

육아는 처음이지만, 좋은 부모가 되고 싶어요!

「멋진아이 프로젝트」

아이를 키우다 보면 “이럴 때는 어떻게 해야 할까?” 고민되는 순간들이 참 많습니다. 아이들의 행동과 마음을 조금 더 이해하고, 가정에서 실천할 수 있는 방법을 함께 알아봅시다. 

Q1. 핸드폰을 손에서 놓지 않아요.

스마트폰, TV, 태블릿, 게임기 등 다양한 디지털 기기는 이제 아이들의 일상에서도 쉽게 접할 수 있습니다. 특히 유아기에는 스스로 사용 시간을 조절하기 어려워 **부모님의 관심과 올바른 사용 습관 형성**이 중요합니다.

아이들은 빠르게 변화하는 화면과 강한 시청각적 자극에 쉽게 흥미를 느끼고 몰입합니다. 스크린 사용 시간이 지나치게 길어지면 부모와 대화하고 놀이하는 시간, 책을 읽는 시간, 또래와 어울리거나 신체 활동을 하는 시간이 상대적으로 줄어들 수 있습니다.

스마트폰을 내려놓기 어려워하거나 사용을 중단했을 때 심하게 짜증을 내는 모습이 반복된다면 아이의 미디어 사용 습관을 한 번 점검해 주세요.

행복한 육아 TIP

하나. 우리 가족만의 스크린 사용 약속을 만들어 주세요.

사용 시간과 장소를 정하고 가족 모두가 일관성 있게 실천해 주세요. 식사 시간이나 잠들기 전에는 스마트폰을 사용하지 않는 등 작은 규칙부터 시작하는 것이 좋습니다.

둘. 부모님과 함께하는 즐거운 시간을 늘려주세요.

아이와 대화하고 책을 읽거나 함께 놀이하는 시간을 늘려주세요. 스크린 밖에서도 충분히 즐거운 경험을 할 수 있다는 것을 느끼게 해주는 것이 중요합니다.

셋. 밖으로 나가 마음껏 몸을 움직여 보세요.

공놀이, 배드민턴, 자전거, 산책 등 아이가 좋아하는 신체 활동을 함께해 주세요. 규칙적인 야외 활동은 건강한 생활 습관을 형성하는 데 도움이 됩니다.

Q2. 늘 주변만 맴돌고 친구와 잘 어울리지 못해요.

아이마다 새로운 사람에게 다가가고 친구 관계를 맺는 속도는 다릅니다. 낯선 상황에서 수줍어하거나 자신의 생각을 표현하는 데 어려움을 느끼는 아이도 있습니다.

사회성은 단순히 시간이 지나면서 저절로 형성되기보다는 **부모와의 안정적인 관계, 다양한 또래 경험, 자신의 생각을 표현하는 기회**를 통해 차근차근 발달합니다.

💡 행복한 육아 TIP

하나. 자기표현을 충분히 할 수 있도록 도와주세요. 💬

아이의 생각을 먼저 들어주고 작은 선택과 결정도 존중해 주세요. "너는 어떻게 생각해?" 라고 물어보는 작은 습관이 자기표현과 자신감을 키워줍니다.

둘. 친구들과 자연스럽게 어울릴 기회를 만들어 주세요. 👥

또래 친구와 함께 놀이하거나 이야기할 수 있는 편안한 환경을 만들어 주세요. 작은 만남부터 시작해 긍정적인 또래 경험을 쌓도록 도와주는 것이 좋습니다.

셋. 지나친 간섭은 조금 줄여주세요.

아이가 스스로 관계를 맺고 문제를 해결해 볼 수 있도록 기다려 주세요. 부모가 모든 상황에 먼저 개입하기보다 필요한 순간에 도움을 주는 것이 중요합니다.

넷. 칭찬과 격려로 자신감을 키워주세요. 🌱

잘한 결과뿐만 아니라 친구에게 먼저 인사하거나 자신의 의견을 표현한 작은 노력도 발견해 구체적으로 칭찬해 주세요.

