

3. 양육방법 상담사례

3. 양육방법 상담사례	어린이집 관련	느린 아이의 새로운 기관 적응 아이가 맞고 와요	46p 47p
	형제관계	놀이 중 형제 다툼	49p
	훈육	아이에게 훈육을 하는게 맞을까요?	51p
	양육 스트레스	육아 우울증, 도와주세요	53p
	가족관계	아빠کم딱지가 갑자기 아빠를 거부해요	55p



어린이집 관련

느린 아이의 새로운 기관 적응

상담내용

눈 맞춤을 어려워하고 언어와 소근육 발달이 느려 언어치료를 받는 41개월 아이의 양육자입니다. 아이가 올해부터 큰 규모의 유치원에 다니게 됐는데, 등원 거부를 하고, 담임선생님은 아이가 유치원에서 언어적 소통이 없고 싫은 상황에 소리 지르기, 울기, 누워있기의 모습이 나타난다고 합니다.

아이가 이전에 소규모 가정어린이집과 규모가 있는 어린이집을 다녔을 때 등원 거부는 있었지만 활동 참여에 어려움이 있지는 않았는데, 아이를 계속 보내는게 맞는 것인지 고민됩니다.

답변내용

아이가 이전에도 등원 거부가 있었다는 것으로 미루어 보아 지금의 기관으로 옮긴 후 아이가 낯선 곳에서 적응하는 중인 듯합니다. 기관을 옮긴 것에도 이유가 있으실테니 아이가 적응을 못해 그만 보내시기보다는 적응을 돕는 방법을 모색해 보는 것이 좋을 듯합니다.

아이가 등원 거부를 할 때 아이에게 아이의 마음을 공감하고 있다는 표현을 함께 해주세요. 엄마의 진심어린 표정과 함께 전하는 말은 아이에게 안정감을 줄 수 있습니다.

예) "OO이가 마음이 불안하구나.", "들어가려고 하니 눈물이 나는구나.", "엄마가 OO이 생각하고 있을거야.", "엄마가 꼭 올거야." 등

새로운 기관에서 아이의 위축된 행동, 우는 행동, 의사소통을 하지 않는 행동, 그 외 사회적 상호작용에 관심을 보이지 않는 부분은 아이에게 다른 발달 지연이 있지 않다면 '불안'에서 오는 모습일 수 있습니다. 아이와 질적인 안정감을 느낄 수 있는 시간을 하루에 15분씩 가져보시기 바랍니다.

예) 엄마의 다리 사이에 아이를 앉히고 책 읽어주기, 포옹하고 토닥여주기, 거품 목욕하며 놀이기 등



어린이집 관련

아이가 맞고 와요

상담내용

5살 아이의 양육자입니다. 어린이집에서 저희 아이를 때리는 아이가 있습니다. 선생님은 항상 말리고, 그 아이는 때리고, 저희 아이는 울고, 도망갑니다. 선생님 의견으로는 저희 아이의 반응 때문에 상대 아이가 더 괴롭힌다고 하십니다. 상대 아이의 양육자는 반복되는 상황에 미안해하지 않고 아이가 좋아서 그렇다고 이야기합니다.

처음에는 아이에게 울지 않고 상대 아이에게 때리지 말라고 하고, 선생님께 이야기하라고 했으나, 상황이 달라지지 않아 걱정입니다. 같이 때리라고 할 수도 없고, 아이는 똑같이 공격하면 "그럼 친구가 아프잖아."라고 말합니다. 집에서는 아빠와 장난치며 날라차기, 뛰어내리기 등을 하는데 친구와의 관계에서 계속 맞고 오는 우리 아이, 어떻게 대처해하도록 알려줘야 할까요?

답변내용

어린이집에서 다른 친구에게 자주 맞고 오는 상황이 반복되니 많이 속상하실 듯합니다. 자녀에게 여러 가지 대처방법을 알려주고, 상대 부모와 소통했음에도 불구하고, 이러한 상황이 반복되니 많이 답답하실 듯합니다. 아이의 입장에서 자신의 어려움에 대해 스스로 여러 가지 방법들을 시도해봤는데 그간에 시도들이나 주변 어른들의 도움에도 상황이 나아지지 않고 효과가 없었다고 생각된다면 굉장히 괴롭고 힘든 마음일 것 같습니다.

