

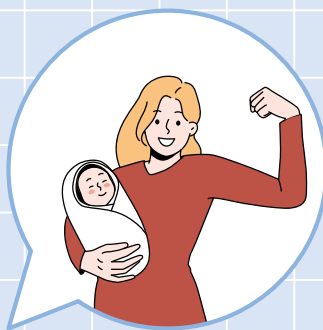
2023

우리아이맞춤컨설팅 사례집

변화의 중심
기회의 경기

지피지기

튼튼 양육



경기도사회서비스원

자피지기 튼튼양육

차례



발간사

05

1

우리아이맞춤 컨설팅

01. 우리아이맞춤컨설팅 사업

08

- ▶ 필요성 및 목표 08
- ▶ 사업개요 08
- ▶ 추진방법 09
- ▶ 해석 상담이란 09
- ▶ 심층 상담이란 09

2

우리아이맞춤 컨설팅을 통해 알아보는 양육 가이드

01. 우리아이 기질 이해하기

12

- ▶ 기질이란 무엇인가요? 12
- ▶ 부모와 아이의 기질을 이해하면 건강하게 양육할 수 있어요. 13
- ▶ 기질은 어떻게 알 수 있나요? 13
- ▶ 쉽게 체크해보는 우리아이 기질 15



02. 우리아이기질에 따른 양육 코칭 16

- ▶ 부모와 아이의 기질 궁합과 양육 16
- ▶ 우리 아이기질에 맞는 양육, 어떻게 해야 할까요? 17

• CHAPTER I. 기질 유형별 양육코칭 17

기질 1. 호기심이 많고 새로운 탐색을 좋아하는 아이 17

- CASE 1. 끊임없이 에너지가 넘치는 두 아이를 키우기가 버거워요 18
- CASE 2. 나와 다른 아이를 이해하기가 힘들고 미안해요 19

기질 2. 부끄러움과 걱정이 많은 아이 20

- CASE 3. 늘 엄마 뒤에 숨고 걱정이 많은 아이, 어떻게 도와야 하나요? 21
- CASE 4. 무조건 자기 마음대로 하고 떼쓰기를 할 때 난감해요 22

기질 3. 호기심은 많은데 불안이 높아 주저하는 아이 23

- CASE 5. 혼자서 먹는 게 아직도 힘들어요 24
- CASE 6. 친구들과 놀고 싶은 건지 혼자 있고 싶은 건지 잘 모르겠어요 25
- CASE 7. 발표할 때 준비한 만큼 못 해서 너무 속상해요 26

기질 4. 편안하고 자유로운 아이 27

- CASE 8. 쉽게 포기하고 꾸물거리는 게 답답해요 28
- CASE 9. 나이에 비해 이해심이 많고 양보를 많이 해요 29

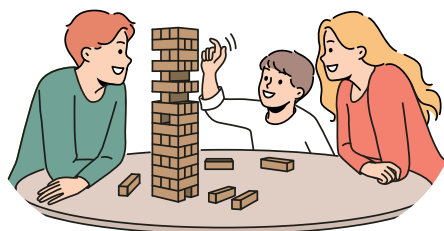
• CHAPTER II. 상황별 양육 코칭 30

상황 1. 형제, 자매의 기질 차이에 적합한 양육코칭 30

- CASE 10. 부부의 양육 가치관이 서로 달라서 맞추기가 힘들어요 30
- CASE 11. 세 자녀 중 둘째가 행동이 유별나고 다루기 어려워요 31
- CASE 12. 첫째는 파악이 되는데, 둘째는 도통 마음을 잘 모르겠어요 32
- CASE 13. 늦둥이라 떼를 많이 쓰고, 엄마도 감정 조절이 어려워요 33
- CASE 14. 늘 양보하는 아이가 상대적으로 치이는 것 같아요 34

상황 2. 반려동물을 키우는 가정에 필요한 양육코칭 35

- CASE 15. 반려동물의 죽음 이후 아이가 너무 우울해해요 35



3

성장하는 양육자를 위한 가이드

01. 양육자의 자기 이해와 자기 돌봄 40

02. 해결중심적 관점으로 자녀바라보기 41

- ▶ 목표 정하기 41
- ▶ 해결중심적 관점을 이끄는 대화 41



지피지기

튼튼양육



발간사

아이를 키우는 분이라면 누구나 ‘나와 기질이 다른 아이, 어떻게 양육해야 할까?’ 하고 고민해 보셨을 것 같습니다. 특히 비슷한 외모를 가진 형제자매도 서로 다른 기질을 가지고 있기 때문에 많은 부모님들이 양육에 어려움을 겪기 마련입니다.

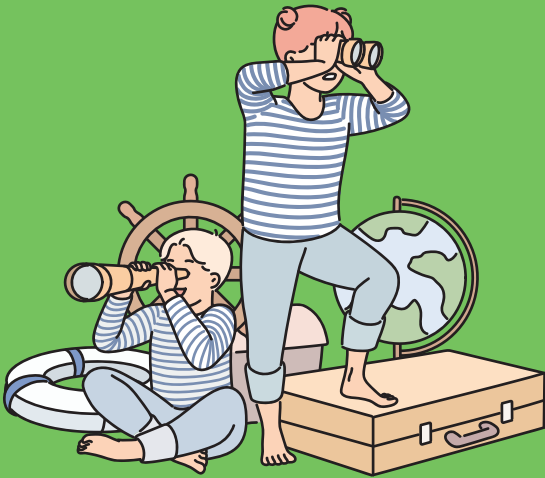
경기도사회서비스원은 이런 고민을 가진 부모님들을 위해 ‘우리아이맞춤 컨설팅’ 사업을 운영하고 있습니다. 아이의 기질에 따른 양육전략을 코칭하는 사업으로 기질, 성격검사에서부터 양육상담, 양육자 교육까지 통합적인 서비스를 제공합니다. 2022년 구리시립동구어린이집 시범 운영을 시작으로 2023년에는 경기도사회서비스원 소속 어린이집 뿐만 아니라 민간어린이집까지 확대 운영하였습니다.

이에 그동안의 사례들을 모아 기질 유형별, 상황별 양육코칭을 소개하는 사례집을 발간합니다. 사례 제목만 살펴봐도 ‘우리 아이 이야기네’하고 공감하는 부분이 많을 것 같습니다. 자녀와 양육자의 기질 이해를 바탕으로 양육태도와 돌봄전략을 코칭하는 사례들 위주로 엮었습니다.

경기도사회서비스원은 민간기관과 상생하는 현장중심의 사업을 통해 더불어 발전하는 사회서비스를 지향합니다. ‘우리아이맞춤 컨설팅’사업은 경기도의 360°돌봄 정책에 기반한 사업으로 아이들의 행복한 성장을 지원하기 위해 양육자의 육아역량을 높이는 데 중점을 두고 있습니다. 앞으로도 선도적인 돌봄모형을 개발하고, 확산해 경기도 복지정책을 실현할 수 있도록 노력하겠습니다. 무분별하게 쏟아지는 육아정보들 사이에서 본 사례집이 도민 여러분께 길잡이가 되길 바랍니다.

경기도사회서비스원장 **안혜영**

1



우리아이맞춤
컨설팅

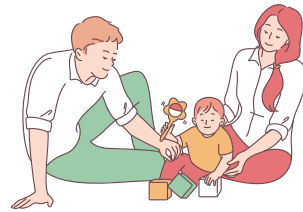


1

「우리아이맞춤컨설팅」사업

경기도사회서비스원은 아이를 돌보는 부모님들과 선생님들께 실질적인 도움이 될 수 있도록 맞춤형 부모교육강화 사업을 추진 중에 있습니다.

「우리아이맞춤 컨설팅」은 아이와 부모의 기질을 이해하고 적합한 양육방법을 실천할 수 있도록 돕기 위해 마련되었습니다.



필요성 및 목표

- 유아와 양육자의 개별적인 특성을 이해하여 양육자의 돌봄 역량을 강화하고, 보육 교직원의 보육 서비스 질 향상
- 목표
 - 부모는 자신과 자녀의 기질과 성격 특성을 이해할 수 있다.
 - 부모는 자녀의 기질에 적합한 양육 태도를 이해하고, 실천할 수 있다.
 - 교사는 자신의 기질 및 성격 특성을 이해하고, 교사로서의 강점을 찾을 수 있다.
 - 교사는 부모에게 기질에 적합한 양육 태도를 설명하고, 상담할 수 있다.

사업개요

- 기간: 2023년 6월 ~ 11월
- 참여자: 경기도 내 어린이집 8개소의 유아(100명), 부모(87명), 보육 교직원(63명)
- 내용: 참여자 대상 기질검사 및 해석상담, 심층상담 진행, 사례 발굴
- 추진체계

경기도 사회서비스원

- 「우리아이맞춤 컨설팅」사업 기획 및 공모
- 컨설팅 사업관리
- 컨설팅 사례집 제작 및 보급

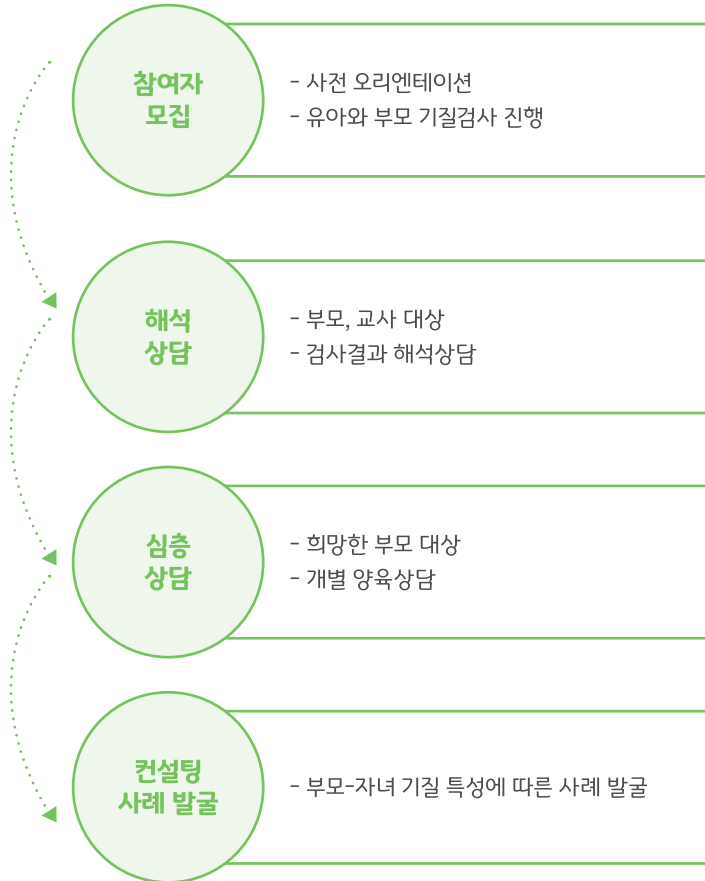
경기도 내 어린이집

- 참여자(유아·부모, 보육 교직원) 모집
- 컨설팅 진행 지원
- 만족도 조사 진행

연세우리가족 상담센터

- 컨설팅 계획 수립
- 컨설팅 수행 통한 사례 발굴
- 컨설팅 결과 보고

추진방법



해석 상담이란?

