

2022년 4월 학부모교육

아이의 살아갈 힘은 유치원 때 모두 길러진다!



광주광역시유아교육진흥원

Gwangju Metropolitan Early Childhood Education & Development Institute

2022년 4월 학부모교육

- ☐ 일 시: 2022. 4. 28. (목) 14:00 ~ 16:40
- ☐ 장 소: 광주광역시유아교육진흥원 3층 시청각실
- ☐ 대 상: 관내 공·사립유치원 학부모
- ☐ 연수 시간표

교시 월일	1교시	2교시	3교시
	14:00~14:50	15:00~15:50	16:00~16:40
4. 28.(목)	아이의 살아갈 힘은 유치원때 모두 길러진다!		



아이의 살아갈 힘은 유치원 때 모두 길러진다!



아이의 살아갈 힘은 유치원 때 모두 길러진다!

2022. 4. 28.

광주 유아교육진흥원 공사립유치원 학부모 연수

학생수가 100명이려면

학교 자체가 스트레스라고 생각하는 아이들 70명

우울이 습관화 된 아이들 40명

죽고 싶은 마음이 있는 아이 20명을 두고

우리는 학교에서 만나야 합니다.

- 성장학교 별, 김현수(정신과 의사) -

학습된 무기력

이미 무기력해진 아이에게
자신의 끓어오르는 열과 화를 못 참고
실컷 혼을 낸 다음에는 아이를 비난하기 시작한다.

아이는 이미 무기력해졌기 때문에
아무 반응을 하지 않는다.

어른도 덩달아 무기력해져서 자포자기한다.

〈무기력의 비밀-김현수〉

자기주도적학습이 안된 교육은 지속성이 없다.

정부주도, 교육부주도, 학부모주도,
교사주도가 되다 보니,

강제, 강요에 의한 교육은 지속성이 없고
인성만 나빠진다.

관계, 협력, 배려가 빠지고 경쟁만 과열된 교육에서
학생, 학부모와 교사들을
혼란과 무기력중에 빠져버렸다.

부모는 왜 아이를 있는 그대로 사랑할 수 없을까?

미래가 너무나 불투명하여
다른 집 아이만 보면
걱정과 불안이 확 밀려온다.

부모는 간섭과 잔소리가 시작되고
자기도 왜 그런지 모른다.

아이는 자기 나름의 소질과 재능으로
자기 속도로 갈 길이 예정되어 있음을
부모가 알아야 한다.

온전한 삶으로의 여행

우리는 상처받지 않기 위해 마음의 벽을 쌓고
자신의 진실을 숨기며
거짓 삶을 살아가기 시작한다.

그러나 거짓 삶이 자신을 점점 병들게 함을
알아차리지 못한다.

온전한 삶을 살기 위하여 자신의 두려움과
맞닥트리는 용기가 필요하다.

〈온전한 삶으로의 여행-파커J. 파머〉

어느 청소년의 기도

“엄마가 나 없을 때 내 방에
들어오지 않게 해주시고,
엄마가 시험기간에
내 방에서 뜨개질하지 않게 해주시고,
엄마가 내게 너 하나 보고 산다고
말하지 않게 해주시고,
무엇보다도 엄마가
나를 위해 기도하지 않게 해주세요.”

공감의 핵심은 경청

아이의 육체적 성장에는 엄마 젖이
꼭 필요한 것처럼

아이들의 정서적 성장에는
부모와 교사의 공감이 필수적이다.
공감은 정신의 성장에 산소와 같은 역할을 한다.

따라서 아이들에게 공감은 있으면
좋은 것이 아니라 없으면 죽는다.

-하인즈 코헷-

를스토이는 “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 마음-수호틀린스키〉

적극적 경청이 안된 경우 생기는 행동

저항감을 일으킨다.

행동을 바꾸려 하지 않는다.

인격적으로 대해주지 않는다.

죄악감, 창피함, 당혹감을 느끼게 한다.

