

동생만 예뻐한다며 자꾸 삐치고 화를 내요



6살 첫째가 동생을 질투하고, 부모가 동생만 예뻐한다며 사소한 일에도 자주 짜증을 내요. 동생이 아직 18개월이라 부모가 돌봐줘야 한다는 것을 잘 알고 있는데도 매번 이러니 난감해요.

많은 연구에서 출생순위는 아이들 성격발달에 영향을 준다고 해요. 동생이 태어나면서부터 생긴 변화로 인해, 첫째들은 마치 부모의 사랑과 관심으로부터 밀려난 것처럼 외롭고 불안한 마음이 들기 쉬워요.

1) 첫째의 허전하고 불안한 마음을 먼저 알아주어야 해요.

동생이 태어나기 전부터 변화에 대해 미리 준비시켜주고, 오랫동안 외동으로 지내다가 달라질 환경에서 오는 첫째의 불안한 마음에 대한 부모의 세심한 배려가 중요해요. 어린 아이들은 자기감정을 스스로 이해하고, 말로 표현하는 것이 서툴기 때문에, 주로 삐치거나 우는 것으로 힘든 마음을 드러내기 쉬워요. 무엇보다 아이가 미처 표현하지 못하는 불안한 마음을 말로 읽어주고 따뜻한 공감과 위로를 해주어야 해요.

2) 부모의 사랑이 변함없다는 것을 일관된 태도로 보여주세요.

아무리 첫째를 신경 쓴다해도, 현실적으로 많은 변화가 생길 수밖에 없어요. 함께 하는 시간이 줄 수밖에 없고, 바로 해주던 것들도 이제는 기다리게 하는 경우도 많을거예요. 또한 부모들은 동생이 태어나면 아무래도 첫째가 비교적 큰 아이처럼 느껴져서 이해나 양보를 요구하기 쉬워요. 부모의 태도가 달라졌다고 느낄 때, 아기같은 행동이나 삐치고 우는 부정적인 행동으로 부모의 관심 끌게 되요. 따라서 매일 특별한 놀이시간을 통해 부모의 변함없는 사랑과 관심을 독차지하게 해주세요.



첫째를 큰 아이로만 생각하지 말고 부모의 관심을 독차지하는 시간을 만들어 주어야 해요.



형제간에서로 때리고 던지며 싸워요



5살, 6살 형제인데, 둘이 잘 놀다가도 별다른 이유 없이 싸울 때가 많아요. 개입하지 않고 둘이 해결하도록 지켜보면, 오히려 서로 밀고 때리고 감정이 더 격해질 때가 많아 걱정이예요.

모든 부모의 기대처럼 형제가 늘 사이좋게 지내면 좋겠지만, 대부분의 형제들은 함께 있는 시간이 많고, 부모의 관심과 장난감 등 많은 것을 나누어야 하기 때문에 서로에 대해 예민한 반응을 보이기 쉬워요.

1) 형제간 싸움을 통해 배우는 게 있어요.

한 부모에게서 태어났지만, 성향과 기질은 제각각 다르기 때문에 사이좋게 놀다가도 다툼이 생길 수밖에 없는데 이를 문제로만 볼 것은 아니예요. 아이들은 갈등을 통해 '동생은 나랑 다른 것을 좋아하는구나' '형은 이 장난감을 정말 싫어하는구나' 등 차이점을 알게 되고, 자신에 대해서도 더 잘 알아가게 되요. '화를 내기보다는 이렇게 얘기하니 형과 함께 즐겁게 놀 수 있구나'를 알게 되고 다른 사람과 조율하는 것을 연습할 수 있어요. 이 과정이 바로 사회성 연습의 첫 단계라고 할 수 있어요.

2) 독립적인 개입과 다친 아이를 먼저 살피주세요

형제간의 싸움에 부모가 공평하게 개입한다 해도, 아이들은 상대 형제의 편만 든다며 억울해하고 감정적으로 받아들이기 쉬워요. 다툼이 나면 아이들을 각자의 공간에서 흥분을 좀 가라앉히게 하고, 한명씩 이야기를 듣고 마음을 충분히 공감해주시되, 자기 잘못에 대해서도 스스로 말하도록 해주세요. 공격적인 행동에 대해서는 단호하고 일관적인 태도를 보여주시고, 다친 아이에게 먼저 관심을 주시면, 때리는 아이의 거친 행동은 점차 줄어들게 되요.



형제간 싸움을 문제행동으로만 생각하기 보다는 상대와의 차이점을 알고, 조율해가는 연습기회로 생각해야 해요.



누구를 더 사랑하려고 자꾸 묻고, 답을 해도 믿지 않아요.



조금만 혼을 내도 금방 위축되어 눈치를 보며 “나 사랑해? 누구를 더 사랑해?”라고 자주 물어요. 그럴 때마다 “당연히 너를 제일 사랑해”라고 답해주지만 하루에도 몇 번씩 반복돼요. 첫 아이를 낳고 주변 도움을 받을 수 없어 아이를 돌보는 게 즐겁지 않았던 것 같아요. 신경을 써서 놀아주어야겠다는 생각이 들 때에는 동생이 생겨 그마저도 충분하지 않았던 것 같아요. 끊임없이 부모의 사랑을 확인하고 믿지 않는 아이를 어떻게 해주어야 할까요?

‘자존감’을 구성하는 내용에는 ‘자기 가치감’이라는 개념이 있는데, 이는 ‘나는 사랑받기 위해 태어났고, 충분히 사랑받을 가치가 있는 존재’라고 스스로 확신하는 마음이에요. 그런데, 작은 실수에도 눈치보고, 동생과 비교하며 사랑받지 못하는 존재라는 느낌으로 위축되는 아이라면 ‘자기가치감’이 튼튼하게 형성되지 못했다는 것을 의미해요. 애착이란 ‘주 양육자와의 따뜻하고 친밀한 정서관계’를 말하는데 안정적이고 따뜻한 돌봄을 통해, 아이들은 ‘나는 사랑받는 존재야. 이렇게 나를 사랑해주고 돌봐주는 세상은 믿을 수 있는 곳이야’라는 세상에 대한 신뢰감을 확인하게 돼요. 이런 믿음을 토대로 아이들은 부모의 품을 벗어나 자기의 발달 과업에 도전하고 성장해 나갈 수 있어요.

1) 기본 애착을 더욱 튼튼하게 만들어주세요.

어린 아이들은 ‘사랑해’라는 말을 듣는 것만으로 부모의 사랑을 확신하지 못해요. 온전히 자기에게만 집중해서 웃어주고, 내 마음을 알아주는 실제 시간이 필요해요. 매일 아이와 즐거운 놀이시간을 보내고 함께 비밀 데이트 등 특별한 관심을 받는 경험을 통해 아이마음이 채워지고 달라지는 것을 확인할 수 있어요. 이렇게 부모와 함께하는 특별한 시간을 꾸준히 갖고, “나를 사랑해?”라는 질문에 대해서는 변함없이 “너는 가장 소중한 특별한 아이야”라고 말해주어 아이의 자기 가치감이 더욱 튼튼히 자리잡을 수 있게 해주세요.



말하지 않아도 아이가 부모의 사랑을 알거라 생각하지 말고, 존재자체로 사랑받는 아이라는 확신을 주어야해요.



언니가 자기 물건에는 손도 못 대게해요



4살, 6살 자매를 키우고 있어요. 그런데, 동생은 언니 물건에 무조건 호기심을 보이며 뺏으려 하고, 언니는 자꾸 망가트리는 동생이 싫어 다가오기만 해도 소리를 지르고 곁에도 못 오게 화를 내요.

다자녀를 키우시는 많은 가정에서 흔히 일어나는 모습 중 하나일 거예요. 동생은 언니 물건들이 신기하고 좋아 보여 자꾸 가져오게 되고, 따라다니면서 참견하려하지만, 큰 아이 입장에서는 동생 때문에 아끼는 물건이 망가지고 방해받아 스트레스일 수밖에 없어요.

1) 첫째의 양보를 당연하게 생각하지 마세요.

형제간 갈등이 생기면, 많은 부모들은 말이 통하지 않는 동생보다는 큰 아이에게 양보를 요구하기 쉬워요. 그러나 큰 아이 역시 아직 어린 아이라는 점을 잊지 말아야 해요. 무조건 어린 동생을 이해하라고 하면, 오히려 동생에 대한 미운 마음이 커질 수 있어요.

2) 방해받지 않는 첫째의 비밀장소를 만들어주세요.