부모와 유아, 교사를 대상으로 기질 및 성격검사(TCI), 양육태도검사(PAT)를 실시하고, 그 결과를 설명하고 이해하는 것으로 30분간 온라인으로 진행됩니다.

심층 상담이란?

심층 상담은 개별 상담과 부모 집단 상담으로 이루어집니다. 본 컨설팅에서는 해석상담을 받으신 분 중 신청을 받아 진행했습니다. 개별상담은 해석상담을 진행한 상담자와 50분간 온라인으로 진행했습니다. 주요 주제는 해석상담 이후 어떠한 노력을 했는지, 자녀와의 관계에서 긍정적인 변화가 있었는지, 추가적으로 논의하고 싶은 상황이나 문제에 대해 상담했습니다. 그리고 부모 집단상담은 8명 내외의 소그룹 집단을 구성하여, 어린이집에서 대면으로 진행했습니다. 1회기는 ‘양육자의 부모 양육유형 이해하기’, 2회기는 ‘자녀와 건강하게 의사소통하기’를 주제로 각각 90분씩 진행했습니다.

2



우리아이맞춤
컨설팅을 통해
알아보는 양육 가이드



2

「우리아이맞춤컨설팅」을 통해 알아보는 양육 가이드

01. 우리 아이 기질 이해하기

기질이란 무엇인가요?

기질이란 자극에 대해 자동적으로 일어나는 정서적 반응 성향을 의미합니다. 사람은 저마다 독특한 특성을 가지고 있으며, 같은 상황에서도 다르게 느끼고, 다르게 생각하고, 다르게 행동 할 수도 있습니다. 기질은 유전적으로 타고난 것이기에 변화되기 어렵고, 비교적 안정적인 속성을 보입니다.

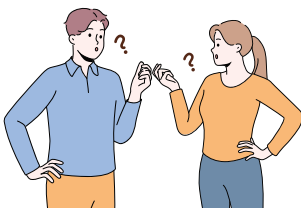
순한 기질



까다로운 기질



느린 기질



Q 우리 아이는 좋은 기질인가요? 나쁜 기질인가요?

A 우리는 흔히 순응하고, 적응을 잘하면 좋은 기질이라고 생각하고, 예민하고 적응하는데 시간이 걸리면 나쁜 기질이라고 오해합니다. 그러나 기질에는 좋고 나쁨이 없습니다. 각각의 독특한 기질은 모두 강점과 약점이 있을 뿐입니다.

Q 기질과 성격은 어떻게 다른가요?

A 기질은 유전적으로 타고나며 일생에 걸쳐 비교적 '안정적'으로 유지됩니다. 반면에 성격은 타고난 기질을 가지고 성장하는 과정에서 사회문화적인 학습과 환경적인 영향 등의 다양한 요소들이 결합해서 발달합니다. 즉, 기질이 선천적이라면 성격은 후천적으로 형성된다고 볼 수 있습니다.



부모의 기질을 이해하면 건강하게 양육할 수 있어요

- ✓ 우리의 행동을 이해하고 효과적으로 상호작용할 수 있습니다.
- ✓ 행동 특성과 강점을 발견하여 양육에 적용할 수 있습니다.
- ✓ 자신에게 맞는 갈등 대처 기술, 대인관계를 원만하게 유지하는 방법, 학습 방법 등을 알기 쉬워집니다.

기질은 어떻게 알 수 있나요?

기질은 검사를 통해서도 이해할 수 있습니다. 검사를 실시하기에 앞서 아이의 기질을 보다 명확하게 파악하기 위해서는 아이의 행동을 충분히 관찰하고 있는 그대로의 모습으로 이해하는 과정이 필요합니다.

기질 검사 중 가장 많이 알려진 검사로 TCI(The Temperament and Character Inventory)가 있습니다.

[TCI로 기질 이해하기]

자극 추구 (Novelty Seeking)	위험 회피 (Harm Avoidance)	사회적 민감성 (Reward Dependence)	인내력 (Persistence)
행동활성화 체계	행동억제 체계	행동유지 체계	

TCI에서는 기질을 자극추구, 위험회피, 사회적 민감성, 인내력, 4가지 차원으로 분류합니다. 이러한 분류는 행동의 3가지 근본적인 기능인 ① 행동활성화 체계, ② 행동억제 체계, ③ 행동유지 체계를 조절하는 심리생물학적 인성모델에 기초합니다.

1 자극추구형

새로운 자극을 접하면, 이러한 자극에 끌리면서 행동이 활성화되는
유전적인 경향성



“호기심이 많고 새로운 탐색을
좋아하는 아이”

TIP : 우리 아이는?

- ! 새로운 것에 대한 호기심이 넘치는 아이
- ! 무언가를 하고 싶으면 지금 당장 해야만 하는 아이
- ! 성격이 급하고 조절이 잘 안 되는 아이
- ! 규칙을 답답하게 여겨서 자꾸 어기는 아이
- ! 자극 추구가 높은 아이는 탐색하는 활동에서 재미를 느끼고 지루한 것을 견디기 어려워합니다. 때로는 감정 변화의 폭이 크고, 충동적으로 보일 수도 있습니다.

기질은 어떻게 알 수 있나요?

2 위험회피형



“부끄러움과
걱정이 많은 아이”

위험하거나 혐오스러운 자극을 접하면, 행동이 억제되고
위축되는 유전적인 경향성

TIP: 우리 아이는?

- ! 늘 걱정을 안고 사는 아이
- ! 낯선 상황에서 불안이 높아지는 아이
- ! 낯선 사람을 만날 때 얼음이 되는 아이
- ! 쉽게 지치고 피곤해하는 아이

Ⓢ 위험회피가 높은 아이는 조심성과 겁이 많고, 쉽게 긴장하는 편입니다. 스스로 통제가 어렵다고 느끼면 행동을 멈추고, 불확실하거나 익숙하지 않은 상황에서는 도망가려고 합니다. 도망갈 수 없다면 사전에 아주 철저히 준비를 하기도 합니다.

3 사회적민감형



“친밀감의
욕구가 높은 아이”

따뜻한 사회적 애착을 이루기 위해 타인의 사회적 보상신호나
타인의 감정을 민감하게 파악하고, 이에 따라 정서 및 행동이
민감하게 반응하는 유전적인 경향성

TIP: 우리 아이는?

- ! 정서적 감수성이 높은 아이
- ! 정서적 소통을 하고자 하는 욕구가 큰 아이
- ! 정서적 지지와 인정을 강력히 원하는 아이
- ! 누군가에게 의존하고자 하는 욕구가 높은 아이

Ⓢ 사회적 민감성이 높은 아이들은 다른 사람의 표정이나 감정에 민감하기 때문에 사회적 관계를 쉽게 형성하고, 눈치가 빠르다는 강점을 지니기도 합니다.

4 인내형



“꾸준하게 열심히
노력하는 아이”

지속적인 강화가 없어도 한 번 보상된 행동을 일정한 시간동안
꾸준히 지속하려는 유전적인 경향성

TIP: 우리 아이는?

- ! 근면성이 높은 아이
- ! 쉽게 포기하지 않고 끈질기게 끝까지 해내는 아이
- ! 누가 뭐라 하지 않아도 목표 의식이 강하고 성취를 좋아하는 아이
- ! 완벽주의적인 성향을 가진 아이

Ⓢ 인내력이 높은 아이들은 부지런하고 열심히 노력해 자신이 가진 능력과 그 이상의 보상을 받을 가능성이 높습니다.

쉽게 체크해 보는 우리 아이 기질

우리 아이는 어떤 유형의 기질인지 체크해 보세요. 항목중 가장 많이 체크된 유형을 살펴 보시면 됩니다.

