WEBVTT

00:00:31.816 --> 00:00:35.515
안녕하세요?
GSEEK의 임영주입니다.

00:00:35.752 --> 00:00:41.703
주변에 보면 뭔가 칭찬을 들으면
굉장히 어색해하는 분들 계시죠?

00:00:41.728 --> 00:00:46.109
예를 들면 우와, 오늘
참 멋지시네요라고 칭찬을 했을 때

00:00:46.134 --> 00:00:49.832
여러분 주변에는 어떤 반응을
보이는 분들이 계신가요?

00:00:50.175 --> 00:00:54.166
크게 두 가지로 한번 나눠서
반응에 대한 이야기해 볼까요?

00:00:54.191 --> 00:00:59.509
어떤 분은 네, 감사합니다.
이렇게 반응을 보이는 분이 계시고요.

00:00:59.534 --> 00:01:02.976
또 어떤 분은 당황하면서
아니에요, 이거 오래된 건데

00:01:03.001 --> 00:01:04.773
모처럼 한번 그냥 입어봤는데.

00:01:04.798 --> 00:01:07.761
이러면서 쑥스러워하는 분도
계십니다.

00:01:07.786 --> 00:01:10.652
사실 제가 쑥스러움이라고
표현을 했는데요.

00:01:10.677 --> 00:01:14.246
어떻게 보면 자기 자신을
비하하는 것이

00:01:14.271 --> 00:01:16.414
습관이 된 경우가 있거든요.

00:01:16.690 --> 00:01:20.398
이 반응을 토대로 저는
전자의 경우에는

00:01:20.423 --> 00:01:22.253
자존감이 높은 사람,

00:01:22.278 --> 00:01:25.378
후자의 경우에는 자존감이
낮은 사람이라고

00:01:25.403 --> 00:01:28.230

볼 수도 있다는 생각이 듭니다.

00:01:28.725 --> 00:01:32.839
자존감이라는 이야기가
요즘 정말 많이 회자되고 있습니다.

00:01:32.864 --> 00:01:34.597
자존감이 뭘까요?

00:01:35.056 --> 00:01:38.523
나는 사랑받을 가치가 있는
소중한 존재야.

00:01:38.548 --> 00:01:40.964
나는 가치 있는 사람이야 하면서

00:01:40.989 --> 00:01:44.695
자신의 존재에 대해서
긍정적으로 생각하는 마음,

00:01:44.720 --> 00:01:50.632
바로 자기 존재감에 대해서
긍정심을 가진 사람입니다.

00:01:51.369 --> 00:01:53.953
아이가 어떤 사람으로 자라느냐?

00:01:53.978 --> 00:01:55.632
자존감 있는 아이.

00:01:55.832 --> 00:01:59.421
정말 우리 아이도 이렇게
키우고 싶을 텐데요.

00:01:59.446 --> 00:02:04.324
아이가 남이 자신을 어떻게
바라보느냐보다는

00:02:04.349 --> 00:02:06.765
자기 자신이 자기를
어떻게 보고 있느냐,

00:02:06.790 --> 00:02:08.523
이게 굉장히 중요하거든요.

00:02:08.744 --> 00:02:11.726
엄마, 쟤가~
엄마, 맨날 선생님이~

00:02:11.751 --> 00:02:14.480
이러면서 남 핑계대는 친구가
꽤 많습니다.

00:02:14.505 --> 00:02:17.996
물론 어릴 때는 자기중심적이라
그럴 수도 있지만

00:02:18.021 --> 00:02:21.804
알고 보면 자존감이 낮아서
그런 경우도 있거든요.

00:02:21.829 --> 00:02:24.753
이렇게 중요한 자존감, 오늘의 주제.

00:02:24.778 --> 00:02:28.738
아이를 위한 자존감 수업으로
들어가보겠습니다.

00:02:28.763 --> 00:02:34.949
아이의 자존감은 부모님께서
가만히 내버려 두어도 잘 크는데

00:02:34.974 --> 00:02:39.924
오히려 부모님께서 자존감을
깎아내리는 경우가 많다고 하는

00:02:39.949 --> 00:02:41.687
예를 많이 들었거든요.

00:02:41.712 --> 00:02:43.171
예를 하나 들어볼게요.

00:02:43.196 --> 00:02:44.773
내향적인 아이.

00:02:45.172 --> 00:02:48.601
이런 경우에는 대체적으로
목소리가 좀 작을 수가 있어요.