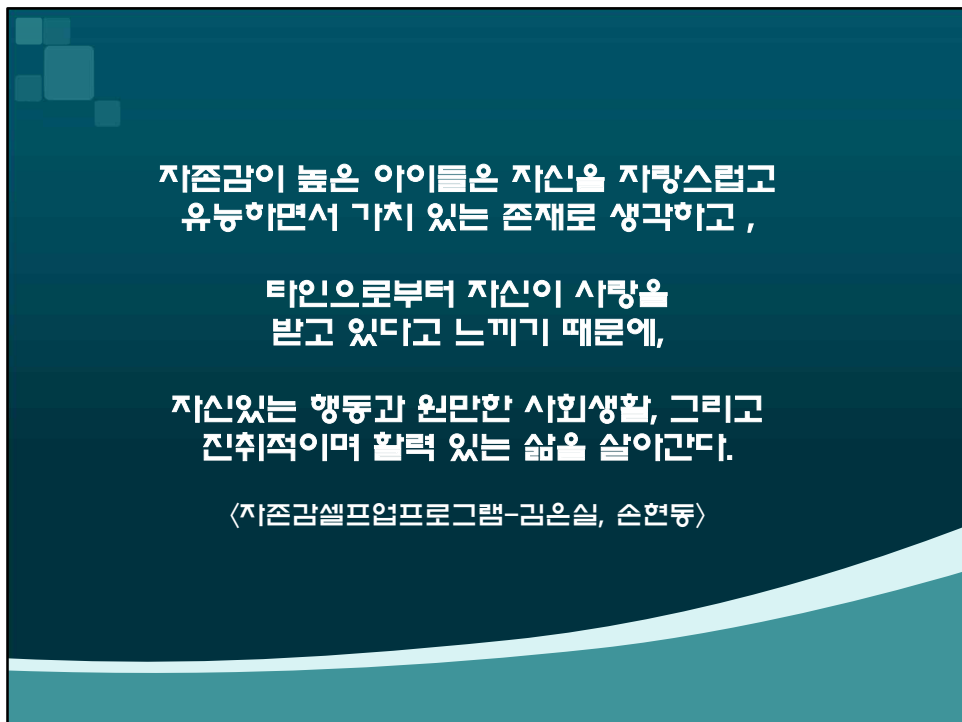
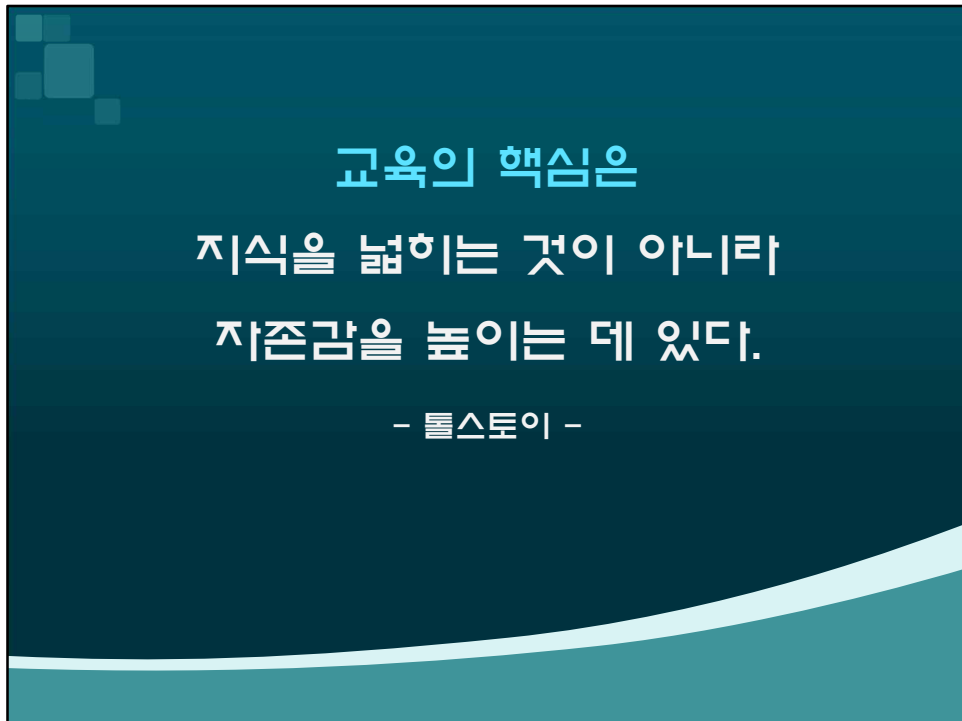
지긋지긋하다고 생각한다.

