서울특별시
우리동네키움센터

2021
우리동네키움센터 종사자 교육

윤 성 경

부모교육 및 부모상담

1차시

부모교육

1. 학령기 자녀의 부모역할

1) 격려자로서의 역할

- 초등학교에 다니는 학령기 자녀가 집단생활에 적응할 수 있도록 부모는 학업에서의 좌절이나 또래로부터의 거부 등 아동이 경험할 수 있는 심리적 어려움에 대해 격려자가 되어 함께 적응할 수 있어야 한다.
- ***회복탄력성** - 아동이 적응에 부정적인 영향을 미칠 만한 어려움에 맞닥뜨렸을 때, 유연하게 반응하여 자신의 내부와 외부에 있는 보호 요인을 효과적으로 활용하며 긍정적인 결과를 도모하게 되는 일련의 과정으로 아동의 신체적·심리사회적 특성, 가족과 맺는 관계, 그리고 아동이 속한 지역사회를 기반으로 발생하는 매일의 일상이 탄력성으로 발휘된다.

2) 훈육자로서의 역할

- 학령기 아동은 영아기, 유아기 아동과는 다른 변화된 훈육체계를 필요로 한다. 이 시기에는 유아기와 다른 문제행동들이 발생하기 때문에(예 : 거짓말, 훔치기, 따돌리기 등) 문제행동이 발생하면 그것을 바로잡고 긍정적인 행동습관을 습득하도록 부모가 훈육자로서의 역할을 수행하는 것이 중요하다.

- 첫째, 자녀의 어긋난 행동에 대해 감정적으로 반응하지 않는 것이다. 이를 위해서는 **부모가 스스로 자기 감정에 대해 자각하고 조절**할 수 있어야 한다.

- 둘째, 자녀의 부정적인 **행동 이면**에 숨어있는 자녀의 욕구를 명료하게 파악하고 **공감**할 수 있어야 한다. 자녀의 입장과 심정에 초점을 맞춰 대화하다 보면 자녀를 더 깊이 이해할 수 있고, 자녀에게도 부모의 공감과 이해를 전달할 수 있는 좋은 기회로 활용해야 한다.

- 셋째, 자녀를 존중하는 태도를 유지하면서 자녀가 잘못된 행동을 교정하고 바로잡을 수 있도록 도와주어야 한다. 자녀가 한 행동의 결과를 인식할 수 있도록 충분하게 대화를 나누고 새로운 행동방식을 함께 합의 하고 그 과정을 **함께 평가** 하는 과정이 **지속**되어야 한다.

1. 학령기 자녀의 부모역할

전략	결과
잘못된 행동을 사전에 차단하기	잘못된 행동을 선택하지 못하도록 사전에 조치를 취하는 것이다. 예를 들어, 숙제하는 동안 아이가 다른 자극에 쉽게 전이되는 것에 대비해 컴퓨터나 만화책 등은 책상 근처에 두지 않도록 한다.
규칙을 위한 이유를 제공하기	아이가 모든 규칙은 성인이(부모가) 독단적으로 정한 것이 아니라는 것을 이해할 수 있도록 해주어야 한다. 규칙은 공정하고 합리적이라는 사실을 알아차릴 수 있도록 여러 가지 방식으로 설명해 주어야 한다.
성숙한 행동을 격려하기	"최선을 다했구나.", "도와줘서 고마워."와 같이 아이의 노력과 협력에 대해 감사를 표하는 것이 필요하다. 성인이 격려해주는 것은 긍정적인 행동에 대해 아이가 자부심과 만족감은 느낄 수 있게 해준다.
아이의 신체적·정서적 신호에 민감하기	아이들은 피곤하고, 아프고, 불편하고, 지루할 때 주의를 끌기 위해 부적절한 행동을 보이는 경향이 있다. 이런 경우에 나타난 행동이라면 훈육보다는 아이의 신체적·정서적 요구를 충족시켜주는 것이 더욱 효과적이다.
타협과 문제해결을 시도하기	아이가 고집을 부리거나 반항한다면 아이의 감정에 대해 이해하고 있음을 밝히고(예 : 방 정리를 하는 것이 재미없다는 걸 알아), 타협안을 제시하거나(예 : 네가 책을 정리하면 나는 침구를 정리할게) 문제 해결 방법을 생각하도록 돕는 것(예 : 즐겁게 방 정리를 할 수 있는 방법은 뭘까?)이 효과적이다.

3) 근면성 발달의 조력자로서의 역할

- Erikson(1964)에 의하면 이 시기에 아동들은 자신이 속해있는 사회에서 유용한 여러 기술을 배우고 다양한 문화를 접하며 학교에서 지적인 기술(읽기, 쓰기, 산수 등)을 습득하고 그것을 활용하는 경험을 통해 성취감을 느끼고 더 나아가 자기 일에 몰두하는 근면성이 형성된다.
- 부모가 지나치게 자녀의 행동을 통제하지 않아야 하고, 부모 자신의 불안이나 심리적 어려움이 아동에게 표출되고 있는 것은 아닌지 검토해볼 필요가 있다. 또한, 아동기 특성은 간과한 채 **성인의 시각**에서 아동의 행동을 평가하고 있는 것은 아닌지 반성해볼 필요가 있다.