친구가 때리는 상황에서 아이가 제일 먼저 보이는 행동이 울음이라면, 울음보다는 자신의 감정을 친구에게 말로 표현할 수 있는 연습을 가족들과 함께 해볼 필요가 있습니다. 종종 공격적인 특성을 보이는 아이들은 자신이 누군가를 때렸을 때, 맞은 친구가 겁에 질린 눈빛과 표정을 보이거나 울어버리는 것을 하나의 반응(reaction)으로 보고, 그 반응을 보면서 때리는 행동을 반복하는 경우가 있습니다.

따라서 상대 아이가 나를 때릴 때 마냥 움츠러들거나 아프다고 울기보다는 "하지 마!", "안돼!"라고 짧은 거절의 표현부터 연습해 볼 수 있습니다. 그런 다음에는 '내 몸이 소중한니, 네가 나를 때릴 수 없다'는 메시지를 전하는 연습도 해야 합니다. "이렇게 때리면 내가 아파!"라고 말하며 소중한 자신의 몸이 친구의 행동으로 인해 얼마나 아프게 되는지를 전달합니다. 그 후 "넌 나를 더 이상 때릴 수 없어.", "넌 나를 아프게 할 수 없어.", "난 너에게 맞는 친구가 아니야."라는 말이나 메시지를 당당하게 전달해보는 연습이 필요합니다. 이러한 연습은 아이가 사회생활의 어떤 사건들을 극복하는 경험으로 누적될 것입니다.

당당하게 언어적 표현을 했으나 상대아이가 동일한 행동을 지속한다면, 선생님이나 엄마에게 알리고 추가적인 대처방법을 함께 의논 후, 스스로 시도해보는 경험들을 늘려가야 합니다. 아이가 상대 친구에게 '자신이 느낀 부당한 감정'을 당당하게 말하는 데 성공하는 경험들을 늘려 가게 되면, 이후로도 다른 곤란을 겪을 때, 어떻게 자신의 생각과 감정을 말로 표현하는 지에 대한 태도를 갖출 수 있을 것입니다.

그리고, 상대 아이의 "친구를 좋아하기 때문에 때리는 것"이라는 논리에 대해서 아이가 더 바람직한 내용의 논리로 스스로 반박해보는 대처도 필요합니다. 즉, "네가 좋아한다고 해서 다른 친구를 때리는 건 안 되는 거야. 좋아한다면, 그 마음을 느낄 수 있는 말로(또는 행동으로) 해야 해."라고 말해볼 수 있습니다.

다만, 아이가 주변의 어른들에게 적극적으로 도움을 요청함에도 지속된다면, 미리 일어날 수 상황을 예측해본 후, 그 상황에 맞게 자신을 보호할 수 있도록 지도해주세요. 예를 들어 "상대 아이가 무얼 하다가 너를 때리게 되는지 살펴볼 수 있겠니?"라고 말입니다. "그리고, 상대친구아이가 또 너를 향해 달려와 때릴 것 같으면, 너는 다른 친한 친구들과 가깝게 있어 볼래?" 라고 말입니다. 혹시 양육자가 관찰할 수 있는 놀이터 같은 공간에서 상대 아이를 만나게 된다면, 상대 아이가 어떤 선행맥락 속에 있을 때, 어머니의 자녀를 때리게 되는지 한번 관찰해보시길 권해드립니다.

자녀를 키우는 동안, 집 밖에서 일어나는 자녀의 또래관계 때문에 부모의 걱정이 깊어지는 시기들이 있습니다. 지금이 그런 시기일 수도 있는데, 여러 가지 해결책을 사용해보면서, 아이의 대처행동이 어떻게 다양해지는지 관찰해주시고 격려해주시기 바랍니다.



놀이 중 형제 다툼

상담내용

삼남매를 키우는 양육자입니다. 이란성쌍둥이인 첫째, 둘째 아래로 2살 터울 막내아들이 있습니다. 요즘 최대 고민거리는 6살 둘째(남아)와 막내아들이 엄청 다투는 것입니다. 둘째가 놀이할 때면 막내아들이 매번 끼어들어서 둘째가 화를 내며 막내아들을 깨우는 게 일상이 되었습니다. 늘 같은 상황으로 싸우는 우리 아이들 어떻게 지도해야 할까요?