자기 물건에 대한 소유개념이 강해지고, 동생으로 인해 방해받는다고 느낄 때 짜증나고 속상한 마음이 드는 것은 당연해요. 이때는 첫째의 소중한 물건을 따로 보관할 수 있는 박스나 공간을 만들어주고 여기에 있는 물건은 동생이 절대 만지지 못하게 해주세요. 부모가 나를 위해 특별한 방법과 공간을 만들어주고, 누구도 방해하지 못한다는 생각이 들면 좀 더 안심하는 마음이 들어요.



무조건 동생에게 양보하게 하기보다는 첫째의 존재감과 입지를 만들어주세요.



동생이 태어난 후 아기처럼 행동해요.



뭐든 혼자 아무지게 해내는 의젓한 첫째가 동생이 태어난 이후로는 무조건 엄마가 해달라며 눈물부터 보여요. 아직 동생이 어려 손이 많이 가는데, 할 수 있는 것도 못한다며 어리광만 피우니, 자꾸 첫째를 야단치고 재촉하게 되요.

당연하게 생각했던 부모의 사랑이 동생으로 인해 줄어들고, 어쩌면 모든 것을 잃을지 모른다는 생각까지 들면, 첫째는 본능적으로 불안한 마음이 들어요. 동생처럼 아기가 된다면, 다시 예전처럼 사랑해주는지 않을까 하는 절박한 마음이 들어 퇴행행동을 보이게 되요.

1) 먼저 첫째의 불안한 마음을 세심히 살피주어야 해요

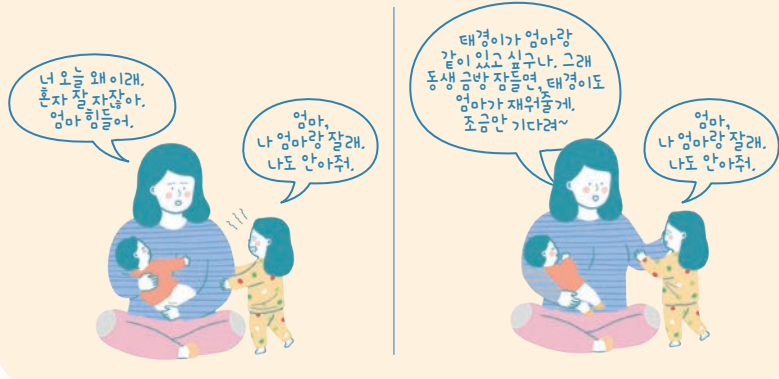
아직 어린 아이들은 말로 표현하는 능력이 서툴기 때문에, 예전과는 다른 부모에게 섭섭하고 속상한 마음을 울음이나 아기같은 행동으로 표현하는 것이에요. 훈육보다는 “오늘은 엄마가 옷을 입혀줬으면 좋겠어?”라고 아이의 마음을 읽어주며 조금 받아주면 퇴행행동은 점차 줄어들어요. 이때 “엄마가 동생만 안아줘서 많이 속상했지? 아직 너무 아기라 그래. 동생이 잠들면 엄마랑 둘이서만 놀자”라고 아이의 불안하고 허전한 마음까지 말로 읽어주어 다음부터는 아기같은 행동이 아니라 말로 부모에게 표현할 수 있도록 격려해주세요.

2) 아이를 믿고 느긋하게 지켜봐주세요.

혹시 첫째가 계속 의존적으로 변하는 것은 아닐까 하는 생각에 조금한 마음이 들면 아이를 야단치기 쉬워요. 그러나 너무 걱정하지 않아도 돼요. 부모의 사랑이 변함없다는 것을 확인하고 마음이 안정되면, 아이들은 자율성을 가지고 세상으로 나아가고자 하는 자기 발달과업에 몰두하고 성장해가요. 불안한 마음은 받아주시되, 제 나이에 맞는 행동을 보일 때는 “00가 혼자서도 잘 해서 엄마가 너무 든든하다”라고 긍정적으로 격려해주세요.



퇴행행동을 문제로 생각하지 말고 첫째의 존재감과 입지를 만들어주세요.



동생에게 뺏기고 맞고 울기만 해요.



6살 첫째는 순하고 겁이 많은 반면에 4살 둘째는 욕심도 많고, 끝까지 고집 피우는 까다로운 아이라 키우기 힘든 점이 많아요. 형 장난감은 무조건 뺏고 줄때까지 울어 첫째가 안쓰럽기도 하지만, '너도 때리고 화를 내도 된다' 해도, 결국 뺏기고 울고 있는 첫째를 보면 너무 답답해요.

각자 얼굴이 다르듯 한 부모에서 태어난 형제라 할지라도, 서로 다른 기질과 성향을 갖고 있기 때문에 갈등을 대처하는 방식도 제각각 다를 수밖에 없어요. 순하고 겁이 많은 기질의 아이는 갈등 상황을 괴롭게 여겨 포기하기 쉽고, 에너지 많고 자기주장이 강한 아이는 어떻게든 원하는 것을 얻으려고 애를 써요.

1) 첫째가 자기 의견을 표현할 때, 이를 잘 듣고 격려해주세요.

둘째가 에너지와 욕심이 많은 아이라면, 순하고 겁이 많은 첫째를 배려하는 부모의 중재가 필요해요. 평소 은연중에 첫째의 양보와 배려를 칭찬과 부모의 사랑으로 느끼게 했던 것은 아닌지도 살펴주세요. 그리고 첫째가 자기주장을 하고 의견을 분명히 하는 순간을 잘 포착해서 이를 격려해주어 자신감을 갖게 해주세요.

2) 각자의 장점을 찾아 격려해주세요.

흔히 성향이 다른 아이들을 키우다보면, 은연중에 다른 형제와 비교해서 이야기하는 경우들이 생기는데, 각자가 잘하는 다른 부분을 찾아서 아이 자체에 대해 이야기해주는 것이 좋아요. 비교하는 말은 부모의 의도와는 달리 서로의 갈등을 더 키울 수 있어요.



대처가 서툰 첫째를 답답하게만 보지 말고, 경계를 분명히 세워주세요.



잠깐만! 이거는 형제니까 니가 함부로 가져가면 안돼. 형한테 먼저 허락을 받아야 해.



언니와 이야기 하고 있으면 동생이 자꾸 와서 방해해요



첫째가 7살이 되면서, 아무래도 숙제나 공부를 봐주는 일이 자주 있어요. 그때마다 2살 어린 동생이 계속 들어와서 참견을 하거나 자기도 공부를 하겠다며 방해를 해서 결국 동생을 큰 소리로 혼낼 때가 많아요.

형제간 서열을 연구한 학자인 아들러는 둘째 아이를 '욕심쟁이'라는 단어로 설명했어요. 가만히 있어도 늘 부모의 관심을 독차지해왔던 첫째와는 달리, 둘째는 태어나면서 이미 언니라는 강력한 경쟁자가 있기 때문에 늘 애를 써서 부모의 관심과 인정을 받으려는 경향이 많기 때문이에요. 둘째들은 언니가 하는 것은 뭐든 따라하려 해서 발달이 빠른 경우도 있고, 애교로 부모의 웃음을 더 끌어내는 경우가 많아요.

1) 언니와 비교하지 않고, 동생만의 장점과 특별함을 자주 이야기해주세요.

발달이 앞선 언니와 비교해서 불필요한 조급함과 열등감을 갖지 않도록 평소 동생만의 특별함을 늘 이야기해주세요. 둘째들은 부모가 언니한테만 신경 써주고 시간을 보낸다고 오해하기 쉬워요. 따라서 언니가 다른 활동을 할 때, 둘째에게 집중된 특별한 놀이시간을 통해서 부모의 관심을 전해주세요. 그리고, 미리 "언니가 하는 숙제나 공부는 엄마가 꼭 필요한 중요한 일이야. 그때는 좀 기다려줘. 엄마가 끝나고 나면 너랑도 놀아 줄거고, 나중에 네가 공부 할 때도 너를 꼭 도와 줄거야"라고 말해서 필요할 때 부모가 나한테도 시간을 쓴다는 것을 알려주세요. 부모의 관심에 대한 확신이 들면 기다리는 것이 조금씩 수월해지고 안심하는 마음을 갖게 되요.



큰 아이 중심으로 관심을 주기보다는 동생에게도 똑같은 관심을 준다는 것을 확인시켜주세요.



쌍둥이 아이들이 친구들과 안놀고 둘이서만 놀려고 해요.



6살 이란성 쌍둥이예요. 성별은 다르지만 하루종일 엄마를 찾지 않고 다양하게 자기들끼리 잘 노는 편이에요. 크게 싸우지도 않고 양보하며 놀기에 사회성을 연습할 수 있어서 좋다고만 생각했는데, 유치원 선생님 말씀으로는 원에서도 둘만 놀고, 친구들이 같이 놀자고 다가와도 거절한다고 해서 너무 놀랐어요.