3) 근면성 발달의 조력자로서의 역할

전략	결과
원칙 세우기	가정 내에서 지켜야 할 원칙(식사, 수면, 씻기 등)과 사회적인 상황에서 지켜야 할 원칙(식당, 지하철 등에서의 행동)에 대해 분명한 원칙을 세워야 한다.
모범 보이기	자녀에게 원칙을 말로 설명하는 것보다 모범을 보여주는 것이 훨씬 강력한 영향을 미칠 수 있다.
부정적 결과 경험시키기	아동이 하는 행동의 부정적인 결과를 경험하도록 해야 한다. 예를 들어, 식사시간에 아무리 불러도 오지 않는 자녀에게 저녁식사 시간을 미리 알려주고 그때 식탁에 앉지 않을 경우에 밥을 주지 않을 뿐만 아니라 그 어떤 군것질도 허용하지 않아야 한다.
보상과 벌주기	자녀 스스로 부정적 결과를 경험한 후 부모와 충분한 대화의 시간을 갖는다. 어떻게 노력할 수 있는지, 그에 대한 보상은 무엇으로 할 것인지, 만약 지키지 못할 경우에 어떤 벌을 받을 것인지, 부모와 자녀가 대화를 통해 합의해야 한다.

4) 긍정적 자아개념 형성의 조력자로서의 역할

- 학령기에는 자아개념도 점점 복잡해지고 분화되기 시작한다. 그리고 그러한 자아개념을 바탕으로 자신에 대한 감정과 느낌인 **자아존중감**을 형성하게 된다. 자아존중감 형성에는 자신이 이루어내는 성취뿐만 아니라 주변 사람들(부모, 교사, 또래 등)로부터 받는 존중과 수용이 중요하게 작용한다.
- **자녀의 욕구와 감정**을 알아주고 **수용**하며 **공감**해주는 것은 자녀의 긍정적인 자아존중감 형성에 중요한 밑천이 된다. 따라서 자녀의 일상생활에 관심을 가지고 적절하게 반응하며 공감해주는 노력이 필요하다.

1. 학령기 자녀의 부모역할

생각해보기

<아이의 감정에 적절히 반응하기>

① (다른 친구들 앞에서 발표하는 것이 걱정되어 우는 아이에게) "괜찮아. 별거 아니야. 용감하게 잘하고 올 수 있지? 잘해서 상 타오면 지난번에 사달라고 한 게임기 사줄게." - **축소전환형**

② (자신이 소중하게 생각하는 스마트폰이 고장 나서 화가 난 아이에게) "야, 뚝 그쳐. 네가 잘못해서 고장 난 건데 뭐가 잘났다고 우냐?" - **억압형**

③ (친구와 놀다가 싸우고 친구를 때리고 온 아이에게) "그래, 화가 날 만했네. 화나면 때릴 수도 있는 거지. 괜찮아, 잘했어! 맞고 온 것보다 훨씬 낫다!" - **방임형**

④ (실패할 것이 두려워서 도전하지 않는 아이에게) "우리 OO, 제대로 해내지 못할까 봐 걱정되는구나? 그래도 도전하지 않으면 성공하는 경험도 얻을 수 없고 지금보다 더 성장할 수 없게 되는데.... 어떻게 하면 조금 더 자신 있게 해볼 수 있을까, 방법을 생각해보자" – **감정 코치형**

출처 : 존 가트맨, 내 아이를 위한 감정코칭, 조벽·최성애, 한국경제신문(2011) 참고하여 수정 및 보안

1차시
감사합니다

2차시

부모교육

1-2. 공감하기

(출처: 곽윤정 외(2013), 내 아이의 강점지능. 21세기북스)

"우리 아이는 착하고 엄마 말도 참 잘들었는데 어느 순간 갑자기 말을 듣지 않아요 ㅜㅜ"

아이가 어렸을 때는 엄마가 아이 감정에 공감해주지 않더라도 자녀의 행동을 통제하는 것이 가능

이런 상황이 반복되면 아이의 마음속에서 '자기 마음을 몰라주는 존재'로 엄마를 낙인 찍고 마음의 문을 닫아버린다.

그렇기 때문에 공감하는 것은 일찍 시작할수록 좋다. 이미 아이가 부모에게 반항하고 삐딱한 모습을 보인다 하더라도 지금 이 순간부터라도 자녀의 감정을 읽어주고 공감해주는 것만으로 달라질 수 있다.

