 곧 그 아이가 다른 사람이기를 바라는 의미다. 비교하기는 아이와 부모 또는 비교 대상끼리 서로 원한을 불러일으키게도 한다. 부모가 비교하는 말을 하는 이유는 단순하다. 아이의 행동이 어떤지 알 수 있는 지표나 일종의 참고할만한 대상이 필요하기 때문이다. 그러나 이런 식으로 비교하기는 아이의 행동을 바꾸지 못한다. 오히려 아이의 자신감을 갉아먹을 뿐이다.

5. "왜 그것 밖에 못 하니?"

배움은 시행착오를 통해 이루어져야 한다. 특히 주변 세계를 막 탐험하기 시작한 아이는 시행착오를 통해 많은 것을 배운다. **더 나은 방법을 아이는 정말로 모를 뿐이다.** 그러므로 이런 말은 새로운 것을 배우고 시도하려는 아이의 의지를 약화한다. 아이의 성장에도 전혀 도움이 되지 않으며 생산적이지도 않다. 그러니 아이에게 여유를 주고 믿고 따라줘라. 아이를 비난하는 대신, 앞으로 비슷한 문제가 생기지 않도록 실수를 통해 배울 수 있게 도와라.

6. "한 번만 더 그러면 너 아주 크게 혼난다."

이런 말은 여러모로 나이와 상관없이 아이에게 위협적이다. 위협은 아이의 변화를 끌어내는 방법이 아니다. 아이가 어릴수록, 상황을 이해하는 데 시간이 더 오래 걸리는 법이다. 상당수 연구에서 보이듯이, 어떤 훈육 방법이든 만 2세 전후의 아이는 하루에도 같은 실수를 저지를 확률이 80% 이상이다. 그러니, 아이에게 처벌로 위협하지 말고, 대신 아이가 문제를 벗어날 수 있도록 방향 전환, 자연스러운 행동 결과 활용, 또는 문제 상황에서 아이를 이동하기와 같은 긍정적인 전략을 부모가 개발해야한다.

7. "일단 알겠어. 아빠 오면 다시 얘기해!"

이는 앞서 말한 처벌로서 하는 위협의 연장선이다. 당신이 아이의 행동과 처

벌을 분리하면 그 효과는 미미하다. 훈육을 효과적이려면 당신은 즉각적으로 그 문제 상황을 해결해야 한다. 만약 처벌을 미루거나 훈육 책임을 다른 이에게 미룬다면, 당신의 권위가 바로 서지 못한다.

8. "너 때문에 늦겠다. 일찍 서둘러"

아이에게 말할 때, 특히 아이에게 서두르라고 말할 때 당신의 말투를 살펴보자. 아이는 부모를 늦어지게 해서 죄책감을 느낄 수 있다. 아이에게 서두르자고 재촉하면, 아이는 못마땅하게 여기고 빨리 움직이려 하지 않는다. 그렇다면 빠르게 상황을 진행하게 할 수 있는 다른 방법을 차분하게 생각해라.

9. "응 착하네! 그래 잘 했네"

칭찬은 참 좋은 것이지만 대충하는 칭찬은 그리 효과적이지 않다. 부모의 칭찬이 과해도 아이는 혼란을 느끼고 무엇을 칭찬하는지 정확히 인지하지 못한다. 아이도 자기가 노력을 해서 듣는 칭찬과 의미 없는 건성으로 하는 칭찬, 그 차이를 알고 있다. 칭찬의 효과를 극대화하려면, 실제로 노력이 필요한 일에서만 아이를 칭찬하고, 마음을 담아 구체적으로 칭찬하며, 아이 자체가 아니라, 아이가 한 행동에 대해서만 칭찬하라.

요점

가족 관계는 우리 삶에서 주요한 핵심이다. 왜냐하면 그 관계가 가장 의미 있고 가장 강렬한 경험을 선사하기 때문에. 즉 가족 전체가 어떻게 아이들에게 기쁨, 소속감, 수용, 신뢰, 사랑을 가져다줄 수 있는지, 아니면 그 어느 것도 가져다 줄 수 없는지 관한 경험을 결정하기 때문이다. 그 일이 쉽지 않지만, 우리가 아이들의 최상을 끌어내기(자아실현) 위해서 우리가 할 수 있는 것에 집중하는 것이 우리의 최선이 아닐까 싶다. 부모가 된다는 건 큰 책임감이 따르는 건 물론이고 매일매일 좌절하고 불안해하며 잠 못 이루는 밤을 지새우는 것이다.

부모는 자기 자신과 아이를 위해 만드는 세상을 잘 발전시킬 수도 있지만 파멸시킬 수도 있다는 점 마음에 새겨라.

부모가 아이들에게 일정한 수준의 기대를 가지고 있다는 사실과 아이들이 행한 모든 일에는 늘 결과가 따른다는 사실을 이 세상에 태어난 아이들 모두 알아야 한다. 동시에, 아직 아이들이 어리면, 거의 아는 것이 없어서, 어떤 상황에서도 그 어린아이가 무엇을 할지를 당신이 기대해서는 안 된다는 말이다. 그러므로 당신은 아이가 현재 어떤 모습이라도, 어떤 일이 일어나더라도, 아이를 사랑하고 받아들인다는 사실을 아이에게 알려주어야 한다. 그 무엇도 확실하지 않은 세상에서 아이들은 적어도 정서적인 지지가 필요할 때 부모가 늘 옆에 있음에 안심할 수 있다.

미켈란젤로 현상은 우리 주변 사람들, 특히 우리와 가장 가까운 사람들에 의해 우리가 어떻게 이루어지는지를 설명해준다. 쉽게 말해 유유상종이라는 말이다. 당신은 아이와 가장 가까이에 있다. 따라서 당신이 아이의 성격과 잠재력에 가장 큰 영향을 끼친다고 할 수 있다. 그 막중한 짐이, 아이의 잠재력을 확인하고, 가치 있는 성격을 드러낼 수 있도록 계속 끌어주고, 아이가 안전하다고 느끼는 분위기를 만들어주면서, 아이가 이상적인 자아를 형성할 수 있도록 도와야 하는 책임, 바로 당신의 몫이라 하겠다.

제6장

긍정적 훈육

사람들이 '훈육'이라는 말을 할 때 그 말 속에는 부정적 의미가 많이 담겨있는 것 같다. 실제로 훈육이란 정신적 능력과 도덕적 성향을 본 따라하고, 고치고, 완성해 가는 훈련으로 정의된다. 훈육에 관한 정의를 이렇게 본다면, 훈육을 그렇게 부정적 의미로 받아들일 필요는 없다. 실제로 훈육은 우리 모두에게 필요한 절대적인 것이다.

훈육의 정의 자체는 우리에게 폭군이 아니라 선생님이 되라고 가르친다. 우리에게 아이를 가르쳐야하는 책무가 있기에 반드시 올바르게 가르쳐야 한다. 긍정적 훈육은 신뢰적 양육 또는 긍정적 양육에 포함되는 요소이다. 긍정적 훈육은 공격적, 폭력적, 비판적이지 않다.

때리는 것과 같은 신체적 체벌을 가하는 건 결코 해결책이 아니다. 그렇게 하면 아이의 행동 변화를 이끌어내지 못하고, 아이의 분노를 끌어낼 뿐, 그렇지 않아도 단단하지 못한 부모-자녀 애착을 더욱 허물어버린다. 게다가, 체벌은 아이에게 정서적 외상을 일으킬 수도 있다. 결국, 체벌은 절대로 해결책이 될 수 없다.

신체적 체벌에는 부정적인 영향이 4가지로 나타나는데. 다음 4R로 살펴보자.

- 분노 (Resentment)

자녀는 부모를 미워하고 다시는 믿지 않을 것이다.

- 보복 (Revenge)

자녀는 부모가 한 짓을 다시 돌려주기 위해서 분풀이 방법을 찾을 것이다.

- 반항 (Rebellion)

자녀는 부모가 한 말에 귀 기울이지 않고, 부모가 원하지 않는 행동을 일부러 할 것이다.

- 비행 (Retreat)

자녀는 부모의 통제를 벗어나려고 그냥 도망쳐 버릴 것이다.

- 영향력 있는 부모가 되고 싶다면 다음 5가지 주요 기준을 염두 해 두어야 한다.
- ◆ 다정하지만 단호해야 한다.
- ◆ 아이의 소속감과 자존감을 높여야 한다.
- ◆ 장기적 목표를 가져야 한다.
- ◆ 귀중한 인생 교훈과 기술을 가르쳐야 한다.
- ◆ 아이가 자신감을 키울 수 있게 도와야 한다.

그 외에도 긍정적 훈육의 핵심을 살펴보면 공감, 자존감, 비폭력, 존중 등이 있다. 다시 말하면, 긍정적 훈육은 상호 존중을 의미한다. 아무리 서툴고, 작고, 무력하고, 연약한 사람일지라도 인간으로서 취급받을 자격이 있다는 것을 아이에게 전해줘야 하는데, 이는 우리 모두가 깨우쳐야 할 교훈이다.

자, 이제 우리는 긍정적 훈육에는 체벌이 존재하지 않음을 알 수 있다. 그럼 긍정적 훈육은 정확히 어떠한 원칙을 포함하는가? 한번 살펴보자.

- 상호존중 원칙

아이를 당신이 대우받고 싶은 그대로 대우해 준다.

- 빅딜 원칙

바람직한 행동을 장려하고 보상하려면 적절한 방법으로 긍정 강화를 사용한다.

- 대안 원칙

문제 행동 대신에 대체할 수 있는 바람직한 행동, 즉 대안을 아이에게 제시한다.

- 선택 원칙

문제 행동을 긍정적 행동으로 바꾸려면, 자녀가 원하는 긍정적 행동 관한 선택 사항을 두 가지 이상 제시하라. 이러면 아이에게 선택할 수 있는 권한을 주는 것이다.

- 철회 원칙

아이가 규칙을 어기는 그 순간 보상을 철회한다.

- 관계개선 원칙

아이의 행동 문제를 해결하기 전에 우선 아이가 사랑과 관심을 받고 있음 느끼게 하고 아이를 먼저 이해한다.

- 인정 원칙

아이의 감정을 정당하다는 사실을 인정한다.

- 상식 원칙

바른 행동을 할 때마다 아이를 칭찬한다. 아이에게 능력, 권한, 자율성을 느낄 수 있도록 격려하는데, 특히 십대들에게 상식 원칙은 효과적인 방법이다.

- 진정한 가치와 소속감 원칙

아이가 중요한 사람이고 인정받고 있음을 느끼게 하며 또한 소속감을 가지게 한다.

- 타이머 사용 원칙

아이가 어릴 때부터 하루 일과를 순서에 맞게 잘 보내기를 바란다면, 하나의 활동에서 다른 활동으로 넘어 갈 때 타이머 사용은 효과가 있다.

긍정 양육은 '조작적 조건화 이론'를 기초로 하는데, 아이의 행동변화에 취지를 둔 네 가지 접근 방식 중 하나이다. 네 가지 방식 모두는 다음 두 가지 요소를 기준으로 한다.

- 특정 행동을 장려(강화) 또는 억제(처벌)하려고 하는지 여부

- 격려하기 위해 보상을 추가하는지(긍정) 또는 보상을 제거하는지(부정) 여부

- 행동 수정 접근법의 네 가지 유형은 다음과 같다.

- ◆ 긍정 처벌

행동을 억제하기 위해 불쾌한 것을 추가한다.

- ◆ 긍정 강화

행동을 장려하기 위해 즐거운 것을 추가한다.

- ◆ 부정 강화

행동을 장려하기 위해 불쾌한 것을 제거한다.

- ◆ 부정 처벌

행동을 억제하기 위해 즐거운 것을 제거한다.

애초에 "긍정"과 "부정"이 어떤 것이 좋다 또는 나쁘다는 의미를 함축하고 있지 않으므로 개념을 파악하기가 쉽지 않다.

조작적 조건화 이론

긍정적 양육이 얼마나 효과적인지 이해하기 위해서는, 조작적 조건화 이론을 이해할 필요가 있다. 이 이론은 동물 훈련과 인간 발달에 똑같이 적용이 된다.

행동주의 심리학자 스키너는 조작적 조건화 이론을 개발했으며, 개인적인 관심이 있다면 그의 연구를 살펴볼 가치가 충분하다. 간단히 말하면 이 이론은 보상과 처벌 시스템을 기반으로 한다. 우리는 자신이 한 행동에 대한 보상을 받으면 더 행동하려 하고, 반대로 처벌 받으면 그 행동을 하지 않으려 한다. 그리고 행동을 즉시 결과와 연관시키려고 한다. 이런 방식으로 오래 전부터 인간은 시행착오를 통해서 선과 악을 배운다. 어떤 행동에 격려와 보상이 뒤따르면 그 행동은 강화된다. 반면에 처벌을 받으면 그 행동을 피하는 경향이 있다.

자, 이제 **긍정 처벌**과 **부정 강화** 그리고 **긍정 강화**와 **부정 처벌**의 차이점을 각각 살펴보자.

여기서 **긍정 처벌**은 행동의 변화를 이끌어내려면 불쾌한 것을 추가해서 아이가 특정 행동을 하지 않게 만든다. 그에 반해 **부정 강화**는 행동변화를 이끌어내려면 불쾌한 것을 제거해서 특정 행동을 하도록 격려한다.

이 둘의 차이점은 **긍정 처벌**은 아이에게 불쾌한 것을 주어서 나쁜 행동을 억제시키는 반면, **부정 강화**는 아이가 좋은 행동을 하면 불쾌한 요소를 제거해서 그 해당 행동을 계속 하도록 힘이 되어 준다.

예를 들면, **긍정 처벌**은 아이가 짜증을 내면 때리는 걸 말한다. 여기서 당신은 즉각적인 결과로 아이에게 고통을 줌으로써 아이의 부정적인 행동을 억제시킨다. 반대로, **부정 강화**는 아이가 가정 규칙을 잘 따르면 평소에 제한적이던 규칙을 풀어주는 것이다. 이 경우, 아이가 잘 행동할 때 제한 규칙 일부를 제거해 주면 가정 규칙을 잘 따르는 아이 행동을 끌어낼 수 있다.

긍정 처벌과 긍정 강화

긍정 처벌과 긍정 강화의 유일한 차이점은 행동을 장려할지 아니면 억제할지 여부이다. 이 두 가지 접근법 모두 행동에 직접적인 결과물을 더해서 특정 행동을 바꾸려는 것이다. 그 결과물이 어떤 행동을 장려하기 위해서 즐거운 것(긍정 강화)일 수도 있고 아니면 행동을 억제하기 위해서 불쾌한 것(긍정 처벌)일 수도 있다.

