함께 성장하는 우리

긍정양육

POSITIVE PARENTING

보건복지부

아동권리보장원

부모와 자녀, 모두가 행복해지는

긍정 양육

제1권 공통

국제아동인권센터 International Child Rights Center

굿네이버스

Save the Children

unicef for every child

초록우산 어린이재단

보건복지부

아동권리보장원

부모와 자녀, 모두가 행복해지는

긍정 양육

제1권 공통

국제아동인권센터 International Child Rights Center

굿네이버스

Save the Children

unicef KOREA | for every child

초록우산 어린이재단

목 차

I

긍정 양육 129원칙

1. 긍정 양육 129원칙이란? 6
2. 기본 전제 8
3. 실천 원리 9
4. 실천 방법 11

II

부모됨이란?

1. 부모됨의 의미 24
2. 부모로서의 자기 이해 30

III

가족 사회와 함께하기

1. 경험 만들기 42
2. 함께 키우기 44

부록

1. 양육 정보 제공 기관 48
2. 긍정 양육을 함께하는 아동 관련 시민단체 52
3. 가족의 여가, 놀이와 오락 54

부모와 자녀, 모두가 행복해지는

긍정양육

I

긍정 양육 129원칙

❶ 긍정 양육 129원칙이란?

❷ 기본 전제

❸ 실천 원리

❹ 실천 방법

목 표

본 장에서는 아동 존중을 실천하는
긍정 양육 129원칙에 대해 알아봅니다.

부모와 자녀, 모두가 행복해지는 긍정 양육

I. 긍정 양육 129원칙

1. 긍정 양육 129원칙이란?

긍정 양육 129원칙은 아동 존중 원칙에 기반한 체벌 없는 양육 방법을 안내하기 위해 마련되었어요.

긍정 양육 129원칙은 '아동을 독립된 인격체로 존중'하는 것을 기본 전제로 '부모-자녀 서로 간의 이해'와 '부모-자녀 서로간의 믿음'을 두가지 실천 원리로 하며, 9가지의 실천 방법으로 구성되었어요.
9가지 실천 방법은 ① 자녀 알기, ② 나 돌아보기, ③ 관점 바꾸기, ④ 같이 성장하기, ⑤ 온전히 집중하기, ⑥ 경청하고 공감하기, ⑦ 일관성 유지하기, ⑧ 실수 인정하기, ⑨ 함께 키우기예요.

긍정 양육 129원칙을 통해서 아동이 아이다움을 맘껏 누리며 행복한 성인으로 자라날 수 있는 양육 문화가 조성되길 바랍니다.

긍정 양육 129원칙의 **'129'는 보건복지상담센터 번호 '129'에 착안**하여 만들었어요. 보건복지상담센터 '129'는 출산에서부터 양육 관련 상담과 지원 서비스 안내를 제공합니다.

부모와 자녀, 모두가 행복해지는

긍정양육 129원칙

1 기본 전제 • 자녀는 존중받아야 할 독립된 인격체입니다.

2 실천 원리
• 부모 자신과 자녀의 이해에서부터 시작합니다.
• 부모와 자녀가 서로에 대한 믿음을 가져야 합니다.

9 실천 방법

자녀 알기

아이들은 저마다 기질과 성격이 다르고, 발달특성도 개인차가 있습니다. 그러니 우리 자녀를 잘 살펴봐주세요.

나 돌아보기

부모로서의 나 자신은 어떤 특성과 개선할 점이 있는지 돌이켜보세요.

관점 바꾸기

내 자녀의 '문제'행동이라 생각한 것이 정말 고쳐야 할 행동인지 관점을 바꾸어보세요.

같이 성장하기

부모로서의 내 역할을 자녀의 성장에 맞추어 변화시켜주세요.

온전히 집중하기

자녀와 보내는 시간에는 온전히 자녀에게만 집중해주세요.

경청하고 공감하기

자녀의 의사표현을 적극적으로 들어주고 자녀의 감정에 공감해주세요.

일관성 유지하기

자녀가 동의할 수 있는 약속과 규칙을 정하고, 일관성 있는 태도로 대해주세요.

실수 인정하기

부모도 때로는 실수할 수 있음을 인정하고, 사과해주세요.

함께 키우기

어려움이 있을 때는 주변 사람이나 전문가에게 도움을 요청하세요.

보건복지부 · 아동권리보장원 · 국제아동인권센터 · 굿네이버스 · Save the Children · unicef for every child · 어린이재단

2. 기본 전제

자녀는 존중받아야 할
독립된 인격체입니다.

설명

자녀는 부모에게 종속적인 존재(소유물)가 아닌 독립적인 인격체예요.
부모가 아이를 소유물로 인식하면 자녀의 일상생활을 지나치게 통제하거나, 자녀의 성공을 통한 대리만족을 추구할 가능성이 있어요.
이때 부모 자신도 모르게 자녀가 가진 고유한 개성을 무시하게 되지요.

부모는 자녀의 의사결정을 대신 해주는 것이 아닌,
자녀의 생각과 의견에 귀를 기울이고 자녀가 스스로 판단하고 결정할 수 있도록 도와줘야 해요.

아이가 진정 원하고 좋아하는 것이 무엇인지 세심하게 살펴보고,
생각과 의견을 존중해주세요.
자녀를 소유물이 아닌, 단순한 보호 대상이 아닌
한 사람으로서 존엄성과 권리를 가진 주체로 바라봐 주세요.

3. 실천 원리

부모 자신과 자녀의
이해에서부터 시작합니다.

설명

부모는 부모이기 전에 한 명의 고유한 인간이예요.
한 인간이 가진 기질과 성향, 개성은 부모가 된다고 해서 사라지지 않죠.
이러한 부모의 고유한 특성은 자녀를 양육할 때 반영 돼요.

