

왜 말을 안들을까요?

자녀와 대화하기 위한 팁

기대하는 바를 명확히 하십시오.

- 아이들이 무엇을하기를 원하는지 이야기하십시오. '잘해라' 는 너무 애매합니다.
- 예: '숙제를 끝내면, 밖에 나가도 된다.' 또는 '이야기 시간 전에 이 닦고, 세수하고, 잠옷을 입어야 한다.'

시각자료와 타이머를 사용하십시오.

- 무언가를 보거나 읽는 것은 말하는 것보다 아이가 8배 더 많은 정보를 기억하도록 도움을 줍니다.
- 바라는 바를 차트에 혹은 가정 규칙의 일부분으로 기록하십시오.
- 그림, 글 또는 둘 다 사용하십시오.
- 시계나 타이머를 이용하여 자녀가 시간을 인식하고 일을 끝내는데 있어 동기를 부여 받도록 도와주세요.

그들이 잘할 때 주목하십시오.

- 더 보고 싶은 행동에 주의를 기울여주세요.
- 예: '오늘 아침 침대를 정돈했구나. 잘했다!' 혹은 '동생이 먼저 하게 양보했구나. 친절한 행동을 했네.'
- 결과보다는 노력에 중점을 맞추세요. 제대로 하는데까지 시간이 걸릴 수 있습니다.

선택의 여지가 없을 땐 선택권을 주지 마십시오.

- '저것 좀 가져다 줄 수 있을까?' '준비할 시간이라고 생각하지 않니?' 두 질문 모두 선택의 여지를 줍니다. 아이가 '아니오' 라고 하면 반항하는 것 처럼 보이지만 아이들에게는 선택권이 주어졌습니다.
- 다음과 같이 명확한 기대치를 제공하십시오. : '5분을 더 줄게. 그리고 나면 갈 시간이야.'

기대치를 변경하십시오.

- 아이들의 발달 속도는 다릅니다. 어떤 아이들은 기술을 습득하는데 더 많은 도움과 시간이 필요합니다.
- 당신의 자녀가 정신 건강 문제로 어려움을 겪고 있거나 사고 능력이나 신체 발달에서 또래보다 뒤처진다면 더 많은 시간과 지원이 필요합니다.
- 생각을 긍정적으로 바꾸십시오. 그들이 얼마나 멀리 왔는지 생각해 보십시오.

아이들은 작은 어른들이 아닙니다.

- 어린이와 청소년은 성인과 다르게 생각합니다. 그들의 뇌는 20대까지 완전히 발달되지 않습니다.
- 그들은 다른 목표와 기대치를 가질 것입니다. 어린이와 성인은 중요하다고 생각하는 것이 다릅니다.

관심을 가지고 있다는 것을

보여주십시오.

- 아이들은 누군가 듣고 있다는 느낌을 원합니다. 자녀에게 당신이 듣고 있다는 것을 보여주십시오. 관심이 있다는 것을 보여주기 위해 공감하면서 반응하십시오.
- 예: 만약 아이가 '오늘 쉬는 시간에 아무도 나랑 놀지 않았어요. 다시는 안갈거예요!' 라고 말한다면 당신은, '저런. 아무도 너랑 놀지 않았다고? 실망스럽고 외로웠겠구나.' 라고 말할 수 있습니다.

일관성을 가지고 끝까지 계획을

지키십시오.

- 아이들은 같은 메시지를 여러번 들을 필요가 있습니다. 메시지를 변경하면 자녀가 혼란스러울 수 있습니다.
- 끝까지 계획을 따르지 않으면 이것은 중요하지 않다는 메시지를 주게 됩니다.

좋은 롤모델이 되십시오.

- 아이들은 그들이 사는 것을 배웁니다. 당신의 자녀는 당신의 말과 행동에서 배웁니다.
- 자녀에게 일을 하는 방법을 가르치십시오. 스스로 배우기를 기대하지 마십시오.
- 가르치기 위해 다음 단계들을 따르십시오. : 어떻게 하는지 보여주기, 같이 하기, 그들이 하는 걸 지켜보기, 그리고 스스로 하게 하기

다른 방에서 육아하지 마십시오.

- 의사소통이 가장 중요합니다. 이것은 다른 방에서 일어날 수 없습니다.
- 자녀의 얼굴을 보며 이야기하십시오.
- 무엇을 하고 있느냐에 따라, 아이들이 당신에게 집중하게 하기 위해서는 어깨를 두드리는 것과 같은 신체 접촉이 필요할 수도 있습니다.

적극적으로 들으십시오.

- 대답하기 위해서가 아니라 이해하기 위해서 들으십시오.
- 당신의 모든 주의를 기울이십시오.
- 방해하거나 조언을 하지 마십시오.
- 고개를 끄덕여 알아들었음을 알리십시오.

자세한 정보 또는 도움이 필요하면

무료 커뮤니티 그룹 및 프로그램은

www.mchcommunityed.ca 에서

'Growing together Flyer' ('함께 성장하기 전단')을 참조하세요.

등록 전화: 905-521-2100 x 74147

Community Education Service
Ron Joyce Children's Health Centre
McMaster Children's Hospital

Korean