예를 들면, **긍정 강화**는 아이가 등갯길에 차 안에서 안전하게 굴면 피자헛에 데려가는 것이다. 여기서 가는 내내 안전하게 구는 아이의 행동은 부모가 즐거운 것을 더해서 행동을 강화시킨 것인데, 즐거운 것이 바로 아이를 피자헛에 데려가는 것이다. 그렇게 하면, 아이는 자신의 바른 행동 때문에 피자를 얻을 수 있다는 사실을 이해하게 된다. 그런 이유로 아이는 차 안에서 안전하게 행동하게 되는 것이다.

긍정 처벌 실례 (행동을 억제하기 위해 불쾌한 것을 추가 한다.)

행동 변화를 이끌기 위해서 긍정 처벌을 사용하는 여러 가지 방법이 있다.

- 목소리를 크게 하여 소리친다.
- 아이가 불쾌할 수 있는 일을 시킨다.
- 집안일과 책임감을 늘린다.
- 더 많은 규칙을 실행하게 한다.

그렇다고 이런 처벌들이 아이의 행동을 단념시키는데 좋은 방법은 아니다. 다음은 당신이 하지 말아야 할 실제 예들이다.

부정 강화 실례(행동을 장려하기 위해 불쾌한 것을 제거 한다.)

그렇다면, 부정 강화는 실제로 어떤 것이 있는가?

- 집안일을 하루 쉬게 해준다.
- 귀가 시간을 연장해준다.
- 텔레비전 시청 시간을 늘여준다.
- 가정 규칙 중에 일부를 제거해 준다.

긍정 처벌의 효과

처벌은 부정적으로 들리긴 해도 부정적 개념이 아니다. 조작적 조건화 이론에서 보면, 처벌은 특정 행동을 단념시키는 수단일 뿐이다. 처벌은 아이를 자리에 앉히고 그렇게 하면 안 되는 이유를 설명하는 정도로 가벼운 것이 좋다.

긍정 처벌 사용에서 긍정적 결과는 다음을 포함한다.

- 자녀는 자신이 한 행동이 왜 용납되지 않는지를 알게 되고, 앞으로 그 행동을 하면 안 된다는 사실을 이해하게 된다.
- 자녀가 처벌을 받거나 부정적인 결과를 받아들여야 하는 경우, 행동에는 결과가 따른다는 사실과 다음번에는 다시 그런 행동을 하지 않을 것이라는 마음이 생길 거라는 것을 인지시켜준다.
- 앞으로 자녀에게 바르게 행동해야 하는 충분한 이유가 생긴다.
- 긍정 처벌 사용에서 고려해야 할 단점도 있다.
- 처벌을 받은 행동은 그저 억제될 뿐이며, 더 이상의 처벌이 없으면 다시 그 행동을 반복할 수 있다는 의미다.
- 처벌은 공격이 문제를 해결하는 방법이라고 믿음을 자녀에게 줄 수 있어서 자녀가 공격적인 성향을 지나게 된다. 당연히 이런 일은 특정한 종류의 처벌에서 일어난다.
- 처벌은 다른 상황에서 두려움을 만들어 낼 수 있다. 예를 들어, 아이가 덜렁댄다는 이유로 처벌을 받으면, 아이들은 사회적 상황을 두려워할 수 있다
- 처벌은 자녀가 올바른 행동을 하도록 격려하는 것은 아니다. 처벌은 단지 자녀에게 해선 안 되는 행동을 알려주는 것이므로, 부모는 자녀가 해야 할 행동은 따로 말해주는 게 좋다.

긍정 처벌의 효과를 극대화하기 위해서는 긍정 강화를 똑같이 사용해야 한다. 그래야 당신이 좋은 행동엔 보상으로 나쁜 행동엔 처벌로 건강하게 아우를 수 있다. 긍정 양육을 위해서는 긍정 강화와 긍정 처벌이 모두 필요하다.

예를 들어 긍정 강화는 좋은 행동을 장려하지만 아이가 하지 말아야 하는 행동을 말하지 않는다. 그래서 바로 긍정 처벌이 필요하다. 긍정 처벌은 아이에게 하지 말아야 할 행동을 말해 주지만, 아이에게 해야 할 행동은 말하지 않는다는

약점이 있다. 이미 긍정 강화를 실천한다면 이 차이는 채워진다. 이 두 가지 방법은 서로를 완벽하게 보완한다.

긍정 강화와 긍정 처벌을 모두 실행하면, 각각의 방식이 가진 결함이 무엇인지 보완이 되어서 부모가 아이에게 바라는 점을 명확하게 전달할 수 있다.

긍정 처벌 이용

긍정 처벌의 가장 좋은 점은 이미 논의된 신체적 처벌이 없어도 여전히 아이를 훈육할 수 있다는 점이다. 긍정 처벌을 실행하는 방법은 다음과 같다.

- 결과를 분명히 하라

행동에는 바로 결과가 따라온다는 점을 분명하게 말해라. 자신이 한 행동결과에 대해 자녀가 어떤 생각을 하는지, 그 행동 이면에 있는 그 어떤 이유도 중요하지 않다. 아이들이 행동을 하면, 그에 따른 결과를 직면해야 한다. 어떤 질문도 하지 않는다.

- 결과를 의미 있게 이용하라

그 결과가 상당히 불편하더라도, 아이의 행동과 그에 따른 결과를 연관 시켜고, 자녀가 결과로 부터 교훈을 얻을 수 있게 한다.

- 대화하라

자녀가 어떤 규칙을 어겼는지에 따라, 일방적인 대화 자체가 처벌이 될 수 있다. 다만 상황을 더 잘 이해하려면 처벌과 함께 양방향 대화가 필요할 것이다.

- 처벌에 관한 논쟁은 하지마라

아이가 어리다면 생떼를 부릴 것이고, 십대라면 처벌에 시큰둥한 반응을 보일지 모른다. 어떤 경우든 이미 정한 처벌에 관해서 아이와 논쟁을 벌이지 마라. 처벌을 확고히 실행하라.

- 아이의 생각을 이끌어내라

"다음번에 이런 어려움에 빠지지 않으려면 너는 어떻게 하는 게 좋을까?"와 같은 질문을 아이에게 하라. 아이는 처벌을 피하고 싶기 때문에, 그런 질문이 처벌을 받지 않으려면 앞으로 어떻게 행동해야 하는지 자신이 직접 생각을 끌어낼 수 있다.

- 자녀에게 행동 책임을 물어라

아이가 처벌에 관심이 있건 없건 간에 아이가 자신의 행동에 대한 책임을 지도록 하라. 여기서 중요한 것은 아이의 감정이나 혹은 아이가 처벌에 대해 얼마나 신경 쓰는 지가 아니라, 아이의 행동 그 자체이다.

- 혐오, 멸시, 빈정거림을 보이지 마라

긍정 처벌의 핵심은 아이에게 나쁜 행동을 하지 않는 법을 가르치는 것이다.

긍정 처벌을 시도하더라도 한계가 있음을 마음에 새겨야 한다. 예를 들어, 만약 아이에게 처벌로 외출을 금지 시켰다고 치자. 아이는 벌을 달게 받겠지만 그렇다고 다음번에 어떻게 해야 더 바르게 행동할 수 있는지는 보여주지 않는다. 설상가상으로, 자주 외출금지를 당하는 아이는 처벌에 대해 어떻게 대처해야 하는지 알게 되고 익숙해지긴 하지만, 여전히 부모가 아이에게 가르치고 싶은 내용은 이해하지 못하고 배우지도 못할 가능성이 있다.

따라서 외출금지는 그리 좋은 처벌은 아니다. 그 대신 아이에게 다음에 무엇을 해야 하는지를 말해주어라. 외출금지는 아이가 할 수 있는 일과 없는 일을 제약일 뿐이다. 게다가 아이에게 적절하게 행동할지 말지에 대한 선택권도 주지 않는다. 사실, 외출 금지는 너무 구속적이어서 아이가 실수로부터 배우고 더 나은 결정을 내릴 기회를 제공하지 않으므로 성장을 저해할 수 있다.

긍정 처벌은 이전에 말했듯이 문제 행동을 줄이는 방법이다. 그렇다고 긍정 처벌이 아이의 문제 행동을 영원히 멈추게 한다는 말은 아니다. 어떤 경우에는, 아이가 처벌 받는 것을 두려워해서 부모가 보지 않을 때 나쁜 행동을 몰래 할 수 있다. 나쁜 습관을 버리고 긍정적인 행동을 배우기는커녕 처벌이 싫어서 당신이 볼 때에만 올바른 척 행동할 것이다. 이는 긍정 강화와 긍정 처벌을 같이 실천해야 하는 근거가 된다.

요점

긍정 처벌을 어떻게 적용하느냐에 따라 매우 효과적일 수도 그 반대일 수도 있다. 처벌이 행동의 심각성에 비례해서 행해졌는지 여부에 달려있다. 잘만하면 아이의 문제 행동을 효과적으로 억제시킬 수 있다. 하지만 잘못하면 아이가 요

지를 완전히 잘못 받아들여서 정신 건강 문제로 이어질 수 있다.

이번 장에서 나온 약간의 상식과 정보로도 올바른 행동을 장려하기 위해 당신의 양육에 긍정 강화를 적용해도 아무 문제가 없을 것이다.

제7장

아이들의 회복력 배양

‘나를 죽이지 않는 것은 나를 더 강하게 만들 뿐이다.’ 말을 들어봤을 것이다. 실제로 시련이 우리를 죽이지는 않지만, 죽을 만큼 힘든 것도 사실이다. 몇몇 불행한 사람들은 일시적으로 일어나는 문제를 죽음으로 해결하려 들기도 한다.

어떤 사람은 무너지기도 하지만, 또 어떤 사람은 밝은 미소를 지으며 폭풍을 견뎌내고 그 모든 시련을 헤쳐 나온다. 그들은 삶이 주변에서 서서히 무너지더라도, 여전히 웃으며 하루를 보낼 수 있다.

우리의 삶 속에서 일어날 수 있는 정신적 외상으로부터 이 사람들을 보호하는 것은 무엇인가? 이 점이 바로 긍정 심리학이 이해하고자 하는 부분이다. 이런 보호 장치를 '회복력'이라 부른다.

언젠가 부모인 우리가 가혹한 삶의 현실에서 아이를 보호할 수 없는 날이 온다. 아이는 독립해서 스스로 생활해야 한다. 아이는 자기 자신의 삶이 있다. 가혹해 보일지 몰라도, 우리가 모든 해악으로부터 아이를 계속 보호한다면 아이는 결코 어른으로 성장할 수가 없다. 이러한 이유로 우리 아이에게 회복력을 가지는 방법을 가르치는 것이 최선이다.

회복력을 가르치려면 그 시작은 아이가 어릴수록 더 좋을 수 있다. 아이를 하얀 도화지라고 생각해보자. 도화지가 깨끗할수록 어떤 이미지라도 매우 쉽게 도화지에 그려낼 수 있다. 하얀 도화지와 마찬가지로 아이는 성격과 두뇌는 아직 발달 중이라 그 변화에 더 잘 적응한다. 그리고 스트레스 요인에 영향 받기도 쉽다. 따라서 정신적 외상을 견디고 부정적인 결과를 예방할 수 있는 회복력을 개발하기에 딱 좋은 시기, 바로 지금이다.

이번 장에서, 필자는 아이에게 왜 회복력이 중요한지 그리고 아이에게서 어떻게

게 회복력을 발전시킬 수 있는지 소개하고자 한다.

회복력이란 무엇인가? 왜 그렇게 중요한가?

회복력은 도전적이거나 심지어 위협적인 상황을 극복할 수 있는 사람이 가진 능력이라는 사실 때문에 승리자보다 생존자를 더 많이 묘사한다. 회복력이 있는 사람은 감정적 불행과 고통에 끄떡없는 게 아니라 고통에 힘들더라도 참고 견뎌낸다.

회복력은 도전적이거나 심지어 위협적인 상황을 극복할 수 있는 사람이 가진 능력이라는 사실 때문에 승리자보다 생존자를 더 많이 묘사한다. 회복력이 있는 사람은 감정적 불행과 고통에 끄떡없는 게 아니라 고통에 힘들더라도 참고 견뎌낸다.

회복력은 초능력도 아니고, 자동적으로 유전적으로 생기는 게 아니다. 회복력은 내면화 되어 있다가 스트레스를 받을 때 효력을 발휘하는 학습된 행동이다. 회복력은 아이들이 자신의 삶에서 평정을 유지하고, 고난을 헤쳐나 갈 수 있게 해준다.

회복력은 다른 심리적인 요소들과 마찬가지로, 회복력은 하나의 기술만 아니다. 일련의 기술들이 합쳐진 것으로, 각각의 기술이 상황에 따라 서로 연결되어 작용한다.

우리가 인생에서 확실히 알고 있는 사실이 하나 있다. 그 진실은 삶의 어느 시점에서 우리가 비참해지는 때가 온다는 점이다. 각각의 세대가 자신들만 겪는 문제를 안고 있지만, 과거에 우리가 직면했던 문제는 우리 이유일 뿐, 오늘날 우리 아이들과 이제는 관련이 없을 수도 있다.

비록 우리는 아이의 주변 환경을 완전히 통제할 수 없지만, 가르칠 수는 있는 중요한 사실 하나, 바로 '반응'이다. 그레그 스타인버그(Gregg Steinberg) 박사는 테드 강연에서 “우리가 삶에서 나락으로 떨어질 때, 그 충격으로 산산이 부서질 수도 있고 아니면 다시 튀어 오를 수도 있다.” 고 말한다. “그 고통스러운 경험을 참 자아를 찾기 위한 발판으로 삼아야한다. 우리가 되고자 하는 사람이 되기 위한 도구로 삼아야 한다.” 고 덧붙인다. 우리가 알던 이전 상황과 다르게, 이 시대에 아이들이 직면한 상황이 독특할지라도, 아이들을 보호하는 것

이 아주 가치 있음을 입증하는 심리적 그리고 환경적 요인들은 얼마든지 있다.

가급적 아이가 어릴 때 회복력을 길러줘야 함이 당연하다. 아이가 상황과 요령을 빨리 터득할수록, 역경에 더 빨리 대처할 수 있게 되어서 정신적 외상이 발생하지 않는다.