1-2 공감하기

(출처: 곽윤정 외(2013), 내 아이의 강점지능. 21세기북스)

공감 과정: 느낌을 공유하는 과정에서 일어날 수 있는 현상들

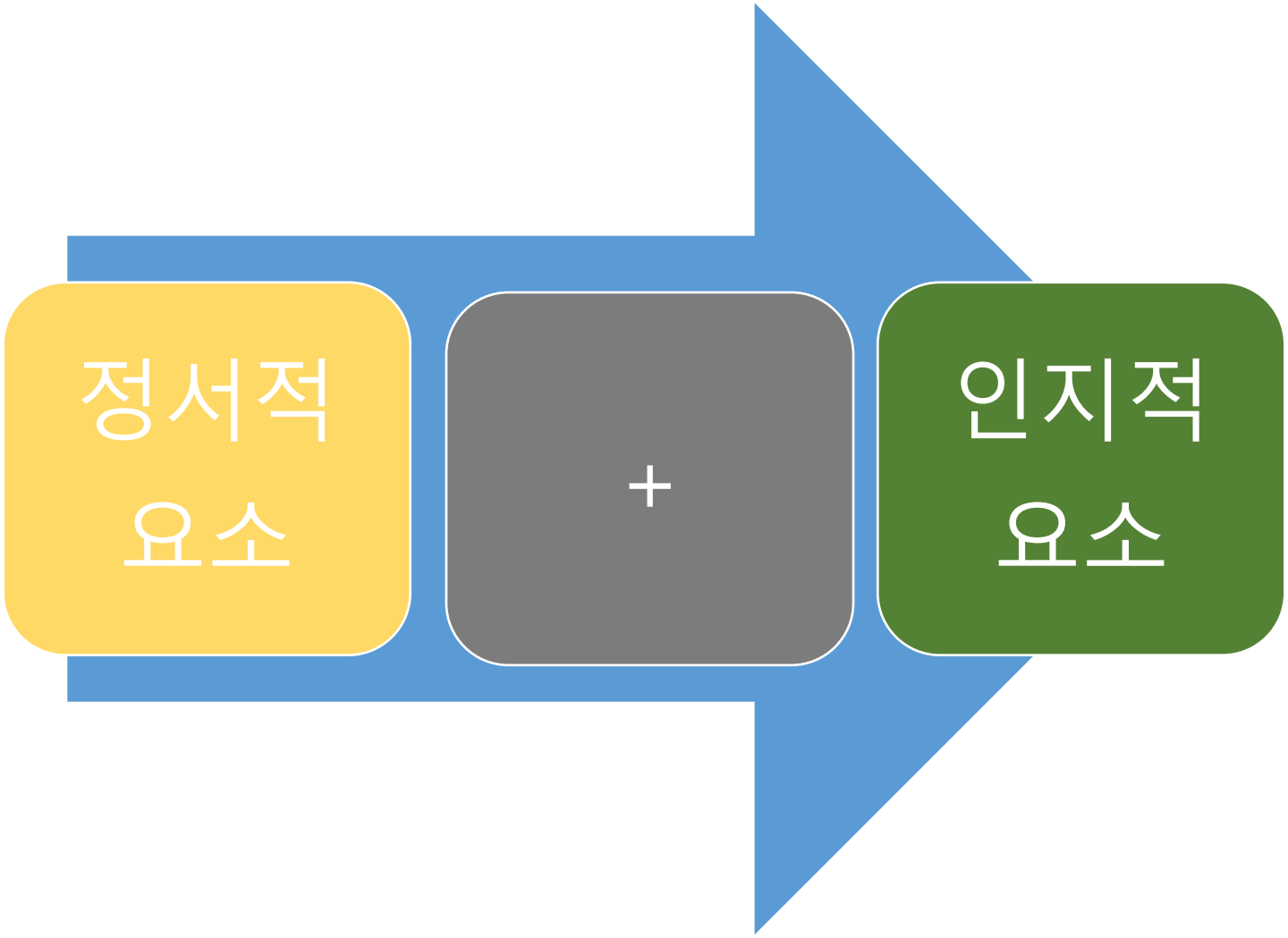
공감하는 사람은 원래 공감의 대상자가 느낀 정서와 다를 수 있다.

공감하는 사람은 선택적으로 주의를 집중할 수도 있다.

느낌을 무시하거나 왜곡할 수도 있다.

상대의 정서를 더 크게 느낄 수도 있다.

1-2. 부모역할에 대하여 공감하기



1-2. 부모역할에 대하여 공감하기

(출처: 곽윤정 외(2013), 내 아이의 강점지능. 21세기북스)

타인의 입장이 인지적으로 잘 이해되지 않거나 그 상황이 잘 받아들여지지 않음

내가 다른 사람의 입장을 바꾸어 보는 '입장 바꾸기' 가 원활하지 않을 수 있음

<--인지적 요소

1-2. 부모역할에 대하여 공감하기

(출처: 곽윤정 외(2013), 내 아이의 강점지능. 21세기북스)

공감 ← 정서감염

▪정서감염

▪Freud는 시각, 청각 촉각, 후각, 미각 등의 감각 기관을 통해 엄마와 자식 간에 형성되는 유대는 심리적 탯줄을 제공. 탯줄을 통해 엄마의 심리상태가 자녀에게 전달되어 유아시절의 심리 상태를 구성. 유아의 심리상태는 어머니의 정서와 일치하는 공감현상을 불러 일으킨다.

▪동작모방

▪일상생활 가운데 발견할 수 있는 대표적 정서감염 현상.

▪사람들이 거의 반사적으로 다른 사람의 몸짓 또는 얼굴 표정을 따라하거나 그와 유사한 행동을 모방하는 것. ex) 권투경기 관중들이 어금니를 꽉 깨물고 주먹을 불끈 쥐고 본다.

