

CHS 가족 교육 프로그램에 대한 추가 자료는 (714) 712-7888로, CHS 조기 학습 및 교육 프로그램에 대한 자세한 내용은 (888) CHS-4KIDS로 문의하시기 바랍니다.

가족 교육 프로그램 자료와 팟캐스트 그리고 CHS 프로그램에 대한 정보는 저희 웹사이트 [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org)에서도 확인하실 수 있습니다.



#### 기업 본부

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 팩스

# 긍정적 훈육

자녀를 위한 적절한 지도



모든 부모와 육아 도우미는 한 번쯤 아이들의 행동에 제한을 두고 아이들을 지도하는 것에 어려움을 겪습니다. 긍정적 훈육의 목표는 아이들이 스스로를 존중하고, 다른 이들의 감정과 물건을 존중하는 것을 장려하는 방식으로 안전하고 사회적으로 책임감 있는 행동을 배울 수 있게 하는 것입니다.



**훈육과 처벌은 다르다는 것을 기억하셔야 합니다. 훈육은 자기 성찰과 긍정적인 행동을 장려하는 지도이자 교육입니다. 처벌은 용납할 수 없는 행동에 대한 반응으로 부과하는 벌칙입니다. 긍정적인 훈육은 처벌보다 효과적입니다. 평생 지속되는 바람직한 행동은 외부의 힘이 아닌 아이의 내면에서 나와야 하기 때문입니다. 제한을 두면 아이들은 서로를 존중하며 살아갈 수 있는 규칙을 이해할 수 있습니다.**



★ 제한 두기에 대한 지침

- 규칙은 적절하거나 부적절한 행동의 목록입니다. 나이가 어린 아이들은 규칙을 잘 기억하지 못하는 경우가 많습니다. 대신 규칙을 세 가지 범주, 또는 세 가지 기대로 나누어 보시기 바랍니다. 예를 들어 “안전하게, 건강하게, 그리고 착하게”로 규칙을 나눕니다. 그러면 아이들이 발생하는 상황마다 문제를 해결하고 자신의 행동에 스스로 제한을 둘 수 있습니다. 예를 들어 아이가 누군가를 민다면 “미는 건 착한 행동일까?”라고 물어봅니다. 이처럼 풍부한 대화는 아이들이 자신의 행동을 돌아보고 배울 수 있는 기회를 마련합니다.
- 항상 규칙이나 기대치가 왜 중요한지를 설명하도록 합니다. 이렇게 하면 아이들이 본인의 행동을 바꾸는 것이 왜 가치 있는 일인지를 이해할 수 있습니다. 예를 들어서 “모래 상자에서 놀 때는 모래가 다른 사람 눈에 들어가지 않게 바닥에서만 모래를 가지고 놀아야 해. 모래가 눈에 들어가면 아프거든.”이라고 말해줍니다.
- 항상 아이들을 받아들이며, 아이들이 늘 사랑받고 있고 무언가를 할 수 있다는 것을 꼭 이해시키도록 합니다. 이때 아이 자체에 초점을 맞추는 것이 아니라 아이의 부적절한 행동에 집중합니다. 이때 예를 들어 이렇게 말할 수 있습니다. “몸을 때리면 아파. 화가 나서 뭔가를 때리고 싶으면 베개를 때려도 돼. 도움이 필요하면 도와달라고 말해도 되고.”
- 규칙은 간단하고 구체적이어야 합니다. 규칙을 어기면 어진 규칙을 다시 말하고 아이가 실수를 고칠 수 있게 안내합니다. 예를 들어 이렇게 말합니다. “싱크대에 올라가면 위험해. 손에 닿지 않는 물건이 필요하면 도와달라고 말해줘.”
- 기싸움은 스트레스를 높입니다. 감정에 이름을 붙이고, 일어나는 일을 설명하면서 움직임의 최대한 배제하며 침착한 어투를 사용하는 것에 집중합니다. 침착한 태도는 아이들이 자신의 감정을 스스로 조절할 수 있게 합니다.
- 선택지는 적절한 경우에만 제공합니다. 예로 “낮잠 잘래?”라고 물어보면 아이가 낮잠을 잘지, 안 잘지를 결정할 수 있다는 것을 의미하므로 아이가 낮잠을 거부할 수 있는 상황이 발생합니다. 대신, “간식 먼저 먹고 낮잠 잘래, 아니면 낮잠 먼저 자고 간식 먹을까?”라고 물어봅니다.
- “안돼”라는 말을 지나치게 많이 하지 않게 주의하고, 정말 필요한 경우에만 사용하도록 합니다. 무작정 안된다고 하기보다는 납득할 수 있는 대안을 제공해 줍니다. 예를 들어서 아이가 점심시간이 다 되어서 과자를 달라고 하면, “점심 다 먹고 나면 과자 먹어도 돼.”라고 합니다.
- 다시 한번 주의를 줌으로써 아이들이 행동을 바꿀 수 있는 기회를 제공하고, 필요한 경우 잘못된 행동에 대한 결과를 실행합니다. “한번 더 모래를 던지면 모래 상자에서는 못 노는 거야.” 그리고 적절한 활동을 할 수 있게 아이를 안내합니다.



★ 문제 해결

어려움이 발생했을 때 해결책을 고민해 보도록 해 아이들을 문제 해결에 참여시켜 줍니다. 또 여러 해결책의 효과를 설명하고 아이가 다음 행동을 정할 수 있게 합니다. 조금 더 나이가 있는 아이들의 경우, 해결책 고민을 통해 가족이나 단체의 규칙이나 기대치를 설정할 수도 있습니다. 문제 해결 능력을 기르고 제한을 두기에 도움을 주면, 아이들은 그러한 규칙을 따를 가능성이 더 높습니다.