자녀 또한 자신만의 기질과 성향, 개성을 가진 존엄하고 고유한 인격체예요. 자녀가 가진 특성은 부모가 선택할 수 없고, 원하는 대로 바꿀 수도 없지요.
다만 자녀의 특성을 잘 이해하고 긍정적인 방향으로 이끌어 줄 수는 있어요.

부모와 자녀 관계란 이렇게 고유한 특성을 가진 두 인격체가 만나 사랑하고 돌보고 함께 성장하는 기나긴 여정이예요.

부모와 자녀가 서로에 대한
믿음을 가져야 합니다.

설명

부모와 자녀의 관계는 모든 인간관계의 바탕이 됩니다.
자녀가 올바른 사회 구성원으로 성장하기 위해서는 '자신을 끝까지 믿어주고 지지해 주는 사람'이 꼭 필요합니다.

부모는 자녀를 항상 신뢰하고 믿어야 하며, 자녀를 남과 비교하거나 무시하지 않아야 합니다. 또한 자녀는 자신을 있는 그대로 수용해주는 누군가가 필요합니다. 부모의 조건 없는 수용은 자녀가 스스로를 가치 있는 존재로 여기게 만드는 방법입니다.

자녀와 한 약속은 꼭 지키고, 일관성 있는 말과 행동을 보여주세요.
그러면 부모님을 신뢰하고 존경하게 됩니다.

4. 실천 방법

자녀 알기

아이들은 저마다 기질과 성격이 다르고, 발달 특성도 개인차가 있습니다.
그러니 우리 자녀를 잘 살펴봐 주세요.

설명

세상은 서로 다른 '다양한 사람들'이 함께 어울려 살아가고 있지요.
우리의 자녀들도 마찬가지예요.
자녀마다 기질과 성향, 좋아하는 것과 싫어하는 것 등이 모두 다른 특별한 존재예요. 그리고 자녀만의 고유한 성장과 발달 시간표가 있어요.

부모는 자녀의 기질과 성향, 그리고 성장-발달 시간표를 이해하는 것이 중요해요. 아이마다 성장과 발달의 속도와 경향이 조금씩 다르기 때문에, 내 아이의 정서, 인지, 사회성의 발달 수준을 고려해 양육해야 해요.

아이 자체의 모습을 존중하고 그에 맞는 양육 방식을 찾아보세요.
아이가 자신만의 속도로 세상을 알아가는 모습을 응원해주세요.
조급함은 버리셔도 됩니다.

나 돌아보기

부모로서의 나 자신은 어떤 특성과 개선할 점이 있는지 돌이켜보세요.

설명

'나는 어떤 부모가 되어 우리 아이를 어떻게 키울 것인가'
부모인 나 자신을 알아야 올바른 양육 방향을 설정할 수 있어요.
그래서 나 스스로를 돌아보는 시간은 꼭 필요해요.

자신을 객관화해서 바라보는 것은 쉬운 일이 아니예요.
양육 방법을 바꾸고, 부모로서 자기 문제를 받아들이고
변화하기 까지는 녹록지 않을거예요.

하지만 부모로서 긍정적인 변화는 자기 노력을 바탕으로만 가능해요.
스스로 자기중심의 관점에서 벗어나 제3자의 관점에서
자기 모습을 바라보고 개선할 점이 있는지 고민해봐요.

그리고 우리는 '이미' 충분히 좋은 부모예요.
교육-보육 기관과 양육 전문가 등의 책이나 정보를 찾으며
좋은 부모가 되기 위해 노력한다면 '이미' 좋은 부모예요.
충분히 잘 하고 계시니, 너무 걱정 하지는 말아요.

관점 바꾸기

내 자녀의 '문제'행동이라 생각한 것이 정말 고쳐야 할 행동인지 관점을 바꾸어보세요.

설명

자녀가 성장 과정에서 실수하는 것은 매우 자연스러운 일이예요.
이를 잘못된 행동으로 봐서는 안돼요.

자녀가 보내는 메시지에 귀 기울여 봐주세요.
아동은 관심 받고 사랑 받기 위해 어른의 주의를 끄는 행동을
할 때가 있어요. 그 행동이 어른의 관점에서는 '문제' 행동처럼 보일 수
있어요.

무엇보다 자녀가 왜 그런 행동을 하는지 이유와 어떤 감정과 기분이
었는지 살펴봐주세요.
그리고 자녀의 단점을 지적하고 실수를 비난하기보다는
자녀가 잘한 일이나, 잘할 수 있는 일에 관심을 가져주세요.

실수의 결과보다 과정에 관심을 가지고 실수를 예방할 수 있는
방법을 제시해주세요.

같이 성장하기

부모로서의 내 역할을 자녀의 성장에 맞추어 변화시켜주세요.

설명

부모가 변화하면 자녀도 변화하며,
자녀가 성장하는 것처럼 부모도 같이 성장해야 해요.
영-유아기, 아동기, 청소년기 등 자녀의 연령에 따라
나타나는 행동 특성은 달라요.

자녀의 성장에 따라 부모의 역할과 양육 방법, 의사소통 방법도
달라져야 해요.
이를 위해 부모도 계속 공부해야 하며, 지역 사회의 교육-보육 기관
등의 부모교육 프로그램을 활용하는 것도 하나의 방법 이예요.

온전히 집중하기

자녀와 보내는 시간에는 온전히 자녀에게만 집중해주세요.

설명

자녀가 부모의 사랑을 느낄 수 있게 해주세요.
자녀와 함께하는 시간은 온전히 자녀에게 집중하고 민감하게
반응해 주세요.

