



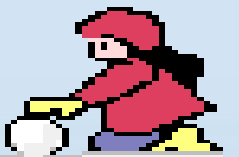
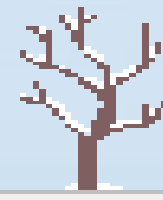
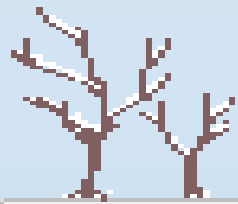
“있는 것은 아무것도 버릴 것이 없으며, 없어도 좋은 것이란 없다”

- 프리드리히 니체



강사: 김정익

그린맘심리발달연구소 소장



나는 신발이 없음을 한탄했는데 거리에서 발이 없는 사람을 만났다 - by 데일 카네기

It is impossible that the tears of a mother should perish her son

(눈물로 키운 자식은 망하는 법이 없다)

“최고의 가르침은
아이에게 웃는 법을 가르치는 것이다”

- 니체(Friedrich Wilhelm Nietzsche, 1844-1900) -



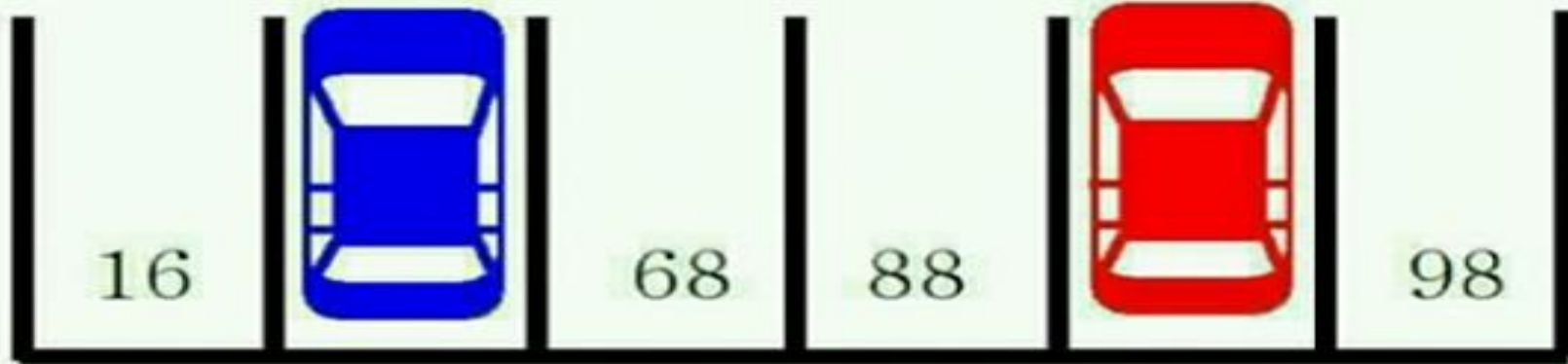
그럼 시작해
볼까요?





UPLOADED TO SHERV.NET

파랑차와 빨강차가 주차된 곳의 번호는 몇 번 일까요?
10초 내로 푸세요.











“그렇지만 내가 해야 할 일은 너보다 빨리 달리는 것이야”



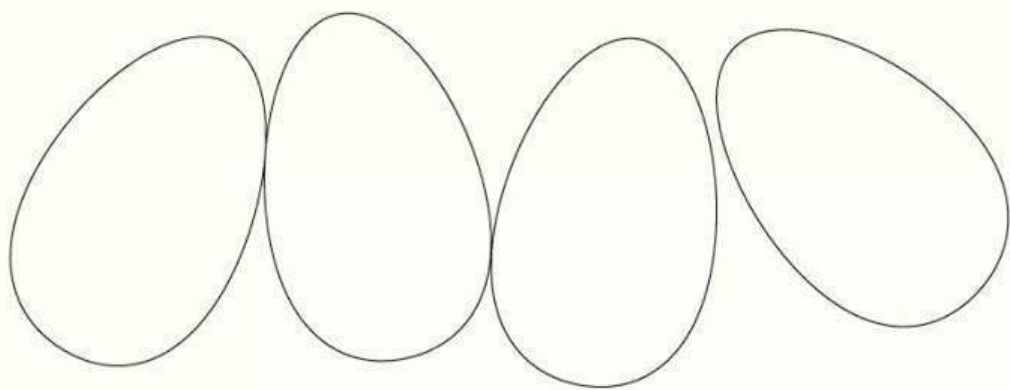
어항 속에 물고기 한마리가 있습니다.
이 물고기는 최대 5~8cm까지 자란다고 합니다.