▪. Hoffmann에 따르면 "공감은 비자발적으로 때로는 억제할 수 없을 정도로 다른 사람의 감정 상태를 경험하는 것을 말한다 "

▪공감

▪정서감염을 공감의 원형으로 보는 이유는 유아나 아동의 인지능력이 발달하지 않은 상태에서 애매하거나 잘못 지각되고 있지만 단순히 전염적으로 일어나는 정서 반응이기 때문이다

1-2. 부모역할에 대하여 공감하기_ 사례

출처: 김세영 조선에듀 기자 입력 2017.09.18. 03:07

푸릇한 망울이 하나 둘 하얀 꽃잎을 터뜨리던 어느 봄, 이유남(55) 서울 명신초 교장은 매일 죽음을 떠올리고 있었다. 아침에 눈 뜰 때마다 여전히 펄떡이는 자기 심장을 원망했다. '어쩌면 이렇게 튼튼할까. 제발 좀 멈춰줬으면.'

◇우등생 자녀 둔 '수퍼 맘'에게 무슨 일이

지옥이 있다면 여기가 아닐까. 전교 1등을 하던 순둥이 고 3 아들이 4월 자퇴서를 내밀며 "부모 동의란에 도장 안 찍으면 아파트에서 뛰어내리겠다"고 했다. 이 교장을 향하는 아들 눈길엔 살기가 등등했다. 한 달 뒤엔 한 학년 아래 딸이 아빠 도장을 몰래 찍어 자퇴서를 제출했다. 딸 아이는 엄마를 투명인간 취급했다. 가끔은 분을 못 이겨 온갖 욕을 쏟아내고 자해했다. 아이들은 각자 방에 틀어박혀 먹고 자고 게임 하고 TV 보는 생활을 이어갔다. 컴퓨터를 부수고 인터넷 선을 잘라봤지만 소용없었다. 신경정신과에 데려가려 했더니 "'당신'이야말로 정신이 이상한 사람"이라며 난리를 쳤다. 스트레스로 숨을 못 쉬어 쓰러지던 순간 "쇼하고 있네" 하는 목소리가 희미하게 들렸다. 어느 날엔 아들과 딸이 치고받다가 딸 코뼈가 부러졌다. 이 교장은 "하루하루가 전쟁 같았다"고 했다. 10년 전 일이다.

-

1-2. 부모역할에 대하여 공감하기_ 사례

출처: 김세영 조선에듀 기자 입력 2017.09.18. 03:07

그럴수록 교무실에서 더 활짝 웃으며 아무 일 없는 척했다. 그는 **'수퍼 맘'**이어야 했다. 스무 살 평교사 시절부터 이 교장은 뭐든 열심이었다. 각종 교사 연수 1위를 차지하고 맡은 반마다 평균 성적을 1등으로 끌어올렸으며 집에선 시부모까지 오래 모셨다.

그는 끊임없이 주변을 의식하며 살았다. 그는 "일등 선생이 자기 애는 얼마나 잘 키우는지 보자며 평가하는 것 같았다"고 했다. 이 교장은 아이들을 혹독하게 훈련시켰다. 그가 현관에 들어서면서 가장 먼저 하는 말은 "숙제 다했어? TV는 얼마나 봤어?" 였다. 초등 1학년 딸은 밤 11시까지 받아쓰기 연습을 해야 했다. 가족여행 가는 날은 차 안에서 구구단 암기를 시켰다. 못하면 "넌 누굴 닮아 이 모양이냐"며 닦달했다. 90점 받으면 "100점 못 받았다"고 꾸짖고, 100점 받으면 "만점 받은 애가 몇 이냐"고 물었다.

아이들은 늘 주눅 들어 있었다. 초등생 아들은 교통사고로 자동차 바퀴에 5m를 끌려가 다리가 부러졌던 날도 엄마에게 혼날까 봐 "저 안 아파요!"를 외쳤다고 한다. 아이는 입원한 3개월간 쉬지도 못하고 이 교장에게 학습 관리를 받았다. 학생회장 선거 땐 이 교장이 발표문을 써주고 외우도록 했으며, 포스터는 인쇄소에 맡겼다.

두 자녀는 매 학기 학생회 임원을 꿰차고 공부 잘하며 예체능에도 능한 아이들로 자랐다. "어릴 땐 뭣 모르고 울면서도 엄마가 하라는 대로 따랐죠. 하지만 알게 모르게 가슴에 화가 쌓였던 겁니다. 그게 고등학교 때 폭발한 거죠. 내가 아이들을 괴물로 만든 거예요."

1-2. 부모역할에 대하여 공감하기_ 사례

출처: 김세영 조선에듀 기자 입력 2017.09.18. 03:07

◇방문이 열릴 때까지
고민 끝에 그는 선택권을 자녀들에게 넘기기로 했다. "애 눈치를 살피며 '하고 싶은 것 없느냐'고 물으니 '그런 거 없어' 해요. 열불이 나죠. 그럴 땐 자신을 돌아봤습니다. 아이들은 상대가 나를 비난하지 않을 거라 판단해야 비로소 마음에 있는 말을 하거든요. '어른들이 원하는 답이 뭔지 알겠지만, 그건 내 답이 아니다'라고 생각 들면 '모른다'고 회피합니다. '하고 싶은 게 왜 없어. 그럼 공부나 하지' 하는 제 속내를 아이가 다 꿰뚫어 본 거죠. **욕심 버리기가 참 어려웠습니다**."