표현이 미숙한 아이의 속마음을 부모가 알아채야 해요.
이러한 양육 태도는 아이로 하여금 '엄마가 나에게 관심을 많이
주시네? 나는 꽤 소중한 사람인가봐', '아빠가 내 마음을 잘 알아주네,
날 알아주니 자신감이 생겨', '나는 괜찮은 사람인가 봐'라고
생각하게 만들어요.

민감성이 높은 양육은 자녀의 자존감과 자기가치감을 높게 만들어
세상을 보다 유연하고 잘 적응하며 살아가게 해요.
또한 세상과 타인에 대한 신뢰감과 안정감을 느끼게 되어
안정적인 관계를 형성하게 됩니다.

경청하고 공감하기

자녀의 의사표현을 적극적으로 들어주고 자녀의 감정에 공감해주세요.

설명

부모와 자녀 사이에 감정을 나누는 대화는 정말 중요해요.
자녀와 이야기를 나누면서 아이 스스로 감정을 표현할 수 있는 기회를 주고, 감정에 공감해 주세요.

아이의 이야기에 “아하, 그랬구나! 엄마 아빠라도 그랬을 거야” 하면서 눈을 맞춰 보세요. 경청과 공감은 자녀에게 관심을 가지고 있다고 느끼게 해줄 수 있는
최고의 방법이예요.
부모가 자신에게 관심이 있다고 느끼면, 아이의 자존감은 커지고 더불어 존중 받는다고 생각해요.
부모의 공감은 아이에게 정서적 안정감을 주어, 아이가 건강하게 성장하고 발달할 수 있게 해요.

일관성 유지하기

자녀가 동의할 수 있는 약속과 규칙을 정하고, 일관성 있는 태도로 대해주세요.

설명

약속과 규칙은 자녀와 함께 의논하여 정해주세요.
이때 꼭 지켜야 할 것은 아이의 이야기를 들어주는 것입니다. “네 생각은 그랬구나, 네 입장에서는 그럴 생각이 들 수도 있겠구나, 그런데 말이야..” 라며 잘 들어주면서 함께 규칙을 만들어 보세요.

너무 많은 약속과 규칙보다는 반드시 지켜야할 것과 하지 말아야 할 것 등 중요한 몇 가지로만 함께 정해 보세요.
이때 부모의 일방적인 요구나 강압적인 태도는 오히려 효과가 떨어질 수 있으니, 주의해주세요.

자녀가 성장하면서 규칙이 변경되어야 할 때는 흐지부지 없애는 것이 아니라 왜 없애는지, 변화되는 상황은 무엇인지, 자녀와 함께 논의해야 자녀가 ‘약속과 규칙은 지켜야하는 것’임을 인식하게 됩니다.

약속과 규칙은 자녀에게만 지킬 것을 요구해서는 안됩니다. 부모도 함께 지켜야함을 기억해주세요. 부모의 감정이나 상황에 따른 일관성 없는 태도는 자녀를 혼란스럽게 합니다.

실수 인정하기

부모도 때로는 실수할 수 있음을 인정하고, 사과해주세요.

설명

사람은 누구나 실수합니다.
부모도 사람이기에 실수 할 수 있어요.
여기에서 중요한 건 그 실수를 인정하고 사과하는 거예요.
순간적인 감정으로 자녀에게 잘못을 했다면 실수를 인정하고,
아이에게 먼저 사과를 구하고 화해를 청해주세요.

부모의 실수하고, 넘어지고 다시 일어나는 과정 자체가
아이에게 큰 본보기가 되고 가르침이 돼요.
중요한 것은 넘어지지 않는 것이 아니라
넘어질 때마다 다시 일어서는데 있어요.

함께 키우기

양육은 부모만의 책임이 아닙니다. 어려움이 있을 때는 주변 사람이나 전문가에게 도움을 요청하세요.