회복력에 대한 다양한 접근법

아이의 회복력을 개발하려면 당신이 먼저 아이의 회복력을 어떻게 키울 수 있는 방식을 이해해야 한다. 이에 대한 세 가지 주요 방법이 있다,

대체적 방법은 이름에서 알 수 있듯이 이 방법은 환경에서 나오는 부정적 영향을 긍정적 영향으로 대응하는 것이 특징이다. 예를 들어, 주변 환경에서 나오는 위협으로부터 아이들을 보호하기 위해서 부모의 관리 감독이 우선한다.

대책마련 방법은 보상적 접근법에 비해 더 실질적인 방법을 사용한다. 여기서, 부모들은 아이들을 해로움으로부터 보호하기 위해 보호 대책을 마련한다.

예측적 방법은 ‘나를 죽이지 않는 것은 나를 더 강하게 만들 뿐이다.’ 라는 인용구로 그 특징을 설명한다. 여기서 문제는 당신을 죽이지 않는 것을 정확히 아는 것이다. 위협은 그 자체 본질과 정도에 따라 달라지기 때문에 이 방식은 적용하기가 까다로운 개념이다. 예를 들어, 한 학교에서 다른 학교로 옮겨야 하는 군인 가정에 있는 자녀는 사고 활동에 문제가 있다고 당신은 생각할 것이다. 그러나 경우에 따라서 그러한 이동이 아이에게 사람들과 깊고 의미 있는 관계를 맺는 법을 가르쳐 줄 수 있다. 같은 상황일지라도 아이의 기질, 지능, 사회적 지지 등 당신의 통제 할 수 없는 변수들이 매우 많다.

이러한 접근법들이 우리에게 회복력이 무엇이고 어떻게 형성되는지 어렵짐작하게 해주지만, 우리는 회복력이 실제로 어떤 모습인지를 정확히 알기 위해 실질적 사례가 필요하다. 우리가 아이들에게서 회복력을 개발하기 전에, 우리는 어떠한 사람에게 회복력이 있는지 판단할 방법이 필요하다.

회복력은 우리가 그것을 사용하기 시작하고 나서야 우리에게 회복력이 있다는 사실을 깨닫게 되는 개념이다. 사람들은 같은 상황에서 동료들이 무너지는 것을 보고 나서야 자신들이 매우 회복력이 있다는 것을 깨닫는다. 이를 통해 우리는 회복력을 감정 보험으로 볼 수 있다. 두 가지 방법을 이용해 아이들의 회복력을

가능해 볼 수 있다.

- 발달 목표

회복력이 있는 아이는 나이에 맞게 걷고, 말하고, 친구를 사귀는 발달 목표를 달성할 수 있다.

- 적응 행동과 심리 결과

아이가 또래와 잘 지내고, 성적이 오르고, 정서적 안정과 같은 긍정적 성과를 경험하면 회복력이 있는 것으로 여긴다.

하지만 이 측정 방법은 단지 이론일 뿐이다. 상당히 힘든 상황 속에서 아이가 얼마나 회복력 있게 정상에 오르는지 살펴보자.

사례 - 회복력 있는 아이들

한 가지 좋은 예는 1990년대 후반 루마니아 고아원의 사례이다. 사람들은 많은 기자가 그 고아원의 실태를 알리고 나서야 실상을 알게 된 사건이다. 그 고아원의 아이들은 방치, 결핍, 발달 지연과 같은 극심한 고통을 겪었다. 그 누구도 이 아이들이 상황이 나아져도 잘 자랄 것이라 예상하지 못했다. 그 후 이 불쌍한 아이들은 곧 제대로 양육하는 가정에 입양되었다. 그들 중 상당수가 발달 목표를 충족하기 시작했고, 정상적으로 성장했다. 물론 아이들이 겪은 정신적 외상은 성인이 되어서도 실제로 사라지지 않았다. 그렇지만 여기서 인상 깊은 점은 아이들이 큰 역경에도 불구하고 이겨내고 살아남아 심지어 잘 성장했다는 사실이다. 이 사례는 회복력의 좋은 예라 하겠다.

회복력에 관한 또 다른 예로 2004년 스리랑카에서 발생한 쓰나미 재난에서 볼 수 있다. 쓰나미는 전국을 황폐화시키고 수만 명의 목숨을 앗아갔으며 그 재난이 지나간 자리에 수백만 명의 이재민을 남겼다. 그 중에는 아이들도 있었다. 이 아이들은 집과 가족을 잃으면서 큰 상실을 겪었다. 다시 말하지만, 그러한 정신적 외상은 사라지지 않을 것처럼 보였지만, 일부 아이들이 그러한 어려움을 극복하고 건강하게 성장해서 정상적인 삶을 누리고 있다.

그렇다면, 그렇게 어려운 상황에서 이 아이들이 버틸 수 있는 힘은 과연 무엇이었을까? 유사한 사례에 대한 많은 연구가 이루어졌는데, 그러한 충격적인 사

건 후에도 건강한 발달을 경험할 수 있었던 것은 바로 부모와 자녀 관계가 단단했기 때문이라는 사실에 의견을 모은다. 이런 강한 유대감은 아이들에게 이러한 충격적인 사건이 주는 부정적인 영향도 견딜 수 있는 그런 강한 힘을 준다.

'테드 톱'에서 마이클 칼루스가 하는 아이의 회복력에 관한 주제 발표 보면, 부모들이 많은 것을 배우게 된다. 발표에서 그는 아이들이 겪어야 했던 고통스런 상황을 이야기 했고 결국 우승을 했다. 사례 중에는 그가 극심한 학대와 불안정을 겪은 어린 시절, 자기 자신이 겪은 충격적인 이야기도 있었다.

칼루스는 불행한 상황을 겪었는데, 우리가 오늘날 그를 보면 알 수 있듯 대단한 발전 과정을 보여주었다. 그 누구라도 오랫동안 상처받을 상황에도 그 모든 고통을 어떻게 견뎌 낼 수 있었냐는 질문을 받았을 때 그는 다섯 가지 보호장치를 언급했다.

- 목적

동기부여에서 가장 중요한 요소는 목적이다. 목적은 우리가 하는 일에 가치와 의미를 부여한다. 그것은 아무리 힘들지라도 사람들을 앞으로 나아가게 한다.

- 영웅

영웅은 아이들을 위한 롤 모델 역할을 한다. 슈퍼맨과 같은 허구적 인물이 영웅일 수도 있고 아빠나 엄마와 같은 평범한 사람일 수도 있다. 아이는 영웅에게 의지하고 이런 상황에서 자신의 영웅은 어떻게 할지를 스스로 묻고 행동할 것이다. 따라서 영웅은 아이의 영적이고 도덕적인 나침반 역할을 한다.

- 안식처

상황이 힘들어질 때, 우리 모두는 스트레스가 많은 상황에서 벗어나 가장 안전하고 편안한 휴식을 위한 장소가 필요하다. 아이는 마음을 가라앉힐 수 있는 곳이 필요하다. 이런 장소가 보통 집이며, 학교에서 받은 스트레스 요인에 대처하기 위해 머무르는 장소이다. 이것이 바로 우리가 집을 긍정적 분위기로 유지해야 하는 이유다. 아이들은 집과 학교에서 대부분의 시간을 보내는데, 학교에서는 이미 스트레스를 충분히 받지만 그 부분에 관하여 우리가 제어할 수 있는 범위가 아니다. 하지만 우리는 가정환경을 충분히 제어할 수 있으므로, 아이가 편안히 쉴 수 있도록 가정환경을 긍정적 분위기로 유지하라.

- 고독

편안한 장소에 있는 것만으로는 부족할 때가 있다. 아이는 특히 바쁜 행사 이후에 혼자 있을 곳이 필요하다. 그런 장소는 아이의 사생활을 가질 수 있는 곳이어야 한다. 자기 방이 좋은 예라고 할 수 있다. 또는 공원이나 자연과 가까이 있을 수 있는 어떤 곳이라도 아이에게 필요한 평화를 느끼게 해줄 수 있다.

- **발언권**

긍정 강화의 한 가지 핵심 원칙이 바로 선택이다. 아이의 독립심을 키울 수 있는 기회이므로 어떤 문제가 생기면 아이에게 발언권을 주는 것이 중요하다. 아이는 미래에 스스로 결정하는 법을 배워야 한다. 아이에게 자신의 의견과 감정을 표현할 수 있는 기회를 주면, 부모는 자녀의 생각과 요구를 더 잘 알 수 있게 된다.

회복력의 원천

아이의 회복력을 갖추도록 도우려면, 회복력이 어디에서부터 나오는지 이해할 필요가 있다. 세 가지 중요한 원천을 살펴보자.

- **나는 -이다**

이 원천은 아이들의 타고난 자질로서 기질, 성격, 신념, 가치관, 태도, 감정을 나타낸다.

- **나에게 -가 있다**

이 원천은 외부적인 영향력이며 아이들이 가질 수 있고 함께 해야 하는 것으로 주로 가정환경, 주변 환경, 또는 경제부분을 나타낸다.

- **나는 -할 수 있다**

이 원천은 아이들이 현재 상황 관해소 할 수 있는 일이며, “나는 -이다” 와 “나에게 -이 있다.” 두 가지 원천과 대인 관계 또는 사회성 결합으로 나타난다.

회복력을 구축하는데 나타나는 특성을 세 가지 원천으로 분류하면, 아이의 천성과 강점의 근원을 쉽게 식별할 수 있다. 물론, 아이는 이러한 세 가지 원천 중 하나 혹은 그 이상에 의존한다.

아이의 회복력을 확인한다는 것이 말처럼 그렇게 쉽지 않다. 우선, 아이가 어떻게 긍정성과 회복력을 유지하는지를 알아차리는 것은 부모의 일이며 부모의 예리한 관찰을 요구한다. 또 다른 문제는 아이가 어떤 원천에 가장 의존하는지를 결정하는 부분이다. 어떤 방법이라도 당신은 긍정적 효과를 극대화할 수 있는 적절한 환경을 제공해야 하며, 이것은 또한 당신이 아이가 의존하는 원천 확인을 요구한다.

회복력 있는 아이로 키우는 방법

회복력 있는 아이를 키우는 열쇠가 바로 가족이라는 사실은 새삼 놀라운 일이 아니다. 아이는 어린 시절 대부분을 집에서 보내기 때문에 가정에서 일어나는 모든 일에 민감하다. 따라서 긍정적이고 회복력이 있는 아이로 키우려면 긍정적인 환경을 조성하는 것이 좋다. 개방적이고 양방향 의사소통이 가능한 가정환경을 제공하고 효과적인 양육 방식을 활용하면 된다. 이러한 간단한 방법으로 아이는 이미 회복력을 개발하는 과정이 들어간 것과 마찬가지다. 그 외에도 친사회적인 양육을 실천하면 아이의 회복력을 키우는 데 더 큰 영향을 미칠 수 있다.

회복력을 키우는 데 있어 신뢰적 양육방식이 가장 효과적인 것으로 나타났다. 신뢰적 양육은 적절하게 훈육되어서 높은 기대에 부응해야 하는 부담도 있지만 아이가 충분히 인정, 사랑, 온정을 받는 최상의 양육 형태라 하겠다. 유일한 단점이라면 세상에서 가장 어려운 양육 방식이라는 것이다. 요컨대, 부모가 아이에게 충분한 사랑과 지원을 제공하면서 동시에 일관성 있게 허용한계를 제한하기 때문에 아이의 회복력을 발달시킬 가능성이 높다

존중하는 양육을 실천하는 것 또한 청소년의 회복력과 긍정적 발달을 돕는다는 점은 언급할 가치가 있다. 즉, 아이가 부모와는 다른 견해 또는 관점을 가지고 있더라도 아이가 스스로 결정할 수 있도록 지원해야 한다. 아이들은 항상 잘못된 판단을 내리기 쉽기 때문에 부모에게는 참 어려운 일이다. 여기서 핵심은 바로 열린 의사소통이다. 아이가 내린 결정을 존중한다는 것을 보여주면, 부모가 하는 조언이 아이를 위한 최선의 이익을 위해서라는 사실을 기꺼이 받아들일 것이다. 우리가 아이의 의견을 존중하면, 아이도 우리 의견을 존중할 것이다. 이러한 상호 이해와 존중은 매우 긍정적이고 의미 있는 관계로 이어진다.

위에서 설명한 것 이외에도 자녀의 회복력을 증진시킬 수 있는 방법은 얼마든지 있다.

- 문제 해결 기술을 가르쳐라

의존성으로 이어질 수 있는 자녀의 문제를 해결해 주는 대신 자녀에게 문제를 다루는 방법을 보여줄 수 있다. 이것은 당신이 역할 모델링뿐만 아니라 격려를 제공하고, 자율성과 셀프 리더십에 대한 감각을 더욱 키워 줄 수 있다.

- 의미 있는 활동을 하게 하라

자녀가 할 수 있는 활동을 통제하려 하지 말고 자녀가 흥미 있어 하는 활동을 책임지고 할 수 있도록 허락하라. 아이들이 정말로 즐기는 일에 참여할 수 있는 기회를 제공하라.

- 책임을 맡겨라

자녀의 자아 존중감과 자아 효능감을 키우기 위해 자신이 관리해야 하는 책임을 부여하라. 여기서 책임이란 자녀에게 집안일을 돕거나 무언가를 돌볼 기회를 준다는 것을 의미한다. 자녀에게 책임을 부여하는 것은 어려울 수 있지만, 자녀의 통제력과 책임감을 키울 수 있게 책임을 맡겨야 한다.

- 실수를 통해 개선하라

자녀에게 책임이라는 의무를 주는 동안, 모든 것을 완벽하게 수행 할 것으로 기대하지 않는다고 말하라. 누구라도 의도치 않게 실수할 수 있고, 실수를 통해 무언가를 배울 수 있다는 것을 아이에게 이해시켜라. 그러면 아이가 자신의 결점을 발견하고 스스로 개선하려 할 것이다.

- 강점을 파악하라

다른 한편으로 자녀가 잘하는 것, 강점을 확인하고 그 영역에서 격려하고 지원하도록 하라.