🌟 Q3. 모든 일에 의욕이 없어요.

"내가 해낼 수 있어!"라는 자신의 능력에 대한 믿음을 **자기효능감**이라고 합니다.

자기효능감이 충분히 형성되지 않은 아이는 새로운 일을 시작하기 전부터 실패를 걱정하거나, 어려운 상황을 만나면 쉽게 포기하고 부모에게 의지하려 할 수 있습니다.

아이에게 필요한 것은 처음부터 큰 성공을 요구하는 것이 아니라 **작은 성공을 반복해서 경험하며 '나도 할 수 있다'는 믿음을 쌓아가는 과정**입니다.

💡 행복한 육아 TIP

하나. 작은 성공을 경험하게 해주세요. 🏆

아이가 충분히 해낼 수 있는 작은 과제부터 시작해 보세요. 성공했던 경험은 다음 도전에 나설 수 있는 자신감이 됩니다.

둘. 다른 사람의 모습을 관찰할 기회를 주세요. 👁️

처음 하는 일을 두려워한다면 부모나 친구가 먼저 해보는 모습을 보여주세요. 관찰하면서 방법을 이해하면 새로운 시도에 대한 부담도 줄어듭니다.

셋. 억지로 도전을 강요하지 마세요.

“왜 이것도 못 해?”, “그냥 한번 해봐!”라는 말보다는 아이가 준비될 때까지 기다려 주세요.

넷. 결과보다 노력의 과정을 칭찬해 주세요. 🙌

“1등 했네!”보다 “끝까지 해보려고 노력했구나!”와 같이 과정과 노력을 구체적으로 인정해 주세요.

💖 Q4. 아이의 자존감을 키워주고 싶어요.

자존감은 스스로 자신의 존재와 가치를 소중하게 여기고 존중하는 마음입니다.

유아기에 부모에게 존중받고 자신의 생각과 감정을 인정받는 경험은 긍정적인 자아상을 형성하는 데 중요한 밑거름이 됩니다.

💡 행복한 육아 TIP

하나. 지킬 수 있는 규칙을 정하고 일관성 있게 지켜주세요.

감정적으로 지나친 벌칙을 정하기보다 아이가 이해하고 실천할 수 있는 명확한 규칙과 결과를 알려주세요.

둘. 가족의 일에 아이의 의견도 물어봐 주세요. 🏠

“오늘 저녁에는 무엇을 먹을까?”, “주말에는 무엇을 하고 싶어?”처럼 작은 일이라도 아이의 생각을 들어주세요. 가족의 한 구성원으로 존중받고 있다는 느낌을 가질 수 있습니다.

셋. 아이를 놀리거나 다른 사람과 비교하지 마세요.

어른에게는 가벼운 농담이어도 아이에게는 상처가 될 수 있습니다. 특히 다른 사람 앞에서 아이의 실수나 약점을 이야기하는 것은 피해주세요.

넷. 아이에게 선택권을 주세요. ✨

작은 일부터 스스로 선택하게 하고 그 선택을 존중해 주세요. 선택하고 책임지는 경험은 자신에 대한 믿음을 키워줍니다.

🎯 Q5. 활동적이고 외향적인데 집중력이 약해요.

활동량이 많고 에너지가 넘치는 아이들은 오랫동안 한자리에 앉아 있는 것을 어려워할 수 있습니다.

이런 아이에게 무조건 “가만히 앉아 있어!”라고 요구하기보다 **아이의 특성을 이해하고**

집중하기 좋은 환경과 활동 방법을 찾아주는 것이 중요합니다.

💡 행복한 육아 TIP

하나. 몸을 활용한 학습 방법을 활용해 보세요. 🏃

말하기, 발표하기, 직접 움직이며 찾기 등 아이가 적극적으로 참여할 수 있는 활동을 활용해 주세요.

둘. 집중할 수 있는 환경을 만들어 주세요.

책상 주변의 장난감을 정리하고 TV를 끄는 등 시선을 빼앗는 요소를 줄여주세요.