00:02:48.626 --> 00:02:50.847
수줍어하니까
인사도 씩씩하게 못 하고

00:02:50.872 --> 00:02:53.679
안녕하세요?
이렇게 하는 경우도 있거든요.

00:02:53.704 --> 00:02:58.816
이럴 때 부모님이 사회성이 낮아요,
자존감이 낮아서 걱정이에요.

00:02:58.841 --> 00:03:01.062
이렇게 뭉뚱그려 이야기를 하는데

00:03:01.379 --> 00:03:04.500
자존감이 낮다고 표현하면
정말 우리 아이가

00:03:04.525 --> 00:03:07.825
자기의 존재감에 대해서
부정하는 경우가 생깁니다.

00:03:07.983 --> 00:03:09.343
정리해 볼까요?

00:03:09.368 --> 00:03:14.871
아이가 가진 장점과 아이가 가진
자신감 있는 점을

00:03:14.896 --> 00:03:17.996
잘 받아들일 수 있게 하는 것,

00:03:18.021 --> 00:03:21.824
이렇다면 아이의 자존감은
상승하게 됩니다.

00:03:22.070 --> 00:03:27.175
아이의 자존감 키우는 대화법
몇 가지 저와 살펴보겠습니다.

00:03:27.200 --> 00:03:32.097
첫 번째는 긍정의 언어로
표현하자입니다.

00:03:32.287 --> 00:03:34.539
긍정의 언어는 뭘까요?

00:03:34.564 --> 00:03:38.621
부모님과 아이가 나누는
사소한 일상적인 대화가

00:03:38.646 --> 00:03:41.023
아이의 자존감을 키우기도 하고

00:03:41.048 --> 00:03:45.769
자존감의 탑을 무너뜨리기도 하는
경우를 제가 자주 봅니다.

00:03:45.794 --> 00:03:47.800
긍정의 언어는 뭐냐 하면요.

00:03:47.825 --> 00:03:51.296
부모님께서 오늘 아이에게 한
이야기를 돌이켜보면 되는데

00:03:51.321 --> 00:03:53.660
부정의 언어를 참 많이 사용해요.

00:03:53.841 --> 00:03:59.265
그렇다고 해서 매번 잘한다, 최고야.
이런 얘기가 아니고요.

00:03:59.290 --> 00:04:02.957
부정적인 표현은 뭐가 될래?

00:04:02.982 --> 00:04:04.402
그렇게 해서 되겠어?

00:04:04.427 --> 00:04:07.312
됐어, 아니야, 알았어.

00:04:07.337 --> 00:04:12.839
이렇게 1초 안에 아이에게
부정감을 주는 그런 말들입니다.

00:04:13.129 --> 00:04:15.222
이러면 방어 기제를 만들고요.

00:04:15.247 --> 00:04:18.113
아이로 하여금 말대꾸를 하게
만들거든요.

00:04:18.522 --> 00:04:21.472

그래서 안 할 거야? 라는 말도
하시잖아요.

00:04:21.497 --> 00:04:24.441
이거를 긍정으로 한번 표현해 볼게요.

00:04:24.985 --> 00:04:26.550
네, 하실 수 있죠?

00:04:26.575 --> 00:04:28.582
할 수 있어?

00:04:29.031 --> 00:04:30.398
할 거야?

00:04:30.487 --> 00:04:31.960
할 수 있겠니?

00:04:32.080 --> 00:04:34.519
안 할 거야?
할 수 있어?

00:04:34.544 --> 00:04:36.941
여러분, 이 차이 느끼시죠?

00:04:36.966 --> 00:04:37.722
이런 겁니다.

00:04:37.747 --> 00:04:43.113
아주 사소한 차이지만 우리말에
아 다르고 어 다르다고 하잖아요.

00:04:43.534 --> 00:04:46.335
만약에 아이가 잘못된
자세로 앉아 있습니다.

00:04:46.360 --> 00:04:47.859
이렇게 앉아 있어요.

00:04:48.106 --> 00:04:51.406
그렇게 좀 앉지 말라니까
왜 계속 그렇게 앉아 있어?

00:04:51.431 --> 00:04:52.988
척추 휜댔지?

00:04:53.110 --> 00:04:55.593
엄마 이야기는 뭔지 알겠어요.

00:04:55.618 --> 00:04:59.578
우리 아이가 바르게 앉아서
정말 멋진 모습으로

00:04:59.603 --> 00:05:02.097
우리 아이가 공부하는 모습
보고 싶겠죠.