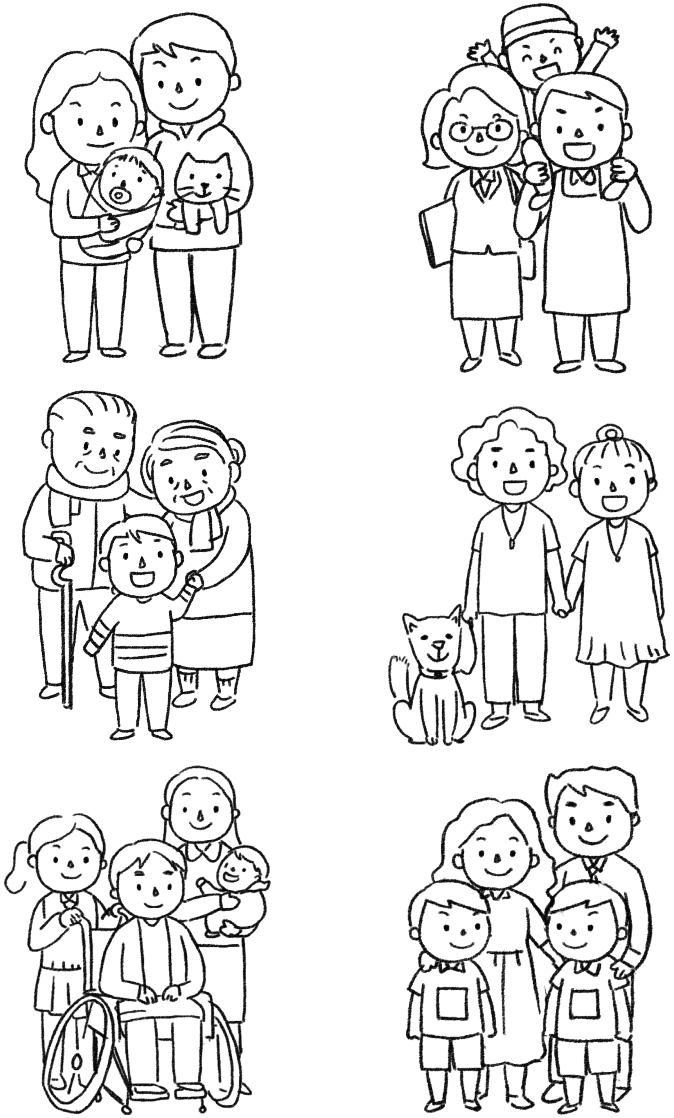
설명

자녀를 양육하는 것은 부모 혼자가 아닌,
주변 사람과 양육 전문가, 육아지원 전문기관 등 온 사회가 함께 하는 것이 순조로워요.

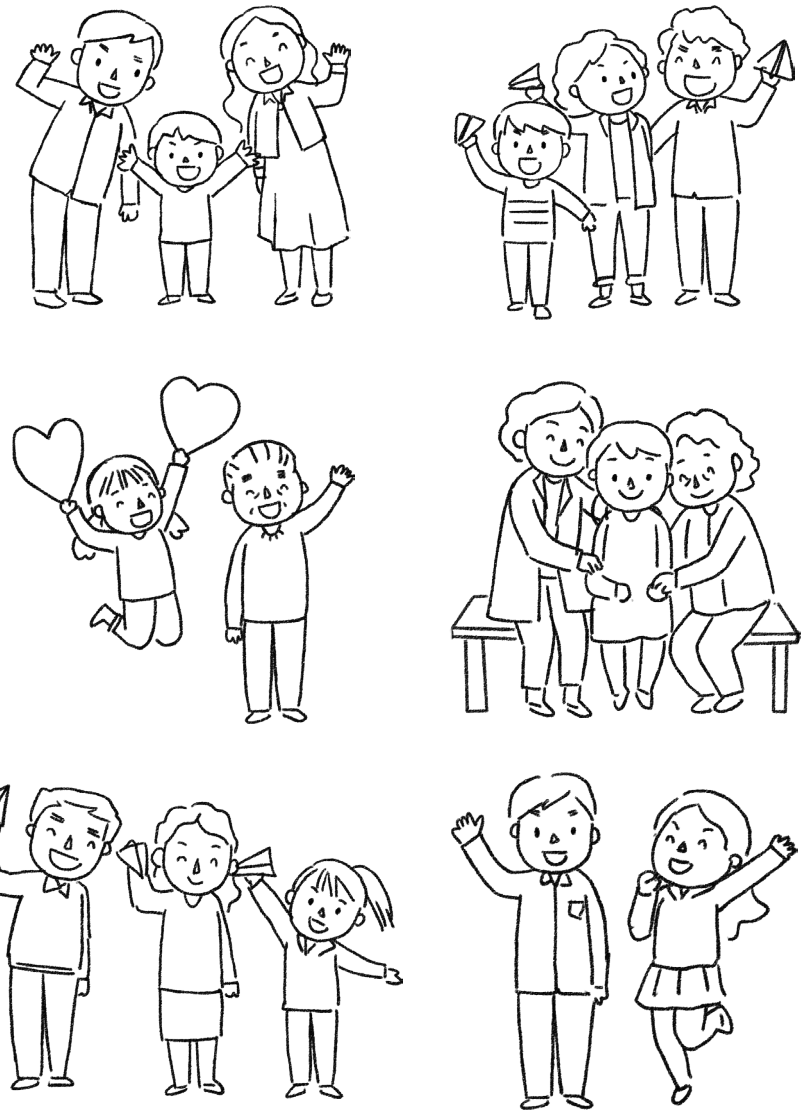
부모 혼자서 양육을 책임지려 하면, 이 과정에서 발생하는 스트레스가 자녀에게 향할 수 있어요.
이렇게 되면 부모가 자녀를 건강하게 양육하기 어려울 수 있고,
만약 자녀에 대한 신체적, 정신적, 언어적 폭력으로 이어진다면
자녀의 성장과 발달에 부정적인 영향을 미치게 돼요.

자녀를 양육하기 힘들 때는 반드시 주변 사람과 양육지원 전문기관 등에 도움을 요청하세요.

자녀와 함께 하는 색칠 놀이



가족의 다양한 모습을 크게 복사하여 사용하셔도 됩니다.



긍정 양육 함께 실천 하겠습니다.

부모와 자녀, 모두가 행복해지는

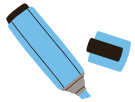
긍정양육

II

부모됨이란?

❶ 부모됨의 의미

❷ 부모로서의 자기 이해



목 표

본 장에서는 부모됨의 의미와
부모로서의 우리 자신을 알아봅니다.

부모와 자녀, 모두가 행복해지는 긍정 양육

II. 부모됨이란?

1. 부모됨의 의미

"나는 좋은 부모인가?
내가 제대로 아이를 양육하고 있는 걸까?"

부모들은 한 번쯤 위와 같은 생각을 해본 적이 있을 거예요. 각종 서적이나 미디어에서는 아이를 잘 키우기 위한 여러 방법을 제시해 주는데, 적용하는 부모 입장에서는 효과가 적어 힘들어하는 경우가 많습니다. 이는 아이들마다 기질도 다르고, 욕구 표현 방식도 달라서 답이 하나로 정해져 있지 않기 때문이지요. 하지만 아이가 주는 행복이 더 크기에 우리는 부모라는 길을 택하게 됩니다.

