



## 학부모 자료 – WRDSB PIC 가족 참여 시리즈 2022 – 세션 1: *여보, 내가 아이들을 망쳤어요! 저자: Alyson Schafer*

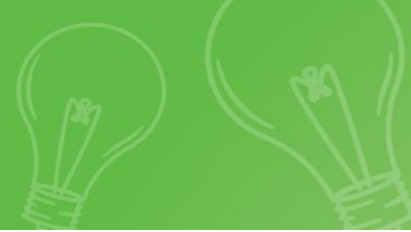
### 나쁜 행실의 네 가지 목표

아이의 목표	부모의 느낌...	부모의 반응...	아이의 반응	행동 뒤에 숨은 아이의 생각	숨은 메시지	부모가 할 수 있는 것...	
지나친 관심 (타인을 바쁘게 하거나 특별 대우 받기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>짜증남</li> <li>거슬림</li> <li>걱정됨</li> <li>죄책감</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>상기시킴</li> <li>달램</li> <li>아이 스스로 할 수 있는 일을 아이 대신 함</li> </ul>	잠시 멈추지만, 나중에 같은 행동을 반복하거나 다른 성가신 행동을 시작함	주목을 받거나 특별한 대우를 받을 때만 내가 소중하다고 느낌 (인정받고 있다고 느낌)  당신이 나로 인해 바쁠 때에만 내가 소중함을 느낌	저를 봐주세요, 저를 참여시키세요.	<ul style="list-style-type: none"> <li>사랑해, 전화 끝나면 같이 시간을 보내 줄게.</li> <li>아이가 유의미한 관심을 받을 수 있는 일을 맡겨서 주의를 돌림</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>특별한 대우를 피함</li> <li>특별한 시간을 계획함</li> <li>루틴을 만들</li> <li>문제 해결 방법을 사용함</li> <li>가족 모임을 장려함</li> <li>말 없이 스킨십</li> <li>무시</li> <li>비언어적 신호를 준비함</li> </ul>
잘못된 파워 (내가 하자는 대로 하기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>약오름</li> <li>도전에 직면함</li> <li>위협을 느낌</li> <li>패배감</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>싸움</li> <li>굴복함</li> <li>“가만두지 않겠어”라고 생각함</li> <li>“반드시 하게 만들거야”</li> <li>옳기를 바람</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>더 심하게 행동함</li> <li>따르기를 거부함</li> <li>부모가 화를 내면 자신이 이겼다고 느낌</li> <li>수동적인 파워</li> </ul>	내가 하고 싶은 대로 하고, 통제하거나, 다른 사람이 나에게 이래라저래라 할 수 없을 때 인정받고 있다고 느낌  “나에게 억지로 시킬 수 없음”	도와 줄게요, 선택권을 주세요	<ul style="list-style-type: none"> <li>도움을 요청해서 긍정적인 파워로 전환함</li> <li>제한된 선택권 제공</li> <li>싸우지 않고 굴복하지 않음</li> <li>당신은 뭘 할지 결정함</li> <li>갈등에서 물러섬 (인정하고 싸우지 않음)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>단호하고 친절함</li> <li>행동함, 말하지 않음</li> <li>루틴이 결정하게 함</li> <li>내버려 두고 진정함 (자신만의 긍정적인 타임아웃 갖기)</li> <li>상호 존중 함양</li> <li>합리적인 한도 설정</li> <li>관찰하기</li> <li>격려하기</li> <li>가족 모임 활용</li> </ul>
복수 (양갈음하기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>마음에 상처 입음</li> <li>실망함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>보복함</li> <li>대갈음함</li> <li>“어떻게 나에게</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>보복함</li> <li>더 심하게 행동함</li> </ul>	내가 상처를 입은 만큼 다른 사람에게 상처를 입힘	도와 주세요, 마음이 아파요	<ul style="list-style-type: none"> <li>상처 입은 감정을 인정함</li> <li>상처 입는 것을 피함</li> <li>처벌과 보복을 피함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>반영적 경청(reflective listening) 활용</li> <li>당신의 감정을 공유함</li> <li>보상함</li> </ul>

각색한 책: [Positive Discipline for Preschoolers](#). Jane Nelsen, N.Y., Ballantine Books, 1996.

Alyson Schäfer [www.alysonschafer.com](http://www.alysonschafer.com)

# CONNECT. LEARN. EMBRACE.



아이의 목표      부모의 느낌...      부모의 반응...      아이의 반응      행동 뒤에 숨은 아이의 생각      숨은 메시지      부모가 할 수 있는 것...

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 믿지 않음</li> <li>• 진절머리 남</li> </ul>	<p>이런 짓을 할 수 있지?"라고 생각함</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 똑같은 행동을 확대하거나 다른 공격 방법을 선택함</li> </ul>	<p>나는 누가 좋아하거나 사랑할 수 없음</p>	<p>내 감정을 인정해 주세요</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 신뢰를 쌓음 (당신이 보내는 메시지)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 당신이 관심을 가지고 있다는 것을 보여 줌</li> <li>• 행동함, 말하지 않음</li> <li>• 강점을 장려함</li> <li>• 아이를 같은 처지에 놓이게 함</li> <li>• 가족 모임 활용</li> </ul>
<p>무능하다고 여김 (포기하고 혼자 남음)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 절망함</li> <li>• 암담함</li> <li>• 무력감</li> <li>• 무능함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 포기함</li> <li>• 대신함</li> <li>• 과도한 도움</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 더 멀리 후퇴함</li> <li>• 수동적</li> <li>• 개선 없음, 반응 없음</li> </ul>	<p>나는 불안전하니까 인정받을 수 없음, 그래서 나에게 아무것도 기대하지 말라고 다른 사람들에게 설득함</p> <p>나는 무력하고 능력이 없음</p> <p>나는 제대로 못하므로 시도해도 소용이 없음</p>	<p>조금씩 보여 주세요</p> <p>저의 성공을 축하해 주세요</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 일을 작은 단계들로 나눔</li> <li>• 모든 비판을 중단함</li> <li>• 긍정적인 시도를 격려함</li> <li>• 아이의 능력을 믿음</li> <li>• 자산에 집중함</li> <li>• 포기하지 않음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 성공할 수 있는 기회를 마련함</li> <li>• 기술을 가르치고 방법을 보여 줌, 대신하지 않음</li> <li>• 아이를 즐겁게 해 줌</li> <li>• 관심 있는 것에 기반함</li> <li>• 격려, 격려, 격려</li> <li>• 가족 모임 활용</li> </ul>

각색한 책: [Positive Discipline for Preschoolers](#). Jane Nelsen, N.Y., Ballantine Books, 1996.

Alyson Schäfer [www.alysonschafer.com](http://www.alysonschafer.com)