

## 긍정적인 육아

긍정적인 육아란 자녀를 긍정적인 방식으로 지도한다는 뜻입니다. 잘못된 행동에 대해 자녀에게 벌을 주는 대신 당신이 자녀에게 긍정적인 행동을 직접 보여주거나 가르쳐줍니다. 이런 방식의 육아법을 배우는 것은 아이의 행동을 이해하는 것부터 시작합니다.

### 행동 이해하기

- 모든 행동에는 목적이 있습니다. 아이들은 행동을 자신들이 원하는 것을 얻거나, 하기 싫은 것을 피하거나, 혹은 당신과 연결하기 위해 이용합니다.
- 아이들은 고의적으로 잘못을 하지 않습니다. 아이들은 일상 생활에서 발생하는 상황을 해결하는 데 도움이 되는 방법들을 배우야 합니다.
- 예와 같은 많은 것들이 아이의 행동에 영향을 미칩니다 :
  - ✓ 건강과 평안
  - ✓ 부모, 형제 간의 관계
  - ✓ 의사 소통 능력
  - ✓ 그들이 받는 감정적인 지원
  - ✓ 외출 및 이벤트에 참여하고 플레이 할 수 있는 기회
  - ✓ 학교의 학습 환경

#### 긍정적인 육아는

**당신과 자녀의 자신감을 키웁니다.**

**당신과의 관계는 더 돈독해질 것이며 더 많은 협조를 얻게 될 것입니다.**

### 통하는 전략을 이용하기

- 자녀와 효과적으로 의사 소통 하십시오.  
: 눈을 맞추고 대면하기
- 명확한 한계와 기대치를 설정하십시오.
- 명확하십시오. : '이게 내가 너에게 기대하는 거야.'
- 하루 일과를 정하십시오.
- 시각 자료를 이용하여 자녀를 안내하십시오. : 그림, 차트, 체크리스트
- 좋은 롤모델이 되십시오. 자녀가 행동하기를 원하는 방식으로 본인이 행동하십시오. 자녀는 자신이 본 것을 모방합니다.
- 적절한 선택을 제공하십시오. 스스로에게 물어보십시오. 그들은 무엇을 할 수 있습니까? 그들은 무엇을 처리할 수 있습니까?
- 더 자주 일어나기를 바라는 행동에 긍정적인 관심을 주십시오. 잘하고 있을 때를 포착하십시오.
- 활동을 변경하기 전에 경고하십시오.  
예: '5분 남았다. 그리고 나면 잘 준비 할 시간이야.'
- 미리 계획하십시오. 잘 되지 않을 수 있는 일에 대비하십시오. 자녀를 계획에 포함 시키면 자녀가 협조할 가능성이 더 높아집니다. 이것은 또한 그들의 의견이 중요하다는 것을 알려줍니다.