연못 속에 꽤 큰 크기의 물고기가 있습니다.
이 물고기는 최대 15~25cm까지 자란다고 합니다.



강물에 사는 엄청난 크기의 물고기가 있습니다.
이 물고기는 최대 90~120cm까지 자란다고 합니다.



여기 이와 같이 신기한 생물이 **하나 더** 있습니다.



바로 **'당신'**입니다.

Temperament & Attachment

<기질과 애착>



● Thomas & Chess의 기질 구분

❖ The Broad Categories of Temperament



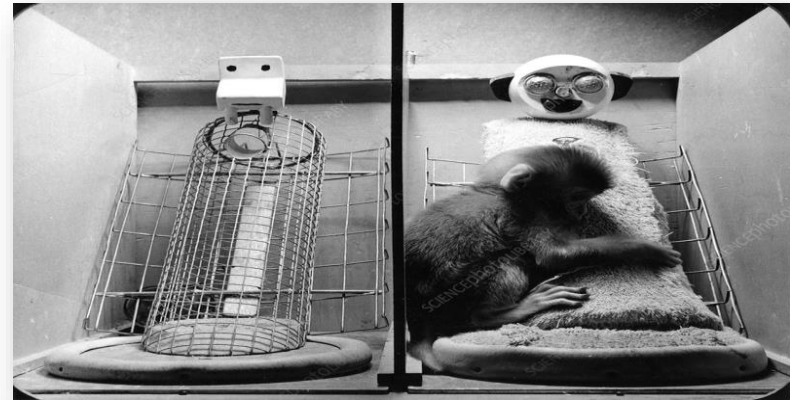
❖ 세 가지 기질 유형

- 쉬운 아이 / 순한 아이(easy baby) : 약 40%
- 까다로운 아이(difficult baby) : 약 10%
- 더딘 아이 / 느린 아이 : 약 15%
- 평균적인 아이(혼합 기질) : 약 35%

● 애착 이론(attachment theory)

영아가 정상적인 감정, 사회적 발달을 하기 위해서는 하나 이상의 주 보호자(primary caregiver)와 관계를 형성해야 한다는 것

사람은 과연 밥만 먹고 살 수 있을까?



- 애착이란 영아가 양육자 혹은 특별한 사람과 맺는 친밀하고 강력한 정서적 유대관계를 의미함
- 애착관계는 선택적이어서 영아는 제한된 대상으로만 이를 형성함

● 메리 에인스워스(Mary Ainsworth)와 애착 실험

❖ 애착 유형(attachment styles)



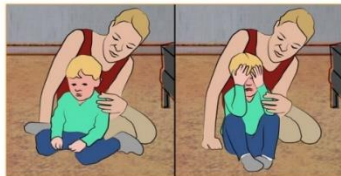
Secure



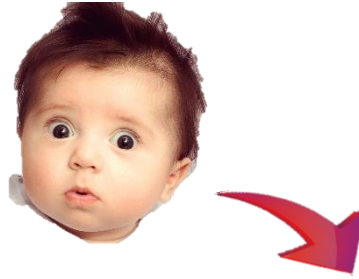
Insecure-Resistant



Insecure-Avoidant



Disorganized



Ainsworth는 주로
어머니의 민감성에 따라
애착유형이 결정된다고 주장

- 안정 애착(secure attachment) : 안전기지(secure base) / 약 70%
- 불안정-회피 애착(insecure-avoidant) : 약 20%
- 불안정-저항 애착(Insecure-resistant Attachment) : 약 10%
- 혼란 애착(disorganized attachment) : 약 12-15%

- **존 보울비와 모성결핍/박탈(maternal deprivation)**

- ❖ 모성결핍/박탈(maternal deprivation)

- "Maternal Care and Mental Health"(1950)



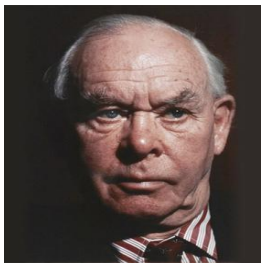
Eileen Dunne, 1940



War orphan(전쟁고아)



보육원(daycare center)



“유아기에 받은 어머니의 사랑이 정신건강에 미치는 영향은 비타민이나 단백질이 신체건강에 미치는 영향만큼이나 중요하다”

자녀와 얼마나 소통하고 있나요?

“자녀가 몇 학년 몇 반인가요?”

“자녀가 제일 좋아하는 친구는 누구인가요?”

“자녀가 요즘 가장 관심 있어 하는 것은 무엇인가요?”