문제 해결 능력을 가르치는 것은 시간이 조금 걸릴 수 있지만, 그 결과는 오래 지속됩니다.

자연적인 결과

아이들이 행동과 선택에는 결과가 따른다는 것을 이해할 수 있게 합니다. 자연적인 결과(행동으로 발생하는 자연적인 결과)는 강력한 학습 도구가 될 수 있습니다. 예를 들어, 밖에서 비를 맞으면 몸이 젖는다는 것을 경험하고 난 후에는 다음에 꼭 우산을 챙기는 학습을 하게 됩니다. 가능하다면, 그리고 그렇게 해도 안전하다면 자연적인 결과를 통해 아이들이 스스로의 행동을 관리할 수 있게 해 봅시다. 이때 일어난 상황과 왜 이런 상황이 발생했는지를 부드럽게 설명합니다. 예를 들어, “장난감을 부수면 어떻게 될까? 장난감이 없어지겠지?” 등의 대화를 할 수 있습니다.

★ 성공의 발판 마련하기

다음 팁과 기술을 통해 아이들의 행동을 지도하고 아이들이 건강하고 긍정적인 방법으로 스스로를 표현하는 법을 배울 수 있게 합니다.

- 자녀의 나이와 능력에 맞는 발달 수준 내에서 기대치를 설정하도록 합니다.
- 바람직한 행동을 몸소 시범으로 보여줍니다. 이렇게 하면 아이들이 행동을 보고 배울 수 있습니다.
- 무언가를 잘하고 있을 때 관심을 줍니다. “전화받는 동안 조용히 책 읽고 있어 칭송 고마워. 어때, 이제 같이 읽을까?” 잘 한 행동이 무엇인지를 짚어 주면 아이들이 본인에게 기대되는 행동이 무엇인지를 익힐 수 있습니다.
- 일관성 있게 행동하도록 노력합니다. 일관성은 체계와 안정감을 제공합니다. 또 아이들이 기대치를 익히고 본인에게 기대되는 행동이 무엇인지를 예측할 수 있게 합니다.
- 환경은 아이의 행동에 영향을 줄 수 있습니다. 아이의 주변 환경과 도구 및 장난감이 안전하고 적절한지를 확인합니다.
- 조용한 놀이와 활동적인 놀이 간의 균형을 유지합니다.
- 야외 활동은 자연스럽게 스트레스를 해소하고 에너지를 발산할 수 있는 방법입니다. 야외 놀이나 동네 산책을 매일 활동에 포함시켜 줍시다.
- 아이들에게 가능한 한 선택지를 주고 결정을 내릴 수 있는 기회를 제공해 아이들의 독립성을 길러줍니다. 예를 들어 아이에게 “그림 그릴래, 아니면 책 읽을까?”라고 물어볼 수 있습니다.
- 아이들을 존중하는 방식으로 규칙과 기대치를 설정합니다.
- 항상 아이가 느끼는 감정에 이름을 붙이고 아이의 감정을 인정합니다. 행동은 느낀 감정의 결과인 경우가 많습니다. 자기 감정을 설명하거나 도움을 요청하는 것을 배운 아이들은 스스로의 행동을 더 잘 통제할 수 있습니다.
- 식사 시간, 아침에 준비하는 시간, 그리고 취침 시간처럼 바쁜 시간에 대한 규칙적인 루틴을 마련합니다. 체계를 잡아 놓으면 아이들은 무엇이 기대되는지를 이해할 수 있어 안전함을 느낄 수 있습니다.

논리적 결과

자연적인 결과가 적절하거나 안전하지 않은 경우에는 행동과 연관된 논리적인 결과를 정합니다. 놀 때 마당을 벗어나는 아이는 자연적인 결과로 다칠 수 있습니다. 하지만 다치는 것을 보여주는 건 안전하지 않습니다. 그럼 놀 때 마당을 벗어난 것에 대한 논리적인 결과를 생각하면 대신 집 안에서 놀아야 할 것입니다. 이때 아이에게 이렇게 말할 수 있습니다. “놀 때 마당을 벗어나면 네가 다칠까 걱정이 돼. 그러니까 울타리 안에서만 놀아야 해. 또 마당에서 벗어나면 집 안에 들어와서 놀아야 해.” 그리고 말한 것에 대한 결과를 실천합니다. 단 그 결과는 아이를 존중하는 합리적인 방법이어야 합니다. 예를 들어, “벽은 그림을 그리는 공간이 아니야. 자, 비누하고 물 가지고 와서 벽 청소하는 방법 알려 줄게. 그다음에는 식탁에서 종이 위에 색칠하자.”



더 알아보기

**서적**  
**RAISING GOOD HUMANS: A MINDFUL GUIDE TO BREAKING THE CYCLE OF REACTIVE PARENTING AND RAISING KIND, CONFIDENT KIDS**  
 Hunter Clarke-Fields, MSAE  
**HOW TO TALK SO KIDS WILL LISTEN AND LISTEN SO KIDS WILL TALK**  
 Adele Faber & Elaine Mazlish  
**RAISING YOUR SPIRITED CHILD, THIRD EDITION: A GUIDE FOR PARENTS WHOSE CHILD IS MORE INTENSE, SENSITIVE, PERCEPTIVE, PERSISTENT, AND ENERGETIC**  
 Mary Sheedy Kurcinka, Ed.D  
**POSITIVE DISCIPLINE: THE CLASSIC GUIDE TO HELPING CHILDREN DEVELOP SELF-DISCIPLINE, RESPONSIBILITY, COOPERATION, AND PROBLEM-SOLVING SKILLS**  
 Jane Nelsen, Ed.D