상담센터에 오는 쌍둥이 중에, 둘이서만 놀고 유치원에서는 다른 친구를 사귀지 못한다는 아이들이 생각보다 많이 있어요. 사회성은 다른 사람의 의도나 기분을 이해하고, 다른 의견으로 다투고 조율하는 연습을 통해 나와 다른 생각과 마음을 이해하고 받아들이는 능력이라고 할 수 있어요. 사회성 연습은 가정에서 형제와 먼저 시작하지만, 이를 다양한 또래친구들과의 놀이와 갈등을 통해서 연습해야지만 더욱 성장할 수 있어요.

1) 자기만의 독립된 영역이 필요해요.

쌍둥이 아이들은 대부분의 시간을 함께 하고 흥미와 관심을 공유하기 때문에 자기들만의 특별한 놀이방법이나 익숙한 패턴이 만들어져 있을 수 있어요. 사이좋은 관계로 보이기도 하지만, 일부 쌍둥이들은 서로를 심리적으로 의존하기 때문에 혼자 새로운 친구나 상황에 적응하는 능력이 약할 수 있어요. 기관에 적응할 때 처음부터 반을 다르게 하여, 자기만의 친구를 만들고 적응해 가는 힘을 길러주어야 해요.

2) 다양한 사회적 경험 기회를 만들어주세요.

연령에 맞는 좌절과 시련을 통해서 아이들은 성숙해가요. 익숙한 환경, 친밀한 가족들과의 경험뿐 아니라, 다양한 친구들과의 갈등과 차이를 경험하면서 상대의 마음을 이해하고, 조율하는 능력도 성장할 수 있고 적응능력을 키울 수 있어요.



늘 똑같은 그룹에 둘을 함께 두기보다는 독립된 환경에서 자기만의 친구를 만들어 주세요.



장난감을 가지고 매일 싸워요



두 살 터울이라 함께 사용하는 물건들이 많은데, 평소에는 들어서 잘 놀다가도 금방 장난감을 가지고 싸워요. 큰 아이는 동생이 자기 뜻대로 따라와 주지 않으면 화를 내며 자기 장난감이라며 손도 못 대게 하고, 동생은 형이 안준다며 매번 울며 화를 내요.

유아기는 자기 물건에 대한 인식과 자기주장이 강하게 나타나는 시기이기 때문에 두 살 터울의 형제가 장난감을 두고 다투는 것은 어찌보면 당연한 모습이에요. 부모가 너무 예민하게 받아들여 작은 갈등에도 무조건 개입하여 잘잘못을 결정해주기 보다는, 큰 싸움이 아니라면 한발 물러서서 아이들끼리 갈등을 해결해 보는 기회를 주는 것도 필요해요. 그리고 평소 다른 사람의 물건에 대한 소유 개념을 이야기해주어 허락을 받아야 함을 알려주세요.

1) “지금 일어난 다툼”에 초점을 두어야 해요.

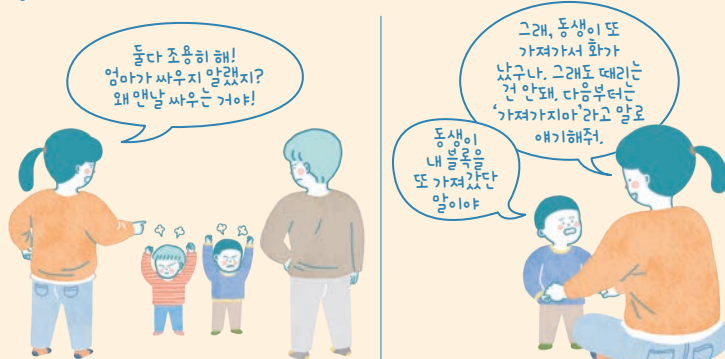
다툼이 일어난 전후 상황을 자세히 파악하지도 않은 채 동생이 크게 울고 있다고 해서, “너 또 동생에게 양보 안했지?”와 같은 식으로 훈육하면 안돼요. 설사 평소 큰 아이가 동생에게 양보하지 않을때가 많았다하더라도, “지금 이 상황에서는” 어떤 일이 일어났고, 어떤 식으로 다툼이 일어났는지 살펴서 선입견 없이 다뤄주어야 해요. 아이들은 억울한 마음이 들면 부모의 말에 귀를 기울이지 않아요.

2) 미리 정해진 규칙에 따라 중립적으로 개입해주세요.

때리거나 물건을 던지는 등의 공격적인 행동을 보인다면 분명한 훈육이 필요해요. 흥분이 좀 가라앉은 후에, 누가 먼저 때리고 물건을 던졌는지, 싸우게 된 원인이 무엇인지 등에 대해서 형제의 이야기를 듣고 미리 정해진 규칙을 알려주세요. 그리고 각자 다른 공간에서 한명씩 다시한번 이야기를 나누면서, 아이의 속상한 감정과 화난 마음에 공감해주세요. 무섭게 혼날 줄 알았는데, 부모가 속상한 내 마음도 알아주면 비로소 자기 잘못에 대해서도 뒤돌아볼 여유가 생기고, 다른 형제의 속상한 마음도 미루어 생각해 볼 수 있어요.



싸움 자체를 훈육으로 다루주기보다는 다른 공간에서 행동과 마음을 연결지어 언어화해주세요.



항상 언니와 비교하면서 자기는 못한다고 속상해하고 짜증을 내요.



5살 둘째가 친구들보다 뭐든 곧잘 해내어 부모로서 내심 기특한 마음을 갖고 있어요. 그런데, 아이는 친구가 아닌, 7살 언니를 기준삼아 늘 자기는 못한다고 속상해해요. 아무리 설명해주고 잘하고 있다고 칭찬해주어도 아니라며 짜증부터 내요.

유명한 심리학자 아들러는 형제 서열이 개인의 성격에 미치는 영향에 대해서 연구하고 설명한 학자예요. 그는 첫째가 왕위에서 쫓겨난 왕이라면, 둘째는 태어날때부터 경쟁자가 있기에 욕심도 많지만, 적응도 빠르고 사회적으로 성공하는 능력이 뛰어난 경우가 많다고 이야기해요.

1) 진짜 속마음을 헤아려 주어야해요.

둘째는 한번도 부모를 독차지해 본 적이 없었고, 할 수 있는게 많은 형이 늘 있었기에 어떻게든 관심을 받고자 하는 마음이 있어요. 부모가 중심을 잘 잡아주지 않으면, 둘째는 열등감이 생겨 늘 경쟁하고 자신의 좋은 점을 드러내야 한다는 긴장된 마음이 커질 수 밖에 없어요.

2) 특별한 장점을 찾아 많이 이야기해주세요.

첫째와 비교하지 않으면서, 둘째만의 장점을 칭찬해주고 격려해주세요. “우리 수현이의 이런 모습이 엄마는 참 좋아. 너만 할 수 있는 방법인것 같아”라고 둘째만의 특별한 모습을 읽어주고 마음을 표현해주세요. 발달연령이 다르기 때문에, 첫째와의 경쟁에서 둘째가 이기기는 어려워요. 각자 배우는 영역을 다르게 하는 것도 좋은데, 예를 들어 첫째가 피아노를 배우면, 둘째는 미술이나 다른 악기를 배워 경쟁하지 않고 자기만의 특별한 성취를 이루도록 하는 것이 좋아요.



동생을 어리게만 보지말고 동생만의 특별한 장점을 읽어주세요.



동생이 잘못하면 부모처럼 혼을 내요.



동생이 뭘 좀 잘못하면 잔소리를 엄청하고 마치 부모가 된 듯이 혼을 내요. 제가 혼을 내면 뒤에서 끼어들면서 혼수를 돕니다. 그러면 동생은 그런 누나 때문에 더욱 화를 냅니다. 누나에게 어떻게 지도하면 좋을까요?

나이 차이가 별로 나지 않는데도 동생이 잘못할 때 이를 넘어가지 못하고 마치 부모가 된 것처럼 혼을 내고 잔소리를 하는 경우가 있습니다. 이때 양육자께서도 당황스럽지만, 듣고 있는 동생은 더욱 화가 나고 형제자매 관계가 점점 악화될 수 있습니다.

1) 형제자매로서 할 수 있는 일의 경계를 잘 만들어주세요.