00:05:02.122 --> 00:05:06.550
하지만 우리 아이에게는
자존감 무너지는 소리입니다.

00:05:06.575 --> 00:05:08.875
그러면 어떻게 얘기하는 게 좋을까요?

00:05:08.900 --> 00:05:12.800
허리 펴고 바르게 앉자라는 말과

00:05:12.825 --> 00:05:16.082
그렇게 좀 앉지 말라니까
왜 맨날 그렇게 앉아?

00:05:16.107 --> 00:05:20.867
이 사소한 차이가 아이의 자존감을
내렸다 올렸다 할 수 있다는 것.

00:05:21.165 --> 00:05:23.835
그런데 지금 제 얘기를 들으면서

00:05:23.860 --> 00:05:28.269
선생님, 자존감이라는 건
그렇게 사소하게 올라갔다 내려왔다

00:05:28.294 --> 00:05:30.320
하지 않는 거라던데요?

00:05:30.345 --> 00:05:31.765
맞습니다.

00:05:31.873 --> 00:05:34.714
자존감이 튼튼한 어른의 경우에는

00:05:34.739 --> 00:05:38.289
사람의 한마디 때문에
왔다 갔다 하지는 않는데요.

00:05:38.314 --> 00:05:42.878
아직 어린 우리 아이들은
부모님의 한마디, 한마디가

00:05:42.903 --> 00:05:47.175
오히려 자존감 형성에
그렇게 큰 영향을 미치는 겁니다.

00:05:47.573 --> 00:05:49.519
또 다른 예를 한번 들어볼까요?

00:05:49.544 --> 00:05:52.683
아이가 밥을 먹을 때
계속 입을 벌려서

00:05:52.708 --> 00:05:54.714
쩝쩝쩝 소리를 내는 거예요.

00:05:54.739 --> 00:05:58.425
정말 엄마는 이 습관을 고쳐주려고
여러 번 얘기했습니다.

00:05:58.450 --> 00:06:02.371
엄마도 살짝 짜증이 몰려오죠?
그럴 때 이렇게 얘기합니다.

00:06:02.396 --> 00:06:06.101

또 그런다.
쩝쩝대지 말라니까.

00:06:06.126 --> 00:06:11.160
여러분, 할 말은 하셨지만
아이 민망하게만 한 겁니다.

00:06:11.281 --> 00:06:13.933
조금만 긍정으로 표현해 볼까요?

00:06:13.958 --> 00:06:17.742
우리 고치게 할 건
고치게 해야 하잖아요.

00:06:17.767 --> 00:06:21.067
하지만 덜 민망하게
할 말씀은 해야 합니다.

00:06:21.404 --> 00:06:26.902
누구야, 음식을 먹을 때는
소리가 조금 적게 나게 씹자라고

00:06:26.927 --> 00:06:28.093
말해 주는 겁니다.

00:06:28.118 --> 00:06:33.269
즉 행동을 하지 말라는 것만
얘기하면 대안이 제시되지 않으니까

00:06:33.294 --> 00:06:36.316
그러면 어떻게 해라라는 것까지
얘기해 줄 때

00:06:36.341 --> 00:06:38.933
아이가 행동을 바르게 하면서

00:06:38.997 --> 00:06:42.078
자기의 자존감도
잘 지킬 수가 있습니다.

00:06:42.280 --> 00:06:46.179
그다음은 공감에 관한 겁니다.
너무도 잘 알고 계시죠?

00:06:46.626 --> 00:06:50.261
공감에 대해서는
정말 잘 알고 계시면서도

00:06:50.286 --> 00:06:55.164
사실 현실에서는
잘 되지 않는 경우가 있습니다.

00:06:55.320 --> 00:06:59.304
제가 에피소드 하나를
사례로 들려드리겠습니다.

00:06:59.666 --> 00:07:04.402
어느 학생이 정말 수학을 노력해도
잘 안 되는 모양이에요.

00:07:04.427 --> 00:07:06.218

그래서 엄마한테
이렇게 얘기했습니다.

00:07:06.270 --> 00:07:10.105
아, 정말 공부해도 수학 점수
진짜 안 나와요.

00:07:10.696 --> 00:07:14.539
그랬더니 엄마가 뭐라고
얘기했냐 하면

00:07:14.906 --> 00:07:17.644
수학을 포기하면 대학도
포기하는 거야.