그는 아이가 "하고 싶다"고 먼저 말할 때까지 기다리고 또 기다렸다. 수년에 걸쳐 감정코칭 강의를 듣고 역할극을 하며 자녀를 이해하려고 애썼다. 금기어는 "이건 어때?"였다. 뭐든 제안하는 건 피했다. 아이의 사소한 결정도 존중하고 지지하는 데 온 힘을 기울였다. 자퇴 1년 반 만에 딸이 제과 제빵 학원을 가고 싶다고 하자 "좋은 생각"이라며 학원비를 건넸다.
제과 제빵 대학에 진학한 뒤 '이게 아닌 것 같다'며 두 달 만에 그만둘 때 **"살아만 있으면 돼"**라고 했다. 수능을 보고 입학한 수도권 대학 사회복지학과를 또 다시 두 달 만에 자퇴할 때도 "가슴 뛰는 다른 일을 찾아보자"고 했다. 아들은 학사경고를 받으며 휴학을 거듭하다 뒤늦게 대학을 졸업했다. "화가 끓어올랐죠. 등록금이 얼만데요. 하지만 그럴 때마다 예전 지옥 같던 시절을 떠올렸습니다. 방 밖으로 나와준 것만 해도 감사한 일이라고요."

1-2. 부모역할에 대하여 공감하기_ 사례

출처: 김세영 조선에듀 기자 입력 2017.09.18. 03:07

기다림과 지지를 통해 가족 관계를 회복하기까지 7~8년이 걸렸다고 한다. 그 사이 아이들은 하고 싶은 일을 천천히 찾았다. 아들(28)은 서울의 예술대 문예창작학과를 졸업하고 철학대학원에 재학 중이다. 딸(26)은 미국에서 심리학을 전공한 뒤 귀국해 청소년 교육 기관에 근무 중이다. 영어 한마디 못하면서 미국에 가고 싶다고 하더니 '맨땅에 헤딩'하며 기어코 높은 학점을 받아왔다. 둘은 하고 싶은 일을 하는 지금이 행복하다고 말한단다.

이 교장은 아직도 가끔 **욕심**이 피어오른다고 했다. "잘나가는 친구 아이를 보면 '우리 애도 그대로 컸으면 저렇게 됐을 텐데' 하는 생각이 들어요. 문예창작학과 간 아들을 신춘문예에 당선시키려면 어느 학원을 보낼까 검색해본 적도 있어요." 그럴 땐 10년 전 아이를 죽음으로 내몰 뻔했던 순간을 떠올린다. '아차, 내가 또 왜 이러지. 아이들이 행복하다는데 뭐가 더 필요해?' 이 교장은 "잠재력을 믿고 기다리면 아이들은 반드시 자기 길을 찾아간다"고 했다. 그는 잠시 후 말을 정정했다. "아니, 자기 길을 찾지 못해도 괜찮아요. 살아 있는 것만 해도 얼마나 감사합니까."

1-2. 부모역할

내가 엄마라면 ---

1-2. 부모역할

교육정보에 능통해야 한다.
당연히 육아에 책임져야 한다.
지혜로워야 한다.
아이에게 헌신해야 한다.
항상 도움을 줘야 한다.
편안한 집을 만들어야 한다.
일관성 있는 교육을 해야 한다.
아이에게 좋은 것만 먹여야 한다.
아이가 최우선이어야 한다.
아이의 정서를 밝게 해주려고 노력해야 한다.
아빠와의 관계를 좋게 하려고 노력해야 한다.
아무리 힘들어도 내색하지 않아야 한다.
나보다 가정이 먼저여야 한다.
아이들에게 화를 내서는 안 된다.

출처: ebs<마더쇼크>제작팀(2012). 마더쇼크. 중앙books. P.53

모성 – 생물학적 관점

종족을 보존하기 위한 본능

출처: ebs<마더쇼크>제작팀(2012). 마더쇼크. 중앙books. P.53

1. 루안브리젠딘(Louann Brizendine)
: 임신6개월~출산 직전까지 뇌의 특정부분이 커짐. 복잡성, 유연성관 관련된 부분은 커지고 사고, 판단, 인지와 관계된 영역은 작아짐. 이러한 변화는 출산 후 6개월 까지 지속되는데 신생아를 돌보는 능력이 더 잘 발휘되도록 뇌가 일시적으로 변하는 것으로 해석.

2. 셸리테일러(Shelly E. Taylor)
: 엄마가 되면서 모성 행동을 유발하는 호르몬인 옥시토신(oxytocin:모성행동 자극. 정서적 유대감, 친밀감 느끼게 함) 분비.

