

어린이가 겪게 되는 대가

자율적 자기규칙 지도가 부족한 경우에 어린이들은 버릇이 없고 감당하기 어려운 아이로 크게 됩니다. 이런 경우, 다른 사람들 뿐만 아니라 특히, 다른 어린이들이 이러한 버릇 없고 마음대로 행동하는 아이들과 함께 놀고 싶어 하지 않습니다. 이때, 버릇없이 응석반이로 자란 아이들은 왜 자신이 다른 사람들과 잘 지내지 못하는지 이해하지 못하기 때문에, 이런 상황을 지켜보는 것은 참 안타까운 일입니다. 이런 어린이들은 다른 사람들이나 다른 어린이들의 말과 행동으로 혼란스러워 하며 상처 받는 경우가 많습니다.

자녀들에게 자율적 자기규칙을 가르칠 때에, 부모는 반드시 인내심을 가지고, 반드시 시종일관 해야 하며, 또한 부모님께서 말씀하시고 행동하시는 것을 충분히 미리 숙고 하셔야 합니다. 비록 과정은 어렵지만, 이러한 노력에 대한 대가는 매우 가치 있는 것으로서, 부모의 자율적 자기규칙 지도는 자녀를 자신의 목적을 성취할 줄 알며 또 남들과 함께 잘 지내는 적응능력이 뛰어나고 행복한 어린이로 만들어 줄 것입니다.

환경 설정하기

아이들이나 나이가 어린 어린이들은 타고난 탐구자들입니다. 즉, 아이들은 자신들이 보는 모든 물건들을 만지고 맛보고 느껴보고 비틀어 보기도 하고 돌려보는 등 탐구해 보고 싶어하며 또 그렇게 할 필요가 있다는 것입니다. 왜냐하면, 아이들은 이런 식으로 세상에 대해 배우기 때문입니다. 스테레오의 손잡이를 비틀어 보는 아이를 못된 버릇이 있는 아이라고 단정할 수는 없습니다. 이때, 아이는 단순히 손잡이가 무엇에 쓰이는지 알아 보려고 하는 것입니다. 만일, 손잡이가 풀어져 나온다면, 곧 아이는 먹어보려고 할 것입니다. 그 손잡이가 맛있지 않다는 것을 먹어보지 않고 어떻게 알겠습니까? 또한, 이 나이에는 기억력이 매우 짧습니다. 그래서 부모가 아이에게 그 손잡이를 만지지 말라고 어제 말했다는 사실을 아이가 오늘 기억하지 못하는 것은 당연한 것입니다.

아이들과 나이어린 어린이들은 어른들이 계속해서 “안 된다”고 하는 금지 없이, 배우고 탐구할 수 있는 환경이 필요합니다. 아이들이 나이가 들면서, 그들의 세계도 커질 때, 부모는 아이들이 할 수 있는 일과 할 수 없는 일에 대한 행동의 한계를 가르칠 수 있습니다. 그러나, 거의 모든 것이 금지된 세상에서 산다는 것은 특히, 어린이들에게 심한 좌절감을 느끼게 할 수 있습니다. 그러므로 자녀의 환경이 “안 된다”고 하는 금지사항이 가급적 적은 장소로 만들어 주도록 부모는 노력해야 합니다.

적용해 볼만한 대안들

항상 아이들은 부모가 있는 장소에 함께 있고 싶어하므로, 대부분의 경우 아이들은 부모가 하는 일을 중간에서 방해하게 됩니다. 이때, 아이들을 그냥 내쫓는 대신, 수용 가능한 다른 방법들을 개발합니다. 예를 들어, 부엌에 있는 찬장 한 부분을 플라스틱 통, 쇠로 된 냄비 또는 나무로 된 수저 등으로 가득 채워주면, 아이들도 요리를 할 수 있겠지요. 사무실에서는, 서랍 하나를 쓸모없는 우편물과 아이들의 능력에 맞는 미술 도구들로 채워주면, 아이들도 부모님 옆에서 함께 자신의 일을 할 것입니다. 또, 작업장에서 특히, 나이가 든 아이들에게 너트, 볼트 그리고 나사들을 각기 다른 통에 분리해서 넣는 일을 시키면 아이들은 행복하고 바쁘게 몇 시간을 보낼 수 있습니다.