“자녀가 가장 좋아하는 과목은 무엇인가요?”

“자녀의 요즘 고민은 무엇인가요?”



어린이가 생각하는 삶의 만족도와 외로움

<나의 삶에 만족한다>



91%

네덜란드



89%

핀란드



85.2%

OECD평균



73%

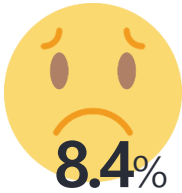
대한민국

<나는 외롭다>



5.3%

네덜란드



8.4%

OECD평균



10.2%

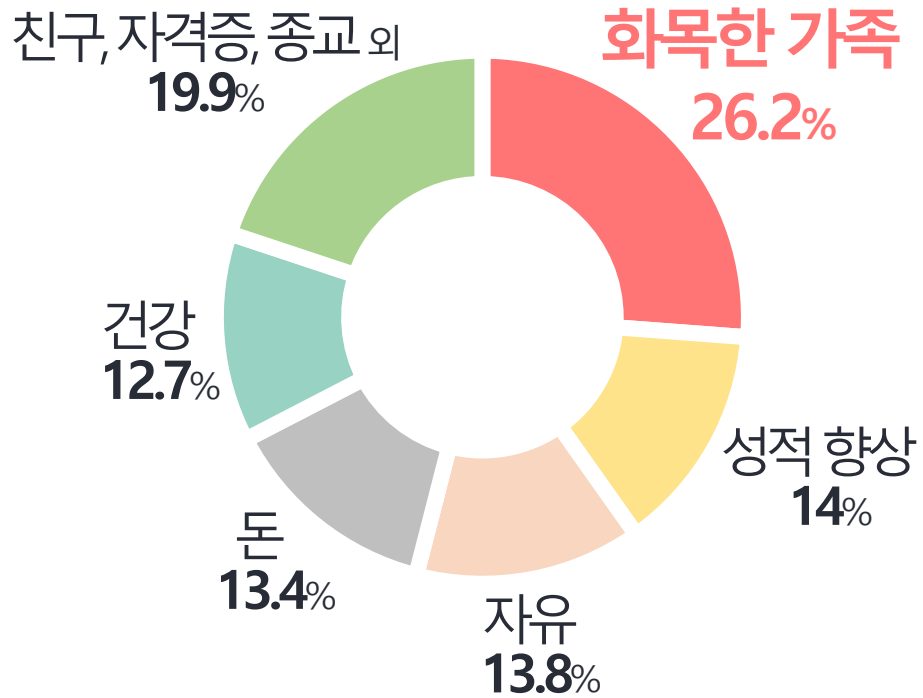
일본



13.9%

대한민국

어린이가 생각하는 행복의 요건



	1위	2위	3위
초등학생	화목한 가족 (43.6%)	건강 (20.6%)	자유 (13%)
중학생	화목한 가족 (23.5%)	성적 향상 (15.4%)	자유 (15%)
고등학생	돈 (19.2%)	성적 향상 (18.7%)	화목한 가족 (17.5%)

어느 시기에 대한 설명일까요?



신체 발달에 따른 부모 역할



영구치 관리



충분한 수면



균형 있는
영양소 공급



비만 주의

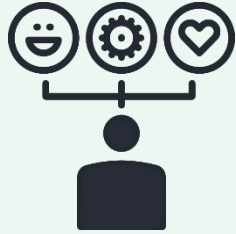


사춘기에 대한
교육과 격려



충분한 신체활동

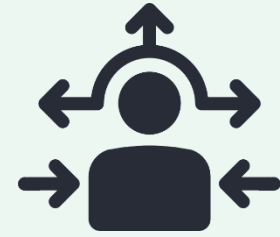
초등 자녀의 사회·정서 발달 특징



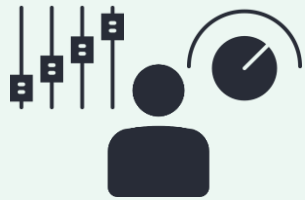
복잡해지고 안정되는
자아개념



자아존중감
형성



감정이입능력,
친사회적 행동 발달



자기통제능력
발달



도덕성의 발달



중요해지는
학교와 친구들

사춘기 자녀들의 심리적 특성에 대처하는 방법



아이들의 감정, 생각을 가볍게 생각하지 않고 귀 기울여 준다.



합리적이고 일관적인 모습을 보여주어 불필요한 갈등을 피해야 한다.



아이의 말이나 반응에 감정적으로 대응하지 않아야 한다.



실수를 인정하고 인간적인 모습을 보여준다.



아이만의 세계를 인정해 주는 여유를 갖는다.