3. 안드레아스바텔스(Andreas Batels)
: 젊은 엄마에게 자녀 사진, 자녀 친구 사진, 엄마 친구 사진을 보여주고 뇌 영상을 촬영했더니 아이 사진을 볼 때 보상받을 때 반응하는 뇌 부위가 활성화 되었다. 이 부위가 활성화 될 때는 비판적 사고, 부정적 감정을 일으키는 뇌활동이 줄어들고 행복감이나 도취감을 일으키는 뇌활동이 증가한다.

1-2. 부모역할

모성 – 사회문화적 관점

출처: ebs<마더쇼크>제작팀(2012). 마더쇼크. 중앙books. P.53

<한국 엄마: 생물학적인 모성 + 문화적 모성>

***때로는 사회가 과도한 모성을 요구한다.**
:상업적 광고 문구에 따라 과도한 모성 강요(학습지, 교구, 놀이기관 홍보 등)
:모성에 대한 정의를 왜곡하는 언론의 자극적 기사(아이와 이렇게 놀아줘야 한다. 영재로 키우려면 특별한 육아법을 알아야 한다. 엄마가 똑똑하면 아이 키가 10cm 더 자란다)
:자식을 성공시킨 부모가 쓴 자녀 교육서(대치동 따라잡기……)

***아이의 성공이 곧 나의 성공이라는 우리나라 엄마들의 특수한 모성**
: 엄마는 매니저(자녀 학업 성적 엄마 독해력이 좌우)
: 학부모 네트워크도 중요. 엄마의 발품이 자녀의 '스팩'(신나는 공부)
5살 짜리가 영어 술술 "엄마 하기 나름이죠"

<나 때문에 우리 아이가 2류, 3류로 떨어지는 것 같아 죄인이 된 것 같은 기분이 든다.>

1-2. 부모역할

*모성 = 불완전한 본능 + 경험을 통해 학습

-모성을 100이라 볼 때 엄마가 되는 순간부터 뇌 구조나 호르몬 변화에 따라 생물학적으로 부여되는 본능은 50 정도나 될까?
그 나머지인 각종 양육이나 살림 기술 등은 당연히 경험을 통해 배워야 하는 것이다.→부모교육 필요

출처: ebs<마더쇼크>제작팀(2012). 마더쇼크. 중앙books.

2차시
감사합니다

3차시

부모교육

2-1. 부모와의 관계 맺기

1) 협력자. 조력자. 지지자

- 우리동네키움센터의 교사와 부모는 아동의 건강한 성장과 발달을 지원하는 **협력관계**라는 것을 인식해야 한다.
- 우리동네키움센터의 교사는 스스로 아동의 부모로부터 아이를 위탁받아 돌보거나 교육하는 사람이 아니라 전문가로서 아동의 건강한 발달을 지원하고 교육과정을 돕는 **조력자**라고 인식해야 한다.
- 우리동네키움센터의 교사는 맞벌이 가정, 한부모 가정, 다자녀 가정, 산후우울증이 심한 엄마, 주변사람들로부터 도움을 받을 수 없는 부모에게 방과후 돌봄서비스를 제공함으로써 직접적인 도움을 줄 수 있다.
- 안정적인 부모-자녀 관계를 형성하고 유지할 수 있도록 돕고, 부모로서 양육에 대한 책임과 기쁨을 느낄 수 있도록 **지지**해준다.

2-2. 부모와의 상호작용 방법

1) 부모의 이야기를 경청하기

- 부모의 이야기를 중간에 끊지 않고 끝까지 경청하는 것은 생각보다 쉬운 일이 아니다. 그러나 부모의 이야기를 잘 경청하는 것은 부모와 신뢰관계를 형성하는 데 도움이 된다.
- 이야기를 경청할 때에는 **언어적·비언어적인 반응을** 보여주면 효과적이다. "아~", "네~"등과 같이 상대방이 하는 말을 듣고 있다는 것을 말로 표현할 수도 있고, 이야기하는 상대방의 눈을 맞추고 팔과 다리를 꼬지 않고 수용적인 태도를 보임으로써 상대방에 대한 관심과 친밀감을 표현할 수 있다.

2-2. 부모와의 상호작용 방법

1) 부모의 이야기를 경청 – 반영적 경청

- **감정 반영 : 상대방이 표현한 감정에 자신의 견해를 섞지 않고 다시 표현해주는 것. 이때에는 상대가 불분명하고 막연하게 표현한 감정을 보다 분명하게 하는 데 초점을 둔다.**

  어머니 : "아이가 센터에 오기 싫어해서 매번 설득하느라 정말 짜증 나요."

  교사 : "아이고, OO에게 매번 센터에 와야 하는 이유를 이야기해주고 설득해야 하니 많이 답답하시고 때로는 화가 나시겠군요."

- **내용 반영 : 상대방의 생각을 간결하고 분명하게 다시 이야기 해주는 것. 다중적인 의미를 가지고 있다면 본래의 의도를 확인할 수 있다.**

  어머니 : "센터에서 뭘 하고 오는지 알 수가 없네요. 애도 말을 안 하고...."

  교사 : "아~ OO가 센터에 와 있는 동안 무엇을 하는지 궁금하시군요. OO가 어떤 프로젝트에 참여하고 있고. 어떤 활동을 하는지 알려달라는 말씀이시죠?"