구성 요소	A유형	체크	B유형	체크	C유형	체크
활동 수준	움직임과 활동량이 적절		움직임과 활동량이 큰 편		움직임과 활동량이 작은 편	
규칙성	잠자고 먹는 시간이 비교적 일정		잠자고 먹는 시간이 불규칙함		잠자고 먹는 시간이 다소 불규칙함	
접근/회피	새로운 물건에 호기심을 보임		새로운 물건에 거부감이 있음		새로운 물건에 거부감이 많이 있음	
적응성	낯선 곳에 가더라도 낯을 잘 안 가림		낯선 곳에 가면 낯을 많이 가림		낯선 곳에 가면 낯을 많이 가리고 시간이 필요함	
주의산만	한 가지에 집중을 적당히 하는 편		작은 자극에 주의가 잘 전환됨		집중을 적당히 하는 편	
지속성	놀이를 오랫동안 지속하는 편		놀이를 지속하지 못 함		놀이를 어느 정도 지속함	
기분	평상시 잘 웃고 즐거워함		평상시 잘 웃지만 잘 울기도 하여 감정 기복이 큰 편이고 때를 씀		평상시 감정 기복이 크지 않음	
반응강도	울음을 달래주면 잘 그침		울음을 달래도 잘 그치지 않음		표현을 강하게 하지 않음	
자극의 민감성	소리나 빛, 감촉에 크게 예민하지 않음		소리나 빛, 감촉에 예민한 편		소리나 빛, 감촉에 예민하거나 둔감함	



순한 기질



TIP

- ① 새로운 경험에 잘 적응하고, 밝고 긍정적이며, 일상생활 습관이 규칙적입니다.
- ② 부모가 신경 쓰지 않아도 알아서 잘하는 아이이기 때문에 오히려 부모가 무관심해지는 경우가 있습니다.
- ③ 아이에게 먼저 다가가고 격려하고 일관성 있게 대하는 것이 중요합니다.



까다로운 기질



TIP

- ① 때로 자신만의 창의적인 방식으로 문제를 해결할 수 있습니다.
- ② 투정과 요구가 많아 부모가 쉽게 지치고 부정적인 감정을 느끼기 쉽습니다.
- ③ 하지만 아이가 행동에 도전적이고 실천 능력이 높은 강점이 있음을 잊지 않고 일관성 있게 대하는 것이 중요합니다.



느린 기질



TIP

- ① 새로운 상황에 적응하는데 시간이 필요하지만, 안심되면 일상에 문제없이 적응할 수 있습니다.
- ② 반응이 느리기 때문에 부모가 아이를 다그치거나 혼내기 쉽습니다.
- ③ 아이의 느린 반응을 민감하게 알아차리고, 꾸준히 아이의 실천 행동을 격려하는 태도가 중요합니다.

02. 우리아이 기질에 따른 양육 코칭

부모와 아이의 기질 궁합과 양육

아이의 기질과 부모의 기대가 잘 맞을 때 아이는 건강하게 잘 성장할 수 있습니다. 부모는 자녀의 잠재력을 마음껏 발휘하도록 아이의 기질적 특성과 욕구를 잘 이해하고 수용해야 합니다. 기질을 알면 아이의 강점을 강화하기 수월해집니다. 반면에 아이의 타고난 기질을 있는 그대로 인정하지 못하고 바꾸려고 한다면, 아이 또한 자신의 기질을 받아들이지 못하고 자신의 자동적인 정서적 반응과 행동에 갈등하다가 자존감과 자신감도 낮아질 수 있습니다.

부모 \ 자녀	순한 아이	까다로운 아이	느린 아이
순한 부모	좋은 관계	보통의 관계	보통의 관계
까다로운 부모	보통의 관계	충돌하는 관계	상호 보완하는 관계
느린 부모	보통의 관계	상호 보완하는 관계	상호 욕구 파악이 느린 관계

“ 좋은 양육이란?”

자녀의 기질에 적합한 환경과 요구, 기대와 자극을 제공해주는 것

가장 자기다운 모습으로 살아갈 때 우리 아이는 건강한 발달을 이루게 되고, 행복한 아이가 될 수 있습니다.



부모의 말

기질을 이해할 때

“너는 한 번 한다고 하면 끝까지 해내는 아이구나!”



아이의 느낌

“나는 무언가를 잘 해낼 수 있는 능력이 있구나!”

▶ 자기신뢰, 자신감, 자기효능감



부모의 말

기질을 이해하지 못할 때

“너는 하지 말라고 했는데, 왜 이렇게 말을 안 듣니? 난 진짜 사람을 힘들게 하는 애야”



아이의 느낌

“나는 말을 안 듣는 아이야.
엄마를 힘들게 하는 아이지.
내가 뭔가를 원하고 행동하는 건 문제가 있어.”

▶ 미성숙, 낮은 자존감

우리아이 기질에 맞는 양육, 어떻게 해야 할까요?

CHAPTER I



기질 유형별 양육코칭

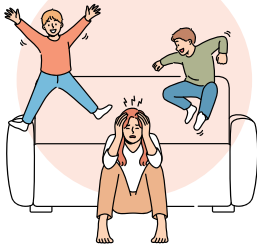
기질1 호기심이 많고 새로운 탐색을 좋아하는 아이

- #자극추구↑ #위험회피↓
- #멈추는 게 어려운 아이
- #화산처럼 한 번 폭발하면 절대 멈출 수 없는 아이
- #자극 활성화 속도와 욕구 조절을 연습하기

사회적 민감성 수준	특성	대처
사회적 민감성 높을 때	<ul style="list-style-type: none"> 새로운 관계와 친숙한 관계 모두 좋아합니다. 재미있고 따뜻한 경험을 나눌 수 있는 사람들과 있으면, 자기감정을 잘 드러내고 사교적인 모습을 보입니다. 	<ul style="list-style-type: none"> 감정 변화에 취약하므로 무조건 못하게 하거나 통제하는 식으로 훈육한다면 오히려 부정적인 결과를 볼 수 있습니다. 또한 논리적으로 따져 묻거나 하면 감정이 상해 마음을 닫을 수 있습니다. 행동이 앞서기 때문에 만족을 지연 시키면서도 스스로 통제하는 방법을 가르쳐주는 것이 필요합니다. 아이의 마음을 공감하면서도 부모의 감정을 함께 전달하고 안전한 대안을 지도해야 합니다.
사회적 민감성 낮을 때	<ul style="list-style-type: none"> 하고 싶은 일이 있을 때 곧장 하고 싶고, 타인의 상황이나 기분을 중요하게 느끼지 않아 다른 사람에게 불편감을 줄 수 있습니다. 지적을 받아도 무엇을 잘못했는지 인식하지 못하기 때문에 성인이 보기에 버릇 없거나 이기적인 모습으로 보일 수 있습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> 행동을 제한하거나 크게 야단치면 오히려 공격적인 모습을 보일 수 있습니다. 무조건 못하게 하거나 통제하면 더욱 불만을 품게 되어 부정적인 결과가 생길 수 있습니다. 부모가 감정적으로 반응하기보다는 현실적이고 독립적인 대안을 제시하는 것이 바람직합니다.

CASE 1

끊임없이 에너지가 넘치는 두 아이를 키우기가 버거워요



- ✓ 첫째는 선생님의 표정을 보고 눈치를 보면서 행동하지만, 둘째는 엄마의 기분에 아랑곳하지 않고 자기 하고 싶은 대로만 하려고 해요.
- ✓ 에너지 넘치는 두 형제들의 충동성은 어떻게 조절할까요?
- ✓ 선생님이 화가 나면 아이들에게 욕하거나 힘으로 통제하려고 하는데, 어떻게 하면 좋을까요?

양육자 컨설팅

- 정서적 감수성이 낮은 아이의 경우, 다른 사람들의 감정을 살피고, 공감하고 배려하는 방법 등의 사회적 기술을 지속적으로 가르쳐줘야 합니다. 이를 위해 부모는 자녀의 감정을 이해하고 공감할 필요가 있습니다.
- 에너지가 넘치는 아이들은 안전한 방법으로 에너지를 분출할 수 있도록 도와주어야 합니다.
- 외부의 강압적인 통제는 아이들이 스스로 자신의 행동을 조절하는데 큰 효과가 없습니다. 훈련과 연습을 통해 아이 스스로 조절할 수 있도록 도와주어야 합니다. 특히, 무조건 못하게 하는 것보다 현실적인 대안을 안내하는 것이 바람직합니다.

교사 코칭

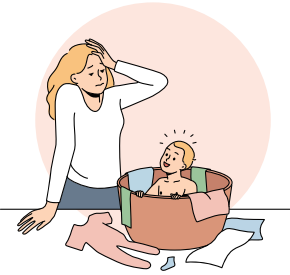
- 위험 자극에 대한 불안이 낮고, 호기심이 많은 아이들은 자신의 행동을 스스로 조절하기 어려워 합니다. 아이의 기질적 특성을 이해할 필요가 있습니다.
- 아이에게 옳고 그른 행동을 알려주고, 아이가 해결 방법을 알고 있는지, 어떻게 해결하고 싶은지 대화와 지도가 필요합니다.

“동환이가 소파에서 뛰어내리면서 신나게 점프하고 놀고 싶었구나.
그렇지만 그렇게 높은 곳에서 뛰어내리면 다칠 수 있어. 그러면 우리 동환이가 하고 싶은 놀이를 마음껏 할 수 없겠지?
동환이가 뛰고 싶을 때는 소파가 아니라 트램플린에서 신나게 뛰어보자!”

훈육은 강압적으로 아이를 통제하기 위한 것이 아닙니다. 바람직한 훈육은 아이의 마음을 잘 들여다보고, 좋은 해결책을 함께 찾아가며 결국은 스스로 문제를 잘 해결할 수 있도록 돕기 위한 것임을 잊지 말아 주세요.

CASE 2

나와 다른 아이를 이해하기가 힘들고 미안해요



- ✓ 엄마는 에너지 수준이 낮고, 걱정이 많고, 주변에 관심이 없습니다. 반면에 자녀는 호기심이 많고, 친구들과 노는 것을 좋아합니다.
- ✓ 자녀와 기질 성향이 반대여서 양육 효능감도 낮아지고, 스트레스가 많아집니다.
- ✓ 아이와 양육자의 성향이 극과 극으로 반대여서 어떻게 대처할지 합의점을 찾고 싶습니다.