답변내용

형제 간 갈등이 계속되어 부모님이 어떻게 대처할지 고민이시죠. 6~7세쯤 되는 아이들은 새로운 것을 배우고, 무엇인가를 열심히 만들고, 계획을 여러 번 수정하면서 완성해내는 과정을 매우 중요하게 생각합니다. 본인이 주도적으로 시도해보는 것을 통해 자신감과 적극성을 키우게 되지요. 그런데 상대적으로 6세는 이런 과정을 누군가와 함께하다가 발생하는 갈등을 처리하는 능력(사회적 기술)이 아직은 부족합니다. 한편, 3~4세 유아는 새로운 것을 다양하게 탐색하고, 누군가의 행동을 보거나 따라 하면서 새로운 놀이 기술을 배우는 시기입니다. 표현언어가 늘어나서 자신이 무엇을 하고 싶어 하는지를 말할 수는 있지만, 상대의 마음 상태(계획, 바람, 기분 등)를 이해하면서 자신의 주장을 하지는 못합니다. 그러니 두 아이가 한 공간에 있을 때 갈등 상황이 생기는 것은 자연스러운 모습으로 볼 수 있습니다. 자연스러운 현상이지만, 아이 중 누군가가 다칠 수도 있고, 위험한 상황이 생길 수도 있으니, 부모님의 중재가 필요하다는 생각이 드실 겁니다. 또한, 아무리 공정하게 한다고 해도 아이들은 서로 부모님이 자신의 편을 들어주지 않는다고 억울해하니 매우 난감하셨을 것으로 생각합니다.

우선 둘째 아이가 편안하게 엄마와 대화를 나눌 수 있는 시간을 가져보세요.

"놀 때마다 동생이 망가뜨리고 방해해서 동생이 미웠을 것 같아. 어땠어? 네가 하지 말라고 여러 번 말했는데도 동생이 말을 안 들어서 더 속상했을 거야."

이런 식으로 지난 상황에서 아이가 어떤 기분이었는지를 헤아려주세요. 그런 다음에 둘째의 상황을 잠깐 언급해주세요.

"그런데 셋째는 형이 하는 것만 보면 꼭 하고 싶은가 봐." / "형이 만들어 놓은 게 너무 멋있어서 갖고 싶은가 봐."

"그러면 먼저 물어봐야 하는데, 아직 그걸 배우려면 시간이 아주 많이 필요하대. 네 생각에는 셋째가 몇 살이 되면 형의 말을 들으면서 놀 수 있을까?"

이렇게 셋째의 연령 특성을 설명해주시되, '그러니 네가 양보(이해)해라.'라는 식으로 이야기를 마무리하지 않고, 어떻게 하면 좋을지에 대한 대처를 같이 찾는 대화를 하셔야 합니다.

"네가 많이 화나고 불편했을 거야. 엄마는 네 마음 충분히 이해해. 그런데 그렇다고 동생을 다치게 하는 건 안 돼. 네가 하고 싶은 놀이를 잘 할 수 있는 방법을 찾아보자. 그리고 하나는 네 마음을 엄마나 동생에게 표현하는 괜찮은 방법도 찾아보자. 우리 OO이는 이제 여섯 살이니까 엄마가 조금만 도와주면 찾을 수 있을 거야."

이런 대화를 나누면 아이가 부모님이 자신을 이해하고 있다고 느낄 것이기 때문에, 감정을 좀 가라앉히고 대처를 생각하려고 노력할 것입니다. 그리고 둘째는 어린이집이나 유치원에서 이런 갈등 상황에서 어떻게 해야 하는지 종종 배웠을 것입니다. 예를 들어, 동생이 절대 방해하지 않았으면 하는 놀이를 하고 싶을 때는 동생이 없는 공간에서 놀기, 같은 공간에서 놀고 싶다고 하면, 동생에게 줄 수 있는 (조금은 덜 아까운) 놀잇감을 찾아서 건네주기 등으로 대책을 만들어 볼 수 있습니다. 아이는 부모에게 이해받았다는 느낌이 있어야 동생이 방해했을 때 표현 강도가 줄어듭니다. 반대로 누구도 자신의 마음을 이해해주지 않는다고 느낄 때, 표현(깨물기, 때리기 등)을 더욱 과격하게 보이게 됩니다.