셋. 짧은 시간부터 집중하는 습관을 길러주세요. ⌚

처음부터 오랜 시간 집중하기를 요구하기보다 아이가 감당할 수 있는 시간부터 시작해 조금씩 늘려주세요.

넷. 규칙적인 생활 습관을 만들어 주세요.

놀이, 식사, 독서, 수면 시간을 일정하게 유지하면 아이가 일상의 흐름을 예측하고 활동에 집중하는 데 도움이 됩니다.

😞 Q6. 뜻대로 되지 않으면 울기만 해요.

유아기는 자신의 감정을 정확한 말로 표현하는 방법을 배워가는 시기입니다. 속상함, 화남, 답답함과 같은 여러 감정이 모두 '울음'으로 표현되기도 합니다.

따라서 아이가 운다는 사실만 보기보다는 왜 울고 있는지 살펴보고 감정을 말로 표현할 수 있도록 도와주는 것이 중요합니다.

💡 행복한 육아 TIP

하나. 속상해서 우는 아이에게는 먼저 공감해 주세요. 😊

"많이 속상했구나.", "마음대로 되지 않아서 화가 났구나."처럼 아이의 감정을 말로 표현해 주세요.

둘. 안 되는 행동에는 차분하고 단호한 기준을 보여주세요.

아이의 감정은 받아주되 위험하거나 잘못된 행동까지 허용할 필요는 없습니다. "속상한 건 이해하지만 때리는 건 안 돼."처럼 감정과 행동을 구분해 알려주세요.

셋. 울음 대신 말로 표현하는 방법을 알려주세요. 💬

아이가 진정된 뒤 "도와주세요", "속상해요", "저도 하고 싶어요"와 같이 자신의 요구와 감정을 말로 표현하는 방법을 연습해 주세요.

👉 Q7. '안 돼!'를 어떻게 가르쳐야 할까요?

칭찬과 격려는 중요하지만 아이가 성장하면서 지켜야 할 규칙과 해서는 안 되는 행동을 배우는 것 역시 필요합니다.

훈육의 목적은 아이를 무섭게 만드는 것이 아니라 자신의 행동이 왜 잘못되었는지 이해하고 다음에는 어떻게 행동해야 하는지 배우도록 돕는 것입니다.

💡 행복한 육아 TIP

첫째. 왜 안 되는지 설명해 주세요.

단순히 "안 돼!"라고 말하기보다 아이가 이해할 수 있는 언어로 이유를 설명해 주세요.

둘째. 훈육의 기준을 일관되게 유지해 주세요. 🌸

부모의 기분에 따라 허용되는 행동이 달라지지 않도록 가족의 기본적인 규칙을 정해주세요.

셋째. 부모님이 먼저 감정을 가라앉혀 주세요.

화가 난 상태에서 큰소리로 이야기하면 아이는 자신의 행동을 돌아보기보다 부모를 무서워할 수 있습니다. 가능한 한 차분하고 낮은 목소리로 이야기해 주세요.

넷째. 변화에는 시간이 필요하다는 것을 기억해 주세요. 🌱

한두 번 알려준다고 행동이 바로 바뀌지는 않습니다. 반복해서 알려주고 일관성 있게 지도하면서 기다려주세요.

🧠 Q8. 자신 있게 말을 잘 하지 않아요.

언어 발달에는 개인차가 있으며, 말을 할 수 있어도 낯선 사람 앞에서는 자신 있게 표현하지 못하는 아이들이 있습니다.

말을 잘하게 만드는 것보다 먼저 필요한 것은 "내 이야기를 편안하게 해도 괜찮다"는 경험입니다.

💡 행복한 육아 TIP

하나. 아이가 끝까지 말할 수 있도록 기다려 주세요. 💬

표현이 서툴거나 문장이 완벽하지 않더라도 중간에 고쳐주기보다 끝까지 들어주세요.

둘. 책을 소리 내어 함께 읽어보세요. 📖

부모와 번갈아 읽거나 등장인물의 대사를 따라 하는 등 즐거운 낭독 경험을 만들어 주세요.

요.