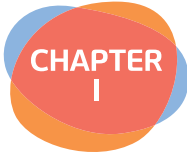
양육자 컨설팅

- 부모의 기질적 성향을 먼저 이해할 필요가 있습니다. 정해진 규칙이나 기준에서 벗어나는 것이 불편할수록 경직된 방식으로 일상 문제를 해결할 수도 있습니다.
- 매일 부모와 아이의 잘한 점 3가지를 찾아서 칭찬하기 연습을 해봅니다. 다양한 관점으로 생각하고, 부모-자녀 관계에 긍정적인 변화를 줄 수 있습니다.
- 부모가 정한 규칙과 기준이 훈육에 어떻게 도움이 되는지 살펴볼 필요가 있습니다. 그 기준이 안전과 건강, 사회적 규칙 지키기에 해당하는지 파악하면 좋습니다.
- 적절한 한계를 설정하고, 한계 내에서 자녀를 수용하고, 자율성을 허락해야 합니다. 자녀가 한계를 벗어날 경우, 단호하지만 다정하게, 논리적으로 무엇이 잘못되었는지 설명해야 합니다.

교사 코칭

- 아이의 강점을 발견하여 부모님에게 설명할 필요가 있습니다.
- 걱정이 많은 부모의 경우, 교사의 긍정적인 피드백을 통해 새로운 관점으로 자녀를 이해할 수 있는 기회를 갖게 됩니다.

우리아이 기질에 맞는 양육, 어떻게 해야 할까요?



기질 유형별 양육코칭

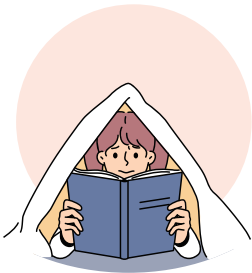
기질2 부끄러움과 걱정이 많은 아이

- #자극추구↓ #위협회피↑
- #턱을 넘기가 힘든 아이
- #소심하고 위축되는 아이
- #성취를 통해 문제해결 방법 연습하기

사회적 민감성 수준	특성	대처
사회적 민감성 높을 때	<ul style="list-style-type: none"> ● 익숙하고 친밀한 관계를 선호하므로 새로운 관계에서는 약간 위축된 모습을 보일 수 있습니다. ● 사회적 관습이나 규범을 잘 따르고 타인과의 관계도 중요하게 생각하기 때문에 주변에서 사려 깊다는 평가를 받기도 합니다. ● 다른 사람이 자신을 어떻게 평가하는지에 예민하게 반응하여 쉽게 위축 될 수 있습니다. 특히 갈등이 생길 때, 쉽게 상처 받을 수 있습니다. ● 관심은 받고 싶지만 지나친 관심은 부담스러워서 어떻게 행동해야 하는지 결정 내리는 걸 어려워합니다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 조금이라도 주변에 위협이 감지되면 즉시 멈추기를 원하듯 내향적이고 안전을 추구하는 특성이 있습니다. 따라서 부모님은 아이 행동 이면의 마음을 충분히 공감하고 안전한 대안을 안내해주는 것이 필요합니다.
사회적 민감성 낮을 때	<ul style="list-style-type: none"> ● 관계에서 생기는 보상에 끌리지 않고, 개인 생활을 더 중요하게 여깁니다. ● 관계에서 불안이 생기면 회피하여 자신을 보호하고 싶어합니다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 아이가 부모의 훈육을 잘 따를 수는 있지만, 안전에 위협을 느끼므로 정서적 불안함을 가질 수 있습니다. 따라서 행동에 대해 충분히 설명하고 사회적 관습에 부합하는 행동을 함께 생각해보는 것이 필요합니다.

CASE 3

늘 뒤에 숨고 걱정이 많은 아이, 어떻게 도와야 하나요?



- ✓ 에너지 수준이 낮고, 걱정이 많고, 주변에 관심이 없습니다. 반면에 자녀는 호기심이 많고, 친구들과 노는 것을 좋아합니다.
- ✓ 자녀와 기질 성향이 반대여서 양육 효능감도 낮아지고, 스트레스가 많아집니다.
- ✓ 아이와 성향이 극과 극으로 반대여서 어떻게 대처할지 합의점을 찾고 싶습니다.

양육자 컨설팅

- 아이의 기질적 특성을 이해할 필요가 있습니다. 낯설고 새로운 것에 대한 두려움이 높다고 볼 수 있습니다. 이러한 두려움을 피하기 위해 새로운 활동을 시도할 때마다 대부분 '싫다'고 표현해왔을 수도 있습니다.
- 아이에게 앞으로 일어날 일에 대해 미리 설명해주고, 관찰할 수 있는 시간을 주면 좋습니다.
- 아이의 감정을 존중하고 배려하면서 공감해주되, 적절한 한계를 설정하는 것도 중요합니다.
- 아이가 조금이라도 스스로 해보겠다고 하면 기다려 주고 격려해주어야 합니다.

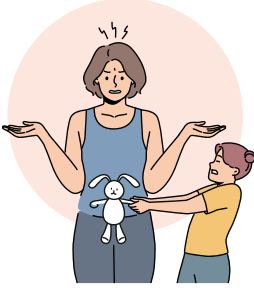
교사 코칭

- 쉽게 긴장하는 아이들의 경우, 긴장을 완화할 수 있는 놀잇감을 활용하는 것이 도움 됩니다.
- 아이들이 충분히 관찰하도록 시간을 주고, 관찰 후에 어떤 것을 시도해보고 싶은지 단계를 나눠서 시도해 보도록 격려합니다. 아이들이 천천히 한 단계씩 성취할 수 있는 환경을 만들어줍니다.

상황에 대한 긴장과 불안이 높은 아이들은 고성능 레이더를 가진 예민도가 높은 아이입니다. 그래서 주위 환경의 변화나 타인의 감정 변화나 말투의 사소한 변화에도 매우 민감하게 탐지하고 반응합니다. 그런데 부모가 상대적으로 아이보다 둔감할 때 부모는 아이의 불편함, 두려움, 불안 등에 적절히 반응을 못 해 줄 수 있습니다. 그러면 아이는 더욱 두려워지고 불편해지고 자존감에도 손상을 입습니다. 어른도 예민해지면 사소한 일에도 화가 나고, 빨리 피곤해지고, 방해 없이 혼자 있고 싶은 것처럼 아이들도 그렇습니다. 이 기질의 아이들은 늘 긴장하고 있다는 것을 잊지 마세요.

CASE 4

무조건 자기 마음대로 하고 떼쓰기를 할 때 난감해요



- ✓ 아이가 기본 생활습관(예: 양치질, 식사) 행동을 안 하겠다고 우깁니다.
- ✓ 하고 싶은 행동이 제지당하거나 자기 뜻대로 되지 않을 때 화를 내거나 떼쓰는 행동을 보입니다.
어떻게 지도하면 좋을까요?

양육자 컨설팅

- 양치질, 식사 등의 행동은 습관을 형성하도록 지도하는 것이 좋습니다.
- 아이의 흥미를 반영하거나 활동의 난이도를 낮춰봅니다.
- 떼쓰기를 하더라도 하기 싫은 활동은 피할 수 없음을 경험하게 합니다.
- 아이들은 어른이 생각하는 것만큼 하루 일과를 예측하기 어렵기 때문에 시각적 자료를 활용하여 예측할 수 있도록 하는 것이 좋습니다.
- 인내심을 가지고 일관성 있게 행동을 지도합니다.
- 문제 행동에 초점을 두기보다 아이가 잘 해냈던 상황에 초점을 두어 그 행동을 강화합니다.

교사 코칭

- 아이들의 행동을 긍정적인 감정과 연결하도록 도와 줍니다.
- 아이들에게 ‘귀찮은 일이지만 재미도 있는 일이지’의 감정을 설명해 줍니다.

아이에게 이것이 왜 필요하고 중요한 일인지 차분하게 설명하고, 아이가 자발적으로 즐겁게 할 수 있도록 동기부여를 해줍니다. 예를 들어, 양치 습관을 형성하기 위해 양치에 대한 부정적인 감정은 최대한 줄이고, 하고 나면 기분을 조금이라도 좋게 만드는 방법을 사용합니다. 어차피 해야 할 일이라면 즐겁게 해보자는 자세로 접근합니다. 가능 하다면, 부모가 옆에서 잘하는지 지켜보는 것도 효과적인 방법입니다.

“이건 좀 귀찮은 일이기도 하지만, 재미도 있긴 하지”

- ① 화이트보드에 “유준이가 욕실에서 할 일”이라고 쓰면 그 밑에 손을 씻고, 이를 닦고, 세수하는 모습을 그려봅니다.
- ② “엄마가 딸기향이 나는 치약을 사왔는데 진짜 딸기향이 나는지 네가 닦아보고 얘기해줘.” 양치 후에 “딸기 향이 맞네. 향이 정말 좋다. 내일도 꼭 딸기 향 맡게 해줘.”라고 칭찬합니다.

우리아이 기질에 맞는 양육, 어떻게 해야 할까요?

CHAPTER
I

기질 유형별 양육코칭

기질3 **호기심은 많은데
불안이 높아 주저하는 아이**

- #자극추구↑ #위험회피↑ #내적갈등
- #해도 안 해도 불만족
- #달리고 싶은 욕구와 멈추고 싶은 욕구의 충돌
- #자극 활성화 속도와 욕구 조절을 연습하기
- #위축될 때 좌절을 받아들이고 문제를 끝까지 해결하는 경험

사회적 민감성 수준	특성	대처
사회적 민감성 높을 때	<ul style="list-style-type: none"> ● 새로운 관계와 친숙한 관계 모두 좋아 합니다. ● 감정을 잘 드러내고 사교적인 모습을 보입니다. ● 관계에서 두려움을 느끼게 되면, 순간적으로 위축되고 상처를 쉽게 받아 마음에 불만을 품고 회피하는 모습을 보이기도 합니다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 보상을 위한 접근행동과 위험을 피하기 위한 회피 행동이 함께 나타납니다. 따라서 현재 짜증이 나거나 화가 난 이유를 함께 탐색하고, 상반된 욕구를 충족하기 위한 해결방법을 이야기 합니다.
사회적 민감성 낮을 때	<ul style="list-style-type: none"> ● 함께 놀고 싶거나 상대방에게 원하는 것이 있을 때처럼 목적이 있으면 관계를 잘 유지할 수 있습니다. ● 하지만 매력적인 요소가 없을 때는 관계에서 이탈하거나 자기중심적인 관계를 맺는 것처럼 보이기도 합니다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 자극을 추구하는 욕구와 안전에 관한 욕구를 함께 충족하려는 상반된 욕구로 인해 무언가를 선택하거나 몰입하는데 갈등이 많습니다. ● 감정적인 호소보다는 현실적이고 독립적으로 해결할 수 있도록 지시합니다. ● 문제 상황에 지나치게 에너지를 쓰지 않고, 해결할 수 있도록 도와줍니다.