집안을 어린이로부터 안전하게 하기

여기 몇 가지 제안을 제시해보면:

- 몇 년간 깨지거나 찢어질 수 있거나 또는 값비싼 것들은 치워놓습니다.
- 손잡이가 있거나 단추가 있는 것(스테레오 같이)들은 문이 달린 곳에 넣어 문을 닫아 놓습니다.
- 사용하지 않은 전기 플러그는 구멍을 막아놓습니다.
- 독이 있는 식물들은 모두 치웁니다.
- 독이나, 약(비타민제와 양치질 약을 포함해서), 청소 세제, 칼, 면도기, 가위 등을 잠금 장치가 되어 있는 찬장에 넣어 둡니다.
- 아기가 쓰러뜨릴 수 있거나 또는 잡아당길 수 있는 물건들을 치웁니다. 특히, 천이 드리워져 있는 식탁보가 이에 해당합니다.
- 계단의 시작과 끝에 문을 달아 놓습니다. 때때로 집안을 아이들처럼 기어서 아이들의 관점으로 무엇이 위험한지 또는 마음을 끄는지 살펴보도록 합니다. 집안을 안전하나 흥미로운 장소로 만들어 주면 하루종일 아이들을 쫓아 다니며 “안돼! 안돼! 안돼!”라고 말하지 않아도 되겠지요.

먼저 생각해 보기

부모님이 바쁘실 때, 아이들에게 “안돼”라고 하는 말은 가장 쉬운 대답같이 보입니다. 사실상, 많은 부모님들이 성급하게 “안돼”라고 한 것에 대해 깊이 후회하게 됩니다. 그것은 어른들한테 중요치 않게 보이는 것이 아이들한테는 매우 중요한 것일 수 있기 때문입니다. 그렇지만, 일단 부모가 “안돼”라고 말해 버리고 나면, 부모들은 자주 본인 스스로 말한 대답에 털미가 잡혀 버립니다. 그래서, 다시 부모님이 마음을 바꾸어 대답을 반복 하고 싶어도, 조르면 원하는 것을 갖게 된다는 생각을 아이들이 하게 될 것이라고 염려스러워 합니다. 그러므로, 항상 대답을 하기 전에 잠시 생각해 보는 것이 좋습니다. 만일, 어떻게 해야 할지 모른다면, 아이에게, “그 점에 대해 좋은 대답을 하고 싶거든. 그러니까, 오분 (또는 한시간, 혹은 내일까지) 정도 생각할 시간이 필요해” 라고 말해 줄 수 있습니다.



어린이 성장단계의 한계를 알기

어린이 성장발달에 관련된 좋은 책을 읽어서, 자녀의 나이에 따라 무엇을 할 수 있는지 이해하도록 하는 것이 좋습니다. 또한 아이의 성장발달 속도에 따라, 계속 책을 참조하여, 아이가 실제로 할 수 있는 능력과 부모의 기대를 맞추도록 합니다. 예를 들어, 두 살 배기 아이는 함께 나누어 가진다는 것에 대한 개념을 이해하지 못합니다. 아이가 공유한다는 개념을 단순히 이해하고 실천할 능력이 없는데 부모가 이것을 기대한다면 잘못이겠지요. 세 살 먹은 아이는 십분에서 십오분 이상 가만히 앉아 있을 수 없습니다. 그래서 아이가 움직이고 다닐 때, 아이는 버릇이 없는 “나쁜” 아이가 아닌 것입니다. 어린 아이들은 성장 발달상 미리 앞서 생각할 능력이 아직 발달하지는 않았습니다. 그래서 아이들이 어떤 일에 대한 결과를 예상하지 못하는 것은 당연하겠지요. 또한 아이들은 약속을 지키지도 못합니다. 아이들은 단지 그 개념을 이해하지 못합니다. 그래서, 아이에게 “아빠에게 다시는 아빠책을 만지지 않겠다고 약속 하거라” 라고 했을 때, 말을 하는 아이는 고개를 끄덕이고 약속한다고 대답할 수 있겠지요. 그러나, 사실 아이는 “약속” 이 무엇을 의미하는지 알지 못합니다.