복수하겠다는 생각을 한다.

자포자기 한다.

풀이 죽고 노력하지 않는다.

〈교사역할훈련 가이드-Chie Kondo, GTI 코리아〉



자존감을 낮추는 교사나 부모의 행동

1. 아이에게 소리지른다.
2. 명령하고, 통제하고, 지배한다.
3. 빈정거리고, 비웃고, 꾸짖고, 비난한다.
4. 어리석다, 둔하다, 게으르다 꼬리표 붙인다.
5. 폭력적이고, 신체적 위협을 준다.
6. 비교하고 판단하고 편애한다.
7. 지나치게 엄격하다.
8. 가르쳐준 내용을 이해 못한다고 짜증낸다.
9. 실수나 실패를 처벌한다.
10. 자기는 실수하고도 사과하지 않는다.
11. 다정하게 말하지 않는다.

<토니험프리스, 선생님의 심리학, 다산초당, 2009>

아이의 자존감을 올려주는 방법

1. 이야기를 들어주는데 시간을 투자하라.
2. 들어줄 준비가 되어 있음을 확인시켜라.
3. 온전히 아이에게 집중하라.
4. 방해물을 제거하라.
5. 이야기의 포인트(핵심)를 파악하라
6. 나쁜 점이나 고쳐야할 점을 말하지 마라.

<Self Esteem-Mathew Mckay>

만약 엄마가 아이의 욕구를 읽지도 못하고
충족시켜 주지도 못할 뿐만 아니라, 엄마 자신이
욕구불만 상태라면 대체 어떤 일이 일어날까?

엄마는 무의식적으로 아이를 통해
자신의 욕구를 충족시키려고 애쓴다.

이런 상태에서는 정서적 유대관계인 애착을 맺기란
사실상 불가능하다. 이런 심리적 착취 관계에서는
신뢰감, 지속성, 견고함과 같은
아이의 인생에서 중요한 요소들이 결핍될 수밖에 없다.
무엇보다도 아이가 감정을 자유롭게 느낄 수 없게 된다.

〈천재가 될 수밖에 없는 아이들의 드라마, 일리스 밀러〉

“눈에는 사랑, 얼굴에는 미소”

이름 없는 꽃은 없다.
다만 우리는
그 이름을 모를 뿐이다.



자기수용

자신의 처지와 환경을 긍정하자.
자신의 운명을 자기 것으로 받아들이자.
사람은 누구나 완벽하지 않다.
누구나 실수하고 부족한 점이 많다.

모든 행복과 인간관계는 자기긍정에서 시작한다.
부족하지만 자신을 좋아해보자.

나, 이만하면 충분해!

나의 부족한 점만 눈에 들어오는 것은
나를 미워하기로 결심했기 때문이다.

〈The Self-Esteem Workbook-
GLENN R. SCHIRALDI, PH. D.〉

회복탄력성(위기대처능력)

자신에게 닥치는 온갖 역경과 어려움을
오�히려 도약의 발판으로 삼는 힘이다.
진정한 성공은 어려움과 실패가 없는 상태가 아니라
역경과 시련을 극복해낸 상태를 말한다.
떨어져본 사람만이 어디로 올라가야 하는지 그 방향을 알고,
추락해본 사람만이 다시 튀어 올라가야 할 필요성을
절감 하듯이 바닥을 쳐본 사람만이
더욱 높게 날아오를 힘을 갖게 된다.

〈회복탄력성-김주환〉

“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.