CASE 5

혼자서 먹는 게 아직도 힘들어요



- ✓ 맛벌이 부부로 아이가 어린이집에 있는 시간이 길어지면서 예전보다 아기처럼 행동하고 많이 우는 것 같습니다.
- ✓ 아이가 짜증이 심해서 훈육하다가도 결국에는 아이 말을 들어 주고 끝이 납니다.
- ✓ 특히 밥을 먹여주는 것이 보상이 돼서 아직도 스스로 먹기가 잘 안 됩니다.

양육자 컨설팅

- 아이와 규칙적으로 특별한 시간을 가져봅니다. 예를 들어, 퇴근 후에 아이와 5~15분 간 놀이 시간을 가집니다. 더 놀고 싶어 하더라도 시간을 정해서 놀이 하는 것이 중요합니다.
- ‘혼자서 밥 먹기’와 같은 기본생활 습관 형성을 위해 칭찬 스티커를 활용합니다.

교사 코칭

- 칭찬 스티커에 대한 내용을 부모님에게 구체적으로 설명해주면 좋습니다.
- 특히 보상의 종류를 설명하고, 궁극적으로 아동이 자발적으로 습관 행동을 하는 것이 중요함을 설명합니다.

(보상의 종류)

- ① 물질적 보상: 장난감, 간식
- ② 활동 보상: 놀이공원 가기, 게임, 축구
- ③ 사회적 보상: 상장 받기

칭찬 스티커를 활용할 때, 자녀가 여러 명일 경우에는 서로 비교하지 않도록 스티커 판을 각각 다른 데 붙여줍니다. 그리고 아이와 상의해서 어떤 상을 줄지 정합니다. 아이 나이에 적합하고 아이가 기뻐할 만한 상을 같이 정하면 좋습니다.

“앞으로 네가 좋은 행동(습관)을 하면 그때마다 엄마가 스티커를 줄 거야. 스티커가 모이면 네가 원하는 상을 받을 수 있는데, 어떤 행동을 해야 할지, 얼마나 모아야 상을 줄지는 엄마가 정해줄 거야. 상은 네가 좋아하는 걸 받을 수 있어. 그건 엄마하고 의논해서 정해야 해.”

CASE 6



친구들과 놀고 싶은 건지 혼자 있고 싶은 건지 잘 모르겠어요

- ✓ 우리 아이는 호기심이 많고 에너지가 넘치면서 감정 기복도 큼니다.
- ✓ 막상 놀이터에 가면 또래들과 달리 주저하며 망설이기만 합니다.
- ✓ 재미없으면 선생님에게 짜증을 내기만 합니다.
- ✓ 자기가 놀이터에 가겠다고 해놓고, 화를 내는 아이의 모습을 어떻게 이해할까요?

양육자 컨설팅

- 아이가 ‘하고 싶은 욕구’와 ‘안전함을 느끼고 싶은 욕구’가 둘 다 높은 성향인 점을 이해할 필요가 있습니다.
- 마음 속에서 갈등이 일어나는 아이에게는 행동보다 마음을 읽어주는 노력이 필요합니다.
- 부모와 자녀가 둘 다 감정적으로 고조되어 있을 경우, 감정이 안정된 후 다시 이야기를 나눠보는 것이 좋습니다.
- “지금 기분으로 무슨 말을 하겠니. 엄마는 너랑 꼭 이야기를 해야겠는데, 지금은 아닌 것 같구나. 조금 진정한 뒤에 다시 이야기하자.”
- 자녀의 넘치는 호기심과 에너지를 발산하도록 적절한 신체활동도 도움이 됩니다.

교사 코칭

- 아이의 감정 변화에 휩쓸려 같이 감정적 대립을 하지 않도록 합니다.
- 아이의 주저하는 행동에 대한 공감적 반응을 합니다.
- 아이의 기질 특성상 상황에 맞춰 아이 스스로 생각과 행동을 빠르게 변화시키는 것이 어려울 수 있음을 부모 또는 아이에게 설명할 수 있습니다.

“친구들처럼 미끄럼틀을 신나게 타고 싶는데, 막상 올라가니 무서운 마음이 들어서 못하게 되니 짜증이 난거지? 엄마(선생님)랑 함께 도전해볼까?”

양육자가 아이의 감정을 수용하면서 안정감을 주고, 문제를 함께 해결해 나가는 과정을 통해 아이는 스스로 감정을 조절하게 되고, 세상에 적응해 나가는 방법을 배우게 됩니다. 감정을 수용한다는 것은 때를 쓰거나 화를 내는 행동을 다 받아주라는 의미가 아니라 아이의 감정을 이해하고 읽어주되 행동은 허용하지 않는 것입니다. 해도 되는 행동과 안 되는 행동의 명확한 한계 설정은 필요합니다.

CASE 7

발표할 때 준비한 만큼 못해서 너무 속상해요



- ✓ 세 자녀 중에서 둘째가 유독 사람들 앞에 나서는 것을 어려워합니다.
- ✓ 아이도 하고 싶은 것이 분명히 있는 것 같은데, 생각대로 되지 않으면 소리를 지르는 등 참기 어려워합니다.
- ✓ 특히 매년 발표 준비를 열심히 하는데, 정작 본선에 가면 실력을 제대로 발휘하지 못해 안타깝습니다.

양육자 컨설팅

- 아이의 짜증, 화내기 행동은 부모를 힘들고 피곤하게 하는 대표적인 행동이지만, 울음에서 떼쓰기로, 떼쓰기에서 화내거나 징징거림으로 변화하는 것은 아이에게 성장이 일어나고 있다는 증거이기도 합니다. 자녀의 성장을 인정하는 긍정적인 표현을 하는 것도 도움이 됩니다.
- 아이가 원하는 대로 안 돼서 괜찮다고 기분을 바로 전환하기보다는 속상한 마음을 읽어줍니다.
- 아이가 안전하다고 느낄 수 있는 공간에서 충분히 반복해서 연습할 수 있도록 환경을 제공합니다. 특히, 자녀가 연습할 때 어떻게 노력하는지, 어떤 부분을 잘 해내는지 구체적으로 격려합니다.
- 자녀가 둘 이상이라면, 부모도 모르게 형제들을 비교하지 않도록 항상 의식하고 있어야 합니다.

교사 코칭

- 아이가 등하원할 때, 큰 목소리로 인사하는 모습을 같이 해볼 수 있습니다.
- 실수를 두려워하지 않도록 응원합니다.
- 실수를 하더라도 실수 후에 어떻게 대처하면 좋을지 방법을 알려줍니다.

“큰 목소리로 토박토박 말하니까 멀리서도 잘 들리는 것 같아.”
 “외우기 어려웠을 텐데, 시우가 이 시를 끝까지 노력해서 다 외웠구나.”
 “그렇게 생각할 수도 있다니 놀랍다. 멋진 생각이야. 이 부분은 이렇게 바꿔보는 건 어때?”
 “선생님이 하는 걸 보고 다시 해볼래?”

아이들은 어떤 방식으로든 성장하려는 욕구가 있습니다. 아이가 매년 조금씩 성장하고 좋아지는 모습을 구체적으로 알아주고 지지해야 합니다.

우리아이 기질에 맞는 양육, 어떻게 해야 할까요?

CHAPTER
I

기질 유형별 양육코칭

기질4 **편안하고 자유로운 아이**



- #자극추구! #위험회피!
- #키우는 게 쉬워요 #온순함
- #속을 알 수 없는 아이
- #새로운 자극에 대한 도전과 목표 정하기
- #경험하고 자발적 동기를 갖도록 격려하기

사회적 민감성 수준	특성	대처
사회적 민감성 높을 때	<ul style="list-style-type: none"> ● 익숙한 관계에서 편안함을 느끼고, 깊은 관계를 맺는 것에 관심이 많습니다. ● 다른 사람에게 친절을 베풀고 기여하는 것을 즐겁게 여깁니다. ● 외부 압력이 없어도 부모의 지시에 저항 없이 잘 따릅니다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 아이의 마음을 충분히 공감하고, 부모의 감정을 잘 전달합니다. ● 아이에게 안전하고 다양한 대안이 있음을 설명합니다.
사회적 민감성 낮을 때	<ul style="list-style-type: none"> ● 익숙한 사람이든 새롭게 만나는 사람이든 관계에 관해 크게 흥미를 두지 않고, 오히려 개인적인 생활을 더 편안하게 여깁니다. ● 부정적인 평가에 크게 개의치 않고, 관계에서 자유로운 모습을 보입니다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 보상이나 처벌에 크게 개의치 않아 아이가 반성하지 않는다고 생각할 수 있습니다. 따라서 아이에게 상황에 대해 합리적으로 설명하고, 대처 방식에 대한 생각을 나누는 것이 필요합니다.

CASE 8



쉽게 포기하고 꾸물거리는 게 답답해요

- ✓ 아이가 어릴 때부터 하고 싶은 것이 많지도 않고, 의욕도 없고 소극적이고 수동적입니다.
- ✓ 혼자 두면 가만히 누워서 꾸물거리기만 합니다.
- ✓ 숙제를 하다가도 조금 어려우면 쉽게 포기합니다.
- ✓ 아이가 대체 무엇을 원하는지, 무엇을 생각하는지 알고 싶습니다.