그렇다면 '부모됨'이라는 단어를
들어본 적이 있나요?

'부모됨'은 무엇일까요?

'부모됨'은 자녀를 가지게 되면서 시작되는 것으로 아이를 양육하는 부모 역할을 의미해요. 우리는 자녀를 가지게 됨으로써 한 개인에서 부모가 되고, 그에 따른 의무가 생기게 됩니다. 따라서 부모가 되는 것에는 준비가 필요하기도 하지요.

그런데...

부모가 되면 '부모됨' 보다는 아이에게 '아이됨'을 먼저 요구하게 돼요.

부모가 만들어 놓은 기준인 '아이됨'에서 우리 아이가 벗어날 때 부모로서 힘들어하고 아이와의 관계가 좋지 않게 되어 고민하게 되지요.

'아이됨'을 요구하기 보다는 '부모됨'이 우선되어야 하고, '부모됨'을 갖추기 위해서는 노력이 필요해요.

부모라는 역할은 다음과 같은 특징이 있어요.

부모로서 어떻게 생각하는지 체크해 보세요.

부모 역할의 특징

- 부모는 아이의 거울과 같이 아이의 성장 발달에 중요한 사람이다.
- 부모 역할은 아이마다 다르기에 하나의 정답이 없다.
- 부모 역할은 아이가 성장하는 단계에 맞추어 변화가 필요하다.
- 가족이 한 팀이 되어 아이를 양육해야 한다.
- 부모 역할은 부모로서의 책임을 피하거나 포기, 취소할 수 없다.

본인이 생각하는 부모 역할을 추가해보세요

2. 부모로서의 자기 이해

부모로서의 시작은 어땠을까요?

우리는 왜 부모가 되기를 선택했을까요?

- ☐ 사랑과 애정의 욕구 때문에
- ☐ 나 자신의 연장선으로
- ☐ 아이를 통해 성취감을 느끼기 위해
- ☐ _____(다른 이유가 있다면 적어보세요!)
- ☐ _____(다른 이유가 있다면 적어보세요!)

우리는 모두 좋은 부모가 되려고 하죠.

좋은 부모는 어떤 부모를 말하는 걸까요?

'잘 자라는 아이' = '좋은 부모'

대부분의 부모는 위와 같은 생각을 가지고 있지요.

아이 입장에서는 어떨까요?

자녀가 생각하는 좋은 부모

23.6%
아이의 말을 잘 들어주고 대화를 많이 하는 부모

16.1%
함께 많은 시간을 보내는 부모
(책읽기, 놀아주기, 여행가기 등)

13.7%
남과 비교하지 않고 자녀를 있는 그대로 받아들이는 부모

10.4%
아이의 입장에서 이해하고 존중하는 부모

아이가 하고 싶은 일을 마음껏 할 수 있도록 경제적 지원을 미루지 않는 부모	6.5
아낌없이 격려하고 칭찬해주는 부모	5.7
감정적으로 아이를 다그치거나 화내지 않는 부모	5.7
아이와 한 약속은 꼭 지키는 부모	5.5
애정 표현을 많이 하는 부모(뽀뽀, 안아주기, 사랑한다 말하기 등)	4.2
지속적으로 아이에게 관심을 갖는 부모	3.8
스스로 생각할 수 있는 자립심 강한 아이로 키우는 부모	3.0
말보다 행동으로 먼저 솔선수범하고 노력하는 부모	0.9
기타	0.9
무용담	0.3

**아이들은 함께 많은 시간을 보내는 부모,
남과 비교하지 않고 자녀를 있는 그대로 받아들이는 부모,
아이의 입장에서 이해하고 존중하는 부모 등을
좋은 부모라고 생각하고 있습니다.**

출처 : 여성가족부 설문조사. 2016년

누구나 다 부모 역할을 잘 해보려고 해도 부모 역할이 힘든 이유는 무엇일까요?
아래 사항을 체크해 보세요.

- [ ] 아이의 행동이 내가 생각하는 가치관이나 신념에서 벗어나 있다.
- [ ] 훈육을 위해 표현한다는 것이 나도 모르게 감정표출로 나타난다.
- [ ] 아이에 대해 높은 기준을 가지고 있다.
- [ ] 육아, 배우자, 일 등 스트레스가 많다.

긍정 양육을 위해 앞에서 체크한 것을 바탕으로 하나씩 살펴봐요.

부모됨이 힘든 이유

첫 번째

아이의 행동이 내가 생각하는 가치관이나 신념에서 벗어나 있다.

내가 가지고 있는 아이의 행동에 대한 가치관, 신념을 적어보세요.

내 아이는 _____ 해야 한다.

내 아이는 _____ 해야 한다.

내 아이는 _____ 해야 한다.

내 아이는 _____ 해야 한다.

내 아이는 _____ 해야 한다.

내 아이는 _____ 해야 한다.

앞에서 적어본 나의 가치관이나 신념은 어디에서 생겨난 것일까요?
나의 부모님에 대해 생각해볼까요?

아버지는 이런 분이셨다.

어머니는 이런 분이셨다.

나의 아버지, 어머니는 각각 어떤 이미지로 떠오르나요?

부모님께 자주 들었던 말,
부모님이 내게 보여주었던 표정,
부모님이 안아주었던 품이 어떤 이미지로 떠오르나요?

부모님으로부터 생긴 가치관이나 신념 중에,
내가 아이에게 보이는 양육 행동에 그대로 혹은 정반대로 나타나고 있는 것이 있나요?
무엇인지 적어보세요.