- 아이들을 있는 그대로 받아들여라

아마도 아이를 그대로 받아들이기는 모든 부모들에게 어려운 일일 것이다. 왜냐하면 부모가 바라는 미래의 자녀 상, 어떤 한 이미지를 가지고 있기 때문이다. 안타깝게도, 대체로 아이가 부모가 기대하는 이미지대로 자라지 않는다. 내재된 성격, 강점, 약점들이 서로 조화를 이뤄 아이가 한 개인으로서 성장할 것이고, 부모는 그것에 대해 아무것도 할 수 있는 게 없다. 자녀가 하고 싶지 않는데 억지로 시키지 마라. 상황만 악화시킬 뿐이다. 대신에 자

너가 본인 자아에 맞는 사람이 될 수 있도록 격려하라.

- **진심으로 들어라**

상당수 부모가 아이의 말을 충분히 들어주고 있다고 생각한다. 자주 우리는 아이의 이야기를 거의 듣지 않는다. 아이들은 부모의 지원과 관심이 필요하다. 진심으로 듣는다는 건 건성으로 듣는 게 아니다. 아이가 정말로 말하려고 하는 것에 귀를 기울이고 이해할 필요가 있다. 그렇게 하면 아이는 부모가 자신을 진정으로 아끼고 있다는 사실을 알게 될 것이다.

- **믿을만한 사람을 확인하라**

아이들은 상황이 좋지 않을 때 플랜 B 또는 다시 돌아올 자리가 필요하다. 이러한 이유로 아이가 도움이 필요할 때 도와 줄 수 있는 성인이 필요하다.

- **공감능력을 구축하라**

공감은 깊고 의미 있는 관계의 열쇠이다. 자녀가 사회적으로 인정받도록 돕기 위해서는 공감능력을 키울 수 있도록 도와야 한다. 공감능력은 타인의 감정에 맞추고 그들 입장에서 생각하는 방법을 가르쳐줘야 구축할 수 있다.

그 외에, 아이가 문제에 직면했을 때 회복력을 발휘하기 위해 아이의 생각을 바꿀 수 있도록 우리는 몇 가지 표현 방법을 활용할 수 있다.

- **유머**

아이에게 아무리 심각한 상황에서도 유머로 넘어갈 수 있는 여지를 가르쳐주어야 한다. 웃음은 최고의 명약이다. "그냥 웃어보자."라는 말을 해서 어려운 시기에도 미소 짓게 하라. 웃음은 아이가 상황을 대처하는 데 도움이 될 것이다.

- **희망**

여기에 어울리는 말은 "상황이 나빠 보이긴 해도, 넌 잘 헤쳐 나갈 거야. 난 널 믿는단다."이다. 낙관적인 표현이면서 분명한건 문제 상황을 극복하는 데 필요한 마음가짐이라 하겠다.

- **긍정적 재구성**

"앞으로 이런 문제가 다시 발생하지 않으려면 넌 어떻게 하는 게 좋을까?" 이 말은 아이가 처한 상황을 들여다보고 긍정이라는 삶의 중요한 교훈을 얻

게 도와준다. 그렇게 하면 아이는 상황을 현실적으로 바라보고, 심리적으로 유연하게 대처할 수 있다. 이런 모든 것들이 나중에 아이의 회복력을 키우는 데 도움이 된다.

- 부정성 억제

여기서 당신이 해야 할 말은 **"이것 때문에 네 하루를 망치지 마."**이다. 여기서 요점은 아이를 지치게 만드는 어떤 요소를 이용해 문제에서 발생하는 부정적인 영향을 억제시키는 것이다. 아이는 완벽할 필요가 없다는 걸 배워야 한다.

- 기분 전환

이것은 아주 간단한 전략이면서 생각보다 효과적이다. 사람들은 문제에 직면했을 때 자신이 저지른 흔한 실수를 지나치게 생각한다. 그건 문제를 더욱 악화시킬 뿐이다. 문제가 갑자기 발생하는 경우가 종종 있다. 이런 상황에 사용할 수 있는 일반적인 말은 **"잠깐 휴식하자."**이다. 복잡한 생각을 잠시 멈추고 우선 먼저 아이가 진정할 수 있게 하라.

- 걱정 관리

아이가 도움을 구할 수 있다는 마음을 갖게 하는 게 중요하다. 어떤 경우에는 아이가 혼자서 문제를 해결하려 하거나, 다른 사람들이 자신의 문제를 이해하지 못할 것이라고 생각한다. 그러니 필요할 때 도움을 구하는 연습을 시켜서 소속감을 느끼게 해주어야 한다. 이 상황에서 사용되는 일반적인 말은 **"이 문제에 대해 누구랑 이야기 하고 싶어?"**이다.

- 수용

때때로 문제가 더 지속적이거나 아이가 통제할 수 없는 문제일 때가 있다. 이런 경우 아이에게 상황을 있는 그대로 받아들이고 최선을 다하는 방법을 가르쳐야 한다. 여기에서는 **"일단 진정하고 상황을 좀 지켜보자구나."**라고 말해야 한다.

- 전망

이 개념은 지치게 하는 상황을 털어버리고 일상을 계속해서 살아가는 방법을 자녀에게 가르치는 것이다. 문제 상황을 거리를 두고 바라본다면 지나친 생각을 떨쳐버리는 데 효과적이다. 여기에 쓸 수 있는 말은 **"세상이 끝난 게 아**

니야." 또는 "한 달이 지나면 문제가 되지도 않을 걸."이다.

- 유연한 사고

유연한 사고방식을 아이에게 가르치면, 아이는 생각의 전환을 할 수 있는 여유가 생긴다. 유연한 사고란 "그건 나쁜 생각이야."를 온화하게 표현하는 방법이다. 여기에 어울리는 말은 "네 말도 맞을 수 있어. 하지만 이렇게는 생각해 봤니?"이다. 아이가 다시 생각하고 자신의 상황을 넓은 안목으로 바라볼 수 있다.

- 행동하기

마지막으로 가장 중요한 것은 바로 아이가 행동을 취하도록 동기를 부여하는 일이다. 물론 가만히 앉아 있는 게 더 편하지만, 상황을 개선하고 회복력을 키우는 데는 전혀 도움이 안 된다. 상황이 어떻든지 간에 아이에게 "이 문제를 해결하려면 우리가 무엇을 하면 좋을까?" 묻고 의견을 들어라. 사실 그게 꼭 좋은 의견일 필요는 없다. 아이가 그 문제에 연연하지 않고 행동을 취하도록 만드는 게 중요하다. 왜냐하면 뽀로통해져 있다고 문제가 해결되지 않기 때문이다.

부모의 회복력

안타깝게도 아이의 자질을 개발한다는 건 아이에게 무엇을 해야 하는지 알려주는 것처럼 간단하지 않다. 아이는 모방을 통해 배우기 때문에, 당신 역시 자신의 회복력을 개발하고 모범을 보여야 한다. 간단히 말해서, 큰 압박감을 받고 있어도 당신은 강하고 유능한 모습을 아이에게 보여줘야 한다. 딱 당신이 아이에게 바라는 그 모습 그대로 말이다.

여기서 가장 큰 교훈은 바로 냉철함이다. 회복력을 보여주려면 당신이 상황을 바라보는 방식을 보여주어야 한다. 대부분의 경우, 사람들을 화나게 하는 건, 사건 그 자체가 아니라 사건을 어떻게 해석하느냐이다. 그러니 어떻게 상황에 접근할 것인지를 자문해 보아라. 극복할 수 없는 역경에 직면했을 때 당신은 머리를 꺾고 세우고 낙관적인 태도를 유지하는가 아니면 씩씩대며 노발대발 하는가? 문제를 부정적으로 바라보는가 아니면 학습의 기회로 보는가?

다시 말하지만, 아이는 사례를 통해 배운다. 부모가 인생에서 고난과 역경으

로부터 회복했던 경험을 아이에게 얘기할 필요가 있다. 어떤 장애물도 쉽게 극복하는 슈퍼 영웅같은 부모로 아이가 여기기를 바라지 않는다. 그런 이미지는 나중에 산산이 조각날 테니까 말이다. 다른 사람들처럼 당신도 인생에서 우여곡절을 겪지만, 낙관적이며, 상황을 잘 처리하여, 실제로 개선하려고 애쓰는 사람으로 아이가 여겨주길 바란다. 그러면 아이는 당신이 하는 노력을 이해하고 어려운 상황이라도, 극복할 수 있다는 것을 배울 수 있을 것이다.

아이들이 스스로 회복력을 키우는 방법

당신은 이제 어떤 자질이 아이의 회복력을 증진시키는지 알게 됐으니, 아이에게 회복력을 키울 수 있는 자질을 알려줘라 그래야 아이가 주변 환경을 더 잘 이해할 수 있다. 이렇게 아이가 알게 되면 자신의 회복력을 개발하는데 적극적으로 임할 것이다.

운이 좋게도, 과거 아동 회복력에 관한 많은 연구에서는 **아동과 청소년의 회복력 증진을 위해 할 수 있는 최선을 방법을 강조했다.** 다음을 살펴보자.

1. 일정한 일과를 설정하라

일정한 일과는 좋은 습관을 키워줄 뿐만 아니라 아이가 일상생활을 해가면서 훈육을 실천하는 기회를 가진다는 걸 의미한다. 언젠가는 아이가 성인이 되기 때문에 그 전에 아이가 시간을 제대로 관리하는 방법을 가르쳐야 한다. 인생의 단 1초도 되돌릴 수 없기 때문에, 그 1초도 현명하게 보내는 것이 더 낫다는 사실을 확실히 알게 하라. 게다가, 꾸준히 일상생활을 해나가는 것 또한 자신이 하루 일과를 잘 관리하고 잘 설정했다고 느끼는 데 도움이 된다.

2. 변화를 수용하라

다른 한편으로, 아이는 또한 인생에서 어떠한 것도 영원히 지속되지 않는다는 사실을 알 필요가 있다. 분명 변화는 오지만, 그 변화에 대해 아이가 할 수 있는 일이 아무 것도 없을 수 있다. 변화야말로 우리 삶의 당연한 부분이다. 아이가 이런 측면을 받아들이도록 돕는 건 적어도 정신적으로 준비시키는 것이다. 게다가, 때가 되면 그 변화를 받아들일 수 있는 정신력 또한 성장할 것이다.

3. 낙관적인 사람이 되어라

낙관주의는 아이와 어른 모두에게 회복력에 있어서 중요한 역할을 한다. 부정적인 상황에서도 긍정적인 면을 볼 수 있어야 문제를 해결하는 데 도움이 된다.

4. 새로운 시도를 하라

새로운 시도는 안락함을 벗어나는 것으로, 행동 하기에 참 두려운 일일지 모른다. 그러나 잠재적 보상은 자기를 발견하는 계기가 되기도 하고 아마도 새로운 취미 활동이 될 수도 있다. 시도에 대한 두려운 감정을 감내하면 분명 자존감을 말할 것도 없이 자율성과 숙련도도 높아질 것이다.

5. 봉사 활동을 하라

자기 자신을 도울 수 있는 한 가지 방법은 다른 사람을 돕는 것이다. 봉사 활동을 하면 아이는 회복력, 동정심, 공감을 발달시킬 수 있다. 봉사 활동은 회복력 개발에 있어서 가장 좋은 방법 중 하나이다. 어떤 봉사 활동이든 아이는 관심을 자신이 아닌 타인에게 돌려야하며 타인의 요구에 집중해야만 한다. 이러한 이타적 사고방식은 책임감과 자율성을 촉진시킨다. 게다가 아이는 사회에 의미 있는 일을 했기 때문에 행복을 느낄 것이다. 말 그대로, 아이가 삶의 의미와 목적을 두는 데 있어서 타인을 돕는 것보다 더 좋은 방법은 없다.

6. 방과 후 활동에 참여하라

학교의 방과 후 활동은 아이에게 재미있고 보람된 활동을 제공하기 때문에 아이가 참여하도록 적극 권장해야 한다. 이는 아이의 회복력 개발이나 특정 기술에 대한 숙련도를 높이고 사회적 상호작용 또한 촉진시킨다.

7. 소득을 얻는 일을 하라

이것은 아이들보다 십대들에게 더 적합한 방법이다. 적용할 경우, 생활방식, 일정, 그리고 직업이 있다면 회복력과 책임감을 키우는 데 도움이 될 수 있다. 십대들은 어딘가에서 초급 수준의 직업을 얻을 수 있을 것이고, 그 일에서 많은 귀중한 인생 교훈을 배울 것이다. 아이들에게도 일을 할 수 있는 의무를 줄 수 있는데, 같은 효과를 낼 것이다. 직업을 갖는다는 것은 열심히 정직하게 일함으로써 자기효능감과 책임감을 느끼며 그를 통해 임금으로

자부심마저 생긴다.

8. 열정을 찾고 추구하라

우리 모두는 다른 사람들과 구별되는 특별함을 지니고 있다. 그런 자질 중에 하나가 바로 관심과 열정이다. 어릴 때부터 아이가 자신의 열정을 키울 수 있도록 최선을 다하라. 왜냐하면 삶에서 즐겁고 의미 있는 일을 하면 성취감도 훨씬 높고 인생 자체로 즐겁기 때문이다. 회복력과 행복한 삶은 열정이 섞여 있을 때만 가능하다. 더 나아가, 가능하다면 이 열정을 돈 버는 일로 확장시키라. 그렇게 할 수 있다면, 아이는 자신이 꿈꾸는 직업을 바로 알아낼 수 있다.

9. 자기관리를 실천하라

우리 모두에게 가장 중요한 교훈 중 하나는 바로 자기 용서이다. 상황은 잘못된 방향으로 흘러가기도 하고, 어느 날 잘못되어 있기도 한다. 그런 날이 오면, 사람들은 자책하고 실패에 연연하는 모습을 보인다. 그 중에는 상황 대처로 파괴적인 행동을 보이는데, 당신은 아이가 그렇게 행동하기를 바라지 않는다. 아이가 충분한 수면을 취하고, 좋은 습관을 기르고, 영양가 있는 음식을 충분히 먹고, 물을 많이 마시게 해서 건전한 자기관리 행동을 가르쳐야 한다. 이런 모든 활동은 균형 잡힌 생활방식을 유도하는데, 이는 어려운 상황을 극복하는 힘과 에너지를 준다.

10. 긴장을 풀어라

같은 맥락에서, 스트레스가 높은 상황에서 침착함을 유지하는 데 도움이 되는 다양한 이완 기술을 자녀에게 가르치면 좋다. 심호흡하기와 같이 간단한 방법일 수도 있고 명상과 같은 정교한 방법일 수도 있다. 사실, 당신이 알고 있는 모든 이완 방법을 아이에게 가르쳐줘서, 아이가 정신적으로 평온함을 유지하고 싶을 때 스스로 적용할 수 있게 한다.

