

아이 자존감에 날개달고!, 소통에 행복담고!

– 잘 놀아주는 부모가 아이의 창의,인성을 길러준다 –

2021. 10. 28. 목

광주유아교육진흥원 학부모 연수



강의순서

1. 학교교육의 근본문제
2. 올바른 교육이란
3. 자아존중감에 대한 이해
4. 자기수용에 대한 이해
5. 회복탄력성에 대한 이해
6. 과제분리에 대한 이해
7. 애정거지에 대한 이해

34명 학급의 학생

잠자는 학생 7명

아무 생각 없이 앉아 있는 학생 7명

살살 눈치 보면서 끊임없이 잡담하는 학생 5명

열심히 듣는 것 같지만 내용을 이해 못하는 학생 10명

제대로 따라오는 학생 5명

중학교 2학년 선생님이 증언하는 수업풍경

〈배움의 공동체-손우정〉

가장 행복해야 할 시기에 아이들이 위험하다

2014년 이래 5년 동안
3만 4552명이 자살을 시도하고,
이 중 3748명이 사망했다.

청소년 자살문제에 대해서는
“사회적 흐느낌의 소리”조차 잘 들리지 않는다.

〈한겨레 세상읽기-제천간디학교 이병곤교장 2021. 7. 29〉



**속도를 중요하게 생각하는 부모는
아이에게 이런 말을 많이 한다.**

“시키지도 않은 일 하지 마라”

“질문하지 마라”

“입 닫아라”

“쓸데없는데 신경쓰지 말고, 공부나 해라”

“너만 없으면 우리 집은 아무 걱정이 없다”

“너는 내 꿈이야”

**강압적이고 통제적인 태도를 가지고 아이를
감시하고 감독한다.**





아이를 사랑하는 것만으로는 부족합니다.
사랑받고 있다고 느껴야 합니다.

톤보스코



“난 네가 필요해, 넌 내 곁에 있어야 해, 너 없인 못 살아,
넌 내거야.” -이런 것은 모두 사랑이 아니다.

사랑이란 상대방이 원하는 것을 가지게 하는 것이다.
내가 원하는 것을 가지게 하는 것이 아니다.

이 세상에서 사랑이라 부르는 것은 대개가 세속적이고
이기적인 감정이다. 그것은 하나의 거래다.

내가 원하는 대로 한다면 널 사랑할 거야. 그러지 않으면
사랑하지 않을 거야.

〈깨달음 그리고 지혜-레스터레븐슨〉



‘인권’

사람답게 살아갈 보편적 권리가 인권이다.

보편적 권리를 상대가 억압하거나 무시할 때
인권은 침해된다고 볼 수 있다.

인권침해가 일어날 때,
알고서 하는 경우도 있지만,
대부분 모르고 하는 경우가 더 많다.

사회적 편견과 차별이란?

“내가 선택하지도 않은 걸, 나보고 책임지라고 하는 것.”

국적, 성별, 외모, 장애,
가정형편, 피부색, 키, 부모, 인종

정상과 비정상이라는
이분법으로 접근 하는 일은
차별이 될 수 있다.



사람은 누구나 차별 받지 않을 권리를 가진다.

나이가 어리다는 이유로 가진 것이 없다는 이유로

옷을 허름하게 입었다는 이유로 얼굴 색이 이상하다는 이유로

뚱뚱하다는 이유로 공부를 못한다는 이유로

느리다는 이유로 실수나 실패를 한다는 이유로

시합에서 졌다는 이유로 존중 받지 못하고 차별 받는다면

자존감이 떨어진다.





“너 혼자 힘들었을 텐데,
오랫동안 혼자서 많이 아팠을 텐데,
우리가 몰라주어서 정말 미안하다.

네가 그렇게 외로워했을 때
알아주지 않아서 정말 미안하다.
너를 도와주지 못한 우리를 용서해줄래”

함께 맞는 비

도움을 준다는 것은
우산을 들어주는 것이 아니라
함께 비를 맞는 것입니다.

-신영복-



공감

아이의 말의 옳고 그름, 아름답고 추함
좋고 싫음에 대한 판단의 일체를 접어둔 채 온전히
아이와 하나된 입장을 취할 수 있어야 합니다.