아동기 자녀를 둔 부모의 역할

전인발달

심신건강



근면성

긍정적
자아개념

학습경험

♂ 어떻게 자녀를 양육해야 하는가?



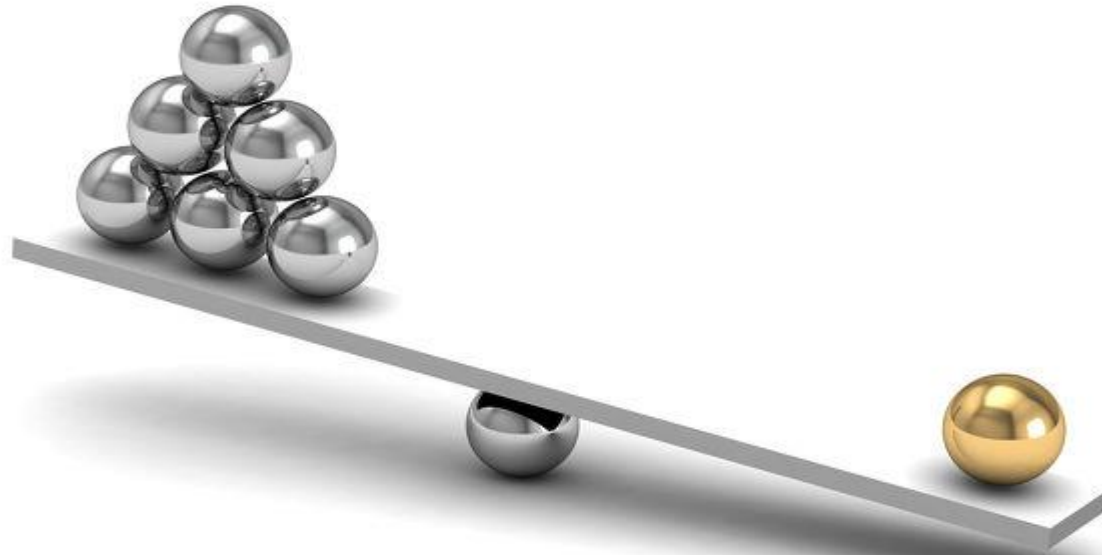
대화시간



식사시간



여가시간



함께하는 가족 식사

부모님과 함께 식사하는 아동의 비율



93.8%

이탈리아



85.6%

덴마크



78.3%

OECD평균



57.4%

대한민국

함께하는 가족식사의 좋은 점



신체 건강



사고력 향상



친사회적 행동 향상
정서적 안정

밥상머리교육 실천 지침

- 1 일주일에 두 번 이상 '가족식사의 날'을 가집니다.
- 2 정해진 장소에서 정해진 시간에 함께 모여 식사합니다.
- 3 가족이 함께 식사를 준비하고 함께 먹고 함께 정리합니다.
- 4 TV는 끄고 전화는 나중에 합니다.
- 5 대화를 할 수 있도록 천천히 먹습니다.
- 6 하루 일과에 대해 이야기 나눕니다.
- 7 '어떻게 하면 좋을까?' 식의 열린 질문을 던집니다.
- 8 부정적인 말을 피하고 공감과 칭찬을 많이 합니다.
- 9 아이의 말을 중간에 끊지 말고 끝까지 경청합니다.
- 10 행복하고 즐거운 가족식사가 되도록 노력합니다.

♂ 자녀에게 긍정적인 언어를 사용하라 <긍정의 힘, 말의 시작>

긍정적인 의사소통 방법



자녀와의 대화 시
끝까지 들어주세요.



존중하고 **공감**하는 자세로
반응해주세요.



자녀를 **비난**하거나 **지시**하는 말은
삼가주세요.



자녀가 잘 하는 것을
구체적으로 칭찬해주세요.

자녀에게 해서는 안 되는 말

“네가 그렇지. 동생(형) 좀 본받아라.”

비교하기/기죽이기

“누구 때문에 엄마아빠가 이 고생을 하는데.”

탓하기

“숙제하지 않으면 휴대폰 뺏는 줄 알아.”

위협하기

“너 때문에 부끄러워 못 살겠다. 징글징글해.”

짜증스럽게 말하기

“하라고 했잖아. 왜 그렇게 말이 많아?”