다음으로, 셋째에게는 이런 상황이 생길 때 반복해서 설명해주시고, 제한을 분명하게 하셔야 합니다.

"너도 놀고 싶었구나? 그런데 형이 먼저 놀고 있었어. 형에게 '나도 같이 하자.'라고 먼저 물어봐야지."

이런 식으로 아이의 마음을 헤아려주면서 적절한 언어표현을 가르쳐 주세요. 이때 둘째가 엄마의 이야기를 들으면서 마음이 좀 풀어지면 너그럽게 동생을 대할 수도 있습니다. 원인을 떠나서 6세 아이의 깨우는 행동은 아이에게 불리할 수밖에 없습니다. 이러한 미숙한 대처가 일반화되지 않도록, 둘째는 강렬한 감정을 괜찮은 방식(말 또는 놀이)으로 표현하는 연습이 필요하고, 부모님을 통해서 자신의 마음을 이해받는 경험이 많아져야 합니다.

갈등 자체는 매우 자연스러운 현상이니 갈등을 해결해나가는 과정에서 아이들이 한층 더 성장할 수 있도록 양육자님이 도와주시기 바랍니다.



훈육

아이에게 훈육을 하는게 맞을까요?

상담내용

21개월 남자아이의 양육자입니다. 요즘 자기주장이 강해져서 자기가 원하는 대로 되지 않으면 가끔 고집을 부리거나 훈육하면 더 화를 내고 벽을 때리거나 바닥을 손으로 내려치는 행동을 합니다. 훈육을 하기 어려운 시기여서 그럴까요? 아직 말을 하지 못해서 자기가 하고 싶은 표현을 하는 것 같은데, 못하게 할수록 더 못된 행동으로 반응이 와서 걱정입니다. 어떻게 해야 할까요?

답변내용

아이가 태어나 생후 1년이 지나면 혼자 걷고 마음껏 돌아다니기 시작하면서 자신감이 생기게 되고, 24개월경부터는 언어 표현이 증가하고 자율성이 생기면서 점차 부모로부터 독립하기 시작합니다. 이것은 누구나 겪게 되는 사회화 과정으로 독립된 인간으로 자라기 시작하는 개별화과정이 시작되는 것입니다. 그동안 전적으로 부모에게 의존하던 아이가 부모가 하라는 것을 하지 않고 "싫어", "안 해" 라고 자기 주장을 하면서 부모와의 갈등이 시작됩니다. 그래서 이때를 가리켜 '제1반항기'라고 합니다(사춘기는 제2반항기). 부모 입장에서는 조금 섭섭한 일이지만 아이 입장에서 보면 독립된 인간으로 자라기 시작하는 행동이라 할 수 있어서 "OO가 많이 컸구나"라고 생각하며 기뻐해야 할 일이기도 합니다.

이 시기의 부모는 아이가 스스로 할 수 있도록 기회를 많이 주고, 지켜보는 태도가 필요합니다. 아이는 아직 많이 미숙하고 부족하지만 무엇이든 혼자 해보려고 애쓰기 때문에 아이의 행동이 못마땅하거나 실수를 많이 하더라도 허용해주면서 지켜보는 것은 아이의 자율성 발달에 도움이 될 것입니다. 아이가 혼자 컵으로 우유를 마시면 많이 흘리고 옷에 묻히기도 할텐데요. 이때 너무 야단치면 자신감이 떨어져 엄마가 먹여주길 바라며 스스로 할 생각을 하지 않게 되어 아이의 자율성 발달에 방해가 될 수 있습니다. 야단치기 혹은 대신 해주시기 보다는 아이가 우유를 쏟지 않으려면 어떻게 해야 하는지를 하나씩 반복해서 알려줘 보세요.

다음으로 아이의 감정을 읽어주고 공감해주는 것이 필요합니다. 부모가 "하지 마.", "안돼." 라고 하면 아이들은 좌절하게 되어 화나 분노를 표현하게 됩니다. 아직 아이는 말을 잘 못하기 때문에 답답해서 벽을 때리거나 바닥을 내려치는 행동을 통해 자신이 화가 났다는 것을 엄마에게 알리는 것입니다. 아이가 "엄마 나 화났어요"라고 표현할 때는 "OO이가 화가 많이 났구나."라고 아이의 감정을 읽어주면 아이는 자신이 화났다는 것을 엄마가 안다고 생각하게 되어 화가 조금 누그러지기도 하고, 자신의 감정이 어떤 것인지도 배우게 됩니다. 아직 언어표현이 부족해서 몸짓으로 표현하지만 그런 상황에서 아이가 할 수 있는 간단한 표현("~하고 싶어요.", "~주세요.", "싫어요.", "화가 나요." 등)을 가르쳐 주세요. 그러면 아이의 정서발달뿐 아니라 언어발달에도 많이 도움이 됩니다.

