

## 자녀와 놀아주기 부모기술

June 29, 2010

자녀들의 행동문제로 필자의 클리닉에 상담을 오는 경우는 거의 대부분 엄마들이다. 자녀교육에 관한 문제를 엄마가 혼자서 책임을 지고 아이들하고 씨름을 하다보면 엄마는 자녀들을 괴롭히는, 또 짜증나게 만드는 그런 귀찮은 존재로 아이들에게 인식되어진다. 그래서 “**She is annoying,**” 아니면 “**My mom is so mean,**” 이런 말을 하는 자녀들을 만난다. 엄마는 이렇게 “짜증나는” 존재로 인식되어져있고, 아빠는 “**He is okay,**” “아빠는 좋아요.” 소리를 듣는 가정을 보게 된다. 그래서 아빠하고 집에서 무엇을 함께 하느냐고 물어보면 바빠서 서로 얼굴 볼 시간이 별로 없다거나, 아니면 가끔 나가서 외식하고 쇼핑 함께 하는 정도, 남자 아이들은 가끔 컴퓨터 게임을 함께 하는 정도라고 한다.

자녀들은 아버지를 통해서 중요한 행동기능을 익힌다. 아버지하고 대화하면서, 아버지와 함께 놀이를 하면서 자신의 생각과 기분을 말로 표현하는 사회성기능과 정서기능을 익히게 되는데 그 중에는 불편하거나 불안하거나 무섭거나 창피한 그런 기분을 견뎌내고 자신의 이런 감정을 올바르게 표현하고 처리하는 정서기능과 대인관계 기능이 포함되어있다.

학교공부가 좌반구 뇌를 논리적이고 계산적으로 발전시켜 준다면 부모하고의 놀이, 대화는 자녀들의 창의력, 상상력, 공간감각, 체감각 같은 우반구 뇌 기능을 발전시키는 또 다른 교육이라고 하겠다. 특히나 어른들과 함께 하는 시간, 아빠, 엄마가 함께하는 시간, 놀이, 게임, 이런 것들이 아이들에게는 소중한 추억으로 남게 된다는 것을 필자는 이 이들의 모습을 통해서 매일 보고 있다.

아이들하고 함께 하는 놀이는 복잡하고 시간과 비용이 많이 드는 그런 것은 중요하지 않다고 전문가들은 말한다. 부모, 자녀가 함께하면서 대화를 나눌 수 있는 시간, 그것이 더 중요하다. 그래서 이런 시간에 간단한 보드게임이나 놀이로 아이들과 놀면서 그 놀이 속에서 대화를 나누는 시간이 있으면 충분하다. 아이들하고 잘 놀아주기 위해서는 엄마, 아빠도 잘 놀 줄 알아야 하는데 보드게임이나 장난감을 가지고 자녀와 함께 놀 때 부모가 알아 두어야 할 기술을 몇가지 알아보자.

초등학교 미만의 어린 아이들은 장난감 가게에서 쉽게 구입할 수 있는 캔디랜드, 메모리게임, **Connect Four** 와 같은 쉬운 게임을 택하고 초등학생, 중학생들은 체스, 체커, 클루, 모노폴리와 같은 게임을 권한다.

1. 첫째, 아이들이 보드게임이나 퍼즐로 놀기를 원하면 부모는 소매를 걷어 올리고 함께 놀아주는 마음의 자세가 필요하다. 여기서 기억해 둘 것은 “놀 권리”가 아이들에게 있다는 것과 아이들은 놀이를 통해서 사회성기능, 그리고 대인관계에서의 감정처리기능을 익히게 된다는 것이다. 일단 아이들하고 놀 때는 놀이에 몰두한다.
2. 둘째, 아이들하고 놀때 “**non-directive play**”를 원칙으로 한다. 이것은 부모가 아이에게 놀이를 하게끔 유도하거나 놀이를 통하여서 아이에게 무엇인가를 가르치려하지않고 아이가 자신의 내면세계를 놀이를 통해서 표현해 내도록 놀이의 주체가 아이가 되도록