아이들간에 아무리 나이차이가 많아도 형제자매관계입니다. 부모자녀관계가 될 수는 없습니다. 아이가 과도하게 부모 역할을 하려고 할 때 양육자는 형제로서 할 수 있는 일의 범위를 명확히 알려주시는 것이 필요합니다. “잠깐만! 동생의 행동에 대해 네가 할 말이 많은가보다. 그런데, 이 일은 엄마(아빠)에게 맡겨줘. 이건 엄마(아빠)가 해야 할 일이다, 엄마가 동생과 이야기할게”라고 말해주세요. 이것은 혼이 나는 형제 뿐 아니라 부모 역할을 하려는 자녀에게 반드시 필요한 일입니다.

2) 만일 동생이 윗 형제에게 부모처럼 혼을 내고 잔소리를 한다면, 동생 앞에서 윗 형제의 장점을 부각시켜주세요.

평소에 동생 앞에서 혼이 많이 날 경우, 동생은 윗 형제에 대해 무시하게 되거나, 계속 혼이 나야 자신이 더 사랑받을 수 있다는 오해를 하게 될 수 있습니다. 그러므로 동생 앞에서 “맨날”, “항상” 등의 말로 윗 형제의 행동을 단정지어 혼을 내지 마시고 장점을 부각시켜 주세요. 이를 통해 아이들은 다른 사람을 존중하는 법을 배우게 되고 우애가 생길 수 있습니다.



다른 형제를 부모처럼 혼내는 것을 방지하지 마세요.
대신 부모의 할 일이라는 점을 알려주세요.

너 이렇게 자주 잘못하면 혼난다



잠깐!
이건 아빠 일이야.
아빠에게 맡겨줘



아이들이 성격이 달라서 맞추기가 어려워요



연년생 형제를 키우고 있어요. 형은 차분하고 정적인 놀이를 좋아하지만, 동생은 잠시도 가만히 있지 않고, 계속 바깥에 나가서 놀자고 해요. 한 명은 집에 있자고 하고, 한 명은 계속 나가자고 하고, 어떻게해야 할지 모르겠어요.

형제간에 성향이 다를 때, “동생은 어리니까”, “형이니까 양보해야지”라는 식으로 한쪽 아이의 욕구만을 일방적으로 들어주는 것은 형제간의 갈등을 더욱 심하게 만들 수 있습니다. 이런 상황은 형제들 간에 서로의 다름을 받아들이고 서로의 욕구를 존중하면서도 나의 욕구도 무시하지 않는 방법을 연습시킬 수 있는 절호의 기회가 될 수 있습니다. 갈등을 없애고 다시는 이런 갈등이 일어나지 않기를 바라기보다는 해결하는 방법을 가르쳐보시기 바랍니다.

1) 동시에 다른 활동을 요구할 때 양육자가 할 수 있는 것과 없는 것을 명확히 알려주세요.

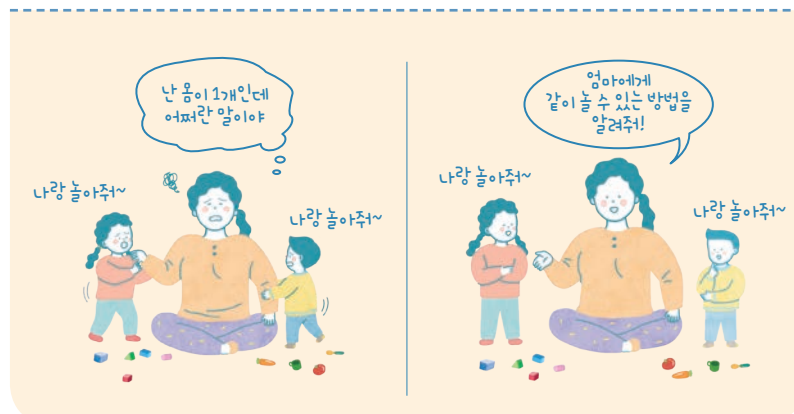
아이들의 모든 욕구를 다 들어주는 양육자가 좋은 양육자일까요? 그렇지 않습니다. 아이들에게는 되는 것과 되지 않는 것을 분명하게 하지만 친절하게 알려주는 양육자가 필요합니다. 그러므로, “잠깐! 엄마는 1명인데, 이를 어찌면 좋아. 엄마를 반으로 나눌 수도 없고...엄마는 할 수가 없는데.”라고 명확히 상황을 설명해주세요.

2) 대안을 아이들과 상의해보세요.

양육자가 “그럼...이렇게 하자”라는 식으로 방법을 제시하지 마시고, “대신 너희들이 엄마에게 방법을 알려줘. 좋은 방법이 없을까?”라고 아이들과 상의해보세요. 물론 결론이 나지 않을 때가 많을 것입니다. 그러나 이렇게 자신의 의견을 들어주려는 양육자의 태도를 통해 아이들은 협상하는 방법을 배워가게 됩니다.

3) 아이들이 제시한 방법대로 시간을 보내신 후 좋았던 점과 고칠 점에 대해 이야기해보세요.

아이들이 제시한 대안이 말이 되건, 되지 않건 한번 해보시고, “아~이건 ~해서 어려운데”, “오호~ ...하니 서로가 좋아졌네”라는 식으로 아이들이 제시한 대안에 대해 평가해보세요.



둘째를 낳고 큰 아이가 상처를 받을까봐 큰 아이만 봤는데도 짜증을 너무 많이 내요



Q 큰 아이가 만 2세가 되었을 때 동생을 임신했습니다. 큰 아이가 아직도 어린데 동생이 생기는 것이 안쓰럽고, 동생이 생기면 큰 아이가 스트레스를 많이 받는다고 해서 동생을 낳은 후 큰 아이에게만 신경을 썼어요. 그런데도 큰 아이가 짜증을 많이 내고, 동생에게 샘을 내니 어떻게 해야 할지 모르겠어요. 좋은 방법이 있을까요?

유아기 때에는 다른 사람의 상황과 마음을 이해하는 '조망수용능력'이 발달하는 과정 중에 있습니다. 그러다보니 아이는 양육자의 마음을 충분히 이해하지 못할 때가 많습니다. “내가 스트레스를 받을까봐 엄마가 동생보다는 나와 시간을 많이 보내주는구나”라고 생각하는 것이 어렵다는 이야기입니다. 그러므로, “동생이 태어나도 너만을 사랑해”라는 태도는 오히려 아이에게 “진짜? 에이 ~지금 엄마가 동생을 저렇게 안고 있는데...엄마는 동생을 예뻐하는 것이 틀림없어”라는 혼동감을 주게 됩니다. 이것은 오히려 아이에게 불안감을 불러일으키고 이것은 짜증이나 떼의 형태로 나타나게 되지요. 그러므로, 아이에게 변화된 상황을 잘 설명하고 이에 적응할 수 있도록 돕는 것이 스트레스를 줄이는 방법이 됩니다.

1) 동생출생으로 인해 불안해하는 마음이 있다면 이를 잘 공감해주세요.

“엄마(아빠)가 동생만 안고 있으니 동생만 예뻐한다고 느껴지는구나” “동생은 다 해주는데, 너는 혼자 하라고 하니 동생만 예뻐하는 것 같아~”라는 식으로 아이가 섭섭하게 느끼는 상황과 감정을 연결해서 말로 표현해주세요. 이런 양육자의 공감적 태도는 아이의 섭섭한 감정이 감소되게 합니다.

2) 동생도 가족이며 아이 자신과 동생 모두 엄마에게 특별하다는 것을 알게 해주세요.

“이제 동생도 우리 가족인데, 엄마(아빠)는 너와 동생을 잘 키울 거야.너도 엄마(아빠)에게는 특별하고, 동생도 특별하거든.”

3) 동생만 예뻐한다고 생각되면 알려달라고 말해보세요.

“만일 엄마(아빠)가 동생만 예뻐하는 것 같으면 그때 엄마(아빠)에게 말해줘. 그러면 엄마(아빠)가 너에게 무슨 상황인지 잘 설명해줄게” 이런 태도는 아이가 양육자에게 존중받고 있다는 느낌을 갖게 할 수 있습니다.

4) 동생을 돌보는 것을 도와주어야 한다고 알려주세요.

“동생은 엄마(아빠)가 돌보는 것이지만 너도 도와주어야 해. 네 동생이니깐”라고 설명하시고 가족으로서 함께 해야 할 일을 알려주시기 바랍니다. 이런 태도는 아이에게 책임감을 심어줄 수 있습니다.