양육자 컨설팅

- 아이의 기질적 특성을 고려하면, 실제로 주변 상황에 큰 관심이 없고, 활동에 동기부여가 잘 되지 않기 때문에 움직임이 적고, 느리게 보일 수 있습니다.
- 처음부터 아이가 독립적으로 하도록 시키기보다는 옆에서 도움을 주는 것이 필요합니다.
- 다양한 경험을 통해 아이의 관심 범위를 조금씩 넓히도록 도와줍니다.
- 아이가 원하는 운동을 같이 찾아봅니다. 신체 운동은 아이의 활력을 높여줍니다.
- 자녀와 특별한 놀이시간을 가지고, 자녀의 마음을 읽어봅니다.

교사 코칭

- 아이가 주변 상황이나 타인에게 쉽게 휘둘리지 않는다는 점은 큰 강점이 될 수 있음을 이해하고, 부모에게도 설명합니다.
- 아이에게 어려워 보이는 과제를 작은 단계로 쪼개서 조금씩 할 수 있도록 도와줍니다.
- 부모-자녀의 특별한 놀이 시간에 대해 설명하고, 부모-자녀 관계에 관심을 가집니다.

특별한 놀이 시간을 위한 TIP

- » 매일 적어도 5~10분 동안 아이와 놀아주도록 노력합니다.
- » 칭찬, 설명, 모방, 적극적인 경청을 사용합니다.
- » 매일 같은 시간에 특별한 놀이시간을 갖고, 시간을 준수합니다.
- » 아이가 놀이를 주도하도록 합니다.
- » 아이의 좋은 행동은 칭찬합니다.
- » 자녀의 행동을 모방하거나 설명합니다.
- » 자녀의 말과 감정을 반영합니다.
- » 특별한 놀이 시간에는 아이에게 질문과 평가를 최소화합니다.

자신만의 속도로 나아가는 아이들은 부모의 눈에는 느리고 답답해 보여도 이러한 꾸준함이 쌓인다면 결국은 결실을 맺게 됩니다. 인생에서 중요한 것은 속도보다 방향성입니다.

CASE 9

나이에 비해 이해심이 많고
양보를 많이 해요



- ✓ 아이가 또래에 비해 문제해결력이 높고, 또래 관계에서도 타인을 도우려는 마음이 큼니다.
- ✓ 아이는 어디를 가도 어른들에게 칭찬 받고 인기가 많은 편입니다.
- ✓ 엄마로서 이런 기특한 아이에게 공감을 하거나 애정 표현을 하는 것이 너무 어렵습니다.

양육자 컨설팅

- 누구에게나 칭찬과 인정을 받고, 스스로 잘 해내는 아이라면, 부모가 민감하게 반응하는 것을 놓치기 쉽습니다. 순응적인 아이일수록 아이가 좋아하는 것을 세심하게 관찰하고, 자녀의 발달 수준에 적합한 자극을 주도록 합니다.
- 아이의 발달 수준보다 높은 기대감을 형성하지 않도록 유의합니다.
- 부모가 거울이 된 것처럼 아이의 말과 행동을 통해 어떤 느낌인지 감정 단어를 사용해서 표현 합니다.

교사 코칭

- 문제해결력이 높은 아이에게 결과에 대한 칭찬보다 노력과 과정에 대한 격려가 중요합니다.
- 아이에게 칭찬이 필요한 두 가지 상황을 이해하고, 적용합니다.
 - ① 새로운 것을 시도할 때
 - ② 힘든 것을 참고 해냈을 때
- 감정코칭에 대한 부모교육을 실시할 수 있습니다.

감정코칭 5 단계



우리아이 기질에 맞는 양육, 어떻게 해야 할까요?



상황별 양육코칭

상황1 형제, 자매의 기질 차이에 적합한 양육코칭

두 명 이상의 자녀가 있는 경우, 부모는 자녀의 기질을 각각 이해하고, 그에 맞는 양육 방법을 적용하는 것은 큰 도전이 됩니다. 특히, 자녀 중에 부모의 기질과 잘 맞는 경우도 있지만 부모와 잘 맞지 않고 맞추기 힘든 경우에는 공평한 태도를 취하기가 어렵습니다. 그럼에도 자녀와 어떠한 부분이 잘 맞는지, 어떤 점이 이해하기가 힘들고 그 이유는 무엇인지 파악할 필요가 있습니다.

CASE 10

부부의 양육 가치관이 서로 달라서 맞추기가 힘들어요



- ✓ 두 자녀 모두 평소에 자신감이 부족해서 ‘못 하겠어’라는 표현을 많이 합니다.
- ✓ 아버지는 아이들의 마음을 헤아리기보다는 노력이 부족하다고 다그치는 편이고, 어머니는 아이들이 무엇을 힘들어하는지 대화를 하려고 합니다.
- ✓ 자녀를 격려할 때, 남편과 양육 가치관이 달라 갈등이 많은데, 어떻게 해야 할까요?

양육자 컨설팅

- 자녀 양육 방식에 대한 가치관 차이는 부부 각자의 어린 시절 원가족 경험의 영향이 큼니다. 부부가 서로 비난하지 않고, 서로의 양육 가치관을 존중하고 강점을 찾아봅니다. 강점을 어떻게 보완하여 활용할지 소통하는 것이 필요합니다.
- 양육 방식에 대한 의견이 다를 경우, 자녀 앞에서 처음으로 의견을 제시한 부모의 의견을 존중합니다. 감정이 격해졌다면, 안정이 된 후에 아이들이 없을 때 부모님이 따로 이야기를 나누고, 의견을 조율합니다.

교사 코칭

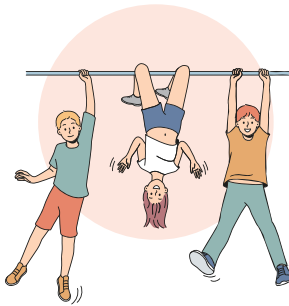
- 아이의 낮은 자신감을 높이기 위해 격려하기 반응을 적용하고, 부모교육에도 활용합니다.

격려하기는 아이의 노력을 인정해주는 것으로 아이가 내적으로 통제할 수 있도록 돕고, 스스로 책임을 질 수 있게 합니다. 결과적으로 아이가 자기 가치감을 결정하고 스스로의 노력과 성취감에 칭찬할 줄 알게 됩니다.

“승찬아, 네가 했구나”, “네가 스스로 얻었구나”, “네가 열심히 시도하고 있구나”,
“너는 그것을 정말로 좋아하는구나”, “네가 그 놀이에 대해 많이 알고 있는 것 같구나.”

CASE 11

세 자녀 중 둘째가
행동이 유별나고 다루기 어려워요



- ✓ 세 자녀 중 둘째가 유독 활동성이 높고, 참는 것을 어려워합니다.
- ✓ 둘째가 또래와 갈등이 많은데, 최근에 친구를 때리는 행동을 해서 혼을 냈더니 공격적인 행동이 더 많아져서 걱정입니다.

양육자 컨설팅

- 아이의 마음은 읽어주되, 잘못된 행동은 통제해야 합니다. 아이가 누군가를 다치게 하는 것을 심각하게 여기고 반드시 통제합니다.
- 아이에게 화를 내거나 참고 기다리는 것은 도움이 되지 않습니다. 친구를 때리는 행동은 바로 중단하도록 합니다.

교사 코칭

- 제한설정의 과정 ACT를 이해하고 적용합니다.
 - A단계 : 아이의 감정 읽기
 - C단계 : 제한 설정
 - T단계 : 대안행동 제시
- ACT의 순서가 바뀔 수도 있습니다. 급박한 상황일 경우, 제한설정-감정읽기-대안행동 제시 순으로 진행해도 괜찮습니다.
 - A** “연호야 다른 친구들도 미끄럼틀을 거꾸로 올라가니까 재밌어 보여서 해보고 싶지?”
 - C** “하지만 다른 친구들이 있을 때 거꾸로 올라가는 건 정말 위험한 일이야.”
 - T** “사람이 없을 때만 거꾸로 올라가기로 하자. 선생님이 옆에서 지켜봐줄게.”

“엄마도 때리면 안 되고, 동생도 때리면 안 되고, 친구도 때리면 안 되고, 어느 누구도 때리면 안 되는 거야.”
 “기분이 안 좋다고 말로 해. ‘이게 안 돼서 화가 나’ 이렇게 말하면 돼.
 화가 난다고 물건을 던지거나 때리면 안 되는 거야. 네가 화가 날 수는 있는데, 그 행동은 좋지 않아.”

CASE 12

첫째는 파악이 되는데 둘째는 도통 마음을 잘 모르겠어요



- ✓ 두 자녀 중 첫째는 엄마와 비슷하게 조용하고 스스로 무엇이든 잘 해내는 편입니다.
- ✓ 하지만 둘째는 하나에 집중하기 어려워하고, 하나의 일이 끝날 때까지 시간이 많이 걸립니다. 둘째가 일부러 늦장을 부리는 건지, 어떤 마음으로 그렇게 행동하는지 모르겠습니다.

양육자 컨설팅

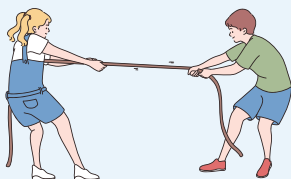
- 평소에 자녀의 행동을 세심하게 관찰합니다.
- 두 자녀를 비교하기보다 각자의 고유한 장점과 차이점을 찾아주고, 부각시켜줍니다.
“희민이는 이것을 어떻게 생각했어?”,
“희준이는 이런 부분을 잘 하는구나”
- 가능하다면 두 자녀와 개별적으로 상호작용하는 시간을 가져봅니다.
- 주변의 작은 자극에도 주의가 분산되는 자녀의 집중력을 높이기 위해 미로 찾기, 빠진 그림 찾기, 숨은 그림 찾기 등으로 함께 놀이 시간을 가져봅니다.