00:07:18.042 --> 00:07:22.214
아, 그게 아니고요.
수포자가 많다고요.

00:07:22.239 --> 00:07:23.777
그러니까 수학 포기하면

00:07:23.802 --> 00:07:26.902
대학도 포기하는 거라니까라고
얘기했습니다.

00:07:26.927 --> 00:07:30.046
그랬더니 아들이 엄마,
뭘 몰라서 하는 얘기인데요.

00:07:30.071 --> 00:07:34.031
아, 말이 진짜 안 통해요라고
말을 하더랍니다.

00:07:34.056 --> 00:07:37.253
사실은 아이가 한 얘기는 이러니까,

00:07:37.278 --> 00:07:41.277
수학이 정말 어려우니까
수포자가 많다는 얘기였고요.

00:07:41.302 --> 00:07:45.378
엄마는 수학 포기하면
정말 대학 포기인데 싶어서

00:07:45.403 --> 00:07:47.449
그러면 안 된다는 얘기이기 때문에

00:07:47.474 --> 00:07:50.613
아이와 엄마의 대화에서는
큰 문제가 없어 보입니다.

00:07:50.854 --> 00:07:54.402
그런데 왜 학생이 엄마랑은
정말 말이 안 통한다,

00:07:54.427 --> 00:07:56.960
엄마 뭘 모른다라고 얘기했을까요?

00:07:56.985 --> 00:08:01.179
사실 아이가 수학 포기하는 아이들이

많다고 얘기한 거는,

00:08:01.204 --> 00:08:03.152
수포자가 많다고 얘기한 건

00:08:03.177 --> 00:08:07.781
엄마, 그만큼 수학이 어려워요라는
이야기를 한 거고

00:08:07.806 --> 00:08:10.398
그것에 대해서
공감만 해 주면 됩니다.

00:08:10.423 --> 00:08:12.195
그런데 엄마는 어땠죠?

00:08:12.220 --> 00:08:16.804
답을 얘기하듯이 이미 사회에서
얘기한 객관화된 얘기를 한 겁니다.

00:08:16.829 --> 00:08:19.578
수포자, 대포자.
그러니까 그러면 안 돼.

00:08:19.603 --> 00:08:22.129
그런데 아이는 공감받지
못 했기 때문에

00:08:22.154 --> 00:08:23.484
엄마의 좋은 이야기도

00:08:23.509 --> 00:08:29.441
오히려 엄마랑은 말이 안 통한다라고
대화가 단절이 됐거든요.

00:08:29.881 --> 00:08:35.925
바로 공감은 사람의 대화를
이어 나갈 것인가, 단절시킬 것인가,

00:08:35.950 --> 00:08:38.308
아이의 자존감을 올릴 것인가,

00:08:38.333 --> 00:08:42.156
깎아내릴 것인가를
좌우하는 것이기도 하기 때문에

00:08:42.181 --> 00:08:45.261
제가 공감의 대화를 이야기했습니다.

00:08:45.550 --> 00:08:50.359
조언이나 충고는 사실
그다음 순서에 나와도 충분하거든요.

00:08:50.617 --> 00:08:52.039
해 볼게요.

00:08:52.583 --> 00:08:55.691
그래, 수학 참 어려워.

00:08:56.540 --> 00:08:59.597
그런데도 넌 참 열심히 하거든.

00:08:59.622 --> 00:09:02.922
그러니까 아마 잘할 수 있을 거야.

00:09:02.947 --> 00:09:04.988
우리 포기하지 말고 해 보자.

00:09:05.013 --> 00:09:08.313
혹시 엄마가 도와줄 일 있을까?

00:09:08.338 --> 00:09:09.636
이게 뭐죠?

00:09:09.992 --> 00:09:14.070
어려워, 공감.
그렇지만 우리는 열심히 하고 있고

00:09:14.095 --> 00:09:17.800
너도 열심히 하고 있어.
잘할 수 있을 거야, 조언.

00:09:17.825 --> 00:09:19.656
그다음에 또 뭐 있죠?

00:09:19.681 --> 00:09:23.035
엄마가 너를 위해서 혹시
도움이 될 일 있을까?

00:09:23.181 --> 00:09:25.691
여러분, 이거는 영유아기뿐만 아니라

00:09:25.716 --> 00:09:30.964
청소년 자녀와의 대화도
굉장히 원활하게 하는 비법이니까

00:09:30.989 --> 00:09:34.289
꼭 기억하셨다가
활용해 보시기 바랍니다.