2) 부모의 이야기에 공감하기

- 부모들은 자녀를 양육함에 있어서 갈등과 불안을 경험한다. 특히 학습과 성취가 중요하게 여겨지는 학령기에는 아이가 어떤 활동을 하며 시간을 보내는지에 대해 궁금해하며, 사교육을 받지 않고 우리동네키움센터에 보내는 것에 대한 확신을 얻고 싶어 할 수 있다.
- 부모는 누군가에게 힘든 이야기를 털어놓고 공감받는 경험을 하는 것만으로도 정서적 카타르시스를 느끼고 안정을 되찾을 수 있다.
- 공감할 때 중요한 것은 부모의 이야기에 비판적인 자세를 취하고 평가하거나, 반대로 해결책을 제시하거나 직접 문제를 해결해주려고 나서지 말아야 한다는 것이다.
- 자녀를 잘 양육하고 싶은 부모의 욕구를 존중하고, 부모가 스스로 그 어려움을 이겨내고 극복할 수 있도록 지지해주는 것이 중요하다.

3차시
감사합니다

4차시

2) 부모의 이야기에 공감하기 – ‘나-전달법 (I-message)’

- 요구사항을 전달할 때 효과적인 ‘나-전달법’
- ‘나-전달법’을 사용한다면 상대방을 공격하거나 기분 나쁘게 하지 않으면서 나의 감정을 솔직하게 표현하고 상대의 행동을 변화시킬 수 있다. 이는 부모와의 대화뿐만 아니라 센터의 아이들과 대화할 때도 효과적으로 적용할 수 있다.
- ‘나-전달법’의 구조:
- 네가 ① 하니까, ② 해서(할까 봐) 기분이 ③ 다. ④ 해주면 좋겠다

① 행동관찰 : 있는 그대로의 사실(상황)만 표현

② 나에게 미치는 영향 : 그런 행동/말이 나에게 미치는 구체적인 영향

③ 느낌 : 상황에 대해 느끼는 감정을 표현

④ 요청 : 정중하게 자신이 원하는 것을 말함

2-3. 부모교육의 실제

사례 1 : 친구의 돈을 훔친 아이

- 초등학교 3학년인 혜지는 친구들로부터 인기를 끌고 싶어 합니다.
  혜지는 유튜브를 보면서 예쁘게 화장하는 법을 익히고 최근에 유행하는 걸그룹의 춤을 익히기도 합니다. 혜지는 유튜브에서 본 예쁜 물건들을 사서 친구들에게 자랑도 하고 선물도 하고 싶습니다. 그러면 친구들에게 더욱 인기가 많아질 거라고 생각합니다.
  혜지는 결국 엄마 지갑에서 돈을 꺼내기 시작했고, 우리동네키움센터에서 친구들의 돈을 조금씩 훔치기 시작했습니다.

2-3. 부모교육의 실제

- **혜지의 도벽 행동에 대해서 발달적 특성과 연관 지어 이해해 봅시다.**

[예시 답변]

- 많은 아이들이 부모나 친구의 돈을 슬쩍하는 행동을 일시적으로 보일 수 있다. 부모의 관심을 끌고자 하는 행동일 수도 있고, 친구들과의 관계를 형성하기 위한 수단이 되기도 하고, 돈을 자기 마음대로 써보는 느낌이 좋아서 그랬을 수도 있다. 이럴 때 부모가 감정적으로 격하게 반응하며 심하게 체벌하거나 경찰서로 끌고 가는 등의 행동을 한다면 아이는 어쩌면 단순한 욕구에서 시작된 그 행동이 왜 그렇게 심각하게 다뤄져야 하는지 이해하기 어렵고, 엄청난 불안과 공포에 휩싸일 수 있다. 만약 부모가 이렇게 대처한다면 좋은 교육의 기회를 잃고, 부모·자녀 관계에도 악영향을 미칠 수 있을 것이다.

- 교사로서 부모가 아이와 어떻게 상호작용하면 좋을지 원칙을 정하고 일관적으로 훈육할 수 있도록 함께 논의하는 것이 바람직한 개입방법이 될 것 같다.

2-3. 부모교육의 실제

- **혜지가 친구들의 돈을 훔쳤다는 소식을 들은 엄마의 심정은 어떨까요? 교사로서 이 소식을 어떻게 전달하면 좋을까요?**

[예시 답변]

- 망연자실한 마음. 불안한 마음. 아이에 대한 분노. 아이를 잘 지도하지 못했다는 죄책감 등
- "어머니, 많이 놀라셨죠? 혜지에게 화도 나실 것 같네요. 그런데 혜지가 왜 그런 행동을 했는지 이야기를 들어보고, 그에 맞는 훈육을 하는 것이 좋을 것 같아요. "

사례 2 : 우울감을 느끼는 아이

- 초등학교 6학년인 도원이는 5학년 때까지 학교에서 알아주는 모범생이었습니다.