동생은 어리게만 생각되고 큰 아이에게는 자꾸 화가 나요



만 5세가 된 딸아이는 말도 잘하고 혼자서도 잘합니다. 그래서인지 조금만 잘 못하면 “아니, 몇 살인데 아직도 이것 못해”라고 자꾸 화를 내게 됩니다. 그러나 만 3세가 된 아들은 마냥 어리게 느껴져서 뭘 잘 못해도 그냥 넘어가게 됩니다. 하루는 큰딸이 “엄마는 동생만 예뻐해”라면서 울었습니다. 제가 어떻게 하면 좋을까요?

큰 아이라는 존재는 양육자에게도 ‘첫 경험’이다보니 능숙하게 양육을 한다는 것이 어렵지요. 둘째 아이에게는 “아~맞아~ 큰 아이때보니 이 나이에 안되지~그러니 조금 기다리자”라는 여유가 생기기도 하지요. 그런데, 큰 아이는 너무 크게 느껴지고 작은 아이는 너무 어리게 느껴질 경우, 나도 모르게 차별적인 양육을 하게 됩니다. 이것은 아이들에게 “동생을 더 예뻐해”라는 오해를 불러일으켜 형제자매간의 갈등을 일으키는 원인이 될 수 있습니다.

1) 큰 아이가 아무리 똑똑해도 세상에 태어난 지 5년밖에 되지 않았다는 것을 기억하세요.

일반적으로 큰 아이가 푹뽕뽕할 경우, 양육자들은 잘하는 것을 당연하게 생각하고 아이의 연령보다 더 큰 아이로 생각할 수 있습니다. 만 5세 밖에 되지 않은 아이를 만 10세가 된 것처럼 대할 수 있다는 이야기지요. 큰 아이에게 화가날 때 “아~지금 내 아이가 몇 살이지? 맞아~세상에 태어난 지 5년밖에 안되었지”라고 아이의 연령을 기억해보세요.

2) 아이들이 오해하지 않도록 양육자의 마음을 잘 설명해주세요.

“네가 너무 잘 하니깐 엄마(아빠)가 너를 10살로 생각했네...이런...미안해”이라고 솔직하게 이야기하셔도 됩니다. 이런 태도를 통해 아이는 솔직하게 자신의 마음을 이야기하는 것이 연습될 수 있습니다.

3) 동생도 연령에 맞게 대주세요.

자신의 연령보다 어리게 대우받는 아이는 자신의 건강한 심리정서발달을 이뤘는데 어려움이 생길 수 있습니다. 그러므로, 동생을 대할 때에도 “잠깐! 이 아이가 몇 살이지? 아~ 맞다 만 3세지...그렇다면...”이라고 잠시 생각해 보시기 바랍니다.



“왜 못하는거야”라고 생각하기 전에 “아~ 세상에 태어난 지 N년밖에 안되었구나”라고 스스로에게 말해보세요.



동생은 뭐든지 빠르고 잘하는데 오빠는 항상 느리고 잘 못하다보니 더 혼을 내게 되요



Q 동생은 손끝도 아무지고, 말도 잘하다보니 뭐든지 척척 해내는 느낌입니다. 그런데, 오빠는 느리고, 어설피고, 표현도 잘하지 않으니 자꾸 비교가 됩니다. 그러다보니 오빠를 보면 답답하고, “동생도 해내는 걸 왜 넌 못하니”라는 말을 하게 됩니다. 그러다보니 여동생은 오빠를 무시하고, 잔소리도 합니다. 오빠는 은근히 동생을 미워하고 때리기도 합니다.

아이들은 저마다 자신만의 특성을 가지고 태어납니다. 이것을 하나의 잣대로 판단할 수는 없지요. 그러나, 특히 윗 형제가 동생보다 못할 때 양육자 입장에서는 답답한 마음이 들고, 비교를 해서라도 지적하면 윗 형제가 ‘정신 차리고’ 잘하지 않을까 하는 마음이 들기도 하지요. 그러나, 이런 양육태도는 아이들에게 큰 오해를 불러일으킵니다. 못한다고 지적받는 아이는 더욱 자존감이 낮아지고, 자신보다 잘하는 아랫 동생이 미워질 수 있습니다. 또한, 동생은 항상 윗형제보다 잘해야 사랑받을 수 있다는 생각에 윗 형제를 더욱 무시하거나, 윗형제가 잘할까봐 전전긍긍할 수 있습니다.

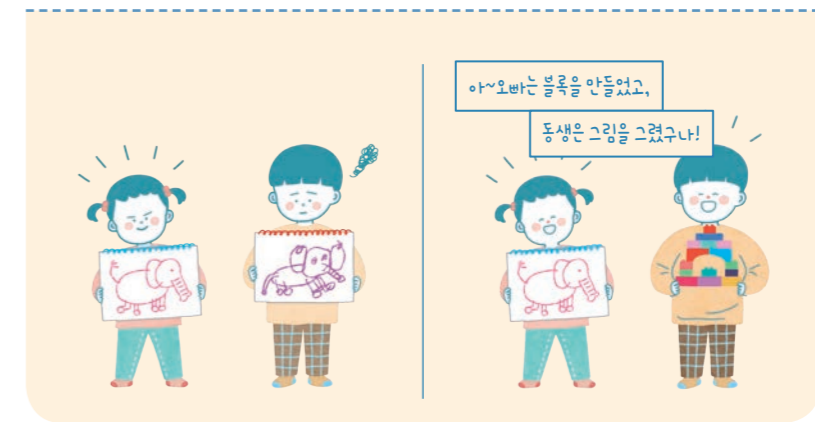
1) 칭찬이라도 “~보다 더”라는 말은 사용하지 마세요.

“동생보다 더~”, “오빠(언니)보다 더”라는 표현은 아이들에게 협력보다는 경쟁을 야기할 수 있습니다. “오빠보다 더 빨리했네”라는 칭찬이나, “누가 더 빨리 치우나~시작!”이라는 말 역시 형제간에 갈등을 조장할 수 있습니다.

2) 서로의 다름이 비교되기 보다는 존중받을 수 있는 기회를 주세요

손끝이 아무진 동생이 잘하는 것과 느리고 어설피지만 오빠가 잘 하는 것이 다를 것입니다. 못하는 것이 아니라 다른 것이지요. 양육자는 아이들마다 가지고 있는 ‘다름’을 어떻게 존중할 수 있을지 고민해야 합니다. 예를 들어, 손끝이 아무진 동생과 둔한 오빠를 같은 미술학원에 보내시면 어쩔 수 없이 비교가 되겠지요. 다른 미술학원을 보내시거나 동생은 미술학원, 오빠는 체육센터를 보내시는 등 아이가 저마다 자신의 능력을 잘 발휘할 수 있는 곳을 분리해서 보내시는 것이 필요합니다.

3) 동생 앞에서 윗형제의 어설피름을 지적하기 보다는 “너는 ~를 했고, 너는 ~을 했네”라고 각자 격려해주세요
동생 앞에서 윗 형제의 어설피른 행동을 자꾸 지적하면, 윗형제는 수치감을 느끼고, 그것을 보는 동생 역시 불안감을 느끼게 됩니다. 그러므로, 아이들에게 훈육을 해야 하는 상황은 분리해서 하시고 같이 이야기해야 하는 상황이라면 “너는 ~했고, 너는 ~했네”라고 각자의 행동을 격려해주세요.



짜증을 부리는 동생보다는 말을 잘 듣는 오빠가 더 예쁘고 편안해요



오빠는 어릴 때부터 순해서 키우는 것에 큰 어려움이 없었습니다. 지금도 혼자서도 잘 놀고, 크게 손이 가는 부분이 없어요. 그런데, 밑의 여동생은 어릴 때부터 너무 까다롭고 예민해서 키우는 것에 힘이 많이 들었습니다. 지금도 여전히 까칠하고 예민해서 평소에도 짜증이 많아요. 그러다보니 오빠가 더 예쁘고 편안하고 동생에게는 짜증이 나요. 어떻게 하면 편애하지 않고 까다로운 동생을 키울 수 있을까요?

까다로운 아이를 키우는 것은 결코 쉬운 일이 아닙니다. 까다로운 아이는 출생 후부터 지속적으로 이해할 수 없는 행동을 하니 양육자들은 매 순간 어떻게 대처해야하는지 곤란을 겪게됩니다. 그러니, 순한 아이에게는 좀 더 편안한 마음이 드는 것은 당연한 일이지요. 그러니 내가 왜 이 아이를 더 편애할까를 고민하지 마시고 까다로운 아이를 잘 훈육할 수 있는 방법을 익혀보시기 바랍니다.