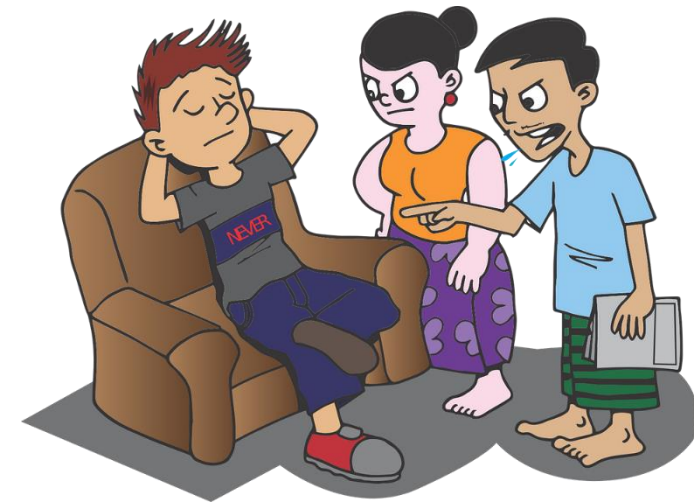
명령하기

“전에도 그러더니 너 또 그랬지? 안 봐도 훤히하다.”

건너짚기

“너는 어찌면 매사에 그러니?”

비난하기



자녀가 부모에게 듣고 싶은 말

“네가 자랑스럽구나!”

“무슨 일이든 다 갖고 와도 좋아. 언제든지 잘 들어줄게!”

“널 알고, 이해하고 싶구나!”

“엄만 널 믿는다.”

“널 사랑해, 세상 그 누구보다도!”



생각하는 힘을 길러주는 질문 방법



열린 질문하기

- '너는 **어떻게** 생각하니?
- **왜** 그렇게 생각하는데?



10s

충분한 시간주기

- 질문 후에는 최소 **10초** 이상 기다린다.



다양한 대답이 있는 질문하기

- **가장 아름다운 것**은 뭘까?
- **신문지로 할 수 있는 게** 뭘까?
- **네가 좋아하는 음악**은 뭐니?



당연하게 여기는 것에 반문하기

- '너는 **왜 그렇게** 생각하는데?
- **그래서 어떻게** 되었는데?
- **소크라테스식 산파술** 활용하기

아이의 질문이나 말에 어떻게 대답하고 반응해야 할까요?



▪ 항상 답을 줄 필요 없다

• '너는 어떻게 생각하니?'



▪ 부모가 자문자답하지 말자

• 자녀의 답변을 기대하고 인정해 준다.



▪ 비판, 무시하지 말자

• '좀 독특한 답변인걸?'



▪ 다양한 답변을 유도하자

• 다른 답도 생각하도록 격려한다.



▪ 정답을 판정하지 말자

• '맞았다, 틀렸다' 하지 않는다.



▪ 개성 있는 답을 존중하자

• '오, 넌 그렇게 생각하는구나'