그대로 나타나고 있는 것

정반대로 나타나고 있는 것

부모로서 아이에게 요구하게 되는 가치관,
예를 들어
‘부모 말은 무조건 잘 들어야 한다’,
‘얌전해야 한다.’,
‘어른에게 존댓말을 써야 한다’,
‘학생이 당연히 공부를 열심히 해야지’

우리가 어린 시절 경험했던 부모의 모습이 그대로 우리의 부모 역할에 영향을 미치게 돼요.
아이가 우리의 모습을 그대로 닮듯, **우리는 우리 부모님의 또 다른 거울이었던 거죠.**

부모됨이 힘든 이유
두 번째

훈육을 위해 표현한다는 것이
나도 모르게 감정표출로 나타난다.

우리는 우리 감정을 모른 채 아이에게 화로 표현되는 경우를 경험하죠.

Q. 훈육은 무엇일까요?

훈육은 아이에게 허용되는 행동의 범위를 알려주는 것으로 ‘화내기’와는 다르지요.

훈육한다고 화를 내고 있는 것은 아닐까요?

부모가 아이자체가 아니라 아이의 **문제상황에 초점**을 맞추어 아이에게 알려주고 가르쳐 주어야 하는데, 답답한 마음에 화를 내거나, 무섭게 감정적으로만 표현하는 것은 훈육이 아니에요.

소리 지르지 않아도 충분히 훈육할 수 있어요.

부모됨이 힘든 이유 세 번째

아이에 대해 높은 기준을 가지고 있다.

아이에 대해 높은 기준을 가지고 있다면, 부모인 나 자신의 자존감, 세상에 대해 무엇을 가치 있게 생각하는지 살펴보세요.

부모인 **우리 자신에 대한 생각과 자존감은 아이들을 비롯한 삶의 모든 측면에 영향**을 미치지요.

어린 시절의 나는 어떤 아이였나요?
가족들의 기대에 맞추려고 무언가 잘하려고 애썼던 기억이 있나요?

자기 스스로는 사랑받을만한 가치를 느끼지 못한 채,
다른 사람들의 관심과 사랑을 받으려고만 노력하는 경우가 있지요.
대부분 다른 사람들에게 칭찬받는 것은 좋은 일이죠. 그러나 자존감은 타인으로부터의 반응으로 생기는 것이 아니라 스스로 어떻게 느끼고 생각하는지에 바탕을 두고 있어요.
만약 자존감이 낮으면 외적 가치를 우선시 하게 되고, 그 기준을 높게 설정하게 돼요.

부모됨이 힘든 이유 네 번째

육아, 배우자, 일 등으로 인한 스트레스가 많다.

스트레스는 누구나 경험하지요.
지금까지는 내 뜻대로, 내 계획대로 다 되었는데, 아이를 낳고 기르면서 내 생각대로 잘되지 않는다는 것을 알게 돼요.

계획대로 되지 않는 것에 대해 불안이 높아지면서 스트레스를 받게 돼요.
높은 스트레스는 부정적인 감정으로 이어지고,
그 감정은 누를수록 약한 대상인 아이에게 향하게 될 수 있어요.

부정적인 감정을 들여다보세요.
그리고 적절한 표현을 찾아보세요.
어렵다면 어렵게 만드는 이유가 무엇인지 생각해보세요.

부모 자신이 행복해야 아이도 행복해져요.
아이를 통한 행복보다는 **부모 자신의 삶에서 행복을 찾으면, 아이도 부모도 행복해요.**

부모와 자녀, 모두가 행복해지는

긍정양육

III

가족 사회와 함께하기

❶ 경험 만들기

❷ 함께 키우기

목 표

본 장에서는 가족이 자녀와 함께
일상의 경험을 즐겁게 만들어가고,
양육 관련 정보와 자원을 구하여
양육의 어려움을 덜 것을 제안하고 있습니다.

부모와 자녀, 모두가 행복해지는 긍정 양육

III. 가족 사회와 함께하기

1. 경험 만들기

여러분은 어린 시절 가족에 대해 어떤 기억이 떠오르나요? 그것은 어떤 일화일 수도 있고, 장면일 수도 있고, 특정 냄새일 수도 있어요. 아이들이 자라며 아이들 마음속엔 부모인 우리와 함께한 기억이 쌓이게 되지요.

가족이 함께하는 시간이 아이 입장에서 즐겁고 행복하고 의미 있게 이루어지도록 신경 써 주세요. 자녀들과 긍정적인 관계를 맺는 것은 매일 저금통에 동전을 넣는 것과 같아요.

매일 하는 일과
(식사, 등교하기, 칫솔질, 잠자리 들기 등)

가족 시간 중 가장 큰 비중을 차지해요

가족이 함께하는 주말과 휴일

근처 공터 등에서
짧은 시간이라도 즐겨보세요

기념일이나 가족 행사
(생일, 입학과 졸업 등)

축하한다고 따뜻하게 말해주세요

가족회의 하기

작은 문제라도 가끔은
함께 의논해보세요

친인척과의 모임

어른과 아이가 함께 모일 때는
다 함께 할 수 있는
작은 게임이나 놀이를 계획해보세요.

※ 더 자세한 것은 부록 3을 참조하세요.

2. 함께 키우기

양육하면서 어려움이 있을 때는 주변이나 지역사회에서 정보를 구하고 도움을 요청하세요.

하나. 온라인으로 양육 관련 정보를 구해보세요. 정부 관련 부처와 기관에서는 자녀를 키우는 부모에게 도움이 되는 각종 자료와 온라인 강의 등을 제공하고 있습니다.

둘. 집 근처에 정부가 운영하는 양육지원센터들이 있습니다. 장난감 대여나 놀이 체험터, 육아나눔센터 등을 운영하고 있으니 온, 오프라인으로 참여해보세요.