어린시절 안정적인 애착을 경험했다는 것은

스스로 자신의 감정과 신체를 조정하고
통제할 수 있는 능력,

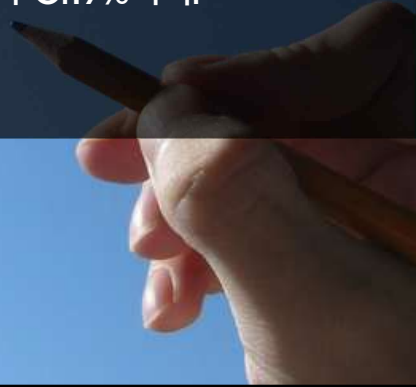
자신을 스스로 돌보고 사랑할 수 있는 능력,
그리고 타인을 신뢰할 수 있는 능력을
기본적으로 갖추고 있다는 것을 의미한다.

사실 이 세가지 능력은 성숙한 성인이 가지고
있어야 할 중요한 자질이며, 동시에 트라우마의
후유증을 이겨낼 수 있는
중요한 자원이기도 하다.

〈영화로 만나는 트라우마 심리학-김준기〉

유대인 부모와 한국부모의 공통점과 차이점

유대인은 1901년부터 2008년까지
노벨수상자 793명 중 178명이 수상하였다.
전세계 22.3%를 유대인 수상하였다.
인구는 1300만으로 세계인구의 약 0.19%이다.



아이가 학교 가야 하는데
일어나지 않는다.
엄마가 깨워야 할까요?
깨우지 말아야 할까요?

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.

애정거지가 되지 않으려면

아이를 있는 그대로 설게도 없이 바라본다.

자신의 불안과 싸우는 고통을 감내해야 한다.

아이가 자신 안에서 스스로 답을 찾아갈 수 있도록
튼튼한 버팀목이 되어주어야 한다.

“그래서 니 생각은 언제?”

“그 때 너의 느낌은 어땠니?”

“그게 속상했구나.”

〈스스로 마음을 지키는 아이-송미경,김학철〉

역할에 갇힌 아이를 풀어주는 방법

아이들은 부모의 높은, 또는 낮은 기대에 부응하는 경향이 있다. 아이를 바로 잡아야 하는 훌륭한 존재로 본다면 아이들은 산더미 같은 굴치거리를 안겨줄 것이다.

반대로 무엇이든 긍정적인 점을 찾아내고 키워주려 한다면 아이들은 그 믿음을 정당화하기 위해 열심히 노력할 것이다.

부모의 바람대로 아이들은
좋은 인생을 살아갈 수 있을까?
결론은 “노!” 이다.

어린 시절부터 공부를 강요당하고,
필기시험의 세계에 내던져진
아이들의 내면은 부모의 생각과는
정반대로 몹시 삐뚤어져
“살아갈 힘” 이 부족한 어른으로 성장할 것이다.

〈살아갈 힘-헛게 시로〉

아이들은 오래된 뇌(파충류의 뇌)의 능력을
발달시킨 후에
신피질이 담당하는 능력을 발달시키는 것이
자연스럽다는 것을 피아제는 발견하였다.

거꾸로 말하면 오래된 뇌의 능력이
충분히 발달하기 전에
성급하게 신피질이 담당하는 읽기 쓰기 계산 등의
논리 조작을 발달시키면
지능 발달의 균형에 장애가
생길 가능성이 높다.

〈살아갈 힘-뚝게 시로〉

알코올 중독자 가정에서 성장한 자녀는
알코올 중독자가 되거나 알코올 중독자와
결혼할 가능성이 대단히 높습니다.

학대 받고 자란 자녀는 성장해서
학대를 하는 사람이 되거나
학대하는 사람과 결혼할 가능성이
네 배가 넘는다고 합니다.

〈사람이 힘겨운 당신을 위한 관계의 심리학-최광현〉

성적 확대를 받고 자란 자녀가
성적으로 어려움을 가지 사람이 되거나
성적인 문제를 일으킬 가능성도 상대적으로
굉장히 높습니다.

지나친 통제 속에서 자란 자녀는
남들이 지나치게 자신을 통제하도록 내버려두거나
남들을 지나치게 통제하는 사람이
될 가능성이 대단히 높습니다.

〈사람이 힘겨운 당신을 위한 관계의 심리학-최광현〉

감사합니다.



이순구

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

☐ 연수명 : 2022년 4월 학부모교육

☐ 발행일 : 2022년 4월

☐ 발행처 : 광주광역시유아교육진흥원