사실 부모가 버릇없다고 생각하는 행동은, 아이의 성장 발달 단계로 보았을 때, 자녀에 대한 적절하지 않은 비현실적 기대로 인한 경우가 많다는 점을 알아두면 좋겠습니다.

미리 알려 주기

어린이들은, 예상되는 다음에 해야 할 일에 대해 미리 알 필요가 있습니다. 만일 당신이 행복하게 재미있는 책을 읽고 있는 중에, 그것도 가장 흥미 있는 부분에 도달했을 때, 갑자기 큰 거인이 뒤에 나타나 “지금 당장!” 잠자리에 들것을 명령한다면, 물론 당신도 저항하고 하기 싫어 하는 마음이 들게 되겠지요.

아이들에게 미리 앞서 통지를 주는 것은, 다음의 활동으로 자연스럽게 이동해 갈 수 있도록 심리적으로 준비할 수 있는 시간을 허락하는 것입니다. 이때, 이유를 말해주면 더욱 도움이 됩니다. 예를 들어, “제씨하고 제씨의 엄마가 점심 먹으러 우리집으로 오기로 했거든, 그래서 오후 후에 우리는 놀이터를 떠나야 한다.”

분노와 공격성

공격적인 행동과 분노는 중요한 주제로서 ‘분노와 공격성’이라는 주제의 책을 참조하도록 하십시오.

별주기와 보상하기

나쁜 행동을 부추기는 가장 좋은 방법은, 좋은 행동에 대해 보상을 내려 주는 것입니다. 왜 그럴까요. 아이가 바르지 않은 행동을 할 때, 부모가 아이에게 ‘바르게 행동 하도록’ 하기 위해, 아이가 좋아하는 뇌물을 주게 되면, 아이는 그 뇌물을 받기 위해 또다시 바르지 않은 행동을 하게 될 것입니다. 결국은 아이는 그것이 하나의 중요한 일이 되고, 아이가 나이가 들면 들수록 부모의 ‘뇌물’도 커지게 되는 것입니다.

별주기는 아이의 관심을, 아이가 무엇을 잘못했는지 보다는 별 그 자체에 집중시킵니다. 예를 들어, 만일 제니가 길거리에서 세발 자전거를 타는 바람에 규칙을 어겨, 벌로써, 그날 텔레비전을 못 보게 된다면, 아이는 부모님이 너무 야속하다는 점만을 생각하며 자신이 좋아하는 프로그램을 놓치는 것에 대해서 굉장히 언짢게 생각하게 됩니다. 결국, 아이는 부모의 벌이 세발 자전거와 그것을 탈 수 있는 장소와의 연관성을 놓치게 됩니다. 이 보다는, 좀더 밀접하게 관련된 “결과” 중심 규칙지도가 한동안 세발 자전거의 이용을 길거리에서 하지 않게 했을 수도 있습니다.

체벌

체벌은 어린이들에게 자율적으로 바르고 적절한 결정을 내릴 수 있는 능력을 가르쳐 주지 않습니다. 오히려 그러한 방식의 규칙지도는 아이들에게 다음과 같은 좋지 않은 점들을 배우게 할 수도 있습니다.

- 신체적으로 우세하면, 남을 때려도 된다.
- 나쁜 일을 하다가 들키면 맞는다. 그러므로, 들키지 않도록 한다.
- 다른 사람들을, 내가 원하는 대로 시키고 싶을 때 폭력을 사용할 수 있다.
- ‘바르게’ 행동하는 이유는 부모님께 얻어맞지 않기 위해서 이다.