셋. 여러 비정부기구에서도 자녀 양육을 지원하는 여러 가지 사업을 하고 있습니다. 온라인, 오프라인으로 진행되는 여러 가지 행사와 활동, 교육에 참여해 보세요.

※ 더 자세한 것은 부록 1, 2를 참조하세요.

"한 아이를 키우려면 온 마을이 필요하다."

- 아프리카의 속담입니다

부모와 자녀, 모두가 행복해지는

긍정양육

부록

부록 ❶ 양육 정보 제공 기관

부록 ❷ 긍정 양육을 함께하는 아동 관련 시민 단체

부록 ❸ 가족의 여가, 놀이와 오락

부모와 자녀, 모두가 행복해지는 긍정 양육

부록

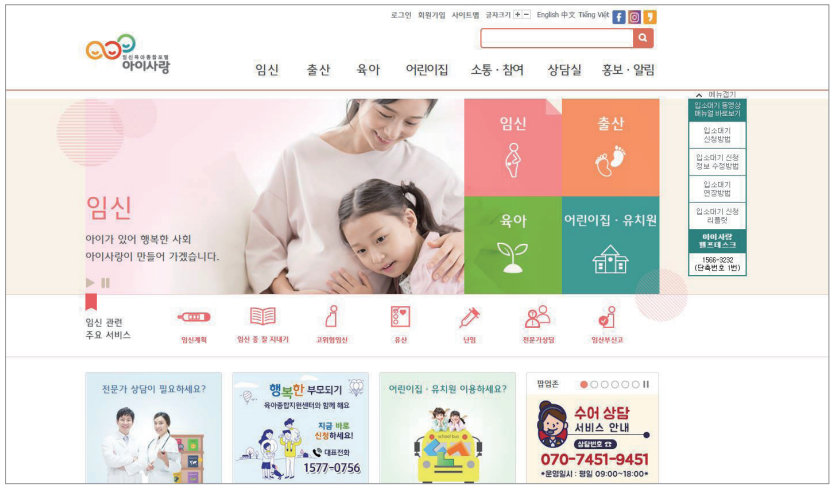
부록 1. 양육 정보 제공 기관

온라인

아이사랑

www.childcare.go.kr

정부가 운영하는 임신육아종합포털입니다. 임신, 출산, 육아, 어린이집·유치원 이용, 소통과 참여, 상담 코너가 있습니다.



좋은 부모 행복한 아이

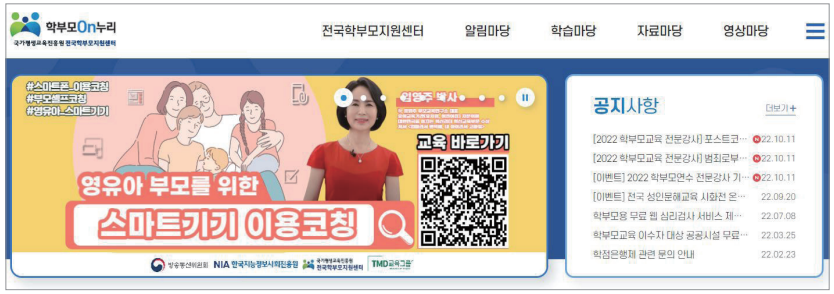
www.mogef.go.kr/kps/main.do

여성가족부와 가족센터에서는 부모교육 강의실, 자녀연령별 육아정보, 아빠랑 체험활동, 육아 웹툰 등의 온라인 정보를 제공하고 있습니다.

학부모On누리

www.parents.go.kr

국가평생교육진흥원 전국학부모지원센터는 자기주도학습, 진로·진학, 창의성, 인성 교육 등 자녀교육과 관련된 핵심 내용을 주제로 온라인 교육 과정을 운영하고 있습니다.



가족상담전화

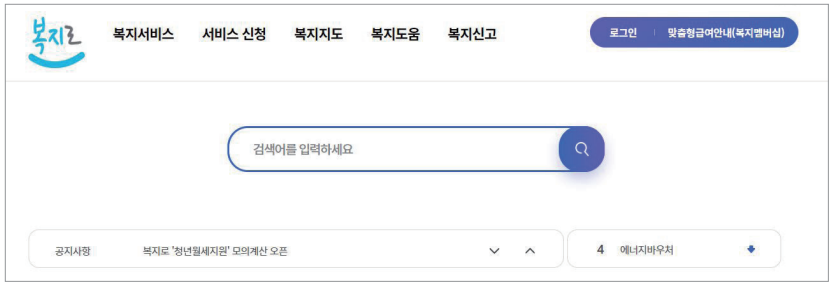
대표번호 1644-6621

여성가족부에서 운영하는 가족상담전화는 다양한 가족 대상 양육비 이행, 출산 및 양육, 임신·출산 갈등 상담, 가족 갈등 관련 심리·정서 상담 서비스를 받을 수 있습니다.

복지로

www.bokjiro.go.kr

복지로는 대한민국 대표 복지포털입니다. 다양한 복지제도 정보와 맞춤형 복지서비스를 간편히 검색하고, 시간과 장소의 제약 없이 복지 서비스를 편리하게 온라인으로 신청할 수 있습니다.



보건복지상담센터

대표번호 129 / www.129.go.kr

전국 어디서나 국번 없이 129번으로 전화하시면 필요한 보건복지 관련 정보와 상담 서비스를 받을 수 있습니다. 보건의료, 사회복지, 인구아동 노인 장애인 관련 서비스 외에 긴급복지지원, 정신건강, 아동학대와 관련된 위기 대응 서비스를 안내받을 수 있습니다.