허락하는것을 말한다. 엄마, 아빠가 앞장 서서 모든것을 주도하는 대신 자녀와 평행을 유지하거나 약간 뒤에서 따라 가는 그런 놀이방법이기도 하다. 놀이 할 소재를 아이가 고르게 하고, 놀이의 rule 을 아이가 설명하도록 기다려주고, 아이들이 몰라서 설명을 요구해 오면 그때 설명을 해주도록 한다. 물론 부모가 놀이의 룰을 모르면 설명서를 통해서 익히고 엄마, 아빠가 게임을 해보면서 아이하고 놀 준비를 한다.

3. 세번째는, 아이하고 서로 생각이 다를 때는 타협을 한다. 가령 엄마, 아빠는 클루를 하고 싶은데 아이는 **Memory Game** 을 하고 싶다면 **Memory Game** 을 한 다음에 클루를 하자고 제안을 한다.
4. 네번째, 놀이 중간에 문제가 발생하면 아이들 스스로 해결하도록 엄마, 아빠는 기다리는 인내심을 보인다. 그러나 **"Tell me if you need help."** 이렇게 말해서 아이가 필요하면 언제라도 도와 줄 용의가 있음을 알려준다. 일단 놀이가 시작되면 정해 진 규칙을 준수하도록 한다.
5. 다섯번째, 장난감을 가지고 놀 때는 부모가 상상력과 지혜를 동원해서 아이의 노는 모습, 행동, 기분을 거울에 비추듯이 묘사해주도록 한다. "이기니까 많이 좋아하는구나." **"You are excited about winning."** 이렇게 말해주는 것이 아이의 행동, 기분을 묘사해주는 것이 되겠다.
6. 여섯번째, 승부가 나는 체스, 체크, 메모리게임, 클루 같은 게임에서 아이가 이기거나 잘 할 때는 다소 과장된 연기가 필요하다. "정말 잘 하네!" "너무 좋겠다!" **"HOW DID YOU DO THAT?"** 이렇게 약간의 익살을 가미하여서 아이의 기쁨을 함께 해주고, 아이가 이기면 기분을 물어본다. **"You won. How do you like it?"** 이렇게 물어보고 아이가 **"Happy"** 하면 **"You are happy because you won,"** 그 기분을 공감해 준다. 그리고 "진 사람의 기분은 어떨까?" 생각해 보도록 물어본다. 엄마, 아빠가 이겨도 아이의 기분을 물어본다. "졌는데 지금 어떤 느낌이니?" **"You didn't win. How do you feel?"** 이렇게 물어보아서 아이가 졌을 때의 기분을 표현하도록 도와준다. 만약, **"I am fine,"** 또는 "아무렇지도 않아." 그렇게 말을 하면서도 얼굴에서 미소가 사라지고 표정이 다소 굳어있다면 **"You look sad. Tell me how you feel now."** "얼굴이 슬퍼 보이는데 어떤 기분인지 말해 줄래?" 이렇게 아이의 표정을 그대로 묘사하여서 기분을 물어봐 준다. 그리고 어떻게해서 이겼는지 또 졌는지 원인을 분석해보도록 주문한다. **"You lost. Tell me what happened."**
7. 일곱번째로, 놀이 도중에 아이가 져서 또는 지루해 하면서 중간에 그만 두고자 할 때는 이것은 또 다른 중요한 배움의 기회를 제공해 준다. 일단 게임을 멈추고 왜 그만 두고 싶은지 물어본다. **"I don't want to because I am losing."** 지기 때문에 그만둔다고 말하면 이기고 지는 것이 어떤 의미인지 물어본다. **"What does it mean to you to lose the game?"** 그리고 중간에 그만두는 것은 어떤 느낌인지도 물어본다. **"How do you feel about not finishing the game?"** 괜찮다거나 아무렇지도 않다고 말하면 왜 그런지 물어보아야 한다. 그리고 네가 이기고 있는데 다른 사람이 그만두었다면 어떤 기분일지 물어보고 그것은 상대방에게 불공평한 것임을 상기시켜 준다. **"It is not fair to other people to quit in the middle of the game."** 그리고 다음 게임에서는 마무리를 하겠다는 언질을 받아내도록 한다.