교사 코칭

- 형제-자매 간 갈등 개입 방식을 이해하고, 부모 교육을 할 수 있습니다.

서로 경쟁할 때

- ❶ 비교하지 않고, 공평하게 대하기
- ❷ 형제-자매의 팀워크를 키워주기
(예: 협동하여 문제를 해결하는 보드게임 놀이 시간)



서로 갈등할 때

- ❶ 일상에서 가족 규칙 정하기
(예: 소리 지르지 않기, 고자질 하지 않기, 상처 주는 말 하지 않기, 스스로 해결할 수 없다고 자녀들이 합의를 본 경우에는 부모에게 도움 요청하기)
- ❷ 싸우는 자녀에게 즉각적으로 개입하지 않기
- ❸ 몸 싸움을 할 때는 즉각적으로 반드시 개입하여 분리하거나 싸움을 중지시키기

CASE 13

늦둥이라 때를 많이 쓰고 엄마도 감정 조절이 어려워요



- ✓ 맞벌이 부부로 자녀들과 평소에 충분히 놀이하는 시간이 부족합니다.
- ✓ 삼형제중 늦둥이 막내는 형들과 주로 TV를 보거나 스마트폰을 보는 편입니다.
- ✓ 특히 막내는 스마트폰, TV 시청 시간을 제한할 때마다 '형들은 되는데 왜 나는 안 되냐'고 화를 내면서 때를 씁니다.
- ✓ 훈육을 하다가 결국 아이의 때를 다 받아주는 악순환이 계속되고 있습니다.

양육자 컨설팅

- 부모와 놀이 시간이 부족한 경우, 짧은 시간이라도 특별한 놀이시간을 갖습니다.
- 스마트폰, TV 시청에 대한 가족 규칙을 세웁니다.
- 아이가 스스로 조절이 안 되는 행동에 대한 이야기는 바로 그 순간이 아니라, 아이가 그것을 안 하고 있을 때 하는 것이 좋습니다.

교사 코칭

- 때쓰기 행동에서 아이의 욕구와 감정은 수용하고 공감하되, 잘못된 행동은 명확하게 제한하고, 논리적으로 설명합니다.
- 아동의 행동 제한 시, 그 욕구를 적절한 방법으로 충족시킬 수 있는 대안을 마련합니다.

“이제 그만, 너무 오래 봤어. 대신에 산책이나 하러 갈까? 아니면 블록 놀이는 어때?”

스마트폰, TV 시청에는 규칙이 있어야 합니다. 아이가 어리다면 규칙은 부모가 정해주는 것이 좋습니다. 예를 들어, 등원 준비를 하는 아침에는 스마트폰을 못 하게 하는 것이 좋습니다. 산만해져서 등원 준비 시간이 길어질 수 있습니다. 아이가 해야 할 일을 다 하고 나면, 또는 자기 전에 조금 쉬게 해주는 의미에서 잠깐 하게 할 수는 있습니다. 아이의 하루일과를 보고 각 가정 상황에 맞게 정하면 됩니다.

나이 차이가 나는 형들에게는 어느 정도 허용된다면, 어린 동생의 발달 단계에 맞게 조절하고 통제하는 것이 필요합니다. 막내가 매체를 어떻게 사용하면 좋을지 가족이 관심을 가지고 이야기를 나누어서 가족 내 규칙을 만드는 것도 좋습니다. 가족이 같이 정한 규칙을 중간에 서로 평가하면서 잘된 점을 칭찬하는 시간을 가져볼 수도 있습니다.

CASE 14

늘 양보하는 아이가 상대적으로 치이는 것 같아요



- ✓ 세 자녀 중 막내가 유독 언니들에게 치이는 것 같아 속상합니다.
- ✓ 막내는 속상한 일이 있어도 눈물만 흘리고, 주로 양보를 합니다.
- ✓ 막내는 친구들과 놀이하는 것도 좋아하고, 자신이 하는 행동에 대해 주변 반응을 궁금해합니다.

양육자 컨설팅

- 자녀가 세 명이기 때문에 각자 원하는 욕구가 다를 수 있습니다. 각자의 마음을 알아주기 위해 특별한 시간을 보내는 요일과 시간을 정해봅니다.
- 양보하는 것, 서로 나누며 사이좋게 지내는 것은 살면서 배워야 하는 가치입니다. 이때 '소유'와 '공유'의 개념을 가르쳐주는 것이 필요합니다.

교사 코칭

- 아이들에게 소유, 공유, 허락의 개념을 가르쳐줄 필요가 있습니다.
- 다른 사람을 돕고 함께 나누는 일이 우리에게 어떤 만족감을 주는지 느끼도록 해줍니다.

예를 들어, 아이들이 장난감을 두고 싸우며 서로 자기 것이라 우길 때가 있지요? 이때는 이름표 스티커를 준비하고, 장난감을 더 꺼내어 장난감에 각각 자신의 이름 스티커를 붙이게 합니다. 그리고 아이들에게 말해주면 됩니다.

“네 이름 스티커가 붙어 있는 것만 네 거야.”
“필요하면 빌려달라고 허락을 구하는 거야.”

교사(부모)가 즐겁고 기쁘게 무언가를 나누는 모습을 보여주면 아이들도 ‘나눔’이라는 개념을 긍정적으로 느끼고 배웁니다. 예를 들어, 맛있는 간식이 있을 때 어떻게 말해볼까요?

“이거 선생님이 정말 좋아하는 간식이거든. 정말 맛있어. 선생님은 너희들이랑 이걸 나눠 먹고 싶어. 한 입 먹어볼래?”

우리아이 기질에 맞는 양육, 어떻게 해야 할까요?

CHAPTER II

상황별 양육코칭

상황2 반려동물을 키우는 가정에 필요한 양육코칭

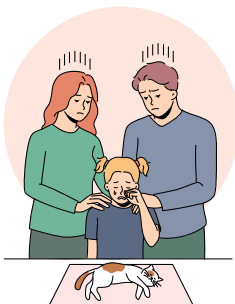


최근에는 반려동물을 키우면서 누군가를 돌보고 챙기는 경험을 자연스럽게 하게 됩니다. 아이들은 반려동물처럼 언어적 표현이 안 되는 대상과 지낼 때, 표정이나 몸짓을 통해 의도를 알아차리면서 공감 능력이 높아집니다. 또한 누군가에게 관심을 가지고 돌보는 경험은 아이의 사회성 발달에 도움이 됩니다.

하지만 반려동물과 지내는 일은 즐거운 경험만 있지 않습니다. 반려동물들 나이가 들면서 먼저 헤어지는 상황도 생깁니다. 친밀한 관계에서 갑작스런 죽음이나 이별, 사고 등을 경험하면, 애도와 상실에 익숙하지 않은 유아들은 자신의 감정을 어떻게 표현해야 할지 어렵습니다. 아이가 감정을 겉으로 잘 표현하지 않는 기질의 경우라면, 아이가 자신의 힘든 마음을 표현할 수 있도록 지지해주고 기다려줄 필요가 있습니다.

CASE 15

반려동물의 죽음 이후 아이가 너무 우울해 해요



- ✓ 2개월 전, 반려동물 두 마리를 하늘로 떠나보냈습니다. 그 이후로 명량한 딸이 눈물 흘리는 날이 많아졌습니다. 어린이집에서도 몰래 구석에서 우는 일들이 종종 있습니다.
- ✓ 다시 반려동물을 키워볼까도 생각했지만, 또 반복되면 아이에게 더 깊은 상처가 될까 염려가 됩니다. 딸의 행동이 시간이 지나면 해결되는 것인가요? 아이의 마음을 어떻게 위로하면 좋을까요?

양육자 컨설팅

- 사랑을 무한히 주었던 반려동물이 하늘나라로 갔을 때, 아이가 깊이 슬퍼하는 것은 자연스러운 모습입니다.
- 아이가 느끼는 감정을 있는 그대로 충분히 경험할 수 있도록 기다려주세요.
- 아이가 느끼는 감정을 바람직하게 언어로 표현하고 조절하는 것이 중요합니다.

교사 코칭

- 그림책 등의 이야기를 활용하여 반려동물과의 이별에 대한 애도를 교육할 수 있습니다.

부모들은 보통 아이들의 기쁜 감정은 격려하면서 슬픈 감정에 대해서는 당황하거나 부담스러워하며 빨리 그 감정을 없애려고 하는 경향이 있습니다.

“괜찮아, 다 그런 거야. 다음에 또 키우면 되지.”

“괜찮아, 조금 있으면 괜찮아질 거야”

“울지마, 뭘 이런 걸 가지고 울어!”

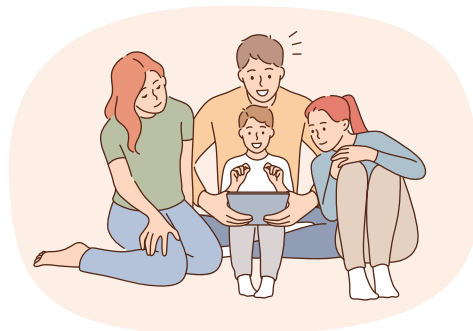
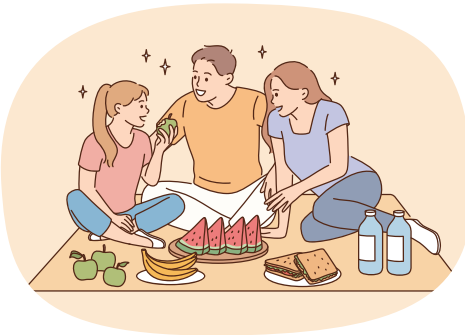
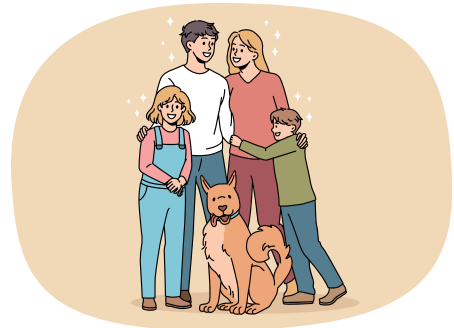
“화내지마, 화내는 것 나쁜 거야.”

