

"Positive Opposite" 부모기술

"Positive Opposite" 부모기술은 예일대학교의 심리학교수인 Alan Kazdin 박사가 오랜 임상경험을 거쳐서 착안해 낸 부모기술이다. Kazdin 교수는 그가 임상에서 만나는 부모들이 아이들의 행동을 긍정적인 쪽으로 개선하고는 싶은데도 불구하고 그러나 막상 자녀의 행동을 말할 때 보면 자녀행동의 긍정적인 면보다는 잘못된 부분과 부정적인 것을 주로 들추어내고 이를 추궁하는데 매우 익숙해져 있는것을 발견하였다.

- "애가 왜 동생한테 소리 지르고 그래?"
- "비디오 게임 당장 그만 두지 못해?"
- "학교 늦어도 엄마는 모른다."
- 너희들 시도 때도 없이 조르는 통에 내가 못살겠어 정말.
- 공부하면서 무슨 전화질이야?
- 방구석이 이게 뭐야? 방바닥이 무슨 쓰레기통이야?
- 세수하면서 세면대는 왜 이렇게 지저분하게 만들어 놓니?
- "성적이 너 이게 뭐니? 하라는 숙제는 안하고 맨날 비디오나 하고 있으니."
- "너는 참을성이 부족해서 그거 못하겠지?"
- "한 번 만 더 말썽부리면 그때는 정말 국물도 없어."

이것이 부모님들이 일상생활에서 자녀들에게 흔히 하는 대화내용이라고 Alan Kazdin 박사는 말한다. 또 다른 자녀교육전문가 Jane Nelson 박사는 부모들이 일상에서 약 85%의 시간을 이렇게 자녀들 잘못된거 꼬집어내어서 핀잔주고 꾸지람하는데 사용한다고 한다. "Positive Opposite" 부모기술은 자녀의 잘못된 행동을 지적해서 핀잔을 주는 대신에 자녀들이 해야 할 행동을 정확하게 지시해주고, 긍정적이고 바른 행동을 부각시켜주는 기술을 말한다.

"너는 참을성이 없어서 그거 못하겠지?" 이런 말을 하는 부모는 자녀가 무엇을 하기를 기대하면서 이런 말을 하게 될까? "그래 너는 참을성이 없어서 그런거 못하는 아이니까 내가 똑똑히 확인시켜 주마." 이런 의도로 이렇게 말을 하는 부모는 없을 것이다. 아이가 참을성있게 행동하는 모습을 보고는 싶은데 다만 어떤 말을 하여야 아이에게 참을성이 생겨나는지 그 방법을 모르기 때문에 이런 말이 나오고있는 것이다. "너는 참을성이 없어서 그거 못하겠지?" 이렇게 부모가 나서서 자녀의 참을성 없음을 판정 내려주게 되면 자녀는 참을성이라는 추상적인 행동개념을 익힐 기회는 없어진다. 자녀에게 참을성을 키워주고 싶으면 무엇이 참을성있는 행동인지 그런 행동을 하도록 기회를 주어야한다. "왜 뭐가 잘 안돼?" "What do you need to do?" "문제가 뭔데?" "What kind of problems are you having?" 이런 질문을 해줄 때 아이들은 용기를 얻고 자신의 행동을 돌아보고 문제의 해결점을 찾고자 한다. 그리고 그것이 참을성있는 행동이다.

아이들끼리 서로 자기 좋아하는 TV 프로그램을 보려다가 고함을 지르고 싸우기 시작하는데, 엄마가 아이한테 "애가 왜 동생한테 소리지르고 그래?" 이렇게 야단을 칠 때 엄마가 진심으로 바라는 자녀의 행동은 무엇일까? 화내지 않고 차분한 목소리로 동생에게 네가 필요한 것을 부탁하라는 것이 아닐까? 그렇다면 엄마, 아빠부터 우선 화내지 않고 차분한 목소리로 지시할 줄 알아야한다. 그리고 "동생한테 말할 때 차분하고 조용한 목소리로 말해라." "Speak in a calm and quiet voice to your brother (sister)." 이렇게 지시하고 그리고 차분한 목소리로 동생한테 말하는 것이 어떤 것인지 부모가 직접 시범을 보여준다. "Let me

show you how,” 말하고는 아이가 만약 Hannah Montana 쇼를 볼려고 서로 다투었다면, 조용한 목소리로 “May I watch Hanna Montana for 15 minutes?” 이렇게 말하도록 그 방법을 알려준다.

“너희들 시도 때도 없이 조르는 통에 내가 못살아 정말.” 이 말을 하는 부모는 아이들이 어떤 행동을 하기를 원하고 있는가? “엄마, 아빠한테 부탁할 일이 있을때는 나중에 쉬는 시간에 차분하고 밝은 목소리로 부탁해라.” 바로 이런 것 아니겠는가?

“너는 세수만 하면 세면대 꼴이 이게 뭐니?” 세수하고 나서 세면대를 깨끗하게 해놓기를 원한다면 “세수하고 나서 세면대 깨끗이 닦아 놓아라.” “Clean up your mess after you use your bathroom,” 이렇게 말하여야 한다.

“숙제하고 나서 놀아라고 몇 번을 말해야 알아 듣겠니?” 이 말은 “숙제 다 하면 엄마한테 검사받고 난 다음에 시간 남으면 그때 나가서 놀아라.” 이렇게 말하면 된다.