오프라인

다음은 정부가 운영하는 양육지원기관들입니다. 전국에 설치되어 있으니 우리 가정 주변에서 센터를 찾아보고 방문해보세요. 온라인으로 행사 정보를 받으면 더욱 쉽게 참여할 수 있습니다.

중앙육아종합지원센터

대표번호 1577-0756 / central.childcare.go.kr

부모교육, 부모상담, 장난감 및 도서대여 서비스, 놀이체험실 운영 등의 양육 지원서비스를 받을 수 있습니다.

가족센터

대표번호 1577-9337 / www.familynet.or.kr

가족교육과 상담, 다양한 가족지원, 가족역량강화지원, 가족돌봄나눔, 공동육아나눔터 운영, 아이돌봄지원 서비스를 받을 수 있습니다.

부록 2. 긍정 양육을 함께하는 아동 관련 시민 단체

긍정 양육을 함께하는 비정부기구입니다. 육아와 관련된 정보를 구하고 온·오프라인 부모교육과 관련 행사에 참여할 수 있습니다.

국제아동인권센터	incrc.org
아동·청소년 인권교육 등	
굿네이버스	www.goodneighbors.kr
부모교육, 심리정서지원, 아동권리교육 등	
세이브더칠드런	www.sc.or.kr
아동권리교육, 긍정적으로 아이 키우기, 양육취약계층 부모교육 등	
유니세프한국위원회	www.unicef.or.kr
아동권리교육 등	
초록우산 어린이재단	www.childfund.or.kr
부모교육, 아동권리교육, 인성나눔교육 등	

세이브더칠드런(Save the Children)이 운영하는 **[긍정적으로 아이 키우기] 온라인 강좌**입니다.

세이브더칠드런은 아이들을 야단치거나 때리지 않는 양육방법에 대해 함께 고민하고 새로운 방법을 찾아가고자 합니다. '긍정적으로 아이 키우기' 온라인 강좌는 기본과정 e-러닝과 심화과정 온·오프라인 교육으로 이루어집니다.

초록우산 어린이재단에서 운영하는 부모교육입니다.

'세상에 완벽한 가족은 없다, 다만 노력하는 가족만이 있을 뿐이다'

초록우산 미래세대 부모교육 **'완벽한 가족'은 자녀를 위해 노력하는 모든 부모님들을 위한 온·오프라인 교육**입니다.

[교육영상] https://url.kr/v3fqed

부록 3. 가족의 여가, 놀이와 오락

영아기

영아의 신체, 인지, 정서 사회적 발달을 지원하는 놀이

- 까꿍놀이
- 모방놀이
- 간단한 역할놀이
- 손가락놀이(짝짜꿍, 곤지곤지, 잼잼..)
- 실내외에서 몸으로 놀기

대화

- 영아의 눈길을 따라 주변을 함께 살펴보기
- 영아의 신호와 요구를 주의 깊게 알아차리기
- 눈을 마주 보고 말하기
- 명칭을 말해주기

유아기

유아의 신체, 인지, 정서 사회적 발달을 지원하는 놀이

- 상상놀이
- 이야기 들려주기
- 노래, 율동, 그리고, 만들기로 놀기
- 짝 맞추고 분류하고 조작하는 놀이하기
- 실내외에서 몸으로 놀기

실외 활동 놀이 즐기기

- 도구를 이용하여 놀기(비눗방울 불기, 연날리기 등)
- 공놀이, 보드, 자전거 등 기구에 익숙해지도록 돕기
- 안전 규칙 몸에 익히기

아동기

아동의 신체, 인지, 정서 사회적 발달을 지원하는 놀이

- 노래, 춤, 악기 등으로 표현하고 감상하기
- 가족이 미술 재료도 함께 써보기
- 논리, 추론에 기반 한 게임 즐기기
- 실내외에서 몸과 기구로 즐기기

음식 함께 즐기기

- 함께 장보기, 혹은 화분이나 텃밭 가꾸기
- 안전 규칙 지키며 함께 음식 만들어보기
- 캠핑 등 야외에서 음식 즐겨보기(공원에서 컵라면 먹기)
- 만든 요리 함께 즐기기
- 다른 사람들과 나누고 공유하고 즐기기

청소년기

청소년의 신체, 인지, 정서 사회적 발달을 지원하는 놀이

- 노래, 춤, 악기 등으로 표현하고 감상하기
- 스포츠 활동과 관람을 함께 즐기기
- (규칙과 한계 설정 후) 컴퓨터 게임 즐기기
- 극장, 공연장, 전시 등을 함께 즐기기

실행역량과 회복탄력성 함께 키우기

- 목표설정, 계획, 모니터링 과정을 해보기
  (원하는 물건 구매계획, 시장조사, 구입 후 평가/가족여행 계획 짜고 리드하기/가족 의견 조사하여 일요일 오후 시간 운영하기 등)
- 셀프 모니터링 역량 키우기
  (자기암시, 명상, 요가, 그림이나 메모를 써넣는 저널 기록하기 등의 경험을 부분적으로 공유하기)

부모와 자녀,
모두가 행복해지는

긍정 양육 제1권

글쓴이	이완정 인하대학교 아동심리학과 교수 홍은주 을지대학교 아동학과 교수
그림	신민경
펴낸일	2022년 11월 18일
펴낸곳	아동권리보장원
주소	03150 서울시 종로구 삼봉로 71 G타워 6,7층
홈페이지	https://www.ncrc.or.kr
전화번호	02-6454-8200
제작 및 디자인	(주)레인보우커뮤니케이션, 오픈마인드

이 책의 저작권은 아동권리보장원에 있습니다.
본서 내용 전부 또는 일부에 대한 무단 전제 및 복제를 금합니다.