11. 스트레스 요인을 확인하라

스트레스 완화에 대해서 얘기하자면, 아이에게 스트레스 요인을 견뎌내라고 하기 보다는 그 스트레스 요인을 없애서 그 문제를 해결할 방법을 가르쳐야 한다. 이런 방법이 바로 스트레스 요인을 확인이다. 많은 아이가 자신의 삶을 복잡하게 근본적인 스트레스의 요인을 잘 알지 못한다. 예를 들어, 수면

부족과 나쁜 공부 습관이 학교 성적으로 이어지는 이유를 쉽게 이해하지 못한다. 아이가 이러한 스트레스 요인을 식별하도록 도와줄 때, 아이는 자신의 실수를 통해 배우고 미래에 유사한 문제를 처리하는 법도 알 수 있게 된다.

12. 합리적인 목표를 설정하라

기대가 높으면 실망도 클 뿐이다. 아이들은 자신이 충분하지 않다고 느끼는 경향이 있다. 더 많은 노력을 기울일 수 있었다고, 그리고 결과는 더 좋을 것이라고 느낀다. 이 경우, 당신은 아이가 자신의 일에 자부심을 갖는 법을 가르쳐줘야 한다.

13. 휴식을 취하라

충분하지 못하다는 점을 살펴보면, 아이에게 휴식이 필요하다는 점을 분명히 말해주어야 한다. 어릴 때부터, 아이들은 학교에서 좋은 성적을 내야 한다는 압박감을 엄청나게 느낀다. 학교를 다니면서, 아이들은 목표 지향적이게 되고, 성과를 내야한다고 극도로 강하게 내몰기도 한다. 물론, 목표를 달성하기 위해 최선을 다하고 동기를 부여하는 것도 좋다. 하지만 학업에 집중하는 동안 몸과 마음의 긴장을 풀 수 있도록 짧은 휴식을 취하면서 건강을 유지하는 일이 중요하다는 걸 아이에게 상기 시켜야 한다.

14. 다른 사람의 말을 듣고 배워라

아이들은 본보기를 통해 배우는데 이는 십대들도 마찬가지이다. 당신이 생각할 수 있는 어떤 것이든지 아이에게 본보기가 될 수 있는 기회를 가져라. 타인의 성공이나 실패를 인생의 교훈으로 삼을 수도 있다. 앞으로 아이가 비슷한 문제에 직면했을 때, 배운 것을 토대로 회복력을 유지할 수 있다.

14. 공감을 실천하라

앞서 언급했듯이, 공감은 회복력에서 중요한 역할을 한다. 베푸는 마음과 자비로운 마음을 지지해 줄뿐만 아니라 문제 자체에서 한걸음 떨어져 생각하게 해서 아이가 마음의 휴식을 취할 수 있도록 해준다.

15. 의미 있는 관계를 형성하라

마지막으로 인간은 사회적 동물이라는 점이 중요하다. 우리는 혼자서 살아남을 수 없다. 사회적 고립도 마찬가지다. 깊고 의미 있는 관계가 없으면

인생의 의미를 잃기 때문에 아이에게 타인과 관계를 맺는 방법을 가르쳐라.
또래 친구는 아이가 미래에 회복력을 발휘할 수 있는 원천이 될 것이다.

요점

그렇다면 여기에서 핵심 메시지는 무엇일까? 회복력은 학습된 행동에서 발생되는 매우 강력한 보호 장치이다. 따라서 당신 혹은 아이가 오늘따라 회복력이 좋지 않더라도 일단 지금은 행동하고 앞으로 자신을 강화시키면 된다. 아직 희망이 있다. 주변에서 일어나는 일을 모두 다 통제할 수는 없지만, 그런 상황을 어떻게 대응할 지는 당신이 선택할 수 있다. 이것이 바로 회복력의 힘이며, 앞으로 당신과 아이가 직면할 위험을 최소화하기 위해서는 많은 방법이 존재한다. 회복력을 갖춘 사고방식이 있다면, 당신은 주변의 모든 것이 혼란에 빠지더라도 최소한 정서적인 행복은 무너지지 않는다.

제8장

십대 자녀들을 위한 준비

사랑하는 아이가 인생에서 가장 반항적이고 위험한 단계에 이르게 되는 때가 올 것이다. 그 때 부모는 준비가 되어 있어야 한다. 간혹 그런 과도기를 적절하게 관리하면, 아이는 책임감 있고 다루기 쉬운 십대가 될 것이며, 부모는 부담감을 크게 덜어낼 수 있다. 다음으로 십대를 다루는 몇 가지 팁을 소개하겠다.

긍정적 양육

긍정적 양육과 십대 자녀에 대해 논하기 전에 한 가지 중요한 사실을 짚고 가야 한다. 십대 자녀는 여전히 부모의 지원, 애정, 지도가 필요하다는 점이다. 그렇게 보이지 않을 수도 있지만, 이것은 진실이다. 어린아이와 마찬가지로, 십대 자녀도 어려운 상황을 이해하고 극복하는데 어른의 도움이 필요하다.

부모는 십대 자녀가 회복력을 높일 수 있는 정신 통제력과 숙련도를 개발하는데 도움을 줄 수 있다. 부모는 십대 자녀가 사람에 대한 책임감과 미래에 대한 통제력을 강화하는데 도움을 줘야 한다. 십대 자녀와 부모가 함께 있는 것만으로도 자녀의 회복력을 키우는 데 도움이 된다. 이에 대해서는 이 장 뒷부분에서 논의할 것이다.

그 외 또 다른 신뢰적 양육방식도 십대 자녀를 위한 최고의 방식이라 하겠다. 왜냐하면 자녀가 원하는 방식으로 양방향 의사소통을 하면서, 동시에 모니터링을 할 수 있는 권한을 갖는 양육방식이기 때문이다. 이러한 양육 방식은 십대 자녀의 위험한 행동을 감소시키는 것으로 나타났다.

자녀의 십대 발달 과정에서 부모는 유아기나 아동기 자녀와는 굉장히 다른 문제에 부딪혀야 한다. 십대 자녀는 어른이 되기엔 너무 어리고, 아이가 되기엔 너무 나이가 든 애매한 위치에 있다. 십대 자녀는 어떻게 행동해야 할지 정확히

모른다. 십대 자녀는 자신이 결정하고 독립적이길 바라지만, 자기가 혼자서 자신을 다루기엔 아직 부족하다. 십대 자녀는 남의 시선을 의식하므로, 여드름과 같은 신체 변화에도 괴로워한다.

학교생활은 십대 자녀를 점점 힘들게 하고, 부모와 또래 친구들에게 오는 압박감도 또한 상황을 좋게 하지는 않는다. 결국에 자녀가 스스로 스트레스를 대처하려해도 지나치게 불안해하거나 우울감에 빠질 수 있다.

부모는 십대 자녀의 짐을 덜어주는 데 중요한 역할을 한다. 위에서 언급한 수많은 문제들에 있어서 부모의 개입이 필요할 수는 있겠지만, 십대 자녀는 혼자만 알고 넘어가려기 때문에 부모의 개입이 어려운 게 사실이다. 부모와 아이와의 소통이 안 된다면 아이에게 얼마만큼의 자유와 보호가 필요한지 정확히 알지 못하기 때문에 문제가 될 수 있다.

이 문제에 있어서 부모는 '사랑과 논리'라는 접근법을 사용하면 좋다. 이 접근법은 아래 두 가지 개념을 포함한다.

- 사랑

십대들이 책임감을 갖고 스스로 결정을 내리도록 격려하라.

- 논리

자녀가 선택한 결과에 맞게 지내게 하지만 자녀가 겪어야 하는 결과에 공감하고 표현하라

'사랑과 논리' 방식은 십대 아이가 어른이 되기 위한 효과적인 준비과정이다. 부모와 자녀 관계를 해치지 않으면서 동시에 부모는 사랑과 따뜻함 그리고 친절을 보여줄 수 있다.

'Teen Triple P' 로 알려진 또 다른 접근법은 십대 아이에게 올바른 결정을 내릴 수 있는 방법과 능력을 제공하면서, 부모와 십대 자녀사이 갈등을 최소화 하는 것을 목표로 둔 긍정적 양육 프로그램이다. 십대 아이의 친사회적 자질을 증진시키는데 효과적이며, 문제 행동을 피해야 할 때 유용하게 쓰일 수 있다.

문제 행동 중 하나를 예를 들면 약물 남용이 있다. 이는 부모에게 있어 악몽 그 자체다. 약물을 과용하면 그 위험과 손해는 현실이 되며, 십대 자녀는 유혹에 쉽게 굴복하기 때문에 영향 받을 수밖에 없다. 십대 자녀가 약물 남용에 빠

지지 않도록 보호할 수 있는 방법은 여러 가지가 있다.

- 자녀의 친구들을 알아두기
- 역할 모델이 되기
- 자녀가 약물 남용 위험성을 인식하기
- 약물 남용의 위험에 대해 알리기
- 한계 설정하기
- 공개적이고 정직한 토론하기
- 지지하고 사랑하기

긍정 강화에 관하여

이전 내용에서 봤듯이 십대 자녀는 친구들 앞에서 칭찬하는 것을 피하고 개인적으로 해야 한다. 십대 아이는 독립적인 한 사람으로서 자신의 정체성을 지켜야 할 만큼 나이가 들었다. 공개적인 칭찬은 이러한 아이의 정체성을 약화시키고, 또래 친구들이 당신 자녀를 아기처럼 여기고 동등하게 존중하지 않을 것이다.

그 외에도 십대 자녀를 위한 긍정 강화에 염두에 두어야 할 몇 가지 사항을 있다.

말하기 힘든 대화는 미리 계획하라

대화야말로 반항적인 십대 자녀와 부모가 직면해야 하는 가장 힘든 일 가운데 하나이다. 당신이 자녀들과 대화를 나누어야 하는 문제들은 참 많다. 이런 경우 자녀의 감정을 상하게 하지 않으면서 당신이 말하고자 하는 요지를 정확히 전달해야 한다. 그러니 아이에게 "우리 대화 좀 할까?" 물으면 아이가 어떻게 느낄지 한 번 생각해 보라.

심각한 대화를 하려면 반드시 시간과 장소를 마련해야 한다. 앞에서 말했듯이, 집중을 방해하는 시간대는 피하고 아이와 터놓고 이야기 할 수 있는 적당한 시간을 찾아라. 쉽게 말해, 사람들은 하루 중 늦은 시간에 대화할 때 자신의 감정에 더 솔직한 편이다. 늦은 시간은 저녁 식사 후나 혹은 잠자기 직전이 될 수 있겠다. 대화할 시간이 충분히 마련되고 부모와 자녀가 대화를 이끌어 나갈 수

있는 충분한 에너지가 있는지도 확인하라. 또 하나 명심해야 할 것은 대화중에 상대의 이야기 시간을 존중해 줘야한다. 만약 자녀들 각자에게 다른 문제가 있다면 한 번에 하나씩 각각 대화를 나눠라.

자녀에게 대화에 관한 통제권을 줄 필요도 있다. 자녀에게 가장 좋은 시간이 언제인지 물어봐서 스스로 결정하도록 해줘라. 또한 대화중에 자녀가 원한다면 대화를 멈춰도 되고 그리고 자녀가 원한다면 합의된 날짜에 다시 대화를 이어나갈 수 있다는 사실을 반드시 알려줘라. 이런 대화가 이루어지는 이유는 바로 자녀들이다. 그래서 부모는 자녀가 상황을 통제할 수 있는 모든 기회를 줘야한다.

만약 부모가 자녀의 감정과 결정을 존중한다면, 자녀는 부모와 함께 기꺼이 자리에 앉아 해결책을 찾기 위해 문제를 헤쳐 나가려 할 것이다.

관계를 유지하라

아이들이 자라면 어떤 식으로든 부모와 멀어지게 되어 있다. 부모와 아이가 함께 좋아했던 일도 이제는 그 때처럼 좋아하지 않는다. 예전에는 대수롭지 않게 함께 하던 활동들도 이제는 중요하게 여기지도 않는다. 하지만 아침으로 팬케이크 먹기, 가족이 피자 먹는 저녁, 토요일 함께 보는 영화 등 집에서 함께 했던 여러 가지 가족활동들은 꾸준히 이어져야 한다. 그 외에도 저녁 시간 동안 자녀가 학교에서 어떻게 지내는지에 관한 이야기를 할 때처럼 자발적이고 일상적인 활동들을 할 수 있는 분위기도 조성해야 한다. 이런 활동을 자녀와 함께 할 때마다, 하던 일을 멈추고 자녀에게 모든 주의를 기울여라. 이렇게 해야만 부모가 하고 있었던 일이 뭐든가에 자녀 일이 더욱 중요하다는 사실을 알리게 된다.

사생활을 존중하라

아이가 성장할수록 부모는 자녀에게 독립할 수 있는 기회를 더 많이 주기 시작해야 한다. 왜냐하면 자녀는 자유를 원하고 또한 부모도 아이가 스스로 설 수 있을 만큼 강해지길 바라기 때문이다. 자녀가 스스로 결정할 수 있도록 서서히 기회를 주는 것만큼 좋은 방법은 없다.

다만 부모가 해야 하는 가장 중요한 일은 아이에게 사생활을 주는 것이다. 만

약 당신이 그럴 준비가 되어있지 않다면 우선 자녀에게 자기 방을 주는 것부터 시작해보자. 십대 자녀는 수년간 부모의 보호감독을 받으면서 지낸 후에는 사생활을 보호받고 싶은 욕구가 강하다. 지금부터 부모는 아이의 사생활을 존중해야 한다. 즉, 자녀 방에 들어가기 전에 꼭 노크하고, 자녀 소지품을 뒤지지 않으며, 자녀 일기를 확인하지 않는 것을 말한다. 만약 당신이 지켜보지 않을 때 자녀가 무엇을 하고 있었는지 알고 싶다면, 당장 그 생각부터 멈추고 그게 그렇게 중요한가를 스스로에게 물어보아야 한다. 자녀는 자신의 친구들과 사이에 있는 비밀과 같은 혼자만 알아야 하는 일들이 아주 많다.