공감의 끝은 아이와 하나되는 것입니다.

다른 사람의 말을 잘 들으려면
먼저 마음을 깨끗하게 비워 두어야 합니다.
마음이 차 있으면
아이의 말이 잘 들어오지 않습니다.

공감할 줄 모르는 엄마가 잘 쓰는 말

“너 왜 우니?”

“뭘 잘했다고 울어?”

“그게 올 일이야?”

“뚝 그쳐!”

“겉핥기하면 울어, 그만 해!”

“울면 다 되는 줄 알아?”

“네가 억울할 게 뭐 있어?”

“왜 그렇게 삐쳐있어?”

“그게 화낼 일이야?”

〈초등자존감수업-윤지영〉

톨스토이는 “한 아이가 태어나서 다섯 살이 될 때까지
그 아이가 얻는 이성, 감성, 인지력 그리고
성격이, 아이가 다섯 살 이후로 평생 얻는 것보다 더 많다.” 고
주장했다.

마카렌코도 “사람의 됃됨이는 다섯 살 이전에
결정된다.” 고 말했다.

야누스코르차크는 “아이가 칠판을 바라볼 때 더 많이 배우는지,
창밖을 바라볼 때 더 많이 배우는 지는 누구도 알 수 없다.” 고
말했다.

〈아이들에게 온 마음을-수호믈린스키〉

아이는 부모의 도덕적 삶의 거울

자녀가 훌륭한 부모에게서 가장 본받기 쉬운
도덕적 가치는 친절함과 남을 위해 선행을
베풀고자하는 바람이다.

부모가 남을 위해 자기를 희생하고, 다른 사람의
기쁨과 슬픔을 함께 나눌 줄 아는
집안에서 자란 아이들은 이 다음에 선량하고
동정심이 있고
따뜻한 마음씨를 가진 사람으로 성장한다.

〈아이들에게 온 마음을-수호클린스키〉

부모의 맹목적인 사랑은 아이의 불행

가장 나쁜 악덕은 부모의 이기주의와 개인주의이다.

때로는 자기 자식에 대한 맹목적이고 본능적인 사랑으로
표출되기도 하는데 블로다의 부모님의 경우가 그렇다.

만약 부모가 자식들에게 모든 것을 주고 희생한다면,
또 자기들 주변에 다른 사람들도 있다는 사실을
잊어버린다면, 결국 이 차고 넘치는 사랑은
언젠가는 불행을 가져올 것이다.

〈아이들에게 온 마음을-수호틀린스키〉

문제아의 문제행동

수 많은 청소년이 부모가 자신을 인정해주지 않고
자신의 있는 그대로의 모습을 보여주지 않기 때문에
다양한 방식으로 자해를 한다.

술을 마시고 약물을 복용하고
부적절한 성관계를 맺으며 자기 몸에 상처를 낸다.

이 모든 것이 부모의 인정을 받기 위한 발악이다.
부모가 자신을 주목해주고 인정해주고
알아주기를 원하는 깊은 갈망이다.

〈아이만큼 자라는 부모-세팔리 차바리〉

자존감이 낮은 사람은

허풍과 과장이 많다. 특히 타인을 비방하고
자신의 실수를 남 탓으로 돌린다.
자신이 한 일이 잘못되면 그럴 수밖에 없었다는 식으로
끝없이 자기합리화를 늘어 놓는다.
한편으로는 “내가 하는 일이 다 그렇지 뭐”라며
자신의 노력을 낮게 평가하고,
분위기에 따라 금방 태도를 바꾼다.
그런데 이들은 항상 스스로를 낮게 평가하지만
속을 조금만 들춰보면 ‘칭찬과 인정’에 대한
갈증이 대단하다는 것을 알 수 있다.

〈엄마의 빈틈이 아이를 키운다-하지현〉

아이는 부모에게서 이런 말을 들으면
자존감이 떨어진다.