유아들은 과학자라고 하듯이 생활 주변의 모든 것이 탐구의 대상입니다. 호기심이 증가하기 때문에 주변에 있는 것들을 만지고, 쏘아보고, 서랍을 열어 물건들을 모두 꺼내어 엉망으로 만듭니다. 그래서 만지면 안되는 것이나 아이가 다쳐서 안전을 해치는 것들은 미리 치워두는 지혜가 필요합니다. 아이가 기어다니는 시기에 부딪쳐서 다치지 않도록 가구 모서리에 테이프를 부치는 것과 같이 이 또한 미리 준비하는 것입니다. 그래야 아이는 안전하게 마음껏 놀이할 수 있고, 부모도 “안돼.”라고 하는 것이 줄어들 것입니다. 유아들은 주의집중 시간이 짧고, 새롭고 신기한 것들에 관심을 가지기 때문에 아이가 만져서 안되는 것을 만지려 한다면, “안돼.”라고 하기 보다는 장난감이나 놀이와 같은 다른 대체물로 관심을 돌리는 것도 좋은 방법입니다.

유아기는 기본생활습관을 배우는 시기이므로 바람직한 행동들을 알려주어야 합니다. 아이에게 여러 가지를 시도해 볼 수 있는 기회를 많이 주고 지켜보는 태도가 필요하지만, 아이가 만지면 안 되는 것을 만질 때는 단호하게 말하고, 그 이유도 설명해주세요. 그러면 ‘해도 되는 것’과 ‘하면 안되는 것’을 아이가 잘 알게 될 것입니다.



육아 우울증, 도와주세요

상담내용

4살 첫째와 6개월 둘째를 키우고 있는 양육자입니다. 코로나로 가정양육을 하다 보니 두 아이의 짜증과 떼를 받아주는게 하루일과가 되었습니다. 둘째가 어리다보니 새벽에 아이가 깨 수유를 하거나 달래는 날들이 많습니다. 이 시기가 지속되니 아이가 잘 달래지지 않거나 칭얼거릴 때면 화가 나서 둘째 아이에게 소리를 지르게 되어 가슴이 너무 답답합니다.

남편은 육아를 잘 도와주지만, 매일 새벽, 주말에 골프 연습을 가서 개인시간을 보내고 옵니다. 이런 남편의 모습과 자는 아이들을 돌보느라 집에만 있는 제 모습이 비교되어 너무 억울하고 남편이 밉다는 감정이 듭니다. 결국 이런 스트레스는 아이들에게 옮겨가게 되고 아이에게 나쁜 감정을 쏟는 제 모습에 다시 가슴이 답답해지고 ‘나만 왜 이래야 하나’ 억울함의 반복입니다.

집은 항상 장난감은 어질러져 있고 집안일은 끝이 없습니다. 아이를 돌보다가 집안을 보면 다시 가슴이 답답합니다. 저희 부부 모두 직장이 있지만, 집값 걱정과 앞으로의 생계에 걱정이 앞서고 당장의 넉넉지 못한 형편으로 두 아이를 키울 생각에 마음이 무겁습니다.

육아, 생계, 남편과의 관계 속에서 받는 부정적 감정을 아이에게 보이고 나면 미안한 마음에 자책하며 눈물이 납니다. 제 우울한 감정이 아이에게 악영향을 미칠까봐 너무도 걱정이 됩니다. 이 우울감에서 벗어날 수 있을까요?

답변내용

오늘은 좀 어떠신가요? 잠은 좀 주무셨나요? 끼니는 제때 챙겨드셨나요? 온라인 상담 글을 남기신 날이 다른 날 보다 더 육체적으로 정신적으로 힘든 날이었을 듯 합니다. 짧은 글이지만, 글 속에 어머니의 마음이 고스란히 담겨 있어서 답을 달기 전에 한참 어머니 상황과 마음이 어떨까 생각을 했습니다.