아이를 때리면 당장 그 순간은 아이의 나쁜 행동을 막을 수 있을지 모르나, 체벌은 결코 아이에게 좋은 습성을 가르쳐 주지 않습니다. 또한, 부모가 자제심을 잃고 화가 많이 날 때, 아이들을 체벌 한다는 것을 대부분의 부모들은 깨닫게 됩니다. 아이를 체벌할 때마다, 그 아이는 점차 체벌에 익숙해지게 되고 부모는 아이의 주의를 환기시키기 위해 체벌을 더욱 강화하게 됩니다. 이러한 과정은 결국 어린이 학대의 시작인 것입니다.

어린이들을 어떻게 가르칠 것인가?

규칙과 기대하는 내용을 명확히 알리도록 합니다.

- 어린이의 나이에 맞는 언어와 기대수준으로, 규칙을 말해 줍니다. 예를 들어, “우리가족은 소파에서 뛰지 않기로 한다.”
- 아이가 이해할 수 있도록 이유를 함께 말해줍니다. “그건, 소파에서 떨어져 다칠 수 있기 때문이야.”
- 부모가 기대하는 내용을 다음과 같이 말해줍니다. “엄마는 (또는 아빠는) 네가 그 행동을 그만하길 바란다.”
- 최대한 긍정적인 언어를 사용하도록 합니다. 예를 들어, “아기를 다치게 해선 안돼!” 대신, “아기는 이렇게 부드럽게 만지는 거란다.”
- 선택의 여지가 없을 때는, 선택할 수 있는 상황으로 유도하지 않아서, 아이들을 혼동시키지 않습니다. 예를 들어, 부모가 아이에게 “이제 잠자리에 들 시간이구나” 라고 말하고 싶은데, “이제 잠자리에 들고 싶니?”하고 묻지 않습니다.
- 항상 안전 벨트를 하고, 발을 커피 탁자에 올리지 않는 등 부모 스스로 올바른 행동을 보여 아이들에게 모범이 되도록 합니다.

일관성

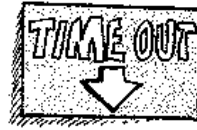
일단 부모가 규칙을 정해 놓으면, 예외가 없도록 하는 것이 중요합니다. 그렇지 않으면, 아이들은 혼란스러워지기 때문입니다. 예를 들어, ‘소파에서 뛰는 것은 어떠한 상황에서도 절대로 허용되지 않는다’ 하는 것입니다. 아이들은 부모의 우유부단함에 민감하므로, 규칙을 세울 때 신중히 생각해야 하며, 될 수 있으면, 많은 규칙을 세우지 않도록 합니다. 일단 규칙을 정해 놓으면, 규칙을 실행하는데 반드시 일관성을 보여야 합니다. 그러나, 도중에 규칙을 바꿔야 할 경우에는 규칙이 변화에 대해 이해 시키고, 그 규칙에 대해 부모가 아이에게 기대하는 바를 명확히 알리도록 합니다.

재강화 방법

가능하면 언제든지, 부모는 아이들이 스스로 한 행동에 대한 “당연한 결과”를 체험 시키도록 합니다. 왜냐하면, 우리모두는 이러한 방식으로 가장 중요한 교육을 배우고 있기 때문입니다. 예를 들어, 세 살 먹은 제로드가

일부러 점심을 바닥에 쏟아 부었다면, 부모는 그것을 쓰레기통에 담으면서 상황을 설명하도록 합니다. “제로드, 점심을 바닥에 버리는 것은 아주 좋지 않은 거란다. 저녁식사 때까지 네 배가 무척 고플 것 같구나.” 그런 다음 저녁을 먹을 때 까지 아이를 기다리도록 합니다. 아이가 특별한 건강이상 상태가 아닌 이상, 저녁식사 때까지 기다리게 해도 괜찮습니다 (마음 약한 부모라면 그날은 조금 일찍 저녁식사를 할 수도 있겠지요!).