1. 공부 좀 해라.
2. 네가 웬 일이니 공부를 다하게.
3. 잘했네, 몇 명이 100점 받았니?
4. 어디서 말대꾸야.
5. 넌 이것 밖에 못하니.
6. 무슨 잠꼬대 같은 소리야.
7. 실패하면 안돼.
8. 내가 너 때문에 미치겠다.
9. 공부도 못하면서 무슨 오락이야.
10. 용돈 까먹지마.
11. 방 좀 치우면 어디 덧나니?
12. 옆집 애는 1등 했다더라.





Reactance(유도저항)

권위자(아끼는 사람이나 상사)가
무엇을 하지 말라고 하면,
그것을 하고 싶어하는 마음이 훨씬
강하게 일어나는 반작용 현상.

아이에게 소리를 지르는 것은 불안과
두려움만을 가르칠 뿐이다.
실수란 고칠 수 있는 것이고 심지어 배움의 기회가
될 수도 있음을 아이에게 가르쳐주어야 한다.

실수는 아이가 사랑과 친밀감을 잃어버리게
할 만큼 중대한 문제가 아니다.

실수를 편하게 느낄 수 있어야
타인과의 관계에서도 더 편해지고 적극적으로
진실해 질 수 있다.

〈관계외상의 치유-티안 데이튼〉



지금 부모의 양육태도가 왜 문제인가?

내면아이(inner child)

부모의 내면아이의 상처를 해결하지 않으면
자기수용이 불가능하다. 자기수용이 안되면
자신의 아이를 온전히 있는 그대로 수용할 수가 없다.

부모는 자신의 결핐을 해결하기 위해
자녀를 수단으로 이용하게 된다.

부모가 깨어나야(Conscious Parents) 한다.

〈아이만큼 자라는 부모-세팔리차바리〉

“자연에서 멀어진 아이들”

-리처드루브-

어린이들은 녹색공간에 있으면 집중력이 높아지고
사고력도 명확해진다.

또한 스트레스에 효과적으로 대처한다.

집에서 보이는 경치가 푸를수록 집중을 더 잘하고,
충동적행동을 덜하며, 쉽게 만족감을 더 느낀다.

학교에서 학습능력도 높아지며.

또래 압박도 잘 감당하며, 위험하거나 건강에 해롭거나
문제가 되는 행동을 잘 피할 수 있다.

아이의 꿈

아무리 하찮고 말이 안되는 꿈이라도
부모가 무조건 지지하고 밀어주어야 한다.

혹시 트라우마를 겪고 있다면 스스로에게, 트라우마를
이겨내려 안간힘을 쓰는
사람이 곁에 있다면 그에게, 따뜻한
말 한마디를 건네 보자.

“그건 너의 잘못이 아니야, 지금부터 삶은
네가 선택할 수 있으니
이제는 안심해도 괜찮아” 트라우마는 어디에나 있지만
트라우마를 치유할 힘도 우리 주변 어디에나 존재한다.

〈영화로 만나는 트라우마 심리학-김준기〉





부모가 아이에게 거는 기대는
아이에게는 견디기 힘든
평생의 트라우마가 될 수도 있다.

아동수당 신청하시고 꼭 읽어보세요!

부모가 대수롭지 않게 하는 행동이
아이에겐
큰 상처로 돌아옵니다



보건복지부



중앙
아동보호전문기관

아이를 위한 안전한 논으로

아이컨택
캠페인

부모와 자녀사이 이런 것들도 학대가 될 수 있나요?



상황 1

아이가 거짓말을 할 때마다
버릇을 고쳐주기 위해
매를 들었어요.

어떤 이유로든 아동을 체벌하거나
상흔을 남기는 것은 **신체학대**에
해당될 수 있습니다.



상황 2

부부싸움이 자주 일어나는데
격해지면 욕설과 몸싸움까지
하게 돼요.

아동은 부모의 지속된 부부싸움으로
두려움과 스트레스를 받게 되기 때문에
정서학대에 해당될 수 있습니다.

상황 3

아이가 시험을 못 볼 때마다
“너는 시험점수가 낮으니까 나가서
놀지마!”라고 했어요.

지속적인 폭언은 아동이 극심한
스트레스와 모욕감을 느낄 수 있으므로
정서학대에 해당될 수 있습니다.



상황 4

아이에게 무서운 사진과
도깨비전화 앱을 보여줬어요.