1) 절대 비교하지 마세요

“오빠는 이렇게 아무렇지도 않은데, 너는 도대체 왜 그러니”라는 말은 금물입니다. 이런 말은 형제간의 갈등을 더욱 증폭시킬 수 있습니다. “너는 ~하단 말이지”, “~해야 엄마가 알 수 있는데” 등과 같이 그 아이의 감정과 해야 할 일에 대해서만 이야기 하는 것이 좋습니다.

2) 까다로운 기질은 아이도 어쩔 수 없습니다.

기질은 생물학적 특성이므로 어린 아이들이 스스로 조절하기에 어려움이 있습니다. 다른 아이들보다 자극에 민감한데, 이것을 스스로 조절하지 못하다보니 자극에 압도되어 불편감이 아주 많이 느끼게 되는 것입니다.

3) 감정을 빨리 알아차려주셔서 아이를 감정의 홍수 상태에서 벗어나게 해주세요.

“아~ 이 장난감이 잘 안 움직여...이런 속상해라”, “모르는 아저씨가 예쁘다고 했어...그래서 놀랐어 ~” 등과 같이 아이가 지금 느끼고 있는 감정을 원인과 함께 연결해서 짧게 이야기해주세요.

4) 이미 감정이 폭발했을 때 이것을 달래시려고 노력하시는 것 자체가 아이에게는 자극이 될 수 있습니다.

주의하실 점은 감정이 폭발하기 전에 공감을 해주어서 진정을 시켜야 한다는 것입니다. 이미 아이가 폭발하고 나면 그때는 어떤 전문가도 쉽게 달랠 수 없습니다. 이때에는 조금 거리를 두시고 “엄마가 조금 기다릴게.”라고 지금처럼 대처하는 것도 괜찮습니다.

5) 공감을 할 때에는 될 수 있는 한 차분하고 크게 감정이 들어가지 않는 중립적인 목소리가 좋습니다.

부모님께서 너무 감정적인 반응을 하시면 아이들은 그것 때문에도 더 자극을 받게 됩니다. 그래서 자신에게 더 큰일이 난 줄 알고 더 폭발하게 됩니다.

6) 무조건 못하게만 하지 마시고 적절한 대안을 만들어 제시해주세요

이렇게 예민한 아이들의 경우, 자신이 예측하지 못한 일이 발생할 때 저항감이 더욱 심해집니다. 그래서 울고 떼를 부리는 행동으로 자신의 의견을 관철시키려고 합니다. 그래야 안심하게 되니까요. 그렇다고 아이가 원하는 것을 다 들어주면 아이는 정말 조절능력과 대처능력이 떨어지는 아이로 성장하게 됩니다. 그러므로, 이런 아이들일수록 무조건 안된다는 것보다는 ‘이거는 안되지만 대신 ...로 하자’라고 아이의 관심이 전환될 수 있는 좋은 대안을 주시는 것이 바람직합니다.



몸은 하나인데 아이들의 요구를 다 들어주기가 힘들어요



아이들이 한꺼번에 이것 해달라, 저것 해달라고 요구하면 정신이 하나도 없어요. 자신의 요구사항을 먼저 들어주지 않으면 화를 내고 '엄마는 ~만 더 예뻐해'라고 불평을 합니다. 이럴 때에는 정말 어떻게 해야할지 모르겠어요. 좋은 방법이 없을까요?

형제자매들간에 양육자의 관심을 붙잡으려는 경쟁심이 생기면 양육자가 다른 형제보다 자신의 요구를 더 빨리 들어주기를 원할 수 있습니다. 나름대로 공평하게 대하려고 노력하시지만 아이들에게 "~를 더 예뻐해"라는 불평을 듣게 되면 속상하고 화도 날 수 있습니다.

1) 얼마나 기다려야 하는지 구체적으로 알려주시고 기다리는 법을 연습시키세요.

다른 사람의 이야기에 끼어들지 않고, 자신의 순서를 잘 기다리는 것은 중요한 매너입니다. "잠깐! 언니가 먼저 도와달라고 해서 하고 있는데, 이게 10분이 되면 끝날 거야. 10분 뒤에 네가 말하는 것을 함께 하자. 그때까지 기다려 줘"라고 말해보세요. 만일, 어려서 아직 시계를 보지 못하는 아이라면 "긴 바늘이 여기 엄마가 종이를 붙여 놓은 곳까지 오면..."이라고 시각적으로 시간을 알 수 있도록 해주세요.

2) 기다리면 다음 차례에 반드시 자신의 요구를 함께 들어준다는 확신을 가지도록 도와주세요.

기다렸는데 그다음 다른 일이 생겨서 아이의 요구가 무시될 때 아이들은 '지금 당장'이라는 마음을 갖게 됩니다. 기다리고 나면 반드시 내 차례가 온다고 믿을 수 있도록 약속을 꼭 지켜주세요.

3) 잘 기다린 아이의 행동에 대해 격려해주세요.

"10분동안 잘 기다려줘서 제 시간에 딱 끝났네"라고 잘 기다린 행동에 대해 격려해주세요.



남편에게 아이들과 놀아주라고 하면 컴퓨터만 하고 있어요



Q 맞벌이로 평일에는 아이들과 놀아줄 시간이 없습니다. 주말이 되면 마음 먹고 아이들과 놀아주려고 하는데, 남편은 컴퓨터만 하고 있네요. 같이 놀아주라고 하면, 말로만 알겠다고 하고 잠시 놀아주는 척 하다가 아이들끼리만 놀게 하고 다시 누워서 자거나 핸드폰만 보고 있습니다. 남편에게 너무 화가 나는데 남편이 왜 이렇게 행동하는 것인지 그 마음을 이해하고 싶습니다.

유아기의 아이들은 놀아주고 놀아주어도 더 놀아달라고 요구합니다. 그런데 맞벌이로 양육자들이 평일에 함께 놀이할 시간이 부족했다면 주말은 아이와 함께 놀 수 있는 귀중한 시간이지요. 이때 아빠와도 충분히 놀이하는 것이 필요한데, 그저 쉬기만 하려는 모습을 보면 답답하고 화가 나실 것입니다. 혹시 다음 중 남편에게 해당하시는 것이 있나요?

1) 아이들과 놀이하는 방법을 모를 수 있습니다.

난처하고 당황스러운 마음 때문에 아이들과 놀이하는 것이 어려울 수 있습니다.

2) 아이들과 의사소통하는 방법을 잘 모를 수 있습니다.

실제로 아이들이 말을 할 정도로 큰 다음에야 아이들과 함께 하는 것이 편해졌다고 이야기하는 아버지도 계셨습니다.


3) 어린 시절 자신의 부모와 놀이했던 경험이 부족할 수 있습니다.

이런 경우, 아빠 역할을 어떻게 해야 할지 잘 모르는 경우가 많습니다. 물론 이런 이유들 때문에 아빠가 아이들과 놀이하기 보다는 자신의 시간만을 보내는 것이 당연하다고 생각할 수는 없겠지요.

4) 비난하기 보다는 긍정적 행동의 결과에 대해 구체적으로 이야기해주세요.

이해를 하고 나면 함께 방법을 찾아 볼 수는 있습니다. 비난을 받으면 남편에게는 그 행동을 할 동기가 더 사라지게 됩니다. 이 상태에서 책에 밑줄을 긋고 읽어보라고 강권하는 것도 소용이 없습니다. 무엇보다 '아이와 놀이를 하니 행복해지네'라는 동기가 생기도록 돕는 것이 중요합니다. "함께 하니 힘이 나네", "블럭을 함께 해주니 아이가 더 자신감이 생긴 것 같네" 등과 같이 구체적으로 긍정적인 결과를 이야기하여 놀이에 대한 동기를 높여 주시기 바랍니다.

함께 살펴주세요: 2장 p.40-45

 안되는 것에 대해서만 비난하지 마세요. 대신 조금이라도 했을 때 구체적으로 긍정적 결과를 이야기하세요.



아이들이 싸울 때 남편의 문제해결 방법이 과격해요



아이들이 장난감을 가지고 싸우면 남편은 화를 내면서 이렇게 싸울거면 공평하게 모두 못 가지고 논다면서 장난감을 가져다 버려버립니다. 그러면 아이들은 울고불고 난리가 납니다. 남편에게 알려줄 수 있는 좋은 방법은 없을까요?

형제자매들이 장난감을 가지고 놀다가 싸움이 생기는 것은 너무나도 흔한 일입니다. 그러나, 싸우면 아무도 가지고 놀 수 없다는 다소 극단적인 훈육방법은 아이들에게 문제해결을 할 때 “도 아니면 모”라는 극단적인 방법을 익히게 할 수 있습니다.