00:09:34.314 --> 00:09:37.996
아이의 자존감은 부모가 만듭니다.

00:09:38.021 --> 00:09:42.449
언제까지요?
아이의 자존감이 튼튼해질 때까지요.

00:09:43.138 --> 00:09:48.796
자존감은 사랑하는 사람에 의해서
가장 크게 영향을 받습니다.

00:09:48.898 --> 00:09:52.019
엄마, 아빠가 무심코 내뱉은
말 한마디가

00:09:52.044 --> 00:09:55.027
아이의 자존감을
깎아내릴 수도 있고요.

00:09:55.052 --> 00:10:00.574
무심코 하신 격려와 인정의 말
한마디가 아이의 자존감을 키웁니다.

00:10:00.760 --> 00:10:04.382
그만큼 부모님의 말과 태도가
중요하고요.

00:10:04.618 --> 00:10:08.289
부정적인 감정까지도
소중히 이해하고 받아들이면

00:10:08.314 --> 00:10:10.867
아이의 자존감은 더 높아집니다.

00:10:22.271 --> 00:10:25.398
자존감 잘 지키면서
혼내는 방법 없을까요?

00:10:25.423 --> 00:10:29.973
이런 상담 많이 하시는데
이게 굉장히 어렵죠.

00:10:30.123 --> 00:10:33.698
혼을 낸다는 걸 저는
혼 나가게 한다.

00:10:33.723 --> 00:10:35.681
그러니까 정신 쏙 빼는 거잖아요.

00:10:35.706 --> 00:10:38.137
그렇지만 또 안 혼낼 수도 없고요.

00:10:38.415 --> 00:10:44.522
그래서 우리가 혼낸다는 말 대신에
훈육한다는 말을 하는데

00:10:44.547 --> 00:10:50.032
훈육은 가르치면서
육, 기른다는 뜻이에요.

00:10:50.057 --> 00:10:52.395
이걸 잘 기억하시면 되겠습니다.

00:10:52.478 --> 00:10:54.778
혼낼 때는 큰소리칩니다.

00:10:54.803 --> 00:10:58.606
훈육할 때는 엄마가
감정을 잘 조절합니다.

00:10:58.724 --> 00:11:05.442
여러분, 자존감은 화나면
소리 지르고 성질내는 엄마, 아빠한테

00:11:05.467 --> 00:11:08.137
자존감이 잘 형성될 수 없어요.

00:11:08.434 --> 00:11:11.734
물론 아이는 가르쳐야 하는데요.
어떻게 가르치느냐?

00:11:11.759 --> 00:11:14.172
감정 조절을 한목소리로.

00:11:14.197 --> 00:11:17.024
그래서 그때는 엄격한 목소리가
나오는 겁니다.

00:11:17.049 --> 00:11:19.270
큰소리가 아니라 엄격한 소리로.

00:11:19.295 --> 00:11:23.782
그다음에 긴 말이 아니라
짧은 말로 핵심이 어떤 것인가를

00:11:23.807 --> 00:11:26.184
잘 알아들을 수 있게 해 주시고요.

00:11:26.209 --> 00:11:30.090
그리고 아이도 흥분해서 우는 거고요.
아이도 떼 부리는 거거든요.

00:11:30.115 --> 00:11:34.641
엄마나 아빠나 같이 감정적으로
대응하면 아이는 배우는 게 없습니다.

00:11:34.666 --> 00:11:37.063
설득력과 효과도 떨어지죠.

00:11:37.439 --> 00:11:41.360
쉽지는 않지만 엄마 먼저
마음을 가라앉히고

00:11:41.385 --> 00:11:45.657
훈육의 목적을 분명히 한 후에
아이에게 얘기해 주세요.

00:11:45.682 --> 00:11:51.203
그렇다면 가르칠 것은 가르치고
아이의 자존감도 키울 수 있습니다.

00:11:51.399 --> 00:11:56.575
아이의 자존감, 부모님께서
올리고 내릴 수도 있다는 것

00:11:56.600 --> 00:11:59.621
부모님이 결정한다는 것 기억하시면서

00:11:59.646 --> 00:12:04.973
오늘도 부모님의 자존감, 아이의
자존감 쑥쑥 키우시기 바랍니다.

00:12:04.998 --> 00:12:10.129
지금까지 GSEEK의 임영주였습니다.
감사합니다.