아이들이 무서워하는 영상이나 사진을
보여주는 것은 아이에게 공포감을 주며,
아이의 정신건강 및 발달에 해를
끼치므로 **정서학대**에 해당될 수 있습니다.

올바른 훈육은 아이가 부모의 관심과 사랑을 받고 있다는
사실을 알게 하는 것입니다.

아이의 입장에서 생각해 주세요.



부모가 자녀에게 부모의 생각을 강요하면
아이는 자신을 잃어버린다.

부모는 아이가 가고자 하는 방향으로
잘 나아갈 수 있도록
지원하고 지지해주어야 한다.

이렇게 하지 않으면
아이와 부모의 관계가 깨어지고
아이는 죄책감에 빠진다.

애정거지 엄마가 애정거지 아이를 낳는다.

아이가 당근과 채찍에 익숙해지면 ‘자신’ 을 잃어버린다.

채찍에 쫓기고, 당근에 침 흘리다 보면 나 자신이 무엇을

원하고 내 마음을 들여 볼 기회가 없어진다.

당근과 채찍은 아이의 자생력을 키워주지 못한다.

당근과 채찍은 말이나 노예를 다룰 때 쓴다.

〈스스로 마음을 지키는 아이-송미경,김학철〉





부모의 걱정과 불안을 아이에게 표현하면
아이의 자존감은 떨어지고
죄책감만 높아져서
자신을 낳아준 부모 앞에
빨리 없어져야 할 존재로 인식한다.



나 하나 꽃이 되어

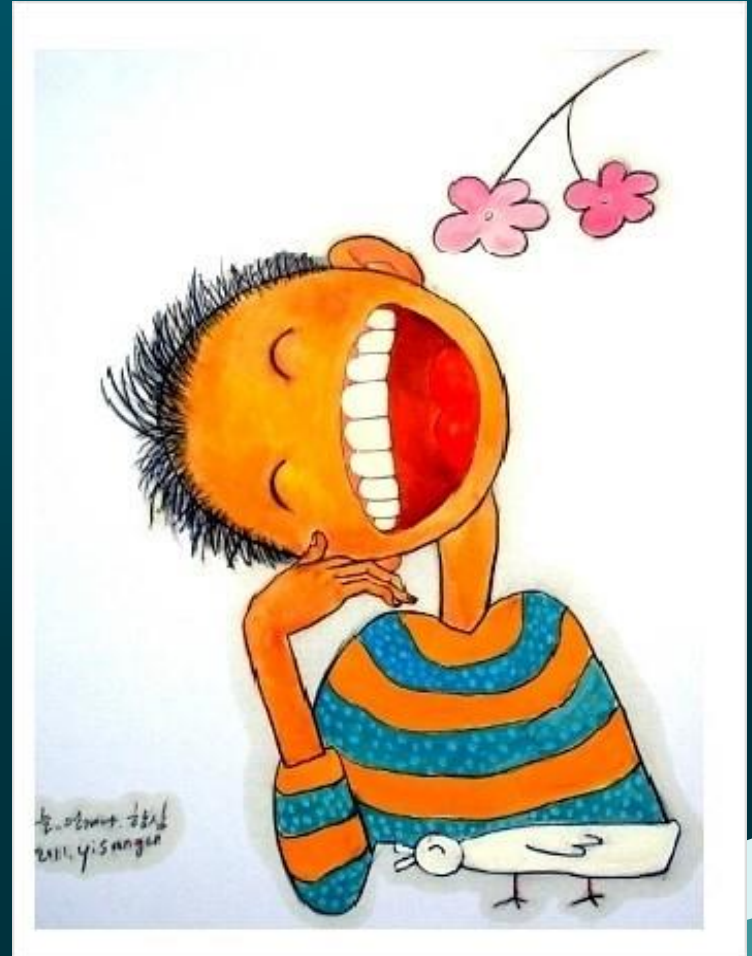
조동화

나 하나 꽃이 피어
풀밭이 달라 지겠냐고
말하지 말아라

네가 꽃피고
나도 꽃피면
결국 풀밭이 온통
꽃밭이 되는 것
아니겠느냐?

나 하나 물들어
산이 달라 지겠냐고도
말하지 말아라.
...

감사합니다.



이순구