놀이에서 부모가 지켜야 하는 원칙들을 다시 한 번 정리해보면,

1. 첫째, 놀이를 하면서 부모는 반사적으로 제지하거나 개입하지 않는다. 놀이에서 가장 흔한 부모의 개입은, 아이의 탐사심리를 일축시키는 “하지 마!” “안 돼!” “No!” “Stop!” 이런것이다. 많은 부모들이 아이가 혹시 무슨 실수라도 저지를까봐 조바심이 나서 지켜보면서 금방 손을 뻗어서 제지시킬 준비를 하고 있는데 부모의 이런 행동은 아이의 창의력, 미지세계에 대한 도전정신, 그리고 문제해결능력을 배울 기회를 앗아가게 된다. 자율성을 부여해서 당장 위험한 일이 발생하지 않는다면 아이가 노는 것을 제지하지 않는다.
2. 둘째, 못하게 하거나 제지할 때는 그 이유를 설명해 준다. “하지 마!” “조심해!” 하면서 아이들을 가로막았다면 그 이유를 설명해주는 것이 옳다. “물 쏟아지잖아?” 이런 제지보다는 “물이 쏟아지면 미끄러져서 다른 사람 다칠 수 있어” 라는 설명이 필요하다.
3. 셋째, 자기 차례, 남의 차례 가리지 않고 행동할 때는 이를 시정해준다. 이때 규칙을 먼저 설명하고 차례가 될 때 까지 기다리도록 주문한다. 아이가 화를 내거나 때를 쓸 때는 아이의 기분을 수용해준다. “화가 많이 났구나.” 그러나 규칙은 지킨다.
4. 넷째, 아이중심의 놀이, "non-directive play"를 실천한다. 아이보다 너무 앞서 나가지 않는다. 아이가 규칙을 정하겠다면 침착하게 끝까지 들어주고 잘못되었거나 타당하지 못한 부분은 고치도록 알려준다.놀이를 시작하면 아이가 리드를 하도록 침착하게 기다려준다.
5. 다섯째, 놀이는 어른의 기준으로 아이에게 가르치는 시간이 아니다. 놀이에서 아이들은 때로는 어른의 생각하고 맞지 않는 행동과 말을 한다. 로봇을 공룡이라고 부를 수도 있고 자동차가 날아가기도 하는데, 이때 아빠가, "그게 무슨 공룡이니?" 또는 "자동차가 어떻게 나니?" 하는 말보다는 “어, 외계에서 온 공룡인가봐?” "아빠가 부조종사 할까?" 이런 말이 오히려 낫다.
6. 여섯번째, 무슨 일이 있어도 아이의 놀이를 비난하지 않는다. 아이는 엄마, 아빠 마음에 들게 놀아야 할 이유가 없다. 잘못하고 마음에 차지 않아도 고치고자 시도하지 말고 “에이. 그렇게 밖에 못해?” 비난하는 대신에 “어, 공이 넘어가지 않았네.” 하여서 아이의 미숙한 행동을 격려해준다.

자녀들의 자의식은 부모가 내리는 평가를 통하여서 긍정적으로도 부정적으로도 형성이 되기 때문에 엄마, 아빠 마음에 들지 않는 행동을 부각시켜서 잘못된 부분을 추궁하는 일보다는 “Positive Opposite 부모기술” 즉, 잘하고 있는 행동에 초점을 맞추어서 부각시키고 추궁이나 나무람 대신에 아이의 연령에 적합한 긍정적인 행동을 알려주도록 노력한다. 놀이를 통하여서 자녀들은 나중에 나이가 들어서도 꺼내어 볼 수 있는 어린 시절 부모와의 소중한 기억을 간직하게 되면서 동시에 사회성기능, 정서기능, 인간관계기능 등을 익히게 된다.