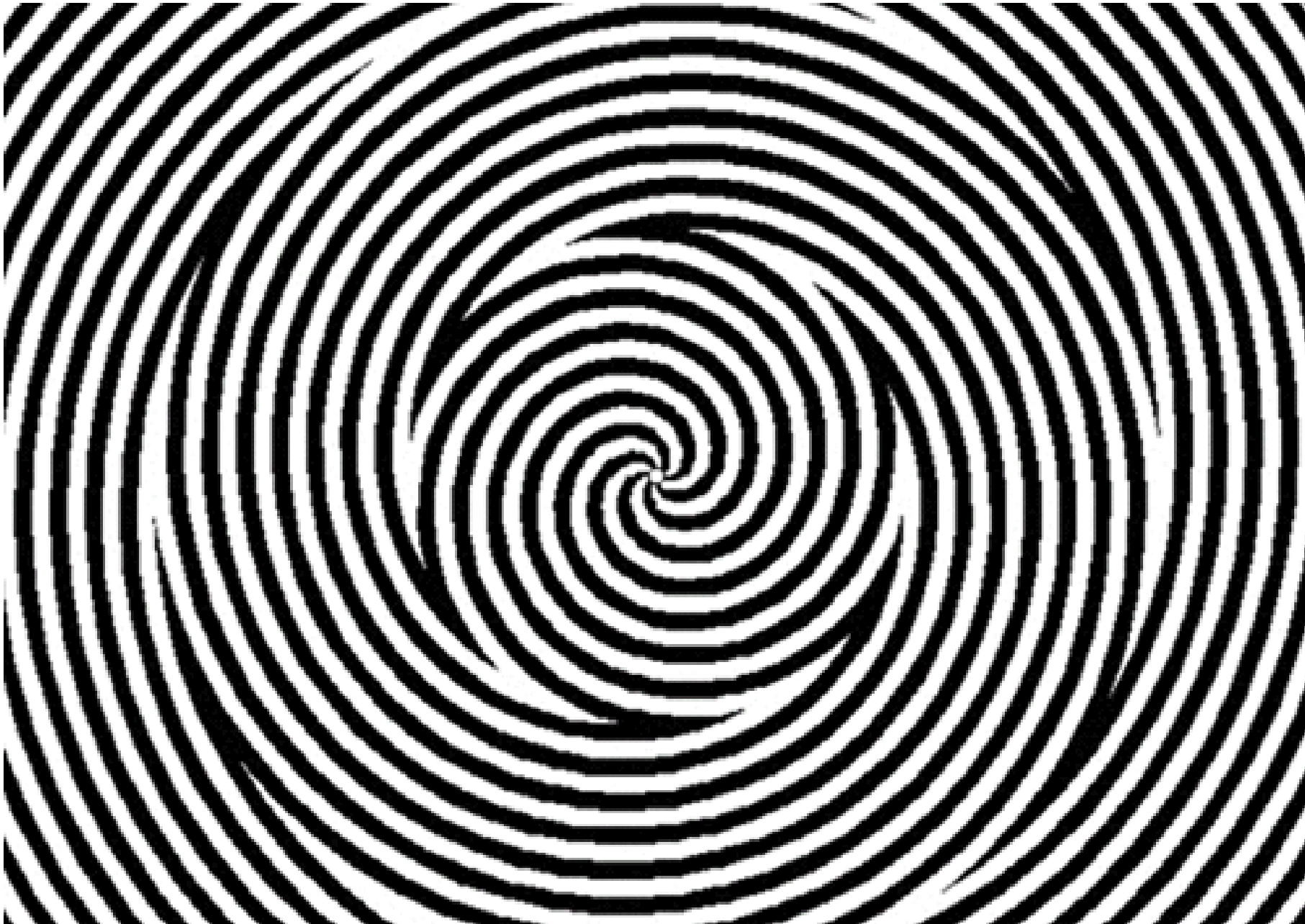
♂ 자녀를 바꾸려 노력하지 말고 자신을 먼저 바꿔라

한국의 부모들은 번듯한 자식을 가지고 싶어한다.

하지만 동시에 자녀들 역시 번듯한 부모를 가지고 싶어한다.



- 자녀 앞에서 싸우거나 말다툼하지 않는 부모
- 자녀에게 거짓말하지 않는 부모
- 자녀의 질문에는 어떤 경우에도 성의 있게 대답하는 부모
- 자녀들을 똑같은 애정으로 대해주는 부모
- 자녀의 친구를 손님처럼 대해주는 부모
- 자녀에게 너그러운 부모
- 자녀와 친구가 되어주는 부모
- 친구나 동생 앞에서 꾸짖거나 차별하지 않는 부모
- 변함없는 애정과 관심으로 자녀를 대하는 부모
- 자녀와 그들의 세계를 꾸짖거나 별주지 않는 부모
- 자녀의 자기실현을 위해 풍부하고 새로운 경험을 제공하는 데 인색하지 않은 부모
- 꼴찌를 할망정 최선을 다하고 성실하게 노력하는 습관을 길러주는 부모
- 끊임없는 인내심과 참을성을 가지고 자녀를 대하는 부모
- 자녀의 개성을 존중하는 부모
- 모든 면에서 자녀에게 본을 보여주는 부모



인간은 직전 경험에 영향을 받는다.





회복탄력성



낙관적인 사람



높은 자기 효능감



받아들이는 능력(수용능력)