남겨주신 글을 보니 어머니 스스로 본인이 현재 어떤 상황에 있고, 무엇 때문에 감정 조절이 안 되고 있는지에 대해 비교적 잘 알고 계신 듯 합니다. 머리로는 상황을 충분히 알고 있는데, 마음이 뜻대로 되지 않는 것이죠. 에너지 과부하로 인해 감정조절에 필요한 필터가 고장이 났다고 생각하시면 됩니다. 이럴 때 온전히 나를 위한 시간을 가지면 다시 회복이 될 수 있는데, 육아를 하는 부모님은 온전한 내 시간을 가질 수 없으니 문제가 되는 것 같습니다.

생활력도 강하고 책임감도 강하신 분이려 여겨집니다. 본인이 맡은 역할을 잘 해내야 한다는 생각이, 일이 아닌 육아에서는 가끔 자녀와의 갈등으로 이어질 때가 있습니다. 육아는 투자 시간 대비 성과가 뚜렷하지 않거든요. 둘째는 6개월이니 서서히 수면 시간이 일정해질 텐데, 약간 감각적으로 예민하거나 까다로운 기질을 가진 아이라면, 수면, 식사 시 보살핌을 더 많이 필요하기도 하죠. 혹시 어머니도 그런 특성이 있는지

살펴보세요. 예민한 분이면, 시각적 또는 청각적 자극(지저분한 집안, 아이들 소리 등)에 다른 사람보다 쉽게 동요되고, 이런 자극을 처리하면서 주어진 일을 할 때 다른 사람들보다 훨씬 많은 에너지를 쓰게 됩니다. 이유식 등도 챙겨야 하고, 4살 첫째 아이도 아직 엄마를 많이 찾을 때니 밤낮으로 체력이 많이 떨어진 상태일 거예요. 첫째 아이는 이제 서서히 또래들과 어울려 지내는 연습을 해야 하니 어린이집에서 즐겁게 지내고 오면 됩니다. 현명하게 잘 결정하셨어요. 재미있게 놀고 오라고 하고, 다녀와서 뭐했는지 물어보면서 잘 크고 있다는 것을 지지해주세요.

아버님과 대화를 나누어 보셨을까요? 육아에 관심이 있는 분이라면 어머니와 의논을 하실 듯합니다. 육아와 가사를 재분담하는 것을 의논할 수도 있지만, 그것보다는 현재 어머니의 상황을 터놓을 수 있어야 합니다. 마음이 고장이 난 것이니 이것은 의식적으로 노력한다고 되는 것은 아닙니다. 도움이 필요합니다. 아버님이 마음속 대화가 되는 분이라면 어느 정도 해결점을 두 분이 찾으실 수 있을 것이고요. 그렇지 않다면, 어머니께서 스스로 본인의 정신건강을 지키는 방법을 찾아보셔야 하겠습니다. 어머니 자신을 스스로 위로해주세요. 내가 지금 이런 상태인 것을 온전히 받아들이셔야 합니다. 인식이 잘 될수록 아이들에게 엉뚱하게 화풀이하는 횟수가 줄어들 것입니다. 둘째도 짧게 가정식 영아반 어린이집을 보낼 수 있는지 방법을 찾아보셔도 좋고요. 아니면 정부 아이돌봄사업을 통해 아이돌보미 선생님이 일정 시간 아이를 볼 때, 어머니가 휴식할 수 있는 장소를 찾아서 충전을 하셔도 좋습니다. 글에 남겨주신 것처럼 엄마의 건강이 최우선이 되어야 합니다. 햇살이 괜찮을 때 하루에 한 번 꼭 산책을 하고 오세요. 우울은 수용성이라는 말이 있습니다. 걸으며 땀 흘리고 씻고 나면 좀 괜찮아지실 거예요. 물론 둘째와 함께 해야 해서 외출 준비가 조금 어려울 수 있겠지만, 첫째 등원 후 바로 산책을 하는 등의 하루 고정 일정을 만들어보세요. 아니면 전문의 선생님의 진단을 통해 우울증 개선에 도움이 되는 약을 일시적으로 드시는 것도 좋습니다. 어머니의 증상이 심각해서 약을 먹어야 한다고 생각하는 것이 아니라, 아이를 키우기 위해서 좀 기분을 조절하기 위해서 약을 먹는다고 생각하시면 됩니다. 물론 모두 수유를 하지 않아야 가능하겠지요.