감정을 느끼는 것은 잘못된 일이 아닙니다. 기쁠 땐 기뻐하고, 슬플 땐 슬퍼할 수 있어야 하고, 화가 날 때는 또 화가 난다고 표현할 수 있어야 합니다. 부정적인 감정을 부모가 느끼지 말라고 해서 느끼지 않는 것도 아니고, 오히려 부모의 거부에 아이들은 감정을 내면에 억압하게 됩니다. 그리고 부모가 빨리 감정을 없애려고 다른 것으로 그것을 대체한다면, 아이는 자신의 감정을 충분히 느끼고 표현하며 조절하는 과정을 배울 수 없게 됩니다. 그렇다면 반려동물을 잃은 슬픔을 어떻게 위로해야 할까요?

“정말 슬프지? 엄마도 슬퍼. 엄마가 주미의 그 마음을 알 것 같아. 반려동물이 자꾸 생각나고 눈물이 나고 그럴 수 있어. 그럴 때 엄마에게 오면 엄마가 꼭 안아주고, 주미가 그 슬픈 마음을 잘 조절할 수 있게 도와줄 수 있어. 알겠지?”

아이에게 떠나보낸 반려동물들이 그리고 슬픈 마음은 당연하고 자연스러운 것이라고 말해주어야 합니다. 그리고 반려동물을 기념하며 함께 그림을 그리거나 사진을 보며 이야기를 나누면서 추억들을 기념할 수도 있습니다.

슬픔을 적극적으로 언어로 표현하도록 격려하고, 반려동물과 함께 한 즐거웠던 순간들을 추억하며 건강하게 떠나보내는 애도의 과정을 아이가 함께 이야기 나누는 것이 도움 됩니다.



3



성장하는
양육자를 위한
가이드



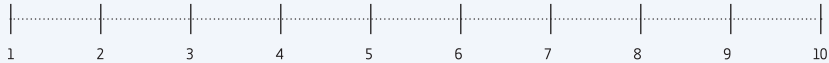
3

성장하는 양육자를 위한 가이드

01. 양육자의 자기 이해와 자기 돌봄

양육자가 자녀의 발달에 적합한 양육을 하기 위해 무엇보다도 양육자 자신에 대한 이해와 돌봄이 필요합니다. 양육자가 자신을 이해하고, 감정을 조절하며, 일관적인 태도로 아이를 대할 때, 아이는 안정적인 마음 상태를 갖게 됩니다.

- 현재 양육자는 자신의 컨디션과 에너지를 관리하기 위해 어떠한 노력을 하고 있나요?
10점이 잘 관리하는 것이고 1점이 그렇지 않다면 현재 1점에서 10점 사이에 몇 점일까요?



- 1점을 올리기 위해서 앞으로 무엇이 어떻게 변화하면 좋을지 생각해봅니다.

- 1점이 올라간다면, 자녀와의 관계는 어떻게 달라질까요?

- 현재 양육자는 자신의 컨디션과 에너지를 관리하기 위해 어떠한 노력을 하고 있나요?
10점이 잘 관리하는 것이고 1점이 그렇지 않다면 현재 1점에서 10점 사이에 몇 점일까요?



- 1점을 올리기 위해서 앞으로 무엇이 어떻게 변화하면 좋을지 생각해봅니다.

- 1점이 올라간다면, 아이와의 관계는 어떻게 달라질까요?

02. 해결중심적 관점으로 아이 바라보기

아이에게 문제가 자꾸 발견되어 속상하거나 양육자로서 죄책감과 무기력감을 느낀다면, 생각과 관점을 바꿔보는 연습을 해보면 좋습니다. 문제 중심이 아닌 해결중심적 관점으로 세상을 바라보는 렌즈를 바꾼다면, 양육자와 아이의 강점이 보이면서 효과적으로 변화를 이끌 수 있습니다.

목표 정하기



- 중요한 것부터 순서를 정합니다. 아이에게 중요한 것이 무엇인지 파악하고, 우선순위를 정해서 중요한 것부터 시작합니다.
- 목표는 작은 것부터 시작합니다.
가능하면 구체적이고 눈으로 확인 가능한 것으로 설정합니다.
- 문제를 없애는 것보다는 긍정적인 행동에 관심을 둡니다.
예를 들어, 무기력한 마음을 줄이기보다 활기찬 마음을 조금씩 늘려봅니다.

앞으로 양육자-아이 관계에서 변화하고 싶은 목표는 무엇인가요?

목표①

목표②

목표③

해결중심적 관점을 이끄는 대화



부모와 교사는 다음의 다섯 가지 질문을 통해 해결중심적 관점을 경험할 수 있습니다.

변화 질문

그동안 일어난 긍정적인 변화에 대해 알아보는 질문으로 문제해결에 중요한 단서를 제공할 수 있습니다.

Q “지난 상담 후에 조금이라도 좋아지거나 나아진 점이 있나요?”

- ▶ 아이가 조금이라도 잘 지내고 있는 좋은 변화에 집중하게 되었어요.

Q 어떻게 그런 변화가 일어났을까요?”

- ▶ 아이에게 문제보다는 좋은 점도 많다는 것을 알게 되었고, 아이가 좋아하는 것을 찾아보게 되었어요.



**예의
질문**

문제라고 생각되는 행동이 일어나지 않은 때에 관해 질문
해 보세요

Q

“최근 아이의 문제가 일어나지 않은 때는 언제였나요?”

▶ 예전과 다르게 이제 혼자서 옷을 입을 수 있어요.

Q

“문제가 일어날 때와 그렇지 않을 때는 어떤 점이 다른가요?”

▶ 요리할 때, 아이를 참여시켰더니 아이가 재료에 관심을 가지고 스스로 밥을 먹으려고 해요.

Q

어느 날이 그래도 좋았나요? 좋았던 때가 하루 중 언제였나요?”

▶ 아이가 형님처럼 스스로 밥 먹는 날을 정했어요.
칭찬해주었더니 혼자서 밥을 먹더라고요.

**척도
질문**

문제의 심각성, 문제의 우선순위, 해결에 대한 희망, 변화 의지를
숫자로 표현하도록 하는 방법입니다.

Q

“1부터 10까지의 척도에서 양육자로서 아주 잘하고 있다고
생각하는 것이 10이고, 잘 못하고 힘든 것은 1점일 때 지금은
몇 점인가요?”

▶ 현재는 3점 정도예요.

Q

“어떤 점에서 그러한 점수를 주었나요?”

▶ 책을 많이 찾아보고 컨디션이 좋을 때는 친절하게 아이에게
말하려고 해서 3점을 주었어요.

Q

“1점 더 높은 4점으로 올라가기 위해서는 무엇을 하면 좋을까요?”

▶ 아이와 좀 더 집중해서 놀아주는 시간을 더 가지면 될 것 같아요.



대처 질문

어려운 상황 속에서도 어떻게 견딜 수 있었고, 어떻게 그렇게 잘 대처해 왔는지 질문하여 강점과 자원을 탐색할 수 있습니다.

Q

“일을 하면서 아이들을 챙기는 것도 어려우셨을텐데 어떻게 지금까지 견딜 수 있었지요?”

▶ 아이가 엄마를 좋아하고 행복해하니까 아이를 위해서 힘들어도 엄마 역할을 잘하려고 노력하죠.

Q

“나에게 힘이 되는 것은 어떤 것인가요?”

▶ 주변 엄마들이랑 서로 응원하고, 잠시라도 분위기 좋은 곳에서 차 마시면서 이야기를 나누면 기분이 많이 좋아져요. 아이를 어린이집에 보내고, 가볍게 차를 마시거나 산책하는 것도 도움이 돼요.

간접적 칭찬

좋은 변화가 있을 때 어떤 점에서 그러한 변화가 있었는지를 생각하는 질문으로 자신의 강점이나 자원을 스스로 발견 하도록 돕습니다.

Q

“자녀의 이야기를 잘 들어주는 것을 어떻게 할 수 있었나요?”

▶ 잠깐이라도 아이와 눈을 마주치고 집중해서 들어주려고 했어요.

Q

“아이와 놀아주는 시간을 어떻게 가질 수 있었나요?”

▶ 남편에게 둘째를 맡기고, 첫째가 좋아하는 놀이를 함께 하는 시간을 정해서 직접 해 봤어요. 첫째가 그 시간을 정말 좋아 하고, 그 시간이 오기를 기다리더라고요.

<참고문헌>

김수지 외(2022). 배우는 부모 자라는 아이프로그램. 굿네이버스.

민병배 외(2021). TCI 기질 및 성격검사 통합 매뉴얼 개정판. 마음사랑.

오은영(2020). 어떻게 말해줘야 할까. 김영사.

조선미(2023). 조선미의 현실 육아 상담소. 북하우스 퍼블리셔스.

지피지기

튼튼 양육

2023 우리아이맞춤컨설팅 사례집

총	괄	안혜영(경기도사회서비스원장)
기	획 · 편	김영미(경기도사회서비스원 시설지원팀장)
	집	김혜연(경기도사회서비스원 시설지원팀과장)
참	여	연세우리가족상담센터
인	쇄	2024년 1월
발	행	2024년 1월
발	행	경기도사회서비스원
주	소	12620 경기도 여주시 청십로 197-8
전	화	(031) 882-8579

* 본 사례집의 저작권은 경기도사회서비스원에 있으며, 사전 승인 없이 사례집 내용의 무단전재나 무단복제를 금합니다.

지피지기
튼튼양육