1



2



3

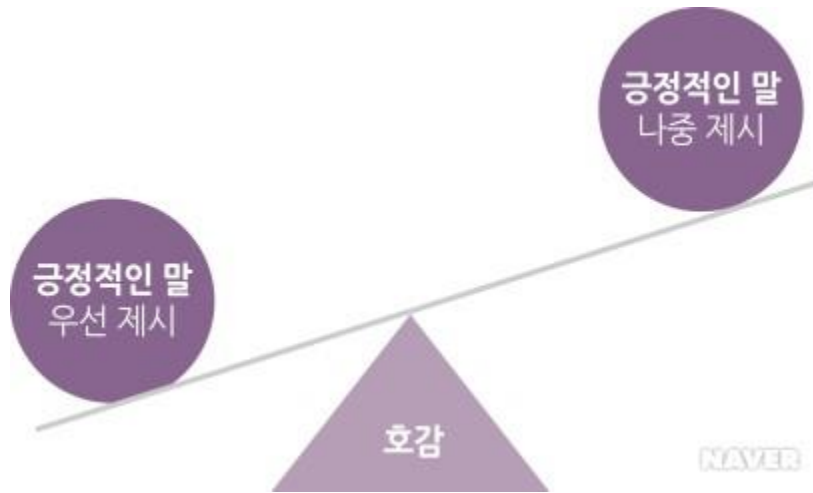


prejudice

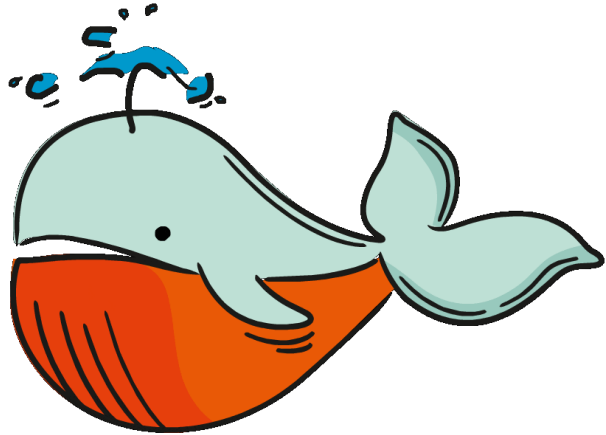


Primacy Effect(초두효과)

먼저 제시된 정보가 추후 알게 된 정보보다 더 강력한 영향을 미치는 현상이다.