회복력에 관해서

청소년기는 부모와 자녀 모두에게 매우 힘든 시기다. 부모는 자녀가 하지 말아야 할 모든 일을 하지 않을까 걱정하고, 자녀는 학교, 또래집단, 사회로부터 받는 압박감으로 힘겨워한다. 청소년기는 누구에게나, 특히 자기 자신에게도 즐거운 일이 아니다. 무수히 많은 감정적, 신체적 변화를 겪어야 하기에, 부모가 그 변화를 어떻게 다루느냐에 따라 궁극적으로 십대 자녀가 어떻게 자랄지가 결정된다. 십대 자녀 입장에선 상황을 혼자 힘으로 처리하기에는 아직 어리고, 어릴 때처럼 도움을 받기엔 너무 철이 들어있다. 그 사이 어디쯤 있는 아이는 혼란스러울 뿐이다. 이런 혼란은 십대들이 정체성을 찾으려고 노력하는 시기이며, 마음의 상처와 사회적 고립 더 나아가 심각한 문제로 이어질 수 있는 위험을 감내해야하는 시기이다.

그러므로 아이가 청소년 단계로 진입할 때 회복력을 가르치는 것을 무엇보다 우선시해야 한다. 그럼 어떻게 이 문제에 접근할 수 있는가?

부모의 지속적 영향

어떤 사람들은 십대들이 자주 친구들에게 의존하고 부모의 영향력은 미미해진다고 생각한다. 그건 사실이 아니다. 십대 자녀도 자라면서 여전히 부모를 의지하고 있다. 부모의 영향력은 십대 자녀가 삶에서 어려운 상황을 극복하는데 필수적이다.

이 단계에서 당신이 할 수 있는 일은 자녀가 자신의 미래에 책임을 지고, 자

기관리를 할 수 있도록 통제력을 키워주는 것이다. 정서적 지원과 관련해서, 십대 자녀는 이전에 경험하지 못한 감정을 느끼기 때문에 부모는 그 어느 때보다 세심한 주의를 기울여야 한다. 혼란스런 시기에 자녀를 도와주고 올바른 길로 갈 수 있도록 자녀를 위해 있어주기가 정말 중요하고, 십대 자녀의 회복력에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

교사, 부모 또는 그 외 어른들이 보여주는 본보기는 십대들이 어린 시절부터 키워오던 회복력을 향상시키는데 중요한 역할을 한다. 십대들은 난관에 부딪힐 때, 희망, 낙관주의, 믿음, 그리고 용기를 복돋을 수 있는 성인 본보기가 필요하다.

십대들에게 회복력을 가르치기

십대 자녀에게 회복력을 가르치는 건 어려운 일이 아니다. 이 문제에 어떻게 접근할 수 있는지 연구하기 위해 과거부터 시행되어 온 많은 논문이 있다. 그 중 올린과 그의 동료들이 개발한 '**회복력 프로젝트**'가 있다. 이 연구는 십대들의 회복력에 접근할 수 있는 구조화된 형식을 보여준다.

올린은 십대들이 자신의 좌절에 대해 공개적으로 토론하고, 자신의 결점을 연구하며, 강점을 발견할 수 있도록 구성된 청소년 모임을 참여하라고 제안한다. 이곳에서 청소년들은 과거의 고통스러운 사건을 학습의 기회로 보고, 긍정적인 방향으로 삶을 재구성할 수 있게 도움을 받을 수 있다. 청소년들은 생존을 위해 회복력을 끌어내야 했고 또는 끌어낼 수 있었던 상황을 기회로 바라보게 된다. 여기에 십대에서 성인에 이르기까지 삶의 문제를 대응하는 데 도움이 될 만한 **7가지 회복력 요소**가 있다.

● 유머

다시 말하지만, 웃음은 최고의 명약이며, 십대들에게 인내할 수 있는 힘을 줄 수 있다.

● 관계

또래와 가족에 의해 정서적 지지 받는다고 느끼는 십대들은 더 많은 회복력을 보인다.

● 진취력

불행한 상황에 한숨 쉬기보다 행동을 취하도록 십대 자녀를 격려하라.

- **통찰력**

십대 자녀가 자신을 더 잘 이해할 수 있도록 도움이 되는 질문을 함으로써 회복력을 개발하라.

- **창의력**

십대가 자신의 상상력을 문제에 대응장치로 이용하도록 적극적으로 권장하라.

- **도덕성**

옳은 일을 하고, 어떤 일이든 곁에 있어주면서 십대 자녀에게 도덕적 가치를 가르쳐라.

- **자립성**

무엇보다 중요한 건 십대에게 자립성, 자율성, 자기 신뢰감을 가르쳐라.

제9장

기타의 정보 및 전략들

지금까지 논의한 것 이외에도, 편의를 위해 우리가 참조할 수 있도록 간단하게 항목별로 나눠 살펴보겠다.

긍정적 양육을 위해

- 아이와 열린 대화를 하라. 아이가 하는 말 속에 숨은 뜻을 파악하고 아이가 하고 싶은 이야기가 무엇인지를 이해하려고 진정으로 노력하라. 비난하거나 빈정거리지 마라. 열린 대화는 아이가 자신의 감정과 생각을 표현하므로 문제를 해결하는 데 큰 도움이 된다.
- 아이가 새로운 것을 시도하고 주변을 탐색할 수 있도록 격려하면서 아이의 독립심, 자율성, 개성, 자신감을 지지하라. 이때 아이가 너무 멀리 벗어나지 않게 잘 지켜봐야 한다.
- 아이의 발달 단계를 조사해보고, 나이에 맞는 요구 사항을 충족시켜주려고 노력하라.
- 부모 역할 외에도 기회가 있을 때마다 아이에게 귀중한 삶의 교훈을 가르칠 수 있는 훌륭한 선생님이 되어라.
- 특히 유아기 단계에 있는 어린 아이에게 주의를 기울여라. 아이의 정상적인 행동과 의사소통 방식을 이해하게 된다. 나중에 부모가 말하는 요점을 아이에게 전달할 때 매우 중요하게 작용한다.
- 아이가 삶을 긍정적으로 바라보게 가르쳐서 아이의 회복력을 강화하라. 또한 아이가 두려워하지 않고, 문제를 바라보며, 문제를 이해하고, 문제로 인해 발생할 수 있는 최악의 상황을 심사숙고 하며, 그런 상황과도 익숙해져야만 그 문제가 서서히 힘을 잃고 사라진다고 가르칠 수 있다.
- 아이의 능력, 강점, 흥미, 열정을 강화하라.

- 아이가 필요시 혼자 힘으로 적용할 수 있는 대처방법을 가르쳐라.
- 본보기가 되어 아이의 감성 지능이 향상될 수 있도록 격려하라. 그 말은 감성 지능방식을 정확히 보여주는 코치, 즉 어려운 문제를 피하면서 그 문제가 해결되길 바라는 코치가 아니라 대화로써 풀어가는 코치가 되어라.
- 한계설정을 명확하게 전달하라. 자녀들이 할 수 있는 것과 할 수 없는 것을 확실히 이해하게 하라. 필요하다면 간단한 어휘를 사용하되, 차갑거나 가혹하게 들리지 않게 하라.
- 가능할 때마다 언제나 논리적이고 자연스러운 결과의 이점을 활용하라. 그래야 부모와 아이 모두에게 좋은 학습이 된다.
- 함께 시간을 보낼 때 자녀의 에너지와 행복을 반영하라.
- 금요일 영화의 밤, 토요일 피자, 일요일 치킨과 같은 가족 활동과 가족문화를 만들어라. 아이들이 자라면서 유대감을 가질 수 있고, 영원한 추억을 만들 수 있는 기회를 줄 수 있다.
- 가족회의를 자주 갖고 자녀가 의견을 표현하도록 격려하라.
- 적절한 방법으로 자녀를 감독하고 모니터링하여 자녀가 무엇을 하고 있는지 인식하라.
- 비디오 게임, 컴퓨터, 휴대 전화 등과 같은 기기를 지나치게 사용하지 않게 하라. 화면에서 멀어지게 하라. 가장 중요한 것은 폭력적인 미디어에 대한 노출을 제한해야 한다는 점이다.
- 자녀에게 온라인에서 위험한 행동에 대한 사례를 알려주고 소셜 미디어의 위험성을 가르쳐라. 만약을 대비해서 자녀의 온라인 활동을 모니터링하라
- 자녀에게 회복력뿐만 아니라 개인적인 문제를 극복할 수 있는 대처방안을 제공하라.
- 항상 무조건적 사랑을 주는 부모가 되어라. 부모가 자식의 결점과 상관없이 자녀를 사랑하듯, 자녀도 타인의 결점에도 불구하고 다른 사람을 사랑할 수 있다.

생떼를 다루기

부모가 아무리 자녀를 잘 훈육한다 하더라도, 언젠가 아이가 생떼를 부리는

때가 온다. 이런 경우는 흔히 훈육이 잘 통하지 않는 초기 단계에서 발생한다. 1세에서 3세 사이 아이는 생떼를 자주 부릴 수 있다. 그렇다고 만 6세가 넘으면 생떼 부리는 게 없어지리라고 기대하지마라. 생떼를 부릴 때 애써 못하게 해서 비참한 실패를 맛보지 말고, 오히려 기다려 주는 것이 낫다는 사실 명심하라.

먼저, 아이가 애초에 왜 짜증을 냈는지를 이해할 필요가 있다. 자신의 좌절감을 표현하는 방법으로 아이는 생떼를 부린다. 다른 대처방안이 없기 때문이다. 특히 공공장소에서 아이가 생떼를 부리면, 방해가 되지 않으려고, 상황을 빠르게 통제하려고 체벌을 이용하고 싶을지 모른다. 그러나 그건 그리 좋은 방법이 아니다.

이런 문제를 해결하기 위한 방법은 문제 상황을 아이가 원하는 대로 처리할 수 없는 이유를 아이에게 친절하고 다정하게 설명해야 한다. 예를 들어, 아이가 텔레비전을 한 시간도 못 봤다고 짜증을 내면, 오랜 시간 텔레비전 시청은 눈 건강에 해롭다는 사실을 설명해주고, 좋아하는 텔레비전 쇼를 못 보게 되어서 실망한 건 이해한다는 점을 담아야한다.

상황을 완화시킬 또 다른 방법은 아이에게 진정할 수 있는 공간을 주는 것이다. 아이의 방이 바로 그런 장소다. 아이가 진정되면, 그 문제에서 아이 집중을 딛 데로 돌리는 시도를 할 수 있다. 아이에게 진정할 시간을 주는 것은 부모와 아이 모두에게 중요하다. 부모도 아이가 다시 또 생떼를 부리지 않도록 하려면, 스스로를 진정시키고, 심호흡을 하고, 상황을 재평가해야하기 때문이다. 아이 문제에 대한 해결책을 찾고 있는 동안, 아이를 얼마나 사랑하는지 알 수 있게 아이를 꼭 안아주도록 해라. 포옹을 해주면 아이는 친숙한 온기를 느끼며 진정이 되고, 아이의 좌절감도 줄일 수 있다.

생떼를 부리는 문제에 접근할 때는 '사랑과 논리'라는 훈육 방식을 적용할 수 있다. 그 기본적 개념은 아이와 논쟁하거나 목소리를 높이거나 행동을 변명해서 안 된다는 것이다. 아이가 짜증을 내기 시작한다고 해서 부모가 화를 내며 소리를 지르면 상황만 악화될 뿐이다. 그럴 때는 이성적 두뇌를 가동시키지 않고, 일단 아이 행동에 동요되지 않도록 한다. 그리고 아이에 관한 공감과 애정을 표현하도록 한다. 이를 테면 아이에게 "엄마는 너를 매우 사랑해서 이 것 저 것 다 말로 할 수 없구나."라고 말해 줄 수 있다. 물론 그런 말을 한다고 해서

아이의 요구를 다 들어줘야 한다는 뜻은 아니다. '사랑과 논리'라는 훈육 방식이 허용적인 양육을 뜻하지 않기 때문이다. 아이가 자신이 저지른 행동의 결과를 이해하여 그에 맞게 책임지게 해야 한다. 그 후에 자녀들과 이런 내용을 충분히 교감하게 되면, 아이는 부모가 전달하려는 요점을 더 잘 듣고 이해할 수 있다. 결국, 아이는 앞으로 자신의 내면의 목소리를 더욱 잘 표현할 수 있게 된다, 자신이 한 행동의 부정적인 결과를 알기 위해서 당신에게 조언을 구할 것이다. 이런 과정을 통해 아이는 미래에 더 나은 결정을 내리게 된다.

그 외에 아이의 생떼를 다루는 빠른 팁 몇 가지를 살펴보자.

- 감정에 휘둘리지 마라.
- 소리 지르지 마라.
- 기다려라. 상황을 통제하려 하지마라.
- 변함없이 일관되게 하라.
- 당신이 하던 일을 계속 하라.
- 롤 모델이 되어라.
- 떼쓰고 있을 때 보상하지 마라. 그 보상으로 인해 앞으로 더욱 떼쓰게 된다.
- 설득하려 하지 마라.
- 상황을 악화 시키지 마라.
- 다른 사람이 뭐라 말하든 신경 쓰지 마라.
- 부모 자신이 먼저 진정하라. 욱하며 발끈하지 마라.
- 기분 나쁘게 받아들이지 마라.
- 꼭 안아줘라.
- 아이에게 결정권을 줘라.
- 그 장소를 떠나라. 아이의 관중이 되지 마라.
- 아이가 감정을 발산하고 진정할 시간을 줘라.
- 친절하고 다정한 어조로 표현하라.
- 아이들에게 무슨 일이 있어도 사랑한다고 말하라
- 아이 감정에 대해 대화하라
- 아이가 자신의 행동에 대해 책임지게 하라.
- 공감하라.

- 아이의 기분을 전환 시켜라.
- 아이의 떼쓰기는 당연한 것으로 받아들여라.

취침 전 긍정적 육아

아이를 재우는 건 부모가 매일 겪어야 하는 가장 큰 도전 과제 중 하나이다. 아이가 잠을 통 자지 않으려 하면 부모들은 다른 사람의 도움을 구하려 한다는 사실은 우연의 일치는 아니다. 딱히 이 문제를 해결하는 방법은 없고, 결국엔 부모 먼저 에너지가 고갈되니 상황은 더욱 나빠질 뿐이다.

많은 소아과 의사들은 수면 문제로 인해 부모들이 눈물이 날 정도로 크게 좌절한다는 사실을 증언한다. 아이들 30% 이상이 수면 문제를 가지고 있고, 그로 인해 서툰 부모들은 불편을 겪어야 한다고 본다.