오늘 또 하루를 어떻게 버텼는지 짧게 점검해보세요. 위기의 순간이 많았겠지만 어떻게 버텼는지를 떠올려보면서 자신을 스스로 칭찬해주세요. 멀리서 어머니를 응원하겠습니다.



아빠껌딱지가 갑자기 아빠를 거부해요

상담내용

44개월, 27개월 두 아이를 키우는 양육자입니다. 첫째는 돌 전후부터 저보다는 아빠를 더 좋아해 아빠와 자야하는 아빠 껌딱지입니다. 그런데 타지역으로 이사하는 과정에서 남편이 먼저 발령나게 되어 일주일에 한두 번 들어오게 되었습니다. 물론, 적게 오는 만큼 시간이 되는 한 아이들 목욕도 해주고, 주말에도 아이들과 잘 놀아주는 편입니다. 요즘은 가족이 모두 이사 와서 예전처럼 지내는데 아이가 아빠가 싫다며 “아빠 화나.”라는 말을 자주 합니다. 그리고 항상 아빠 옆에서 잠을 잤는데 한 번은 아빠가 옆에 누우니 아이가 깨서 아빠에게 저리가라며 난리가 났습니다. 남편도 감정이 상했는지 방에서 나가려 하고 아침 출근 때도 아이와 인사를 안하려 하네요. 남편이 안타깝기도 하고 아이가 이사를 하면서 스트레스를 받고 있나 걱정도 됩니다. 그리고 이사 때문에 남편에게 잔소리나 화를 냈던게 원인인가 싶기도 하여 걱정이 되는데, 우리 가족 어떻게 해야 할까요?

답변내용

아빠를 좋아하던 아이가 갑자기 아빠에게 화를 내고 거부를 해서 당황스러우셨겠어요. 발달연령상 44개월은 자기주장이 강해지는 시기로 부모-자녀간 갈등이 생기기 시작합니다. 이때 보이는 지나치지 않을 정도의 떼부림은 정상 발달범주(아이가 성장하면서 겪는 일들)이기도 합니다. 또한, 아이들은 자신의 불편한 감정을 언어로 적절하게 표현하지 못하기 때문에 짜증이나 화로 자신의 불편한 감정을 표현하기도 합니다. 아이가 혹시 이사 온 환경 때문에 스트레스 받은 것은 없는지, 생활에서 스트레스가 될 만한 상황은 없는지, 아빠와의 관계에서 스트레스 될만한 상황이 없었는지 아이를 되돌아보는 시간을 가졌으면 좋겠습니다.

아이에게 이사는 큰 변화 중 하나이고, 환경의 변화를 민감하게 받아들이는 아이에게는 큰 스트레스 요인으로 다가오기도 합니다. 이사를 진행하는 과정에서 부모도 변화에 대응하기 위한 준비를 하며 그 과정에서 부부싸움이 일어나기도 하여 아이들이 환경의 변화를 더욱 민감하게 느낄 수 있습니다. 또한, 아이들은 자신이 좋아하는 부모의 생각과 감정에 쉽게 동요되는 경향이 있어서 아이가 아빠를 거부하는 것들은 이러한 여러 가지 원인과 맞물려서 나오는 감정일 수 있습니다.

먼저, 억지로 아빠와의 관계를 개선하고자 노력하기보다는 아이를 새로운 환경에 적응시키기 위해 주의를 기울여주세요. 그리고 가족들이 함께 즐거운 활동(이사한 곳의 맛집을 가보기, 특별한 곳 여행해보기 등)을 하면서 네 식구만의 시간을 가져보세요. 이후에 차츰 아빠와 큰아이, 아빠와 작은 아이 짝을 이루어 데이트하는 경험을 만들어 주세요. 잠깐 마트에 가서 둘이서만 장을 본다거나, 둘이서만 놀이터에 나가는 등의 비밀스럽고 특별한 경험을 쌓는 것입니다. 이렇게 단계적으로, 지속적으로 새로운 환경에 적응하며 부모-자녀 간의 관계를 쌓아간다면 안정을 찾을 수 있을 것입니다.