1) 서로의 마음을 각자 말해주세요

각자 원하는 바가 있어서 싸움이 생기는 것이니 각자 바라는 마음을 말로 표현해주세요. “블럭을 만들다보니 이 조각이 모두 똑같이 필요하단 말이지”

2) 해결하기 쉽지 않은 문제라는 것을 인정해주세요.

별 것 아닌 걸로 싸운다고 화를 내지 마시고 “그 조각이 하나밖에 없다면 이거 정말 어떻게 해야하나. 싸움이 생길만했네” 이렇게 아이들의 마음을 존중해주면 아이들의 격양된 감정이 가라앉게 됩니다.

3) 그 다음 결정을 내려주기 보다 문제를 해결할 수 있다고 믿는다는 믿음을 보여주세요.

“아빠가 볼 때에는 너희 둘이 이 문제를 해결할 수 있을 것 같은데.. 좋은 방법이 있으면 이야기해볼래”라고 생각할 시간을 주세요.



극단적인 결정을 내려주기 보다 문제를 해결할 기회를 주세요



아빠가 여동생만 여뵈해요



남편은 오빠는 엄격하게 대하면서 여동생에게는 한없이 자상합니다. 그러다보니 아들은 아빠에게 더 가까이 가지 못하고, 자신이 원하는 것이 있을 때 동생을 부추겨서 대신 이야기하게 만듭니다. 딸만 너무 편애하는 것 같아 아들이 상처를 받을까봐 걱정입니다.

일반적으로 아빠는 아들에게는 다소 엄격하고 딸에게는 허용적인 면이 있습니다. 아들에게는 “남자아이가 이 정도는 해야지”, “이것도 못견디면 안된다”라는 나름 엄격한 잣대를 가지고 강하게 키우려고 하실 때가 많습니다. 하지만, 이렇게 성별에 고정된 양육태도는 아들과 딸 모두에게 도움이 되지 않습니다. 또한, 더 사랑받는다고 생각하는 동생에게 미운 마음이 생겨 남매간에 갈등이 커질 수 있습니다.

1) 성별이라는 기준보다는 지금 내 앞에 있는 아이 그 자체를 보려고 노력해야 합니다.

양육자가 “남자아이는,,,”, “여자아이는...”이라는 식의 고정관념을 가지면 아이가 가진 많은 장점을 발견하지 못할 수 있습니다. 양육자께서 자신의 모습을 있는 그대로 수용해줄 때 아이들은 “아~ 나를 진짜 사랑하시는구나”라고 느끼게 됩니다.

2) '해야만 한다'라고 말하기 보다는 '~하는 것이 좋겠다'고 표현을 바꿔보세요.

양육자께서 아이들이 “꼭 해야만 한다”는 생각을 가질수록 양육태도는 엄격해지고 혼을 더 많이 내게 됩니다. 양육자께서 “~하는 것이 좋겠다”라고 표현을 바꿔보시면 아이들에게 좀 더 너그러워질 수 있습니다. 아빠에게 이런 말을 듣는 아이는 ‘못한다’, ‘또 혼났다’라는 생각을 하지 않게 되어 자신감을 갖게 됩니다.

3) 남편이 아들에 대해 호의적인 행동을 할 때 생기는 긍정적인 결과를 말로 표현해주세요.

남편에게 차별대우를 한다고 지적을 하기 보다는 아들에게 호의적인 행동을 할 때 아들의 얼굴표정 등의 변화를 포착해서 이를 말로 표현해주세요. “당신이 ~하니 **이의 얼굴표정이 달라지네. 더 자신있어 하는데”와 같이 그 행동이 미친 긍정적인 결과를 찾아주시면 남편의 행동은 많이 달라질 수 있습니다.



차별대우를 비난하기 보다 긍정적인 변화를 찾아주세요!

왜 차별대우를 해요. 그러니 아들이 상처받잖아요!



당신이 ~하니 아이 얼굴표정이 달라지네. 더 자신있어 하는 것 같아



아이들과 잘 놀아주고 싶은데 방법을 모르겠어요



주말이면 아이들과 잘 놀아주고 싶은데 어떻게 해야 할지 잘 모르겠어요. 아들은 아들대로, 딸은 딸대로 어떻게 반응해야할지 모르겠고, 그러다보니 컴퓨터만 하게 되네요. 좋은 방법이 있다면 배우고 싶어요.

상담센터에 오시는 많은 부모님들이 한결같이 하셨던 질문 중 하나는 “무슨 놀이를 해야 하나요?”였습니다. 그러나, 사실 이 질문보다 더 적절한 질문은 “아이와 어떻게 놀아야 하나요?”입니다. 아이와의 좋은 관계를 맺기 원하신다면, 그리고 놀이가 가지고 있는 발달의 힘을 잘 활용하고 싶으시다면, “놀이태도”가 중요합니다.

1) 아빠가 하고 싶은 놀이가 아니라 아이가 하고 싶은 놀이를 함께 해주세요.

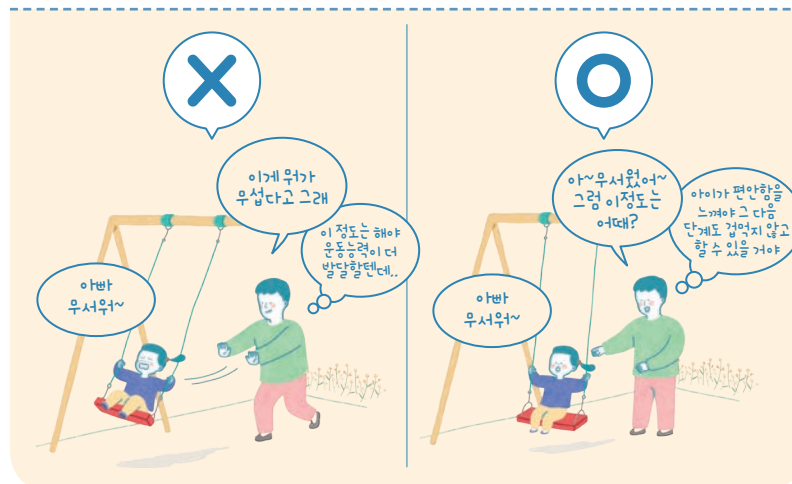
‘오늘은 이 놀이하자’라고 말하시기 보다는 ‘오늘 무슨 놀이할까?’라고 말해주세요. 놀이는 아이의 것입니다. 아이들은 자신에게 필요한 놀이를 찾아내는데 천부적인 재능이 있습니다.

2) 아이 대신 해주지 마세요.

보통 아이들은 아빠에게 블록을 조립하는 등의 놀이를 함께 하자고 할 때가 많지요. 그때 답답하시다고 다 만들 어주지 마시고 아이가 스스로 할 수 있도록 기회를 많이 주세요. 대신 옆에서 간단한 힌트는 줄 수 있습니다. 또한 “아~힘들었지만 이걸 했네”라고 격려 해주시면 아이의 자존감이 높아지게 됩니다.

3) 신체놀이 시 아이가 원하지 않으면 바로 멈추세요.

신체놀이는 아빠가 아이에게 줄 수 있는 좋은 선물과도 같습니다. 아이들은 신체놀이를 통해 몸의 감각을 활용하는 방법을 배우고, 어디까지 힘을 쓰고 조절해야 하는지를 배우게 됩니다. 이것은 이후의 조절능력 발달에 기초가 됩니다. 그러나, 때로 감각이 예민한 아이의 경우 놀이자극을 부담스러워 할 수 있습니다. 이때 아이가 싫다는 표현을 하게 되는데, 그때는 곧바로 멈춰주세요. 아이의 의사와는 관계없이 “이 정도는 해야지”라면서 지속시킬 경우, 아이는 다른 사람과의 관계에서도 ‘싫다’는 의사를 무시하게 됩니다.



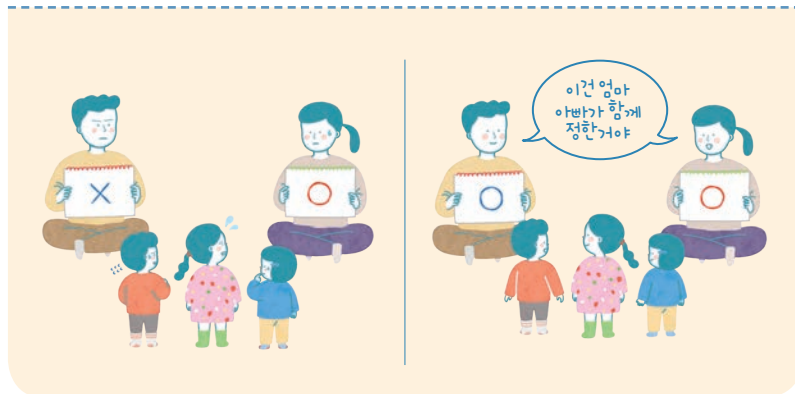
아내가 허용적이다보니 내가 항상 혼을 내게 되네요



다둥이다보니 아이마다 특성이 다르고, 하루하루가 정신이 없어요. 그런데, 아내는 아이들의 말을 뭐든지 다 들어 주려고 합니다. 그러다보니 항상 혼을 내는 건 저예요. 아빠인 저는 저녁에만 아이들을 만나게 되는데, 아이들은 엄격하게 하는 저를 조금 무서워하는 것 같아요. 저도 좋은 아빠가 되고 싶은데, 저마저 허용적으로 하면 아이들 버릇이 나빠질까봐 걱정이 됩니다.