수면 문제는 생각보다 훨씬 심각하다. 지속적인 수면 장애를 있는 아이는 불안, 고민, 결혼문제, 가정 내 스트레스, 부모와 아이 간의 갈등, 행동 인지 기능 문제 등과 같은 문제로 겪고 있다.

부모가 아이를 재우지 못하면, 자신의 육아 능력에 의문을 품기 시작한다. 아이를 재우는 일이 그렇게 힘든 일일까? 많은 사람들은 직접 그 일을 겪을 때까지 "뭐가 그렇게 힘들다고?" 하면서 대수롭지 않게 생각한다. 본인이 직접 그 문제에 직면하면, 그때서야 비로소 다른 부모와 마찬가지로 죄책감을 느끼게 된다. 어떤 부모는 답답한 마음에 아이에게 소리를 치기 시작한다. 이는 부모와 아이 모두에게 힘든 상황이 될 뿐이다. 결국, 부모는 아이를 침대에서 재우는 것을 포기하고 다른 쉬운 길을 선택하기도 한다. 더는 실랑이를 벌이기가 지치고 좌절감을 느끼기 때문이다. 보통 이 같은 문제는 미래에 더 큰 문제로 이어진다.

아무렇지 않은 일상처럼 아이와 같은 침대를 사용하고 있다면, 아이에게 스스로 진정하고 잠들 기회를 주지 않는 셈이다. 게다가 당신의 수면 부족과 부부간의 문제가 생길 수 있다. 다행히도 이러한 수면 문제에 대해 난리를 피우지 않아도 된다. 이 문제에 대해 해결할 방법이 얼마든지 있다.

우선, 일관된 일상생활을 시작해야 한다. 하루가 마무리될 때, 아이가 편안하고 안전하다고 느껴야 한다. 만약 아이가 자지 않으면, 차분하게 다가가서 침대

에 높히고, 사랑스럽게 "잘 자."라고 말하고 방을 나온다. 자, 이게 전부이다. 너무 단순하게 들리진 몰라도, 여기서 주의할 점은 시간이 꽤 걸리는 일이란 점이다. 반복이 필요하다. 결국에는, 아이는 하루 중 특정 시간에 잠자리에 들어야 한다는 것을 배워야 한다. 물론 일관성 있어야 한다는 말이다.

그제는 아이와 데리고 나와 걷고, 어느 날은 소리 지르고, 또 다른 날은 아이를 무시하면, 당신은 결코 예측 가능한 일상을 만들 수 없다. 아이는 자신의 행동의 결과를 실제로 이해하지 못하기 때문에 처음에는 자녀를 혼란스럽게만 할 뿐이다. 결국, 아이는 언젠가는 당신으로부터 좋은 것을 얻을 기회이므로 계속 침대에서 빠져 나오려 할 것이다. 이 외에도 수면 시간 갈등을 피하고 건강한 수면 습관을 기르기 위해 할 수 있는 다른 방법들을 소개하겠다.

- 변함없이 반복적으로 행동하라.
- 아이에게 왜 잠이 중요한지 말해줘라.
- 아이의 발달 단계를 인식하라.
- 아이가 자기 전에 따뜻한 목욕을 시켜줘라. 편안한 수면에 도움이 된다.
- 목욕하는 동안, 라벤더 로션이나 거품 비누는 편안한 속성을 가지고 있으므로, 둘 중 하나정도는 사용하라.
- 목욕 후 아이에게 우유 또는 꿀을 넣은 케모마일 차를 줘라. 이것도 편안한 속성을 지니고 있다.
- 아이에게 취침 시간이 언제인지 미리 알려줘라 - 타이머를 사용도 좋다.
- 자기 전에 책을 읽어줘라. 매일 밤 동일한 시간에 읽어주면 좋다.
- 잠들기 시간이 되면 아이의 기분을 좋게 해줘라 그 시간을 기대하게 된다.
- 아이가 자지 않는다면 화내지 말고 태연하게 애정을 가지고 부탁하라.
- 아이가 자지 않고 방 밖에서 시끄럽게 한다면, 침착하게 아이를 침대로 데려다주고 "잘 자요." 말하고 방을 나와라. 이것을 여러 번해야 할 수도 있다.
- 아이가 부모 방에서 자겠다고 해도 안 된다고 하라.
- 공감을 표현하라.
- 아이가 침대 아래 괴물 때문에 잠을 못 잔다고 말하면 아이의 두려움을 무시하지 말고 해결책을 제시하라. 예를 들면, '괴물 퇴치 스프레이'를 주는 거다.

- 아이에게 다양한 명상 방법을 미리 알려줘라.
- 부드럽고 조용한 음악, 자연의 소리, 자장가를 들려줘라.
- 애정을 표현하라.
- 필요하다면 불빛을 어둡하게 하라.
- 적절한 경우 방문을 열어둬라.
- 아이의 침대와 잠옷이 편안한 지를 확인하라.
- 아이에게 폭신한 인형이나 담요를 줘라.
- 아이 침실은 조용하고 깔끔하게 유지하라.
- 편안한 백색 소음과 수분을 위해 가습기를 사용하라.
- 부드러운 소리를 내는 어항을 방에 두는 것도 고려하라.
- 천장에 야광별을 붙여라.
- 반짝이는 별 프로젝터를 구입해도 괜찮다. 너무 밝게는 비추지 마라.
- 아이가 잠들 때까지 곁에 앉아라. 하지만 항상 그러지 않아도 된다. 잠들기 위해 스스로를 진정시키는 법을 배워야한다.
- 의사와 상담해서 아이가 수면과 관련된 의학적 문제가 있는지 확인하라.
- 아이의 식사와 수면 스케줄을 유지하라.
- 아이가 잠들려고 할 때, 스트레스를 받지 않고 편안한 상황을 생각하도록 가르쳐라.
- 아이에게 휴식 방법을 가르쳐라.
- 취침 시간에 집주변은 조용한 지를 확인하라.
- 아이를 위해 건강한 식단을 준비해야 하며, 잠자는 데 방해가 되므로 잠잘 시간에는 음식섭취를 피하라.
- 저녁에 초콜릿과 같은 자극적인 음식을 먹이지 마라.
- 하루 동안 적당한 운동을 하라. 하루가 끝나기 전에 아이의 남은 에너지를 분출시켜야 한다.
- 취침 한 시간 전부터 텔레비전, 컴퓨터, 휴대 전화를 보여주지 마라. 액정에서 나오는 블루라이트가 아이의 잠을 방해한다.
- 취침 시간 전 저녁동안 무섭거나 지나치게 자극적인 것에 아이를 노출시키지 마라.

- 아이가 취침 전에 너무 많은 양의 물을 마시지 않게 하고 먼저 화장실을 다녀오게 하라.
- 취침 전에 감정이 상할 주제에 대해 이야기하지 마라.
- 일단 당신이 충분한 수면을 취하고, 불면증이 있더라도 알리지 말고 좋은 본보기가 되어라.
- 아이에게 특혜를 주거나 칭찬을 해서 취침 시간에 좋은 행동을 강화시켜라.

고려해야 할 기타 활동

아이와 유대감을 형성하면서 아이를 더 잘 이해할 수 있는 다음과 같은 여러 활동들이 있다.

- 요리하기
- 도서관 다녀오기
- 영화 보러 가기
- 알뜰시장 다녀오기
- 야외 활동하기
- 장난감 조립하기
- 색칠하기
- 새로운 취미나 기술 익히기
- 음료 가판대 만들고 판매하기
- 음악 만들기
- 박물관 관람하기
- 지역축제, 지역시장, 계절별 행사 함께 참여하기

형제 자매간의 경쟁 문제 해결

형제간 다툼은 모든 가정이 겪는 문제이다. 형제자매 간에 차이를 두고 상대적으로 조화롭게 사는 법을 배울 수 있기에 그리 문제가 되는 것도 아니다. 하지만 인생 초반부터 끝없이 싸우려고 달려드는 것도 사실이다. 아이들은 매일 말싸움을 벌이고, 경쟁하기 마련인데 이는 좋은 일이 될 수도 있다. 형제자매간의 건전한 경쟁은 긍정 강화를 더욱 강력하게 만들 수 있고, 최고의 자아를

이끌어 낼 수도 있다. 이런 장점이 있지만, 그렇다고 이 문제를 단연코 쉽게 생각하면 안 된다. 형제자매 간의 적대감이 통제 불능 상태가 되어 서로의 관계를 망치고 부모에게 큰 문제를 안겨줄 수 있다. 부모가 형제자매 간의 이러한 경쟁을 억제하기 위해 아무런 조치도 취하지 않으면 영구적인 결과로 나타나는데, 그 중 하나가 일탈 행동이다.

많은 요인으로 형제자매 간의 경쟁이 심각해지는데, 이를 막기 위해서는 각각 요인을 하나씩 해결해야 한다. 경쟁의 심각성을 이해시켜주려면 부모가 아이들의 행동을 일일이 모니터링해야 하는 매우 복잡한 작업이라 하겠다. 주의해야 할 점은 아이와 상호 작용, 아이와 관계, 성별, 출생 순서, 성격이며 특히 편애를 가장 주의해야 한다. 게다가, 형제, 자매 간 경쟁은 어릴 적부터 시작되기 때문에 미리 준비할 시간이 거의 없다. 아이가 자신이 형제나 자매가 생긴다는 사실을 깨닫는 순간부터 시작될 수도 있다. 질투는 그 순간부터 시작된다. 다행히도, 아이들 사이에서 생기는 적개심을 최소화할 수 있는 접근 방식이 많이 있다.

해결책 중 하나는 앞서 말했듯이, 아이들이 가진 최고의 자질을 끌어내면서 건전한 관계와 경쟁을 만들어내는 거다. 아이들이 자신들의 경쟁을 기꺼이 스포츠로 생각할 수 있는 지에 달려있다. 부모는 첫째 아이와 건전한 관계를 맺어서, 아이에게 형제, 자매가 생길 것을 미리 알려줄 수 있다. 그 때 아이에게 좋은 일이라면서 긍정적이고 신나하는 어조를 유지하라. 여기서 아이에게 약간 과장된 말투로 나이가 많은 자녀가 언니, 오빠 또는 형으로서 새로운 역할에 대해 말해주는 것이 중요하다.

그때부터, 아이가 동생의 태동을 느낄 수 있도록 해주고 더 나아가 초음파 사진을 보여주면서 일찍부터 형제, 자매간의 유대감을 맺게 해준다. 또 다른 활동으로 아이와 함께 아기 방을 꾸며보는 것도 형제, 자매 간 긍정적 애착 관계를 형성하는 데 도움을 준다.

어떤 경우에, 신생아에게 의학적 합병증이 나타날 수 있다. 아기가 조기에 태어나거나 다른 심각한 의학적 문제를 생겨나는 경우다. 이런 상황은 큰 아이에게 매우 큰 스트레스가 될 수 있다. 상황에 따라 아기에게 더 많은 관심을 기울여야 해서 큰 아이가 이런 상황을 질투할 수 있다. 이런 경우에는 큰 아이에게

현재의 상황이 어떤지를, 왜 그러는지를 이해시켜야 한다. 또한, 상황에 변수가 생길 때마다 큰 아이에게 알려주는 것도 좋은 선택이다.

입양은 완전히 다르게 접근한다. 왜냐하면 새로운 가족이 생기기 전에 아이가 마음의 준비를 할 여유가 있기 때문이다. 그러나 여기에도 그만큼 어려운 과제가 있기 마련이다. 예를 들어 입양이 어떻게 이루어지는지를 아이에게 설명하고 형제, 자매 사이에 연결점을 위해 노력해야 한다. 앞서 말한 새 방을 꾸미는 데 그런 준비 과정을 현재의 아이와 함께 할 수 있다.

국제 입양이거나 나이가 많은 아이를 입양하는 경우, 해야 할 일이 몇 가지 더 있다. 하나는, 입양될 아이가 아직 보육원에 있다면, 생물학적 자녀를 참여시켜 선물을 보내어 친밀감을 형성할 수 있다. 형제간의 관계를 시작하기에 봉제 인형, 장난감, 편지도 형편에 맞게 시작해도 괜찮다.

아이를 입양하기로 결정했다면, 아이가 지내온 과거를 미리 살펴 생각해야 하는데, 아이의 성격, 좋아하는 것, 싫어하는 것, 기질 등을 알 수 있으며, 또한 앞으로 형제자매 관계를 형성하는데 영향을 주기 때문이다.

그 외에도 형제자매 경쟁을 멈추는데 도움이 되는 몇 가지 팁을 소개하겠다.

● 낙인찍기 하지 마라

앞서 말했듯이, 당신이 말하는 대로 아이의 모습이 만들어 지고 있으므로 낙인을 붙이는 행위는 결코 올바른 방법이 아니다. 아이가 외동일 때는 아이에게 낙인찍는 것을 쉽게 피할 수 있지만, 아이들 중 한 아이만 칭찬하면 무의식적으로 칭찬 받지 않는 아이에게 낙인을 찍는 거나 다름없다. 예를 들어, 큰 아이는 모범생이지만 다른 아이는 모범생이 아니라는 것을 뜻한다. 즉, 큰 아이는 학교에서 공부를 잘하는데 다른 아이는 그렇지 않다는 자기 성취적 예언을 만드는 꼴이다. 또한 이런 문제는 형제자매 사이에 적대감을 조성할 수 있다. 이런 문제를 방지하려면, 아이 자체가 아닌 행동을 탓하라.

● 평등하게 대하라

아이 모두에게 동등한 관심과 사랑을 주되, 아이의 기질과 독특한 자질에 따라 그에 맞게 아이들을 대하라. 이런 방법은 싸움을 미연에 방지할 수 있다.

● 갈등 해결 방법을 가르쳐라

아이들에게 갈등을 해결하는 방법을 가르쳐서 스스로 문제를 해결하도록 격

려하라. 거칠게 몸싸움을 하는 상황에만 관여하면 된다. 아이들이 화해하는 방법을 알고 있으면 스스로 기꺼이 협력하고 긍정적 관계로 발전시킬 수 있다.

- **개입하지 마라**

앞서 언급했듯이, 여러분이 절대적으로 개입해야 할 때까지 싸움에 끼어들지 마라. 예를 들어, 아이들이 말다툼을 하면 끼어들 필요가 전혀 없다. 서로 때리기 시작하면 그때 끼어들어라. 개입하지 않으면 아이들은 스스로 갈등을 해결하는 방법을 연습할 수 있다.