당연한 결과가 항상 가능하지 않을 때 (대체로 자연적 결과는 어린이들에게 해를 끼칠 수 있기 때문에-차도로 뛰어들든지), 부모는 옳지 않은 행동에 대한 논리적 결과를 정해 놓습니다. 예를 들어, 아이가 다른 아이를 때렸을 때, 논리적 결과는 아이를 놀이 공간에서 몇 분 동안 떼어놓는 것과 같은 방법을 될 수 있습니다.



“타임아웃”

타임아웃은 많은 부모들이 시도해 보신 뒤, 성공적이라고 생각하는 하나의 자기규칙 지도방법입니다. 이것은 규칙을 어겼을 경우에 (예를 들어, 다른 아이를 때렸을 때), 아이가 치러야 할 논리적 결과로서, 아이는 반드시 얼마동안의 시간을 혼자, 다른 곳에서 보내어야 합니다. 타임아웃이 효과적이기 위해서는 아래의 내용들을 포함하는 것이 중요합니다:

- 아이가 왜 자신이 타임아웃을 하고 있는지 명확히 이해해야 합니다.
- 타임아웃은 규칙을 어기자마자 즉시 실행되어야 합니다.
- 타임아웃은 매우 지겹고 따분해야 합니다.
- 타임아웃은 짧은 시간에 이루어져야 합니다. (아이에게 놀이공간으로 돌아올 마음의 준비가 되었을 때를 말할 수 있음을 제시합니다.)
- 너무 자주 타임아웃을 이용하지 않습니다.

유아 가르치기

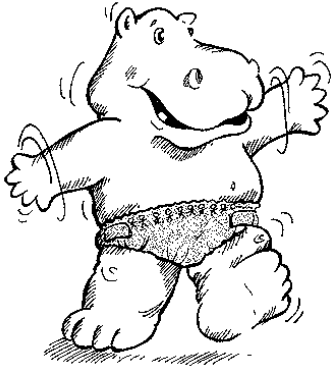
특히, 걸음마를 하는 유아들은 언어를 막 배우기 시작하는 단계에 있으므로, 어떤 행동에 대한 결과를 아직은 기억하지 못할 수도 있습니다. 이때에는 좀 더 단순한 지시가 필요합니다. 예를 들어, 만일 부모가 아이에게 벽에 있는 플러그를 만지지 말 것을 가르치는 경우, 아이에게 “안돼, 플러그를 손대지 마라. 손대면 다칠 수 있어” 라고 말하면서, 아이의 손을 힘있게 잡아 플러그로부터 손을 멀리 잡아 당깁니다. 만일 그래도 아이가 다시 손대려 한다면, 같은 행동을 반복하면서 아이를 플러그가 있는 장소에서 멀리 떼어 놓습니다. 아마도 아이는 너무 어려서 그 규칙을 기억할 수는 없을 것입니다. 그렇지만, 그 아이도 결국 나중에 이해하고 기억하게 되므로, 인내심과 일관성을 가지고 규칙을 가르치도록 해야겠지요.

현명한 의사결정 지도

어린이들이 걸음마를 배우는 것처럼, 스스로 현명한 결정을 하는 것은 어린이들이 배워 습득하게 되는 하나의 능력인 것입니다. 그러나 부모가 아이들을 위해 모든 결정을 해 준다면, 아이들은 결코 그러한 능력을 배우지 못할 것입니다. 이러한 능력을 습득하기 위해 아이들은 연습이 필요합니다. 그리고 아이들은 자신들이 내린 현명하지 못한 결정으로부터 (물론, 아이들이 다치는 경우가 아닌), 중요한 교훈을 배울 필요가 있습니다. 예를 들어, 타라가 계속해서 포크로 푸딩을 먹으려고 한다면, 아이가 그렇게 하도록 놔두세요. 또한, 그것에 대해 아무런 언급도 하지 않도록 합니다!