엄마에 비해 아이들과 만나는 시간이 부족한데 그때마다 엄격하게 혼을 내는 역할을 하고 계시다면 아이들이 아빠를 무서워할 수도 있겠습니다. 일반적으로 한쪽 배우자가 허용적이면 다른 배우자는 다소 엄격해질 수 있습니다. 그러나, 양육자가 이렇게 서로 다른 양육태도를 가질 경우, 아이들은 조절능력을 배우기 보다 눈치를 살피어서 자신에게 유리한 것을 찾게 됩니다. 그러므로 다음과 같은 방법을 활용해보세요.

- 1) 각자 빈 종이를 들고 다른 방으로 들어가세요.
- 2) 아이에게 '안된다'고 말해야 한다고 생각하는 행동을 생각나는대로 다 적으세요.
- 3) 각자 내용을 쓴 종이를 들고 한 장소에서 만난 후, 서로 내용을 검토하세요.
- 4) 일치하는 부분을 체크하시고, 일주일 동안 한가지 행동에 대해서는 서로 안된다고 말하자고 정하세요.
- 5) 아이에게 그 행동이 나타날 때 "이건 안된다고 아빠, 엄마가 함께 정한거야"라고 말해주세요.
- 6) 그 다음주에는 또 다른 일치된 행동 하나만 정해서 동일하게 적용해보세요



아이들이 엄마에게만 가고 아빠에게는 잘 오지 않아서 섭섭해요



아이들이 집에서도 저에게 잘 오지 않는데, 집 밖에 나가면 제가 안으려해도 울고 엄마에게만 가려고 합니다. 그럴 때마다 섭섭한 마음이 듭니다.

아이들이 엄마와 보내는 시간이 많을 경우 엄마를 더 찾는 것은 당연한 일이라 생각되기도 하지만 아빠를 거부할 때에는 섭섭한 마음이 들지요. 특히 아이들은 잠잘 때, 밖에 나갔을 때 아빠가 자신을 만지는 것도 싫어할 때가 있습니다. 아무리 시간을 많이 보내지 않았다고 해도 이런 아이의 행동은 이해하기 어렵지요.

1) 어리고 예민할수록 낯설고 어려운 상황에서는 아빠보다는 엄마를 찾는 것이 당연합니다.

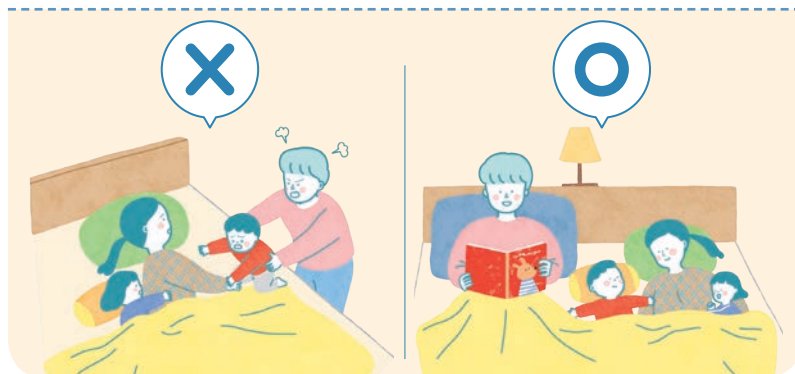
아이가 어릴수록, 예민할수록 낯설고 어려울 때 가장 친밀한 대상을 찾게됩니다. 대부분 그 대상은 아빠보다는 엄마이지요. 그러므로 그때 화를 내시거나 억지로 아이를 데리고 오려 하지 마시고 조금 기다려주세요. 이런 행동은 연령이 증가하면서 사라지지만, 아빠와 친밀한 관계를 더 많이 맺어놓을수록 그 기간이 단축될 것입니다.

2) 잠자는 시간은 아이들에게 엄마와 분리되는 긴장되는 순간일 수 있습니다.

아이들이 잠을 잔다는 것은 온 세상과의 분리를 의미합니다. 아직 엄마와 정서적 분리가 되지 않은 아이들은 엄마와 분리되는 것이 힘들어 엄마 옆에서 자려고 합니다. 긴장이 더 많이 되는 아이들은 엄마의 몸, 머리카락 등을 만져야 잠을 자기도 합니다. 그래야 조금이라도 엄마와의 연결되는 끈을 놓치지 않을 수 있기 때문이지요. 대신 아빠가 잠자리에서 옛날 이야기를 해주시거나 책을 읽어주셔서 아이들이 충분히 이완되어 잠을 잘 수 있도록 도와주세요.

3) 애착 형성에는 시간의 양도 중요합니다.

아빠가 잘 놀아주는 시간이 쌓이면 아빠에 대한 애정을 표현하게 됩니다. 잘 놀아주는 방법은 22번에 제시되어 있는 내용을 참고해보시기 바랍니다.



아이들 양육문제로 자꾸 부부싸움을 하게 되네요



우리 부부는 아이 양육문제로 자꾸 부부싸움을 하게 됩니다. 처음에는 서로 상의하면서 이야기를 시작하지만 결국 싸움으로 끝나게 됩니다. 아이들 앞에서도 싸움을 하게 되고 때로는 화가 나서 “너 때문에 엄마, 아빠가 싸웠잖아” 라고 말하기도 합니다. 그때마다 아이들은 우리 부부 눈치를 더 살피는 것 같고, 답답합니다.

부부가 함께 양육을 하면서 항상 의견이 일치될 수는 없지요. 부부간의 대화에서 옳고 그름을 따지기 시작하면 대화는 싸움으로 끝나게 되는 경우가 많습니다. 이렇게 싸움으로 끝나는 대화가 아이들 앞에 노출될 경우, 아이들이 어릴수록 “이러다 엄마, 아빠가 헤어지면 어떻게하지”라는 오해 속에서 불안을 느끼게 됩니다.

1) 부부간의 대화패턴을 잘 파악해보세요.

그런데, 정말 부부는 아이들의 양육문제 때문에 싸우게 되는 것일까요? 아닙니다. 아이들 양육문제는 자극제일 뿐입니다. 두 분의 대화방법이 다르기 때문에 싸우시는 것이지요. 각자 자신의 대화패턴을 잘 살펴보시기 바랍니다.

2) 대화 시 “이유가 있겠지”라는 마음으로 들어주세요.

두 분 모두 좋은 양육자가 되고자 하는 마음을 동일하실 것입니다. 그러나, 서로 의견이 다를 때에는 분명 이유가 있을 것입니다. 내 편견이나 생각은 잠시 내려놓고 “좋은 부모가 되려고 하는데, 이렇게 이야기하는 것에는 반드시 이유가 있을 거야”라는 마음으로 상대방의 이야기를 들어보세요.

3) 수확공식처럼 O, X 로만 결론을 내리려 하지 마세요.

“내가 옳고, 너는 틀리다”는 전제를 증명하려고 하시면 절대 대화는 이루어지지 않습니다. “다른 것이 당연하다”는 전제를 가지고 대화하셔야 합니다. “그 말도 일리가 있네.”라고 말하시면 대화는 한결 부드러워집니다.

4) 크리스탈 신드롬을 피하세요.

특히 아내는 남편에게 “말하지 않아도 알겠지”라는 기대를 할 때가 많습니다. 그러나, 남편은 말하지 않으면 잘 모릅니다. 만일 남편분에게 요청할 것이 있다면 명확하고 구체적으로 알려주시는 것이 필요합니다.

5) 이런 대화 태도는 아이들에게 살아있는 교과서가 됩니다.

대화를 통해 당장 결론이 나지 않을 수 있습니다. 그러나, 이런 태도는 아이들에게 살아있는 생생한 교과서가 됩니다. 이런 태도를 보고 배운 아이들은 밖에 나가서도 좋은 대화자가 될 수 있습니다.