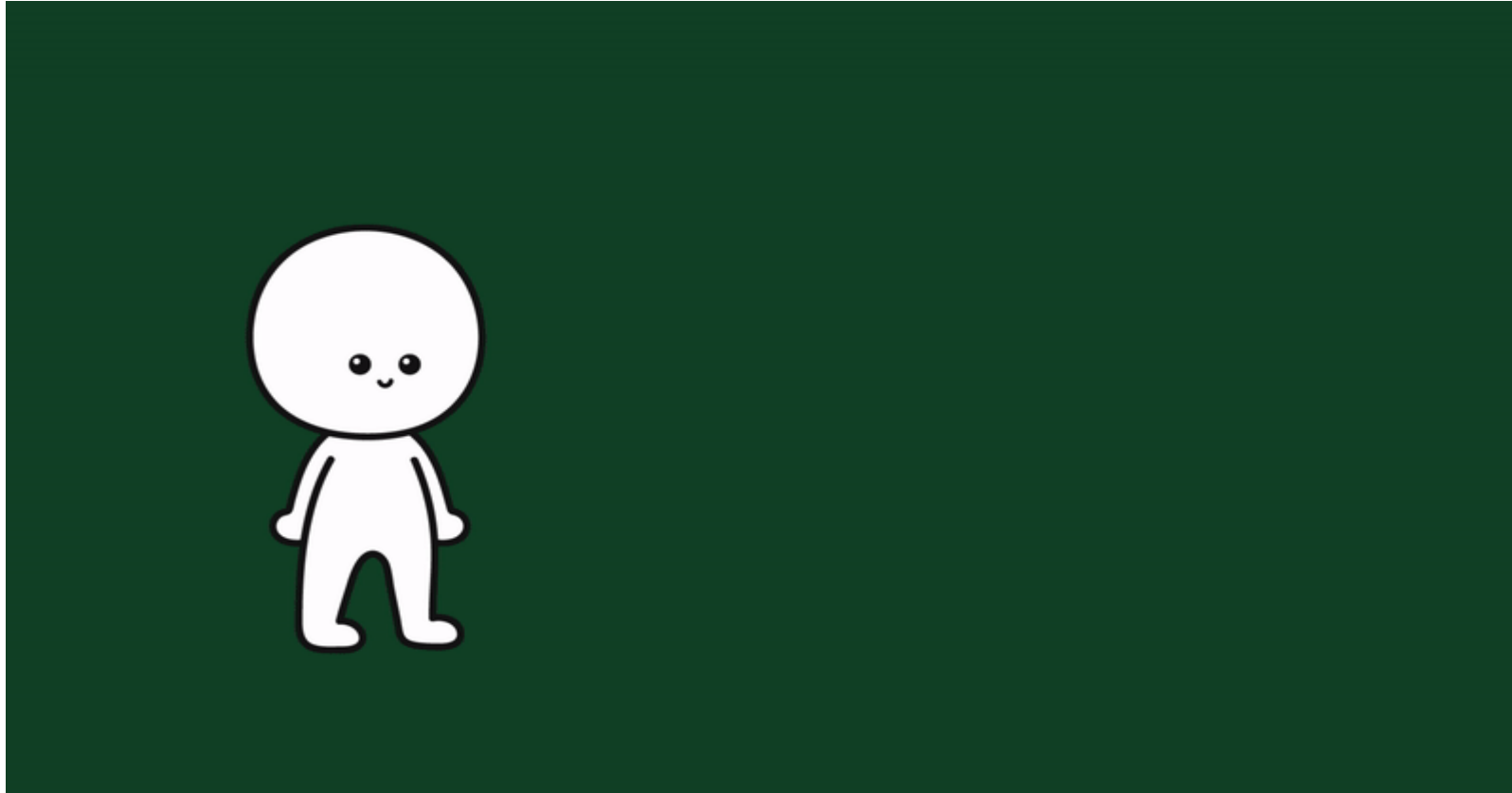


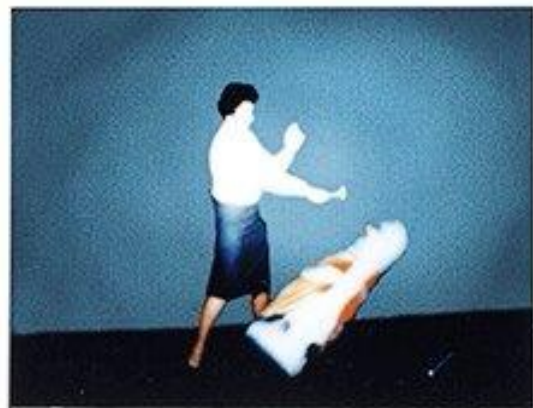
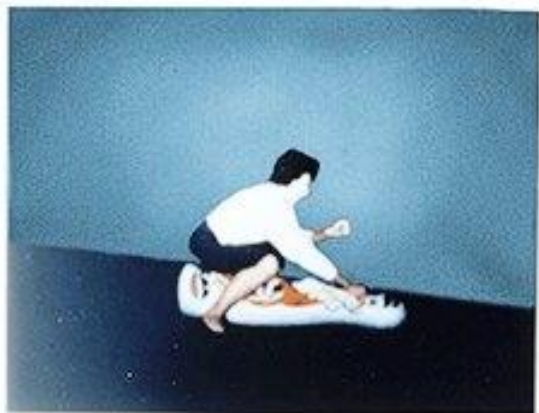
Rosenthal Effect (로젠탈 효과/피그말리온 효과)





뇌는 나의 행동이 보이지 않는 곳에서는 이기적으로, 반면 타인이 나를 관찰할 수 있는 밝은 상황에선 이타적인 행동을 한다.





행복의 조건은
자유, 유능감, 관계입니다.



서울대 최인철 교수

행복의 조건은
긍정적 정서, 몰입, 의미, 관계, 성취 이죠.



긍정심리학의 창시자 미턴 셀리그만

관계가 가장 중요합니다.



하버드 로버트 웰딩어 교수



만족스러운 부부관계



고통스러운 부부관계



- 아이가 반발해도 부모가 통제하고 있다는 모습을 보여줘라.
- 아이가 자주 접속하는 사이트가 뭔지, 아이에게 이로운지 해로운지를 파악하라.

가정에서 아이들 인터넷 중독 막으려면

- 인터넷 사용시간을 30분 줄이면 1-2주 동안은 더 줄이라고 강요하지 말라.
- 줄인 인터넷 사용시간 동안 공부를 강요하지 말고 당분간 아이가 원하는 활동을 하게 하라.
- 운동 등 아이의 대안 활동에 적극적으로 관심을 기울이고 지원하라.



- 아이가 조금이라도 발전된 모습을 보이면 칭찬을 아끼지 말라.
- 어머니는 한 걸음 뒤로 물러나고 아버지는 한 걸음 앞으로 나서서 간여하라.

도움말: 한국청소년상담원



인터넷 레스큐 스쿨 프로그램

(인터넷 중독 치료 학교)

- 자기조절 능력 기르기
 - 자신의 인터넷 사용시간 계산하기
 - 인터넷에 대한 긍정적 생각 지우기
 - 상황극 통해 유혹 거절 훈련
- '나도 할 수 있다' 는 자기 효능감 키우기
 - 자신의 꿈 찾기
 - 외로울 때, 신경질 날 때 인터넷 외의 해결방법 찾기 역할극
 - '20대에 뭘 준비해야 할까' 미래계획 짜기
- 인터넷 대신 할 수 있는 대안활동 제시
 - 놀잇감 구매-달리기 · 요리 등 인터넷 대신 하고 싶은 활동을 돈 주고 사기
 - 도예 · 승마 · 스네이크보드 등 신체활동