목표: 자율적 자기규칙

부모로서
규칙을 만들어
줌으로써
행동의 '한계'를
제시합니다.
아이는 이러한
한계를 계속
테스트해
봄으로써,
한계가 여전히
적용되는지



시험해 볼 것입니다. 그러다, 어느 날, 부모는 아이가 더 이상 한계에 도전하지 않는다는 사실을 느끼게 됩니다. 심지어 부모는 아이가 난로 쪽으로 걸어 가면서, 혼잣말 하는 소리까지 들을지 모릅니다. “안돼, 난로에 손대면 안돼. 난로는 뜨거워” 하고서는 스스로 멀리합니다. 이때, 아이는 난로에 대한 규칙을 이미 내면화 했으며, 이제는 자율적으로 실천을 하고 있는 것입니다. 심호흡을 하면서 현재를 즐기세요. 두 살과 스무 살 사이에 아이가 배워야 할 것이 정말 많이 있기 때문입니다!

아동 발달 시리즈 - #10

자율적 자기규칙 지도 (Teaching Self-Discipline)

이 소책자는 부모역할의 어려운 점을 돕기 위해 유용한 정보를 제시해 주고 있습니다. 여러분에게 도움이 될 수 있는 13 개의 다른 소책자들도 시리즈로 있음을 알려드립니다. 무료 발간 카탈로그를 받으려면 BC Council for Families 에 연락하도록 하십시오.

저자 : Carolyn M. Usher
그림 : Irene Stevenson
디자인 : Glen Erikson

발행



#204-2590 Granville Street
Vancouver, BC., Canada V6H 3H1
Tel: (604) 660-0675
1-800-663-5638
fax: (604) 732-4813

저희 홈페이지를 방문해 주세요:
<http://www.bccf.bc.ca>

ISBN No. 1-896611-20-6
©BC Council for Families

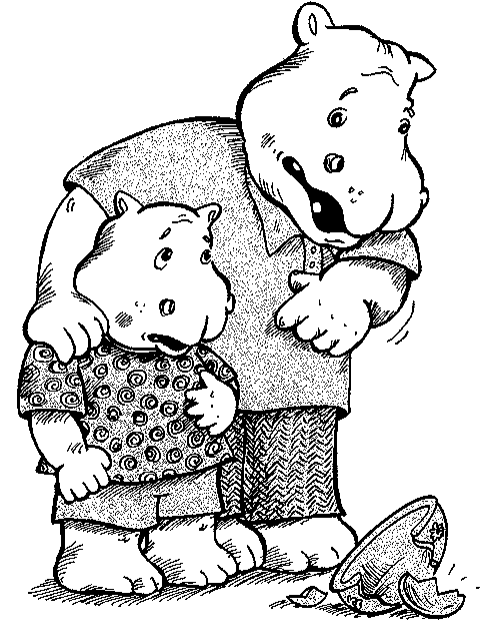
보건부의 예산지원으로 이 소책자의 개발이 이루어짐.

이 자료는 B.C. 가족회 (B.C. Council for Families) 에 의해 개발된 영문판으로 부터 번역되었습니다.



이 팜플렛은 다문화 초기아동개발 자원개발 프로젝트에 의해 번역, 인쇄, 배부되었습니다. 이 프로젝트는 석세스가 시작하고 주도한 문화적으로 다양한 커뮤니티들이 초기아동개발의 중요성을 이해할 수 있도록 돕기위한 것입니다. 이 프로젝트는 유나이티드 웨이 로워메일랜드에서 예산지원 되었습니다.

자율적인 자기규칙 지도 Teaching Self-Discipline (Korean)



“가르치는 것”이란, 자기규칙지도에 대한 전반적인 것들, 즉 아이들이 자기 스스로를 위한 바람직하고 적절한 선택을 할 수 있는 방법을 지도하는 것입니다. 그것이 뜨거운 주전자를 만지려고 하는 것이든, 십육년 후에 과속으로 운전 하는 것이든 간에 말입니다. 스스로 자기규칙을 지도하는 능력은 부모가 자녀에게 줄 수 있는 가장 중요한 선물 중에 하나입니다. 이러한 자율적 자기규칙 능력은 더욱 행복한 가정으로 만들어 주는 데에도 한 몫을 할 것입니다.