그런데 한두 달 전부터 도원이는 센터에 와서 무기력하게 앉아만 있다가 가는 일이 잦아졌고 친구들과도 잘 어울리지 못하는 것처럼 보였습니다. 교사는 이런 도원이가 걱정되어 무슨 일이 있는지 계속 물어 왔는데, 평소에는 아무 일 없다고 하며 엎드려 있다가 집에 가더니 오늘은 어쩐 일인지 울음을 터뜨립니다. 최근에 주위 아이들이 자기를 싫어하고 비웃는 것 같은데, 그게 다 엄마를 닮은 외모 때문이라고 생각한다고 말했습니다.

2-3. 부모교육의 실제

- **도원이의 또래관계 어려움, 열등감 등에 대해 발달적 특성과 연관 지어 이해해 봅시다.**

[예시 답변]

공부를 잘하는 모범생이었기 때문에 부모는 도원이의 사회성 발달과 자아개념에 대한 부분을 간과했을지도 모른다. 하지만 청소년기에 이르며 또래관계와 자아개념에 대한 어려움이 도원이에게 더욱 심각하게 다가왔을 것 같다. 사회적 자기에 대한 자신감 부족은 외모에 대한 열등감으로 이어졌을지 모르고, 게다가 엄마를 닮은 외모로 인해 놀림을 받는다고 생각하니 부모에게도 털어놓지 못하고 공감 받지 못하는 경험이 누적되어 왔을 것이다.

2-3. 부모교육의 실제

- **도원이의 모습을 본 엄마의 심정은 어떠할까요? 교사로서 이 소식을 어떻게 전달하면 좋을까요?**

[예시 답변]

- 엄청난 당혹스러움, 무력감, 아이에 대한 분노 등

- "어머니, 정말 많이 놀라셨을 것 같아요. 도원이가 죽고 싶다고 말하긴 했지만, 진짜 속마음 이라기 보다는 도움을 청하는 메시지일 수도 있어요. 도원이가 또래 관계로 많이 힘들었나 봐요."

사례3: 학부모와의 아동 훈육에 관한 상담(00우리동네키움센터)

센터 이용 아동의 무례한 행동에 대해 부모님과 상담 후 아동과 함께 부모님이 센터로 방문하게 되었다. 학부모는 아동이 무례한 행동을 할 경우 훈육을 통해 습관을 바로잡아 달라고 요청하였다. 그동안 아동이 고집을 부리거나 반항하는 감정을 가질 때 체벌로 응대하였다고 하였다. 집에서 항상 매를 갖고 아동을 훈육하고 있다고 이야기 하며 아동이 잘못할 경우 센터에서도 집에서와 마찬가지로 체벌로 훈육해 주면 좋겠다고 이야기하였다.

2-3. 부모교육의 실제

[예시 답변]

-체벌은 미움, 두려움, 보복, 죄책감, 수치스러움 등의 감정을 갖게 하여 아이 스스로 효과적인 대처 방안을 채택할 수 있는 기회를 잃게 한다. 단지 체벌을 피하기 위해 아이가 무례한 행동을 멈춘다 하더라도 일상으로 돌아가면 문제행동의 빈도가 줄어들기는 커녕 오히려 늘어나게 되는데 이는 아이의 무례한 행동 이면에 숨겨진 감정과 욕구가 해결되지 않았기 때문이다. 결국 행동을 수정하려는 부모의 원래 목적과 달리 문제행동의 증가와 더불어 체벌의 빈도와 강도도 함께 증가하는 악순환을 낳을 수 있음을 안내한다.

2-3. 부모교육의 실제

[예시 답변]

마음의 상처는 뇌에 영향을 준다. Mirror-neuron 거울신경세포-공감능력과 관련

- 타인의 감정을 공감할 수 있는 것은 뇌 속의 미러 뉴런 덕분이다. 어릴 때 정서적으로 보살핌을 받지 못한 경우 거울 신경세포의 결핍이 발생한다. 이것은 부모가 된 이후 아이와의 애착이나 공감 등 정서에 치명적인 영향을 미친다

-Meta-emotion 초감정- 아이의 감정을 왜곡

- 존 가트맨이 1996년에 정의. 감정을 해석하는 감정, 감정 속에 숨은 감정, 감정에 대한 생각, 태도, 가치관을 뜻한다. 어린 시절의 미해결 과제는 초감정에 부정적인 영향을 미친다.

출처: ebs<마더쇼크>제작팀(2012). 마더쇼크. 중앙books. P.157

2-3. 부모교육의 실제

[예시 답변]

-이를 해결하기 위해 교사는 부모님의 어린 시절 체벌 경험을 회상하도록 하여 그때의 기분에 대해 이야기 나누기를 함으로써 체벌로 인한 아이의 기분을 공감하도록 돕는다. 훈육은 강요, 지시, 명령, 벌과 같은 부모의 일방적 야육방법이 아니라 부모의 기분을 나-전달법으로 분명하게 전하고 아이의 이야기를 경청함으로써 솔직한 의사소통을 통해 한계 내에서의 자유를 합의하고 실천하는 과정임을 전한다. 체벌로 아이의 기를 꺾고 수치심과 반항심을 자극하기보다 아이가 선택의 과정에 참여하여 자기 행동의 한계를 합의를 통해 설정함으로써 긍정적 자아개념 형성을 조력할 수 있도록 상담한다.

4차시
감사합니다

서울케어
서울특별시
우리동네키움센터

감사합니다