- **편을 들지 마라**

만약 말다툼이 걷잡을 수 없을 정도로 신체적으로 맞서기 시작한다면, 그때 끼어들어라. 그렇더라도 어느 한 편을 들지 말고 아이들을 문제 해결 과정에 참여시켜라.

- **동등하게 처벌하라**

평등은 처벌에도 적용된다. 만약 아이들이 가정 규칙을 어긴다면, 반드시 동등하게 처벌하라. 만약 가정 규칙에 말다툼을 하면 안 된다는 규정이 있다면, 싸움에 휘말린 아이 모두가 그 결과에 대처해야 한다는 점을 확실히 해둬라. 그렇게 하면, 아이들은 사이좋게 지내는 것이야말로 큰 이익이라는 것을 알아차리게 된다.

이혼 과정 중 양육

이혼은 자녀들이 직면할 수 있는 가장 힘든 문제이다. 아이들은 부모가 끊임 없이 다투는 동안 종종 심리적 충격을 심하게 받는다. 아이들은 최종적으로 이혼이 처리되기 전까지 가정에서 있을 수 있는 부정적인 상황들을 고스란히 느끼고 고통스러워한다. 이렇듯 이혼이 직접적면서 장기적인 부정결과를 초래한다는 사실은 그리 놀라운 일도 아니다. 그 많은 결과들 중에 불과 두세 가지 예를 들어도 정신 건강, 감정 불안정, 관계 문제 등과 같은 위험이 증가한다.

하지만, 이혼이 자녀에게 미치는 영향이 상황에 따라 달라질 수도 있다. 어떤 경우에는 아이들이 단기적으로는 부정적 결과를 겪어야 하지만 지속적인 심리적 손상은 없었다. 또 다른 아이들은 성인이 되어서까지 이혼이 부정적 영향을 미

쳤다. 이런 사실을 살펴보면, 자녀가 부모의 이혼에 대처하는 데 도움이 되는 방법을 찾을 수 있다는 의미다.

앞서 말했듯이, 기질은 아이마다 다르다. 성격과 가족 구성원도 아이들이 이혼에 얼마나 잘 대처할 수 있는지 여부에 중요한 역할을 한다. 다시 말하지만, 이혼이 이루어지기 전부터 아이의 부정적 심리 손상은 이미 이루어지고 있다.

결론적으로 지속적인 심리 손상은 이혼 자체로 인해 발생하지 않을 수 있다는 점이다. 문제의 근원은 부모들 사이 갈등과 부모가 그 갈등을 다루는 방법에 달려 있다. 상황이 산산조각 무너지더라도, 아이가 회복력을 유지할 수 있게 준비시킬 수 있기에 부모로서 이런 사실을 알아두는 게 중요하다.

이혼은 복잡한 주제이며 이유도 참 많다. 이렇게 다양한 이유들 때문에 아이가 그런 상황을 받아들이는 것을 더욱 어렵게 만든다. 부부 사이 협력이 부족하거나 적대감을 드러내는 이유가 아이들을 더욱 힘들게 만든다.

그러니, 이혼을 하는 과정에서, 아이는 부정적 영향을 받기 때문에 아이를 힘들게 하는 요소를 없애야 한다. 부부는 되도록 부부갈등, 돈 문제, 기타 가족 문제를 아이에게 노출 시키지 말아야한다. 적어도 아이가 의사결정 과정에 참여할 수 있을 만큼 나이가 들 때까지 말이다. 부모의 또 다른 문제는 부부가 아이들 앞에서 서로 욕을 하거나 심지어 아이에게 직접 욕설하는 상황이다. 이런 행위는 아이가 부모와 등지게 하고 또한 자기 자신도 미워하는 결과로 이어진다.

전 배우자를 헐뜯는 일은 생각보다 흔하게 일어나는 일이다. 헐뜯기는 전 배우자를 아이에게서 떨어트리는 방법이다. 이런 태도는 아이 앞에서 의도적으로 전 배우자를 비난하는 점이 특징이다. 사실, 부정적인 의도가 없더라도, 아이가 한쪽 부모를 싫어하게 만드는 말을 계속 하고 있는 셈이다.

이것은 당신이 욕하는 전 배우자가 아이를 사랑하지 않는다고 믿게 해서 아이에게 심리적 상처를 준다. 게다가, 아이는 한쪽 부모가 문제가 있다고 믿게 된다. 이 말은 아이도 본질적으로 문제가 있거나 흠이 있다는 점을 의미한다. 이러한 이유로 자녀의 마음가짐, 자부심, 자신감, 인간관계뿐 아니라 삶의 많은 측면에 부정적인 영향을 주게 된다.

이것은 당신이 욕하는 전 배우자와 자녀 사이에 부정적인 영향에 대해서만 말하는 게 아니다. 비난을 받는 한쪽 부모가 상황을 적절하게 해결하지 못하면 아

이로부터 존중을 받지 못하고 심지어 연락을 아예 하지 않는 위험을 무릅써야 할지 모른다.

그렇다면 자녀와 부모 관계와 심리적 안정 상태를 손상시키지 않고 어떻게 이 상황을 다룰 수 있는가?

1. 책임감을 가져라

전 배우자에 대한 부정적인 감정은 피할 수 없다. 그러나 이런 시점에서 부모의 목적은 아이와 함께 있을 때 최선을 다하는 부모가 되는 것이다. 앞서 언급한 모든 긍정적 양육에 관한 핵심을 연습하고 전 배우자를 욕하지 마라.

2. 걱정하지 마라

자녀 양육권을 갖고 있지 않은 부모는 이혼한 전 배우자에게 적대감이 있을 수 있다. 그 정도는 당연하다. 하지만, 당신은 부모 역할을 해야 하며, 최선을 다하는 부모가 되어서 다른 한쪽 부모가 당신을 소외시킨 사실을 아이에게 증명해야 한다.

3. 부모가 되어라

많은 이혼 부모는 이혼하는 동안 자녀와 친구가 되려고 한다. 이것은 자녀를 훈육하거나 규칙을 정하는 것을 어렵게 만들 수 있기 때문에 이상적이지 않다. 부모가 또 해선 안 되는 사항은 자녀에게 필요 이상으로 개인적인 문제에 대해 이야기하는 것이다. 이것은 어린 자녀에게 불필요한 부담을 줄 수 있다. 이 시점엔 아이가 필요한 건 부모이므로 당신은 부모가 되어야 한다. 그러므로 규칙을 정하고, 실행하라. 그리고 규칙에 일관성을 유지하라.

4. 훈육하고 사랑하라

특히 이혼 후, 부모는 부부사이에 존재하던 사랑이 사라졌지만, 부모와 아이 사이에 존재하는 사랑은 여전하다는 사실을 아이에게 알려주어라. 어떤 아이들은 한 번 이혼이 일어나면 더 이상 사랑받지 못할지도 모른다고 두려워한다. 따라서 감정이 격해지는 상황에, 자녀를 따뜻하게 훈육해야한다. 그렇지 않으면, 아이는 관계에 대해 불안감을 느낄 수 있다. 그래서 규칙을 정하고, 아이가 바쁘게 지낼 수 있는 일상을 만들고, 인생에서 중요한 것들에 집중하게 해라. 아이와 소중한 시간을 함께 할 때 당신은 아이에게 당신의 사랑이

흔들리지 않는다는 것을 보여줄 수 있다.

5. 무리한 요구를 거부하라

이혼 후 부모는 종종 자녀의 애정을 놓고 경쟁한다. 이렇게 하면 아이가 두 사람을 다시 화합시키려고 시도할 기회가 생기기도 한다. 그 상황은 나쁜 것만은 아니다. 하지만 아이가 못된 방법으로 부모의 애정을 이용하여 물질적 요구를 할 수 있다. 이혼한 부모는 이런 상황에서 아이가 전 배우자보다 자신을 더 사랑해주기를 원하기 때문에, 자녀가 원하는 요구를 무리하여 들어주려고 한다. 그렇게 하지마라. 대신 확고한 태도를 유지하면 아이가 부모를 존중하게 될 것이다.

6. 유통성을 지녀라

아이가 예측 가능한 발달 진행을 유지하려면 따라야 할 일상이 필요하다. 그런데, 아이가 두 가지의 다른 규칙에 적응하고 준수해야 한다면 굉장히 혼란스러울 수 있다. 전에 하던 양육 방식은 효과가 없을 수 있어서, 전 배우자와 대화해서 서로의 가정 규칙과 일상에 대해 논의하라.

기타 정보 및 전략

우리가 앞서 논의한 모든 내용 외에도, 당신의 양육을 도와줄 몇 가지 좋은 전략들이 있다. 어떤 방법이 어떤 연령에 가장 유용한지를 알아보기 위해, 나이에 맞는 전략을 나열해 보았다. 이를 통해 당신은 아이의 발달적 요구에 맞춰 적절한 방법을 구현할 수 있을 것이다.

0세에서 1세까지

- 아기가 집안에서 부상입지 않게 안전한 환경을 마련하고 집 주변도 미리 예방조치를 취하라.
- 충분한 영양소를 공급하라.
- 아기를 위한 재미있는 활동을 제공하라.
- 아기와 자주 말을 걸어라.
- 아이에게 필요한 온정과 애정을 주기 위해서 자주 안아줘라.

1세에서 2세까지

- 익사 위험, 독극물, 화재, 날카로운 물건, 작은 물건 등과 같이 위험 요소를

잘 살피라.

- 아이에게 매일 책을 읽어줘라.
- 아이가 스스로 탐구하고 새로운 시도를 하게 하라.
- 아이가 바람직한 행동을 하면 칭찬과 같은 긍정적인 반응을 보여라.
- 아이와 함께 재미있고 흥미로운 활동에 참여하라.

2세에서 3세까지

- 다시 한 번 말하지만, 안전을 보장하라.
- 아이에게 간단한 노래를 가르쳐라.
- 역할놀이를 자주 하라.
- 아이와 함께 책을 읽어라.
- 긍정적인 행동을 칭찬으로 표현하라.

3세에서 5세까지

- 안전을 거듭 확인하라.
- 쉬운 집안일에 자녀를 참여시키라.
- 긍정적 처벌을 사용하여 자녀를 훈육하라.
- 자녀에게 책을 자주 읽어주고, 어떤 책을 읽을지 직접 고르게 하라.
- 자녀가 선택할 수 있는 기회를 주어라.

6세에서 8세까지

- 아이에게 교통사고 및 익사 위험과 같은 외부 위험에 대해 가르쳐라.
- 아이에게 도움을 요청하는 방법을 가르쳐라.
- 아이를 운동에 참여시키고 그 활동을 지켜봐라.
- 아이에게 학교와 인생에서 알아야 할 중요한 것들에 대해 이야기하라.
- 가족 문화와 일상을 함께 만들어 가라.
- TV, 전화, 컴퓨터 등의 사용 규칙은 일관되게 유지하라.

9세에서 11세까지

- 아이가 차를 타거나, 자전거나 스케이트보드를 타고 있을 때 위험으로 부터 보호받을 수 있도록 확실히 하라.
- 아이에게 집에서 지켜야 하는 규칙에 대해 가르쳐라.
- 아이가 충분한 수면을 취할 수 있도록 하라.

- 아이에게 꾸준히 저축할 수 있게 하면서 책임감에 관해 가르쳐라.
- 아이의 친구와 그 부모에 대한 정보를 알고 있어라. 이는 아이가 십대가 되면 중요하게 작용한다.
- 아이와 함께 사춘기, 위험 행동, 또래집단에서 받는 압박감 등에 관해서 대화하라.

12세에서 14세까지

- 자녀가 또래 집단으로 부터 압박감을 극복하고 건강한 선택을 하게 도와라.
- 자녀의 결정, 관심, 의견을 존중하라.
- 어른의 보호 감독을 받게 하라.
- 위험한 행동을 주제로 토론하라.
- 목표와 기대를 명확하게 설정하라.

15세에서 17세까지

- 십대 자녀가 성행위 혹은 돌발 행동 때문에 생길 수 있는 위험을 알고 있는지 확인하라.
- 귀가 시간과 부모의 기대를 이해하는지 확인하라.
- 우울증과 자살하기 쉬운 성향과 같은 민감한 내용을 주제로 토론하라.
- 십대 자녀가 목표를 설정하고 미리 계획을 세울 수 있게 격려하고 도와라.
- 애정을 보여라. 십대 자녀도 여전히 부모로부터 애정이 필요하다.
- 십대 자녀가 현명하고 건강한 선택을 하도록 도와라.
- 십대 자녀의 사생활을 존중하라.

결언

긍정적 양육은 행복한 가정의 핵심이다. 이미 상당한 양의 과학적 연구들이 계속해서 이를 입증하고 있다. 아직 시작 전이라면, 지금이 바로 양육방식을 바꿀 때이다. 그리고 긍정적 양육에서 오는 최대 효과를 받아들여라.

긍정적 양육은 일관성 있게 시도할 때에만 효과가 있다. 이를 위해서 부모는 더 많은 시간과 노력을 투자해야 솔직히, 긍정적 양육은 아마도 어떠한 부모라도 실천할 수 있는 가장 어려운 양육방식이기는 하다. 하지만 위대한 일이 하루 아침에 이루어지는 법은 없다.

당신에게 하루를 마무리하면서 열린 마음으로 오늘을 이야기하고 잘 성장하는 아이들이 생길 것이다. 가족 분위기는 긍정적이고 행복할 것이다. 이런 지점까지 오려면 온 힘을 다해 부지런히 애를 써야 하지만, 물론 그만한 가치는 있다.

설령 이 양육방식이 힘들고 더는 할 수 없다 해서, 빠른 해결책만을 찾으려한다면 그건 결코 좋은 생각이 아니라는 걸 기억해라. 아이가 답답하게 느껴질 수도 있지만 그건 아이가 더 잘하는 법을 몰라서이기 때문이다. 아이가 더 잘 알 것이라는 기대도 하지 마라. 아이는 부모인 당신을 행복하게 하고 싶지만, 그저 어떻게 해야 하는지를 모를 뿐이다. 당신에게 도움이 필요하다면 배우자가 힘이 되어줄 것이다. 게다가 당신이 손만 내밀면, 기꺼이 도움과 지원을 아끼지 않는 부모 커뮤니티가 상당히 많다. 거기서 적어도 당신이 자녀와 겪은 어려움을 공유하면서, 커뮤니티에 부모들과 공감하며 웃을 수 있을 것이다.

어찌 되었든 간에, 나는 당신이 육아에 최선을 다하길 바랄 뿐이다.