셋. 자연스러운 대화를 많이 나눠주세요.

“오늘 뭐가 제일 재미있었어?”, “만약 네가 주인공이라면 어떻게 했을까?”처럼 정답이 없는 질문을 통해 생각을 말로 표현할 기회를 주세요.

넷. 다양한 책을 통해 어휘력을 키워주세요.

책을 읽은 뒤 내용에 대해 함께 이야기하며 새로운 단어와 표현을 자연스럽게 익힐 수 있도록 도와주세요.

🌙 Q9. 잠자리에 들 때 책을 읽어주면 좋나요?

네. 잠들기 전 책 읽기는 부모와 아이가 하루를 편안하게 마무리하며 **정서적 안정감과 친밀감을 쌓을 수 있는 좋은 생활 습관**입니다.

부모님의 목소리를 들으며 책을 읽고 이야기를 나누는 시간은 아이에게 책에 대한 긍정적인 경험을 만들어줍니다.

💡 행복한 육아 TIP

하나. 잠들기 전에는 편안하게 읽을 수 있는 책을 골라주세요. 🌙

따뜻한 이야기나 상상력을 자극하는 그림책 등 아이가 편안하게 하루를 마무리할 수 있는 책이 좋습니다.

둘. 한 가지 종류에 치우치지 않고 다양한 책을 경험하게 해주세요. 📚

창작동화, 전래동화, 과학책, 그림책 등 다양한 분야의 책을 접하며 아이가 자신의 관심사를 발견하도록 도와주세요.

셋. 가능하면 부모님의 목소리로 직접 읽어주세요. 💕

완벽한 동화구연이 아니어도 괜찮습니다. 부모님의 표정과 목소리, 눈맞춤이 함께하는 책 읽기는 아이에게 특별한 교감의 시간이 됩니다.

넷. 책을 읽고 짧게 이야기를 나눠보세요.

“어떤 장면이 가장 재미있었어?”처럼 가벼운 질문을 나누며 하루를 따뜻하게 마무리해주세요.

👨👩 Q10. 좋은 아빠가 되기 위한 방법은 무엇일까요?

아빠와 함께 놀고 대화하며 쌓는 긍정적인 경험은 아이의 정서적 안정과 자신감 형성에

소중한 밑거름이 됩니다.

좋은 아빠가 되기 위해 꼭 많은 시간을 함께해야 하는 것은 아닙니다. **함께하는 시간 동안 얼마나 아이에게 관심을 기울이고 즐겁게 상호작용하느냐가 중요합니다.**

💡 행복한 육아 TIP

첫째. 부모가 서로 존중하는 모습을 보여주세요. 🏠

부모가 서로 대화하고 존중하는 모습은 아이에게도 안정감을 줍니다.

둘째. 함께하는 시간만큼은 아이에게 집중해 주세요. ⚽

짧은 시간이라도 스마트폰을 잠시 내려놓고 아이의 이야기를 듣고 함께 놀아주세요.

셋째. 아이에게 좋은 역할 모델이 되어주세요. 🌱

부모의 말과 행동은 아이에게 자연스럽게 전달됩니다. 다른 사람을 존중하고 약속을 지키는 모습을 생활 속에서 보여주세요.

넷째. 아이의 새로운 도전을 격려해 주세요. 🙌

부모가 먼저 해결해주기보다 아이가 스스로 해볼 수 있는 기회를 주세요. 도움이 필요할 때 곁에서 적절히 도와주며 "스스로 해냈다"는 경험을 만들어주는 것이 중요합니다.

💖 아이와 부모가 함께 성장하는 「멋진아이 프로젝트」

좋은 부모가 된다는 것은 모든 상황에서 완벽한 답을 알고 있다는 뜻이 아닙니다.

아이의 마음을 한 번 더 들여다보고, 이야기를 들어주고, **아이에게 필요한 방법을 함께 찾아가는 작은 노력들이 모여 건강한 성장을 만들어갑니다.**

오늘도 아이의 가장 가까운 곳에서 함께 성장하는 부모님을 응원합니다. 🌿