자녀가 하고 있는 잘못된 행동, 부모가 원치 않는 행동들을 지적하고 야단을 쳐서 자녀의 행동을 고치거나 개선시키는 일보다는 부모가 원하는 행동, 즉 자녀들이 하여야 하는 행동, 그것에 포커스를 맞추어서 강화시켜주는 일이 훨씬 더 수월하다.

나쁜 행동을 없애고 싶으면 좋은 행동을 강화시켜서 나쁜 행동을 줄이도록 한다. “너 도대체 뭐가 될려고 그렇게 공부도 안하고 돌아다녀?” 이 말 대신에 “저녁 7시부터 9시 30분까지는 책상에 앉아서 숙제, 과제물하고 연습, 복습해라. 그리고 잠 자기 전에 아빠하고 검토해라.” 또는 “Do your homework and other assignments from 7 to 9:30 at your desk and check with me before you go to bed.” 이것이 아이의 행동을 개선하는데 실질적이고 또 실현성이 있다.

아침에 이불속에서 안나오고 등교가 늦어지는 일이 있다면, “학교 지각해도 엄마는 모른다,” 또는 “내가 너희들 걱정부려서 못살겠어.” 이런 말 대신에 “아침 6시에 일어나서 30분까지 세수, 양치질하고 옷갈아 입고 백팩 챙겨 와서 식사할 준비하고 앉아 있어.” 또는 “Get up at 6, brush your teeth, get dressed, get your back pack ready, and come to the kitchen table by 6:30 for breakfast.” 이렇게 지시하여야 한다. 백팩은 사실 그 전날 이미 챙겨져 있어야 한다. 그래서 “Get your backpack ready before you go to bed.” 이렇게 전날 지시를 해 놓는다.

셀폰에 매달려 친구들과하고 잡담하는데 시간을 보내는 아이에게 “도대체 누굴 닮아서 저런지 원?” 이런 말 대신 아이가 개선해야 하는 행동에 대해서 정확하게 지시한다. “셀폰은 학교 갔다와서 한시간 휴식하는 동안에만 사용하고 저녁식사 전까지는 숙제 끝내고 검사 받아라.” 또는, “Use your cell phone during your one-hour break. Complete your assignment and check with me first.” 이 기술을 이용하여서 다음을 연습 한 번 해보자.

“성적이 너 그게 뭐니? 제발 공부 좀 해라!”

이 말을 아이에게 할 때 부모는 아이가 무엇을 하기를 원했는지 그것을 자녀에게 그대로 한 번 전달하는 말을 연습해보자.

얼른 생각이 떠오르지 않는다면 지금 부모가 어떤 생각을 하고 또 어떤 기분이 들어서 이런 말을 했는지 그것을 생각해 보도록 한다. “제발 좀 공부 열심히 해라.” 이 말은 책상에 앉아서 진지하게 공부하는 모습을 보고자 하는 부모의 마음에서 나오는 말일 것이다.

그리고 아이가 지시한 행동을 그대로 따르고 있을 때, 공부하라고 했는데 정말 공부를 하고 있으면, 그때는 그 공부하고 있는 모습을 미소를 짓고 잠시 지켜보아 주거나 “Great job!” 또는 “I see you are studying hard.” 이렇게 자녀가 하고 있는 긍정적인 행동에 관심을 가져주고 한, 두 번 정도 격려해주어서 부모가 항상 가까이에서 관심을 가지고 지켜보고 있다는 것을 보여주도록 한다. 그리고 공부가 끝나고 나면 “How was the study?” “How do you feel now since you completed your homework?” “Tell me what you’ve learned today.” 이렇게 해서 공부한 것에 대해 그 과정과 성취감, 그리고 아이가 배운 것을 부모에게 간단하게 설명할 수 있도록 하는 대화를 이끌어 낸다.

지금 배운 내용을 다시 한 번 정리해보면, 85%의 시간을 자녀의 잘못된 행동을 지적해서 핀잔을 주는 대신에 “Positive Opposite” 기술에 사용하도록 한다. 자녀들이 해야 할 일, 올바른 행동을 그대로 지시하며, 올바른 행동이 어떤 것인지 부모가 자녀에게 직접 시범을 보여주도록 한다. 차분한 목소리로 동생한테 말하는 것이 어떤 것인지, 참을성있게 과제에 매달리는 것이 무얼 말하는지 부모가 직접 시범을 보여주고, 그리고 자녀의 긍정적인 행동에 관심을 보여주고 이를 격려하여서 강화시키도록 한다.

집에서 자녀들이 하는 행동 중에서 하지 말았으면 하는 것들을 골라서 리스트를 만들고 그 행동들 대신에 자녀가 해야 할 행동을 구체적으로 적어보도록 하자. 그리고 자녀들이 해야 할 일들을 리스트에 나와 있는대로 그대로 지시하기로 한다. 이때 부모는 부드러움과 단호함이 함께하는 부모기술이 필요함을 다시 강조하고자 한다. 부모는 graceful 한 자세를 유지하면서 동시에 단호하게 행동하여야 한다.

Also See:

동영상: ["Positive Opposite" 부모기술](#)

[격려받는 자녀, 질책당하는 자녀의 차이](#)